

VII JORNADAS TÉCNICAS NACIONALES: 10 AÑOS DESPUÉS DE LA LEY DE
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

UNIVERSIDAD DE OVIEDO

OVIEDO, 7, 8 y 9 DE NOVIEMBRE DE 2005

Prof. Dra. Navidad Canga Armayor

Escuela Universitaria de Enfermería

Universidad de Navarra

e-mail: ncanga@unav.es

EXPERIENCIA EN LA IMPLANTACIÓN DE UNA POLÍTICA DE ESPACIOS
LIBRES DE HUMO DE TABACO EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO

INTRODUCCIÓN

La literatura científica pone de manifiesto que las políticas no fumadoras, en el lugar de trabajo, tienen un gran impacto sobre la salud de los empleados, pues disminuyen la exposición pasiva al tabaco y proporcionan incentivos a los fumadores para modificar positivamente su hábito tabáquico (Abrams, 1994.; Brownson, 1997).

Ante esta evidencias, para promover y mantener un ambiente de trabajo sin humo, y además, para cumplir los objetivos del *Plan Foral de Acción Sobre Tabaco*, que contemplaba en uno de sus apartados la creación de Espacios Sin Humo; la Universidad de Navarra instauró una Política No Fumadora el 31 de mayo de 2002, en la que solo se permitía fumar en áreas especialmente diseñadas para tal fin, siendo el resto de la Universidad un Espacio sin Humo. El objetivo final era que, cuando entrase en vigor la *Ley Foral 6/2003* (aprobada por el parlamento foral de Navarra el 14 de febrero de 2003). “*De prevención de consumo de tabaco, de protección del aire respirable y de la promoción de la salud en relación al tabaco*”, fuese en su totalidad un Espacio Sin Humo.

OBJETIVOS

1. Mejorar la salud de los empleados y estudiantes de la Universidad de Navarra.
2. Disminuir la exposición pasiva al humo del tabaco en todos los trabajadores y estudiantes de la Universidad
3. Disminuir la prevalencia de tabaquismo en la Universidad
4. Conseguir que los fumadores disminuyan el consumo de cigarrillos/día

La implantación de la Política No Fumadora se llevo a cabo gradualmente, pasando por una serie de fases que se van describiendo a continuación.

FASE DIAGNÓSTICA

Un objetivo prioritario era desarrollar una política adaptada a las necesidades de nuestra comunidad universitaria por ello, la importancia de esta primera fase diagnóstica, que permitió conocer realmente la situación de la que partíamos y conseguir el mayor consenso posible.

Se realizó un estudio observacional prospectivo de una cohorte representativa de los trabajadores de la Universidad de Navarra, seguidos antes y después de la implantación de una Política No Fumadora.

Tomamos una muestra formada por 641 trabajadores de la Universidad de Navarra, seleccionados aleatoriamente por profesión desde la Guía Telefónica 2000 (Campus de Pamplona) donde están presentes casi el total de los empleados de la Universidad.

Se elaboraron dos cuestionarios el *Cuestionario Universidad Saludable I y II*, que fueron cumplimentados por los sujetos del estudio, al inicio y al año de la implantación de la Política No Fumadora. El cuestionario recogía múltiples variables: sociodemográficas, actitudes hacia una futura política no fumadora, estatus de fumador,

número de cigarrillos/día, actitudes hacia el abandono de la conducta tabáquica (Modelo de Prochaska), etc.

Asimismo, se hicieron entrevistas grupales (Focus Group) que permitieron tener un contacto directo con los empleados y recoger todas sus opiniones, sugerencias, etc. Se realizaron 8 entrevistas con un número total de 51 empleados.

Además, se evaluaron niveles de contaminación ambiental determinados por la materia particulada emitida con el humo del tabaco. Se realizaron medidas de PM₁₀, en continuuun con un monitor automático de partículas (Grimm-1107), en las mismas estancias y condiciones, antes y después de la implantación de la política.

Esta primera fase puso de manifiesto, tanto la prevalencia de consumo de tabaco en nuestra universidad -reflejado en que un 26% de las personas fumaban- como que los niveles de contaminación ambiental que inhalábamos, en algunos recintos de la universidad, superaban límites saludables. Asimismo, nos permitió objetivar que el 81,7% de los encuestados aceptarían una política no fumadora en la Universidad (Duaso y Canga, 2005).

Toda la política futura se baso en los resultados del cuestionario basal y de las entrevistas de grupo.

FASE DE SENSIBILIZACIÓN

Se llevo a cabo una campaña de sensibilización durante todo el año anterior a la implantación de la política. Se eligió para lanzar la campaña el 31 de mayo de 2001 por ser una fecha significativa (Día Mundial Sin tabaco) y se lanzo con el lema “*Corren Nuevos Aires*” y el cartel nuclear del *Proyecto Universidad Saludable*.

Una exposición itinerante recorrió los vestíbulos de la Universidad. Grandes pósters presentaban los resultados del estudio diagnóstico, de la contaminación ambiental, resumían la nueva política e indicaban las zonas que serían habilitadas para fumar en cada uno de los edificios de la Universidad.

Un mailing, con el resumen de los resultados del estudio, informando sobre la nueva política y pidiendo colaboración, fue enviado a los directores de los departamentos, secretarías, empleados de cafeterías y participantes en el estudio.

Se impartieron conferencias sobre tabaquismo en la Universidad, llevadas a cabo por expertos en Salud Pública y tabaquismo. La conferencia tenía por título “*Trabajando sin Humo en la Universidad de Navarra*”. A pesar de haber sido divulgadas en la Web y en la revista semanal “*Vida Universitaria*” la asistencia a este evento fue muy baja.

Se celebró, con mucha proyección, el Día Mundial Sin Tabaco en la Universidad. Dos pancartas exteriores anunciaban la celebración del evento en el campus de ciencias y de letras. Se colocó 3 stand, en los principales edificios de la Universidad, donde se realizó Promoción y Educación para la Salud con respecto al tabaquismo. Se midieron los niveles de Monóxido de Carbono (CO) en aire exhalado, se hacían los test de Fagertröm (para medir la dependencia física a la Nicotina) y Prochaska. Además, se impartía consejo breve para dejar de fumar a estudiantes y empleados que lo requiriesen. Finalmente, se proyectaron películas-coloquio, sobre el tema del tabaco, para crear foros de debate entre los asistentes. Esta actividad tuvo un gran éxito entre los estudiantes.

Los empleados habían identificado, en el estudio diagnóstico, folletos y material autoayuda como la principal ayuda que querían recibir. Por ello, se diseñó como material de autoayuda el “*Folleto dejar de fumar*”. El criterio para elaborarlo fue que contuviera información veraz, con mensajes positivos, imágenes atractivas y cercanas para que las personas se sintieran identificadas con él.

Se participó activamente en medios de comunicación social locales y nacionales: Participación en programas de radio locales y de Radio Universidad de Navarra (incluso se hicieron cuñas radiofónicas), prensa y TV local y nacional. Se pretendía sensibilizar y concienciar a las personas sobre la importancia de conseguir que la Universidad de Navarra fuese un Espacio Sin Humo y crear un clima social favorable para ello.

Se diseñó una página web especial para el *Proyecto Universidad Saludable*, con toda la información y apartados educativos, etc

Un banner fue colocado en la página Web de la Universidad con el logo *¿Sabía que...? A partir del 31 de mayo la Universidad de Navarra será un Espacio libre de Humo de Tabaco*”

Nuestro principal objetivo, en esta fase, fue sensibilizar y potenciar la participación de todas las personas que integran y representan a esta Universidad. Crear cauces de participación a través de la recogida de opiniones y de sugerencias, vía correo electrónico, en las que muchos trabajadores y estudiantes participaron.

FASE DE IMPLANTACIÓN

El 31 de mayo de 2002 se implantó la Política No Fumadora en la Universidad de Navarra. El objetivo fundamental era conseguir que la Universidad de Navarra se convirtiese en un Espacio Sin Humo. Las restricciones fueron parciales porque así lo expresaron la mayoría de los empleados. Además, la provisión de áreas para fumar puede ayudar en la transición de transformar una empresa en un Espacio totalmente libre e humo de tabaco.

La comunicación institucional de la nueva política fue llevada a cabo a través de Rectorado con una carta enviada a todos los directores de los departamentos. No se envió una carta nominal, a cada empleado, como habían propuesto los responsables del proyecto.

El día de la implantación, las actividades celebradas fueron similares a las celebradas el 31 de mayo de 2001.

Toda la señalización fue colocada la tarde anterior al día de la implantación. A la entrada de cada edificio se colocó un cartel *“En este edificio solo se puede fumar en las áreas señalizadas”*. En el interior de todos los edificios se colocaron carteles para señalar las zonas de fumadores y las zonas donde no se podía fumar.

En la fase de implementación uno de los objetivos más importantes fue desarrollar diferentes estrategias para ayudar a los fumadores a dejar de fumar.

Para ello se creó en la *Clínica Universitaria de Navarra* un Servicio de Deshabituación Tabáquica, donde pueden acudir todos los empleados que deseen dejar de fumar.

Por otro lado, los miembros del proyecto desarrollaron un “*Curso de Formación en el Tratamiento del Tabaquismo para Universitarios de Estudios Sanitarios*” en el que se matricularon 40 estudiantes de Medicina, Enfermería y Farmacia. Asimismo, se implementó un “*Programa Universitario Para Dejar de Fumar*” a disposición de los estudiantes fumadores como una ayuda para abandonar el hábito tabáquico.

FASE DE SEGUIMIENTO Y REFUERZO

Teniendo en cuenta que el cumplimiento de las restricciones de tabaco en España son bajas (Bonnfill, 1997.; Fundación Grupo Eroski, 1998.; Nebot, 2001), la fase de seguimiento y refuerzo de las políticas no fumadoras son muy importantes para su éxito. Muchos autores afirman que estas políticas no tienen éxito porque el refuerzo es insuficiente (Biener y Nyman, 1999), o no están adaptadas a la población diana (Abrams, 1992).

En la Universidad de Navarra, ese refuerzo y seguimiento fue una parte vital en el futuro desarrollo de la política.

Durante los primeros meses, miembros del equipo y voluntarios del *Proyecto Universidad Saludable* hicieron observaciones directas en los diferentes edificios para comprobar y valorar la señalización, las zonas diseñadas para fumar, el cumplimiento de las restricciones, etc. Tres meses después de la implementación, fue enviado un informe al *Servicio Obras e Instalaciones* de la Universidad para mejorar la señalización en todos los edificios, aumentando el número de carteles y sugiriendo cambios en las zonas destinadas a los fumadores. Estos cambios fueron basados en la observación directa y en sugerencias de los empleados.

Se mantuvieron continuos contactos con el *Servicio de Limpieza* para tener información acerca de las áreas y edificios donde se encontraban más colillas.

Esta evaluación preliminar, basada en la observación directa y los e-mails recibidos en el proyecto, sugirió que el seguimiento era mejor en el campus de ciencias que en letras.

Los agentes oficiales de seguimiento de la política fueron los bedeles, pero los miembros del proyecto potenciaban que cada estudiante, cada trabajador fuese un agente activo, que apoyase el cumplimiento de la política. Así se creó la *Red de Amigos del Proyecto Universidad Saludable*.

Un buzón de sugerencias fue puesto en la Web del proyecto, donde los empleados y alumnos podían mandar sugerencias y comentarios. Fueron recibidos 211 mensajes. El 55,2 % de gratitud y felicidades por esta iniciativa y ofreciendo colaboración.

Durante el primer año se enviaron cartas periódicas a alumnos (a través de vicerrectorado de alumno y representación estudiantil) y directores de todos los departamentos recordando la importancia del seguimiento de la política.

El día Mundial sin Tabaco, se sigue celebrando en la Universidad con múltiples actividades dirigidas a toda la comunidad universitaria.

FASE DE EVALUACIÓN

A continuación, se presenta algunos resultados relevantes de la evaluación de la política llevada a cabo al año de su implantación.

En cuanto a la satisfacción con la política, la mayoría de los empleados se distribuye entre los que están bastante o muy satisfechos; frente a una minoría que afirma estar poco o nada satisfecha.

En relación a la opinión de los empleados sobre el cumplimiento de la política podemos destacar que solo un 2,2% creen que no se cumple nada; por el contrario, la mayoría de los trabajadores consideran que la normativa se cumple bastante o mucho.

Con respecto a la comparación de las molestias causada por el humo de tabaco en la universidad, entre antes y después de la nueva normativa, se aprecia una diferencia importante en el grado de molestia entre antes y después de la política.

En el análisis multivariante podemos destacar que ser varón y fumador se asocia con una menor satisfacción con la política. Además, la única variable asociada significativamente con la creencia de que se cumple la normativa es ser fumador. Como era de esperar a los fumadores les molesta menos el humo en la Universidad que a los no fumadores y/o exfumadores.

En el análisis de los cambios producidos en la media de horas de exposición de las personas que compartían oficina o despacho con fumadores, se constata, que tras la implantación de la política, disminuyeron la media de horas de exposición muy significativamente.

Se produjeron cambios muy importantes en los niveles de contaminación ambiental (PM_{10}) (valores medios en 10 horas), en vestíbulos de la Universidad después de la implantación de la política. Antes de la normativa la media de concentración de PM_{10} excedía entre 5 y 7 veces los límites permitidos, posteriormente al 31 de mayo de 2002 se observa un descenso muy significativo.

La prevalencia de tabaquismo se redujo en un 5% tras la implantación de la política no fumadora en la Universidad. Siendo finalmente de 20,7% (IC 95% 16,7-25,2).

Entre los sujetos del estudio que continuaron fumando, globalmente, se ha producido un descenso significativo de la media consumo de cigarrillos día de -7,1 (IC 95 %: -10,6 % a -3,6 %) ($p=0,001$).

CONCLUSIONES

La evidencia que se presenta confirma la posibilidad de implementar una política no fumadora en la universidad sin efectos negativos y con amplio consenso; siempre y cuando, los directivos de la empresa se comprometan y responsabilicen de ayudar a los fumadores a dejarlo. Por tanto, el soporte de la dirección de la empresa es esencial en el éxito.

Es muy importante la utilización de canales de comunicación apropiados, que generan y/o desarrollan estrategias para crear conciencia entre los empleados. Internet, e-mail pueden ser una forma efectiva de proporcionar información, mientras que las conferencias, de acuerdo a nuestra experiencia, no han tenido éxito.

Evaluar los niveles de contaminación ambiental es nuclear para valorar si realmente se reducen, tras la implementación de la política.

Los agentes responsables de la política tienen que realizar continuos esfuerzos para mejorar el cumplimiento e identificar áreas de mejora.

Como explica Cummings, las iniciativas de control comunitario de tabaco necesitan un tiempo para evaluación efectiva de años; mientras que el tiempo requerido para que se produzcan cambios sociales puede ser de décadas (Cummings, 2000).

Los datos, de esta investigación, sugieren que la mayoría de los empleados están satisfechos con la política no fumadora en la Universidad. Además, se ha reducido considerablemente la exposición al ACHT en la universidad, manifestados por los empleados en el estudio encuestacional y objetivado con las mediciones de contaminación ambiental donde se observa una importante disminución de los niveles de materia particulada PM10.

También la política fue efectiva para reducir en un 5% la prevalencia de tabaquismo en la Universidad, y/o para reducir el consumo de cigarrillos fumados al día.

En la actualidad, y a tres años y medio de las primeras medidas, la Universidad de Navarra es hoy, en el campus de Pamplona, un Espacio totalmente libre de humo de tabaco.

BIBLIOGRAFÍA

Abrams DB, Emmons KM, Linnan L, Biener L. Smoking cessation at the workplace. In: Richmond R, editor. Interventions for smokers. An international perspective. Baltimore: Williams & Wilkins, 1994: 137-169.

- Abrams DB, Biener L. Motivational characteristics of smokers at the workplace: a public health challenge. *Prev Med* 1992; 21(6):679-687.
- Biener L, Nyman AL. Effect of workplace smoking policies on smoking cessation: results of a longitudinal study. *J Occup Environ Med* 1999; 41(12):1121-1127.
- Bonfill X., Serra C., & Lopez V. (1997) Employee and public responses to simulated violations of no-smoking regulations in Spain. *American Journal of Public Health*. 87, 1035-1037.
- Brownson RC, Eriksen MP, Davis RM, Warner KE. Environmental tobacco smoke: health effects and policies to reduce exposure. *Annu Rev Public Health* 1997; 18:163-185.
- Cummings K.M. (2000) Community-wide interventions for tobacco control. In *Population Based Smoking Cessation* (US Department of Health and Human Services & National Cancer Institute, eds) National Institutes of Health, Bethesda, M.D.
- Duaso, M.J.; De Irala, J.; Canga, N. (2005) Employee's perceived exposure to environmental tobacco smoke, passive smoking risk beliefs and attitudes towards smoking: A case study in a university setting. *Health Education Research (en prensa)*
- Fundación Grupo Eroski (1998) Se fuma casi en la mitad de los lugares que está prohibido. *Revista.consumer.es* 12. <http://revista.consumer.es/>
- Gambescia SF. Smoke-free universities. *J Am Coll Health* 1993; 42(2):85-87.
- Nebot N., Puig R., Ballestín M., & Albericci M. (2001) El tabaco en el transporte metropolitano de Barcelona: un estudio observacional. *Atención Primaria* 28, 116-122.
- Plan Foral de Acción sobre el Tabaco. Texto del comité de expertos para la elaboración del Plan Foral de Tabaco. Pamplona, Marzo de 2000.
- Serrano PG. Smoking cessation programs at the worksite: the need for its implementation in Spain. *Revista de Sanidad e Higiene Pública* 67[5], 343-9. 1993.
- US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health. Making your workplace smokefree. A decision maker's guide. 1996.