

Castelló

El 50% de los trabajadores fuma

Un estudio del grupo Previ ha realizado una estimación para dejar de fumar en 2006. Según el grupo, cerca del 50% de los trabajadores españoles es fumador habitual y el proceso de deshabituación puede ocasionar un trastorno caracterizado por la ansiedad y los cambios de humor y estrés, principales efectos del síndrome de abstinencia.

Para paliar estos trastornos, Previ recomienda, como primera fase de un posible tratamiento, una serie de pautas, como la motivación y el compromiso, el aumento del conocimiento de su patrón como fumador y el adiestramiento en técnicas de autocontrol. Durante la segunda fase el contrato de una fecha fija para dejarlo se convierte en una acción esencial. Por último, la fase de mantenimiento deberá verse reforzada con sesiones de apoyo y entrenamiento en habilidades para afrontar situaciones de debilidad frente al tabaco. La experiencia de Previ en los últimos años le ha permitido detectar que siguiendo estas pautas, cuya eficacia ha sido testada clínicamente, el 90% de los casos logra superar con éxito el tratamiento. El Grupo Previ nació en 1988 en la Comunidad Valenciana como el primer equipo clínico especializado en la evaluación y el tratamiento de los trastornos psicológicos. Previ cuenta en Castelló con varios centros para atender trastornos de todo tipo, incluidos los alimentarios.