

### INTRODUCCIÓN

El lugar de trabajo es un buen escenario para promover hábitos de vida saludables, entre ellos todo lo relacionado con el consumo de sustancias o drogas. El consumo de drogas, ya sean legales (ej.: tabaco, alcohol, ciertos medicamentos) o ilegales (ej.: cannabis, cocaína) puede suponer un peligro para la persona que los toma, sus compañeros de trabajo o terceras personas. Puede ser también fuente de conflictos laborales y extralaborales y repercutir en la salud y el rendimiento de la persona y en la productividad y calidad del trabajo en la empresa. Por otro lado, existen situaciones en las que cualquier consumo puede resultar peligroso, como en los puestos críticos para la seguridad, o tareas que impliquen atención psicomotriz como conducir, manejar maquinaria, etc.



### ¿En qué consiste?

No existe “la droga”, sino diversas sustancias, naturales o artificiales, legales o ilegales, con diferentes efectos físicos, psíquicos y sociales. Además, no todo consumidor es drogodependiente ni responde a los estereotipos de “joven y delincuente, consumidor de cannabis” o “yupi y vicioso, consumidor de cocaína”.

La percepción social hace que ciertas drogas, como el alcohol o la medicación, no sean consideradas como tales aunque, por un lado, los problemas sociales y laborales más graves asociados al consumo de drogas se deban precisamente a sustancias legales como el alcohol; y, por otro, no se suele tener en cuenta los efectos de cierta medicación en las habilidades de los trabajadores y la posible afectación de la capacidad de trabajar con seguridad y calidad.

Los factores que condicionan el uso de drogas son complejos y pertenecen tanto a la esfera individual como social y cultural. Por todo ello, el tratamiento de estos temas en la empresa se ha de hacer desde la información y educación, el asesoramiento y apoyo en situaciones de crisis y la gestión de los casos que se pueden presentar, sin olvidar que también es de vital importancia la creación de entornos de trabajo libres de factores que puedan influir en un consumo de riesgo y que favorezcan hábitos de vida saludables.

Hablamos, pues, de un programa que contemple la prevención, la asistencia y la rehabilitación: **EVITAR EL CONSUMO DE RIESGO, APOYAR AL TRABAJADOR QUE TENGA PROBLEMAS, PROMOVER SU REINSERCIÓN AL TRABAJO.**

### Explicación de los carteles

Todos sabemos que el alcohol y las drogas no son buenos para la salud. Con este tema, lo que queremos explicar es que el consumo durante el desempeño del trabajo conlleva un alto riesgo para la seguridad (y la salud) de los empleados y también para la empresa y los clientes. No hay consumo seguro.

Cualquier consumo durante la jornada laboral puede resultar peligroso. Un consumo menos conocido: aquella medicación que puede alterar la capacidad de trabajar con seguridad y calidad. En el dibujo:

- El mensaje de este cartel está orientado hacia el consumo durante la jornada laboral. *La persona que ha consumido algún producto estará menos concentrada y su capacidad de análisis, observación o juicio se verá afectada.*
- ¿Cuál es el riesgo? *Si la persona se equivoca en el control de las piezas de freno, la consecuencia puede ser grave o muy grave.*
- Esa consecuencia se escenifica en el cartel que hay detrás del trabajador. *Un coche frena bruscamente al pasar un niño por delante. Si el freno no está en condiciones porque está defectuoso, el resultado es fácil de imaginar. Un accidente como éste puede ser grave para el niño y, además, repercutir en la reputación y en la producción de la empresa.*

Por lo que el mensaje podría ser el siguiente: “En la empresa, consumo cero”.

En tu vida privada puedes elegir, pero no olvides las posibles consecuencias que ese consumo puede tener sobre tu salud y la de los demás.

### Información complementaria

- Prevención del consumo de alcohol: <http://www.msps.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/alcohol.htm>
- Información sobre drogas y recursos para el ambiente laboral: <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/otras.htm>
- Boletines informativos sobre drogodependencias: <http://saludlaboral.ugteuskadi.net/images/slmadocs/DRG/boletines/Boletin1.pdf>  
<http://saludlaboral.ugteuskadi.net/images/slmadocs/DRG/boletines/Boletin2.pdf>  
<http://saludlaboral.ugteuskadi.net/images/slmadocs/DRG/boletines/Boletin3.pdf>
- Convenio para el tratamiento y la prevención de las drogodependencias en el ámbito laboral: <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/es/dir2236/acnp375.htm>
- Información sobre drogas: <http://www.energycontrol.org/>
- Explorar la existencia de recursos en las CCAA de referencia.

## ¿Sabías que?

Aunque estemos por debajo de la tasa de alcohol permitida legalmente, el riesgo de sufrir un accidente de tráfico es el doble comparado con una tasa igual a cero y aumenta de forma exponencial con el aumento de la misma.

## Caso y lecciones



Silvia es agente comercial de la empresa KDB. Su trabajo consiste principalmente en visitar a los clientes

de la provincia, cosa que suele hacer en coche. El martes se levantó con las típicas molestias de la alergia que sufre desde hace unos años. Como tenía que ir a visitar a un posible cliente y el camino era largo, se tomó tres pastillas en vez de las dos que le recetó el médico. Quería llegar en perfecto estado a la reunión y dar una buena impresión.

A medio camino se notó cansada y, en un principio, lo atribuyó al madrugón. Sin embargo, un poco más tarde le empezó a dar vueltas la cabeza y le costaba mantener los ojos abiertos. Decidió parar en el siguiente pueblo que se encontraba a 10 km. Se tomaría un café y descansaría un rato, pensó. A los pocos minutos, se encontró en la cuneta con los consiguientes desperfectos en el coche de la empresa y magulladuras por todo el cuerpo. Estuvo cuatro días de baja y perdió al cliente.

➡ Hay ciertos medicamentos, como algunos de los que se toman para las alergias, que alteran la capacidad para conducir con seguridad.

En ningún caso debemos ponernos al volante sin conocer las reacciones de la medicación que tomamos, ni cambiar la

*dosis sin el preceptivo consejo médico.*

*Ante cualquier síntoma sospechoso, como visión borrosa, mareo, somnolencia, etc. se debe dejar de circular inmediatamente.*

## Fundamentos para la acción

Las drogas, incluidos ciertos medicamentos, pueden afectar al tiempo de reacción, al rendimiento y coordinación motora, al estado de vigilia, a la visión, a la relación con los demás, al estado de ánimo, a la capacidad de juicio, al aprendizaje, a la memoria y al rendimiento intelectual y capacidad de concentración. En la empresa, las drogas pueden aumentar el número de incidentes y accidentes, la violencia en el trabajo o el absentismo. Pueden también afectar a la imagen de la empresa y disminuir la productividad y la calidad del trabajo.

Los beneficios de un programa de prevención en la empresa son: Para el TRABAJADOR, una mejor salud y bienestar, la detección precoz del problema, el conocer cómo se puede ayudar a un compañero que tiene un problema con las drogas (o a un familiar o amigo), saber dónde ir a pedir ayuda y contar con el apoyo de la empresa en el proceso de recuperación y de vuelta al trabajo.

Para la EMPRESA, este tipo de programas es un refuerzo de la protección de la salud y seguridad de los trabajadores y un elemento de retención de los mismos, mejora las relaciones interpersonales, la asistencia al trabajo y la productividad, y contribuye a una mejor salud y bienestar de la sociedad en su conjunto.



## Ámbito doméstico

A muchos adultos nos preocupa que nuestros hijos puedan consumir drogas, pero muchas veces no prestamos atención a nuestro propio consumo.

Sin embargo, esto es importante: por nuestra salud y por la de nuestros hijos.

Las etapas infantil y adolescente son fundamentales para la adquisición de conocimientos y actitudes, por lo que la familia es uno de los ámbitos en los que podemos actuar para incrementar la concienciación sobre los efectos de las drogas, proporcionando un modelo adecuado de comportamiento (no abusar del alcohol, no conducir si se ha bebido) y transmitiendo de forma clara qué es lo que se espera de ellos en relación con el consumo de drogas.



## Preguntas/debate

- ¿La salud es el único aspecto que se ve alterado por el consumo de drogas?
- ¿Qué es “beber demasiado” para ti?
- ¿Crees que las drogas constituyen un problema real para las empresas?
- ¿Aceptarías que la empresa interviniera en estos temas?, ¿con qué condiciones?
- ¿Crees que existe algún factor o elemento en las condiciones de trabajo que pueda favorecer el consumo de drogas?
- ¿Qué crees que se debería hacer si un compañero o compañera de trabajo tuviera problemas con las drogas?

