

PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL TRABAJO



ADICCIÓN: Trastorno que afecta la capacidad cerebral de la persona adicta. Se caracteriza por el consumo excesivo y reiterado de una sustancia o el desarrollo de un comportamiento que genera dependencia de la misma.

Alcohol: El alcohol es una droga que produce adicción. Su consumo excesivo puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El alcoholismo es una enfermedad crónica que requiere tratamiento.

Tabaco: El tabaco es una droga que produce adicción. Su consumo excesivo puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El tabaquismo es una enfermedad crónica que requiere tratamiento.

Cannabis: El cannabis es una droga que produce adicción. Su consumo excesivo puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El consumo de cannabis puede afectar la memoria y la concentración.

Cocaína: La cocaína es una droga que produce adicción. Su consumo excesivo puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El consumo de cocaína puede afectar la memoria y la concentración.

Psicofármacos: Los psicofármacos son medicamentos que pueden producir adicción. Su consumo excesivo puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El consumo de psicofármacos puede afectar la memoria y la concentración.

ALCOHOL

El alcohol es una droga que produce adicción. Su consumo excesivo puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El alcoholismo es una enfermedad crónica que requiere tratamiento.

¿CÓMO CUANTO ALCOHOL HAY EN UNA BEBIDA?

La cantidad de alcohol contenido en una bebida depende de su volumen y de su graduación.

1 copa de vino = 12%
1 copa de cerveza = 5%
1 copa de licor = 40%

CLASIFICACIÓN DEL CONSUMO SEGÚN SU USUO

Consumo	Uso	Consecuencias
Alcohol	Uso moderado	Beneficioso
Alcohol	Uso excesivo	Dañoso
Alcohol	Uso crónico	Dañoso

Un espacio laboral sin humo

El Gobierno de Aragón ha aprobado el Decreto de No Fumar en los Espacios Laborales. Este decreto establece que en los espacios laborales no se permite fumar, beber alcohol ni consumir drogas.

Respetar el cumplimiento de la normativa laboral. Al caring en el desarrollo del trabajo.

Respetar el derecho de los trabajadores a no fumar.

TABACO

El tabaquismo es un problema de salud pública. El consumo de tabaco puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El tabaquismo es una enfermedad crónica que requiere tratamiento.

¿CÓMO CUANTO ALCOHOL HAY EN UNA BEBIDA?

La cantidad de alcohol contenido en una bebida depende de su volumen y de su graduación.

1 copa de vino = 12%
1 copa de cerveza = 5%
1 copa de licor = 40%

CLASIFICACIÓN DEL CONSUMO SEGÚN SU USUO

Consumo	Uso	Consecuencias
Alcohol	Uso moderado	Beneficioso
Alcohol	Uso excesivo	Dañoso
Alcohol	Uso crónico	Dañoso

Un espacio laboral sin humo

El Gobierno de Aragón ha aprobado el Decreto de No Fumar en los Espacios Laborales. Este decreto establece que en los espacios laborales no se permite fumar, beber alcohol ni consumir drogas.

Respetar el cumplimiento de la normativa laboral. Al caring en el desarrollo del trabajo.

Respetar el derecho de los trabajadores a no fumar.

CANNABIS

El cannabis es una droga que produce adicción. Su consumo excesivo puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El consumo de cannabis puede afectar la memoria y la concentración.

¿CÓMO CUANTO ALCOHOL HAY EN UNA BEBIDA?

La cantidad de alcohol contenido en una bebida depende de su volumen y de su graduación.

1 copa de vino = 12%
1 copa de cerveza = 5%
1 copa de licor = 40%

CLASIFICACIÓN DEL CONSUMO SEGÚN SU USUO

Consumo	Uso	Consecuencias
Alcohol	Uso moderado	Beneficioso
Alcohol	Uso excesivo	Dañoso
Alcohol	Uso crónico	Dañoso

Un espacio laboral sin humo

El Gobierno de Aragón ha aprobado el Decreto de No Fumar en los Espacios Laborales. Este decreto establece que en los espacios laborales no se permite fumar, beber alcohol ni consumir drogas.

Respetar el cumplimiento de la normativa laboral. Al caring en el desarrollo del trabajo.

Respetar el derecho de los trabajadores a no fumar.

COCAÍNA

La cocaína es una droga que produce adicción. Su consumo excesivo puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El consumo de cocaína puede afectar la memoria y la concentración.

¿CÓMO CUANTO ALCOHOL HAY EN UNA BEBIDA?

La cantidad de alcohol contenido en una bebida depende de su volumen y de su graduación.

1 copa de vino = 12%
1 copa de cerveza = 5%
1 copa de licor = 40%

CLASIFICACIÓN DEL CONSUMO SEGÚN SU USUO

Consumo	Uso	Consecuencias
Alcohol	Uso moderado	Beneficioso
Alcohol	Uso excesivo	Dañoso
Alcohol	Uso crónico	Dañoso

Un espacio laboral sin humo

El Gobierno de Aragón ha aprobado el Decreto de No Fumar en los Espacios Laborales. Este decreto establece que en los espacios laborales no se permite fumar, beber alcohol ni consumir drogas.

Respetar el cumplimiento de la normativa laboral. Al caring en el desarrollo del trabajo.

Respetar el derecho de los trabajadores a no fumar.

PSICOFÁRMACOS

Los psicofármacos son medicamentos que pueden producir adicción. Su consumo excesivo puede provocar graves problemas de salud y dependencia. El consumo de psicofármacos puede afectar la memoria y la concentración.

¿CÓMO CUANTO ALCOHOL HAY EN UNA BEBIDA?

La cantidad de alcohol contenido en una bebida depende de su volumen y de su graduación.

1 copa de vino = 12%
1 copa de cerveza = 5%
1 copa de licor = 40%

CLASIFICACIÓN DEL CONSUMO SEGÚN SU USUO

Consumo	Uso	Consecuencias
Alcohol	Uso moderado	Beneficioso
Alcohol	Uso excesivo	Dañoso
Alcohol	Uso crónico	Dañoso

Un espacio laboral sin humo

El Gobierno de Aragón ha aprobado el Decreto de No Fumar en los Espacios Laborales. Este decreto establece que en los espacios laborales no se permite fumar, beber alcohol ni consumir drogas.

Respetar el cumplimiento de la normativa laboral. Al caring en el desarrollo del trabajo.

Respetar el derecho de los trabajadores a no fumar.

EFFECTOS ESPECÍFICOS EN LAS MUJERES

TABACO

- Aumenta la menopausia
- Aumenta la osteoporosis
- Mayor frecuencia de cáncer de útero
- Menstruaciones dolorosas
- Más problemas de andropatía
- Mayor incidencia en el cáncer de pulmón, boca, laringe, estómago, páncreas y riñón.

ALCOHOL

- Las mujeres metabolizan peor el alcohol.
- Provoca más náuseas y vómitos que en los hombres.
- Los daños por abusos tienden a ser más graves que en los hombres, así como una dependencia más temprana.
- En embarazadas: riesgo de abortos espontáneos.
- Altas probabilidades de que el futuro bebé tenga bajo peso, malformaciones, síndrome alcohólico fetal, retraso mental, hiperactividad, problemas psicomotrices y de desarrollo a lo largo de la vida.

PSICOFÁRMACOS

La mezcla con el alcohol amplía o potencia sus efectos. Durante el embarazo el abuso de tranquilizantes causa importantes problemas en el bebé así como dependencia física y psíquica a los mismos.

CANNABIS

Las menstruaciones irregulares. Consecuencias en el recién nacido, si ha habido consumo durante el embarazo mayor probabilidad de tener problemas de visión, falta de reflejos y bajo peso.

COCAÍNA

Los niveles de concentración en sangre son superiores a los de los hombres, desaparición de menstruación, presencia de la misma en la secreción láctea.

SIT Aragón
Departamento de Trabajo Social
Avenida de España, 10
50100 Zaragoza
Tfno: 976 36 10 00
E-mail: ssa@sit-aragon.es



PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL TRABAJO

Subvenciona:



ALCOHOL

- El alcohol es una droga que **enlentece** las funciones cerebrales y sensoriales.
- Es la droga **más consumida** entre la población trabajadora.
- **Daños irreversibles en todos** los órganos de nuestro cuerpo.
- Provoca: envejecimiento prematuro, infertilidad, deterioro cognitivo, alteraciones inmunológicas, caída de pelo, aumento de triglicéridos, cáncer...
- El consumo **antes de los 21 años** tiene consecuencias drásticas en el organismo.
- **Mezclar** alcohol y medicamentos hace que se sumen los efectos sedantes de todos y es **muy peligroso**.
- Mezclar alcohol y drogas hace que se sume el efecto tóxico de ambos.

¿SABES CUÁNTO ALCOHOL HAY EN UNA BEBIDA?

La cantidad de alcohol en una bebida se mide por:
UBE=10 gr de alcohol puro

1 copa de vino=1 UBE

1 caña=1 UBE

1 vermout= 2 UBE

1 combinado (p.e. Gintonic)=2 UBE



CLASIFICACIÓN DEL CONSUMO SEGÚN LAS UBE

	MODERADO	RIESGO	ALCOHÓLICO
HOMBRES	3-4 UBE/día	Entre 3-4 y 7,5 UBE/día	+7,5 UBE/día
MUJERES	2-3 UBE/día	Entre 2-3 y 6 UBE/día	+6 UBE/día

TRABAJAR BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

**El alcohol y otras drogas ocasionan el 30% de los
ACCIDENTES MORTALES LABORALES**

**Multiplica por 3 las incapacidades y el absentismo
laboral.**

Repercute negativamente en el ambiente de trabajo.

Así como en el desempeño del trabajo.

Aumenta el riesgo de accidentes laborales *in itinere*.

TABACO

- El tabaquismo es un **problema de salud pública**, afecta tanto a fumadores como a inhaladores involuntarios del humo (fumadores pasivos).
- Es la **principal causa de mortalidad y morbilidad** en población general.
- Nicotina=responsable de la adicción, pero en el tabaco existen otras **50 sustancias cancerígenas**.
- El consumo está asociado con más de **25 enfermedades**

ABANDONAR EL CONSUMO TIENE BENEFICIOS PARA LA SALUD

Dejar de fumar....

- A los pocos días mejoras los sentidos gusto y olfato.
- A las semanas mejora notablemente la función circulatoria y pulmonar.
- A los 2 meses se nota mayor agilidad y energía física.
- Tras 1 año se reduce a la mitad el riesgo de infarto.
- Tras 5 años disminuye el riesgo de cáncer de boca, esófago y garganta.
- Entre 5 y 10 años, se reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- A partir de los 10, se reduce a la mitad el riesgo de cáncer de pulmón y páncreas.

VENTAJAS PARA LOS TRABAJADORES

- Se reduce la incidencia de enfermedades causadas por la exposición al humo
- Mejora el rendimiento personal y el trabajo en equipo
- Reduce el absentismo.



CANNABIS

Es una sustancia ilegal, cuyo principio activo es el **tetrahidrocannabinol** (THC).

Efectos terapéuticos **no** probados científicamente.

Es una droga clasificada como **perturbadora** del sistema nervioso central.

Actúa los receptores específicos relacionados con:

- Las actividades motoras.
- El procesamiento de la memoria y el pensamiento.
- La recompensa (por lo que resulta adictiva).
- El dolor (efectos analgésicos).
- El hambre y el sueño.

EFFECTOS

Físicos: tos seca, taquicardia, irritación de ojos, aumento de la presión arterial, sequedad de boca, presión ocular, ...

Psicológicos: risa fácil, alteración del sentido del tiempo, despersonalización, fuga de ideas, alteración de la memoria, aumento de la percepción de sonidos y colores, desorientación e incapacidad para concentrarse.

En dosis elevadas puede aparecer: pánico, alucinaciones y psicosis. A la fase de euforia le suele seguir fase depresiva con aumento de sueño.

Consecuencias más graves del consumo de cannabis: síndrome amotivacional y trastornos mentales.

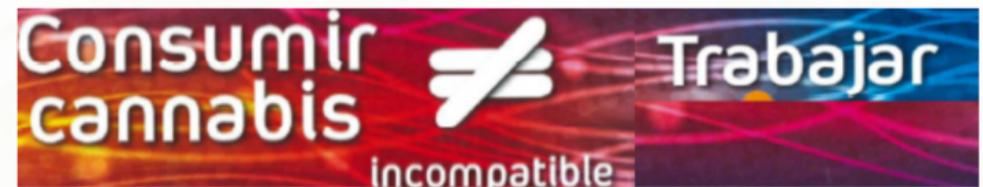
Código penal

Es delito la elaboración, producción, cultivo o tráfico de cannabis.

Es causa de multa administrativa la tenencia y/o consumo en lugares públicos.

DESTACAR

Importantes efectos en la siniestralidad laboral



COCAÍNA

- Droga **ilegal**.
- **Estimulante** del sistema nervioso central con gran potencial adictivo.
- La dependencia se produce poco a poco, ocasionando **tolerancia** (necesidad de aumentar las dosis para obtener los mismos efectos) y **dependencia**.
- Los consumidores de cocaína, frecuentemente también lo son de alcohol.

Efectos

Euforia, sensación de aumento de lucidez, sociabilidad, hiperactividad motora, inquietud, ansiedad, insomnio, taquicardias,

Efectos

Euforia, sensación de aumento de lucidez, sociabilidad, hiperactividad motora, inquietud, ansiedad, insomnio, taquicardias, dilatación de pupilas y aumento de la temperatura corporal.

En dosis altas:

Ansiedad y ataques de pánico, irritabilidad, agresividad, agitación psicomotora, confusión, ideas referenciales y paranoicas, arritmias, riesgo de infarto o angina de pecho, convulsiones, hemorragia cerebral.

Otras complicaciones:

Erosiones o perforaciones del tabique nasal, anorexia, ideas paranoicas, depresión.

En el trabajo:

- Aumenta el riesgo de cometer errores y despistes.
- Disminuye la atención.
- Movimientos disfuncionales.
- Deterioro de las relaciones laborales.
- Mayor probabilidad de accidentes laborales.

PSICOFÁRMACOS

Son medicamentos para tratar problemas de salud como: depresión, ansiedad, insomnio, alergias, psicosis, demencias...

Afectan al sistema nervioso central:

- Inducen al sueño.
- Disminuyen la capacidad de atención, concentración y memoria.
- Alteran los reflejos.
- Perturban la conciencia.
- Con otros medicamentos tienen efectos secundarios graves.

En el trabajo:

- Se cometen más errores.
- mayor riesgo de accidentalidad.
- Disminución de competencias cognitivas.

Ojo, si además:

- Tienes que conducir.
- Manejar maquinaria compleja.
- Utilizar herramientas cortantes y /o peligrosas.
- Trabajar con sustancias peligrosas.



Buenas prácticas

- **Preguntar a tu médico** si puedes realizar tu trabajo con la medicación prescrita.
- El **tratamiento** es personal e individualizado (es perjudicial hacer recomendaciones a terceros).
- Lee siempre los **prospectos**.
- Utilizar el medicamento siguiendo las **pautas** que te diga tu médico, y suspenderlo o reducirlo cuando se te indique.
- **No beber alcohol**, ya que este puede alterar su efecto.
- Si estás **embarazada** o durante el período de lactancia, adviérteselo al médico.
- Los medicamentos caducados no pueden tomarse, puedes llevarlos a la farmacia para su reciclado.



emergencias...

con la

al hacer

médico,

érteselo

llevarlos

ap
de
des
esta
judicial

TABACO

EFFECTOS ESPECÍFICOS EN LAS MUJERES

- Adelanta la menopausia
- Acelera la osteoporosis
- Quiste de ovarios
- Mayor frecuencia de cáncer de útero
- Menstruaciones dolorosas
- Miomas uterinos y endometriosis
- Riesgo de cáncer de cervix
- Mayor incidencia en el cáncer de pulmón, boca, laringe, esófago, estómago, páncreas y riñón.

ALCOHOL

- Las mujeres metabolizan peor el alcohol.
- Provoca más roturas óseas que en los hombres
- Los daños por abuso tienen una evolución más rápida que en los hombres, así como una dependencia más temprana.
- En embarazadas: abortos espontáneos.
- Altas probabilidades de que el futuro bebe tenga: bajo peso, malformaciones, síndrome alcohólico fetal, retraso mental, hiperactividad, problemas psicomotrices y de desarrollo o de aprendizaje

PSICOFÁRMACOS

La mezcla con el alcohol anula o potencia sus efectos

Durante el embarazo el abuso de tranquilizantes: causa importantes problemas en el bebé así como dependencia física y psíquica a los mismos

CANNABIS

Menstruaciones irregulares

Consecuencias en el recién nacido, si ha habido consumo durante el embarazo: mayor probabilidad de contraer leucemia, problemas de visión, falta de reflejos y bajo peso

COCAÍNA

Los niveles de concentración en sangre son superiores a los de los hombres, desaparición de menstruación, presencia de la misma en la secreción láctea



GLOSARIO

Abstemio. Persona que nunca ha consumido alcohol, ni lo consume actualmente. En un sentido estricto, abstemio es quien nunca ha consumido ni consume alcohol. A efectos epidemiológicos, se considera abstemias a las personas que no han consumido alcohol en los últimos doce meses.

Abuso de drogas. Se produce cuando la persona que consume una o varias drogas lo hace de forma repetitiva y eso le provoca consecuencias adversas. Esta conducta puede generar: el incumplimiento de obligaciones importantes (en casa, en la escuela, en el trabajo, etc.); la aparición de diferentes problemas interpersonales, sociales o legales (discusiones con la pareja, violencia física, etc.); situaciones que ponen en peligro la integridad física propia o la de otros (por ejemplo: conducir bajo los efectos del alcohol u otras drogas, o desarrollar trabajos arriesgados después de haber consumido, etc.), etc. *En este último caso no hace falta que la conducta sea repetitiva, el peligro está presente desde el primer episodio de consumo.*

Adicción a sustancias psicoactivas. Consumo repetido de una o varias drogas, que comporta en la persona consumidora la aparición de una intoxicación periódica o crónica, el desarrollo probable de tolerancia, el consumo compulsivo que, cuando se intenta interrumpir, generalmente deriva en la aparición del síndrome de abstinencia y, cuando falta la sustancia, el inicio de una búsqueda compulsiva para obtenerla

Coma etílico. Un coma etílico o coma alcohólico es un estado comatoso provocado por una sobredosis de alcohol.

Delirium tremens. Delirio propio del alcoholismo crónico, causado por un aumento de la dosis alcohólica ingerida o por una privación brusca del alcohol en las personas dependientes del alcohol. Se caracteriza por un estado de confusión, desorientación, paranoia, delirios, alucinaciones, etc

Dependencia. Necesidad física o psíquica de consumir una droga, a pesar de las consecuencias adversas que provoca.

Droga depresora. Sustancia que suprime, inhibe o reduce ciertos aspectos de la actividad del sistema nervioso central. El alcohol, el cannabis y la heroína son drogas depresoras.

Droga estimulante. Sustancia que estimula el sistema nervioso central y el cerebro, y le provoca una falsa sensación de control y de disminución de la fatiga. El alcohol, el tabaco, las anfetaminas, la cocaína y el éxtasis son drogas estimulantes.

Intoxicación. Estado más o menos temporal de rendimiento psicológico y psicomotriz deficiente causado por la presencia de alcohol en el organismo.

Psicofármaco. Fármaco psicoactivo utilizado para el tratamiento de los trastornos en los que están alteradas las facultades psíquicas o afectivas. Se puede utilizar por los efectos hipnóticos y ansiolíticos que tiene, como los barbitúricos y las benzodiazepinas.

Recaída. Acción de volver a consumir alcohol o cualquier otra droga después de un periodo de abstinencia. Normalmente, la recaída vuelve a hacer aparecer los síntomas de dependencia

Resaca. Estado de malestar general posterior a la intoxicación etílica debido al consumo excesivo de bebidas alcohólicas. Los síntomas físicos pueden ser fatiga, dolor de cabeza, sed, vértigo, trastornos gástricos, náuseas, vómitos, insomnio, temblor ligero de manos y aumento o descenso de la presión arterial. Como síntomas psicológicos pueden producirse episodios de ansiedad, sentimiento de culpa, depresión, irritabilidad y fuerte sensibilidad. La resaca puede durar un máximo de 36 horas.

Síndrome amotivacional: presenta muchas similitudes con la depresión, pues la persona siente sin ganas de hacer nada y proyecta una intensa apática, pero también se siente distante respecto a sus emociones y las de los demás

Síndrome de abstinencia. Síndrome que aparece al interrumpir la administración de una determinada sustancia, de la que, por un uso repetitivo, una persona había desarrollado dependencia física.

Sobredosis. Consumo de cualquier tipo de droga o medicamento en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos o mentales. La sobredosis puede producir efectos temporales o prolongados, y también la muerte. La dosis mortal de una sustancia concreta varía según cada persona y cada circunstancias.

Tolerancia. Disminución del efecto de la dosis constante de un fármaco como consecuencia de la administración repetida o de la habituación al uso continuado o creciente de una sustancia.

UGT Aragón
Departamento de Servicios
Sociales
Área de Drogodependencias

C/ Costa, 1, 3ª planta

Tfno. 976 700 119

mail:

serviciosociales@aragon.ugt.org

