Mutua Montañesa
Mmuy fácil

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2025

MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

www.mutuamontanesa.es

TABACO Y TRABAJO

ELIMINA EL HÁBITO, MEJORA EL AMBIENTE

Tabaquismo en el trabajo: Un hábito que afecta a todos

Fumar no solo afecta tu salud, sino también tu entorno laboral. Infórmate y descubre cómo trabajar en un ambiente más saludable.

Mutua Montañesa
Mmuy fácil

¿Qué es el tabaquismo?

El tabaquismo es una adicción al consumo de nicotina que afecta a millones de personas en el mundo. En el trabajo, puede impactar la salud individual y colectiva, además de la productividad.

Beneficios de un entorno laboral libre de humo

- Mejor calidad del aire para todos.
- Mayor productividad y concentración.
- Menor ausentismo por problemas de salud.
- Relaciones laborales más armoniosas.

Mutua Montañesa
Mmuy fácil

Impacto del tabaquismo en el ámbito laboral

Para el fumador:

- Mayor riesgo de enfermedades respiratorias y cardiovasculares.
- Fatiga y disminución del rendimiento.
- Dependencia y ansiedad en ausencia de cigarrillos.

Para el equipo de trabajo:

- Exposición pasiva al humo.
- Ambiente laboral menos saludable.
- Posibles conflictos entre compañeros.

Consecuencias y sanciones

Para los trabajadores:

- **Consecuencias laborales:**
  - Baja productividad y desempeño laboral.
  - Conflictos con compañeros por incumplir normativas.
- **Sanciones:**
  - Advertencias o amonestaciones por fumar en áreas no permitidas.
  - Multas según la legislación local y las políticas internas de la empresa.

¿Cómo dejar de fumar?

1. **Busca apoyo profesional:** Consulta programas para dejar de fumar y hazte un plan, que incluya metas a corto plazo y recompensas cuando las consigas.
2. **Pausas activas:** Sustituye el tiempo de fumar por ejercicios de relajación o caminatas breves.
3. **Apóyate en tu entorno:** Habla con tus compañeros sobre tus objetivos para recibir su respaldo.

Cada cigarrillo que no fumas es un paso hacia una vida más saludable. Hazlo por ti y por los que te rodean.