



CONSUMO DE **SUSTANCIAS** EN EL ENTORNO LABORAL

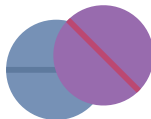


UNIÓN DE MUTUAS

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267

PROMOCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD

Unión de Mutuas apuesta por la **promoción y protección de la salud**, marcándose como objetivo identificar los factores de riesgo y sus posibles consecuencias para, posteriormente, reducirlos al mínimo incentivando los hábitos y estilos de vida saludables.



CONSUMO DE SUSTANCIAS

El consumo de sustancias es un patrón de uso de **drogas o alcohol** que causa problemas en la vida de una persona. El consumo de sustancias no es un problema solo para la persona que lo hace. El consumo de sustancias puede:

- **Poner a los demás en riesgo**, por ejemplo, al conducir, trabajar con herramientas o maquinaria.
- **Causar problemas con familiares y amigos.**
- **Causar problemas legales y laborales.**

La dependencia de sustancias o adicción a estas se da cuando el cuerpo está tan acostumbrado a recibir las drogas o el alcohol que necesita tenerlos o, de lo contrario, la persona se enferma.



DROGAS

El tabaco es una droga y la nicotina es un estimulante del sistema nervioso central. En un primer momento te puede parecer que es bueno para animarte, pero la realidad es diferente: **te sientes menos cansado, pero sobrevaloras tus capacidades** y no evalúas bien los riesgos.

Entre los menores de 30 años, el cannabis, la cocaína, el éxtasis y las anfetaminas son las drogas ilegales más consumidas en España.



30 años

Cualquier droga, aun en cantidades muy pequeñas, puede **producir estados de euforia o depresión, ansiedad, disminución de la atención, somnolencia, disfunciones en la coordinación de movimientos o alteración de la percepción** de la realidad. Como puedes deducir, con cualquiera de estos síntomas serías un peligro en tu puesto de trabajo.

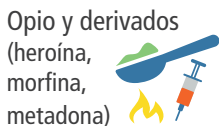


Todas las sustancias que alteran nuestras funciones psíquicas (ya sean legales o ilegales) se pueden clasificar de manera sencilla en tres grandes grupos: **depresoras, estimulantes y perturbadoras**.

Tipos de drogas

DEPRESORAS

Las drogas depresoras disminuyen o ralentizan las distintas funciones del sistema nervioso central.



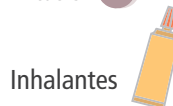
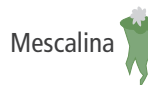
ESTIMULANTES

Las drogas estimulantes aceleran el funcionamiento normal de tu cerebro y provocan un estado de activación elevada.



PERTURBADORAS

Las drogas perturbadoras alteran gravemente el funcionamiento del cerebro, dando lugar a efectos muy variados en función de la sustancia de que se trate.



DEFINICIÓN DE DROGAS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es **toda sustancia que introducida en un organismo vivo por cualquier vía** (inhalación, ingestión, intramuscular, endovenosa), **es capaz de actuar sobre el sistema nervioso central, provocando una alteración física y/o psicológica, la experimentación de nuevas sensaciones o la modificación de un estado psíquico.**

Es decir, es capaz de cambiar el comportamiento de la persona, y posee la capacidad de generar dependencia y tolerancia.



En el ámbito laboral las **repercusiones del consumo de drogas pueden ser muy graves.**

La OIT estima que las lesiones relacionadas con drogas y alcohol suponen actualmente entre un **15 y un 30 % del total de los accidentes relacionados con el trabajo.** Es decir, más de una cuarta parte del total de accidentes laborales ocurren en trabajadores que se encuentran bajo los efectos de alcohol y/o drogas, causándose lesiones a sí mismos o a otros. El absentismo entre los trabajadores consumidores de drogas es 2 a 3 veces mayor, y el coste de las bajas por enfermedad que generan también es 3 veces superior respecto al resto de trabajadores 5.

Según esta definición no solo la marihuana, cocaína, pasta base, éxtasis, o heroína son drogas sino también lo son el alcohol, el tabaco, la cafeína, y algunos fármacos.

Para que una droga sea considerada como tal ha de cumplir las siguientes condiciones:

- Ser **sustancias que introducidas en un organismo vivo son capaces de alterar o modificar una o varias funciones psíquicas de éste** (carácter psicótopo o psicoactivo).
- Inducen a las personas que las toman a **repetir su autoadministración** por el placer que generan.
- El cese en su consumo **puede dar lugar a un gran malestar somático o psíquico** (dependencia física o psicológica)
- No tienen ninguna aplicación médica y si la tienen, pueden **utilizarse con fines no terapéuticos**.

Las drogas son capaces de **CAMBIAR EL COMPORTAMIENTO DE LA PERSONA,** y posee la capacidad de **GENERAR DEPENDENCIA y TOLERANCIA.**



ALCOHOL Y TABACO



El alcohol además de ser una **sustancia tóxica** en sí misma, contribuye a aumentar el efecto de numerosas sustancias tóxicas, aún siendo ingerido en pequeñas cantidades.

La cultura mediterránea, vitivinícola, ha creado mecanismos que permiten una “tolerancia social” frente a los conflictos generalizados por el uso de las bebidas alcohólicas que, a su vez, se refleja a veces en la ocultación, en los medios laborales, de la existencia de problemas e incluso de accidentes asociados a su consumo; otras veces desconocemos las pautas necesarias para abordar esta problemática.

El **alcohol y el tabaco** siguen siendo las sustancias más consumidas seguidas de los hipnosedantes y el cannabis. Ahora bien, en el caso del alcohol es importante saber cuándo se trata de un consumo de riesgo.



CONSUMO DE RIESGO

Definición de **consumo de riesgo** en Europa:

	Consumo diario	Consumo semanal	Consumo por ocasión
Mujeres y personas mayores de 65 años	> 2– 2,5 UBEs.	> 17 UBEs	≥4 UBEs
Hombres	≥ 4 UBEs	> 28 UBEs	≥6 UBEs

1 UBE = 10 g de alcohol puro

1 UBE



Una copa de vino o cava



Una cerveza



Un carajillo o chupito

2 UBE



Una copa de coñac o licor



Un whisky



Un cubata



CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE DROGAS EN EL TRABAJO

- Baja de la **productividad**.
- **Disminución** del ritmo de trabajo.
- **Ausencias** o tardanzas inmotivadas.
- **Torpeza** e **irregularidad** en el trabajo.
- **Absentismo** por enfermedades menores: catarros, gripes, o por pequeños accidentes ocurridos con periodicidad en el trabajo o fuera de él.
- **Cambio progresivo de actitud** del sujeto considerado hasta entonces como buen trabajador: pérdida de interés por el trabajo, discusiones, críticas, pequeñas faltas de las que busca justificarse, pequeños accidentes de los que culpa a otros o al material como responsable. Marcados cambios de humor, ataques de ira y agresividad.
- El consumo de drogas provoca con **frecuencia la no-asistencia del trabajador** a su puesto laboral lo que puede llevar a sanciones y despidos, favorece la imposibilidad de trabajar de forma continuada y regular, la inestabilidad en el empleo cambiando a menudo de empresa y la degradación laboral, porque se ve obligado a aceptar trabajos menos cualificados, lo que lleva aparejado una pérdida económica.
- Las discusiones y **peleas con jefes y compañeros** también están entre las consecuencias del consumo de drogas en el medio laboral.

Las repercusiones que el consumo de alcohol produce en la población laboral inciden tanto en los trabajadores como en la empresa.

Entre las consecuencias más características, con relación al consumo de alcohol, destacan según su proporción: los problemas de relación con el resto de compañeros, con conductas de agresividad verbal o física, problemas de salud, con las alteraciones orgánicas típicas propias del alcoholismo, lo que da lugar a un aumento del absentismo laboral; disminución del rendimiento, lo que da lugar a una mayor compensación por parte de los compañeros lo cual también genera conflictos interpersonales, y por último, los accidentes, tanto de tráfico en los trayectos de casa/empresa, como de trabajo dentro de la propia actividad laboral.

Dentro del grupo de consumidores de alto riesgo, más del **25% de las personas trabajadoras refieren haber sufrido algún suceso negativo como consecuencia de su adicción.**

