



**SALUT PREVENCIÓ**

# Els treballadors que fumen perden 13 dies de feina a l'any

Programa per deixar de fumar que té com a escenari la pròpia empresa

**A. GUERRERO**

**[LLEIDA]** Els experts calculen que un treballador que fuma tres cigarros durant la jornada laboral perd 30 minuts de productivitat al dia (calculant uns 10 minuts de pausa per cada cigarro, cosa que es denomina *smoking breaks*). Això suposa 2,5 hores a la setmana i uns 13 dies a l'any. Aquestes xifres es van donar a conèixer ahir durant la presentació a mig centenar d'empreses lleidatanes del programa *Respira la vida*, que té per objectiu l'abordatge integral del tabaquisme a l'entorn laboral.

La iniciativa, impulsada per Sp.Activa (fusió dels serveis de prevenció de les mútues MATT,

**ABSENTISME LABORAL**

L'absentisme laboral i el descens de la productivitat, problemes per a les empreses

MUPA i REDDIS), es basa en tres fases: informació i sensibilització, ajuda i deshabitació i avaluació.

“El lloc de treball és l'escenari ideal per impulsar els programes de prevenció i tractament de tabaquisme”, va assegurar Elisabet Jurado, infermera i una de les encarregades del projecte.

Jurado va afegir que “deixar de fumar és beneficiós tant per a la salut i la butxaca del treballador com per a l'empresa, ja que l'absentisme laboral és menor i la productivitat és major”.

El programa té una durada de sis mesos. La primera sessió és la d'informació. A partir d'aquí, se celebren cinc sessions més



LEONARD DELSHAMS

El programa de tabaquisme dirigit a les empreses es va presentar ahir a la facultat de Medicina de la UdL.

**LES CLAUS**

**Beneficis per al treballador.** Deixar l'hàbit repercuteix positivament en la salut. Així mateix, cada persona pot arribar a estalviar-se entre 1.500 i 2.000 euros a l'any.

**Beneficis per a l'empresa.** La productivitat dels treballadors és més gran i l'absentisme laboral disminueix. També suposa menys despesa per a l'atenció sanitària i millora la imatge corporativa.

**Programa.** La teràpia s'allarga durant sis mesos i es divideix en tres fases (informació, desintoxicació i deshabitació).

(una per setmana) per a la desintoxicació física i els últims cinc mesos es treballa en la deshabitació del tabac. La teràpia es porta a terme de manera progressiva i combina el tractament

farmacològic amb el conductu- al i de suport. En algunes de les sessions, per exemple, es fa teràpia de grup.

El cap de la unitat de tabaquisme de l'hospital Santa Ma-

ria de Lleida, Francesc Abella, que va ser un dels ponents de la jornada, va recomanar “deixar de fumar a través de programes perquè el percentatge de recaiguda és molt menor”.

Els experts també van afirmar que si la mitjana de ciutadans espanyols que fumen és del 24%, en el cas dels treballadors el percentatge assoleix el 31%. És a dir, tres de cada deu empleats.

La notícia, a Lleida Televisió



Vegeu el vídeo al mòbil amb el codi.

