

Cesa, Potencia, Prospera, Repite: Abandona el tabaco y transforma tu salud mental.

Introducción: El tabaquismo impacta negativamente tanto la salud física como la mental.

Contribuye a la aparición de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión empeorando la sintomatología psiquiátrica basal y a la alteración cognitiva. Continúa siendo el principal factor de riesgo que contribuye a los años de vida perdidos (AVAD), impactando negativamente la calidad de vida en varias esferas. La deshabituación tabáquica es fundamental para mejorar todos estos espectros como papel crucial en la prevención. A través de la prevención y la deshabituación, no solo se protege el bienestar físico y emocional, sino también la salud laboral, ya que los trabajadores fumadores suelen enfrentar una mayor tasa de absentismo, menor productividad y una mayor vulnerabilidad al agotamiento.

Metodología: Actuación sobre la deshabituación tabáquica en un servicio de prevención de riesgos laborales basado en una revisión literaria sobre los efectos de este en el sistema cognitivo, cronobiología, neuromoduladores y dependencia.

Conclusiones: La deshabituación tabáquica como parte de las actividades de un servicio de prevención de riesgos laborales contribuye a la protección de la salud psico-emocional y cognitiva de los trabajadores. El tabaquismo continúa siendo una enfermedad muy frecuente y persiste como problema de salud pública que requiere de intervenciones integrales dentro y fuera del ámbito laboral.

Palabras clave: deshabituación tabáquica, salud mental, medicina ocupacional, prevención.

228 PALABRAS