

4 MITOS Y VERDADES SOBRE EL ALCOHOL

Mito:

- > El alcohol no es una droga
- > El alcohol combate el frío
- > El alcohol es estimulante
- > El alcohol alimenta
- > El alcohol ayuda a dormir
- > El alcohol se elimina del cuerpo con una ducha fría, aire fresco o café
- > El alcohol te da energía
- > Por beber sólo una cerveza no voy a tener lesión permanente
- > El alcohol es más suave que otras drogas
- > No pasa nada por conducir con una cerveza

Realidad:

- > El alcohol es una sustancia que, introducida en el organismo, provoca un cambio en su funcionamiento. Y esta es la definición de droga.
- > El alcohol produce una errónea sensación de calor a nivel de la piel, pero en realidad ayuda a eliminar el calor del cuerpo.
- > El alcohol produce una ilusión de estimulación pero en realidad es una droga depresora del sistema nervioso central.
- > El alcohol tiene calorías que se llaman "vacías", es decir, que no aportan nutrientes.
- > El alcohol no ayuda al descanso del organismo, puede hacer dormir un par de horas, pero en realidad, el organismo no descansa.
- > El alcohol es una droga que debe ser transformada en una sustancia no peligrosa para el organismo, función que realiza el hígado. El hígado metaboliza una unidad de alcohol por hora y nada puede acelerar este proceso.
- > El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, reduce la capacidad de hablar, pensar, moverse, etc.
- > En pequeñas cantidades el alcohol no puede lesionar pero en grandes cantidades deteriora el sistema digestivo así como el corazón, el hígado, estómago y otros órganos.
- > El alcohol es una droga legal y socialmente aceptada en nuestra sociedad, por lo que se tiende a minimizar sus consecuencias, pero en realidad, los efectos del alcohol son devastadores.
- > El alcohol afecta el juicio del conductor, interfiere en la concentración.

5 ¿POR QUÉ SE CONSUMEN SUSTANCIAS?

Las drogas tienen una enorme capacidad para crear dependencia, son adictivas, y se empieza probándolas en una noche de fiesta con las amistades y se convierte en una necesidad por consumirlas.

Además, muchas de las drogas que se encuentran en el mercado ilegal están con frecuencia sometidas a procesos de adulteración. En estos casos, el consumidor no sabe qué es lo que está tomando y, por lo tanto, se encuentra con unos riesgos añadidos imprevisibles. Existen diversos factores de riesgo que pueden conducir a los jóvenes a consumir drogas:

- > Piensan que las drogas no hacen daño, por ejemplo tabaco, alcohol, cannabis....
- > Falta de autonomía en la toma de decisiones.
- > Por las presiones de los amigos.
- > Por la curiosidad y obtener un protagonismo social.
- > Por la suposición de que las drogas pueden ayudarnos a olvidar sus problemas o a calmar su angustia, ansiedad o dolor.
- > Por la falta de autocontrol.
- > Baja autoestima.
- > Al tomarlas te piensas que eres más "guay", que te lo vas a pasar mejor de fiesta.
- > Existen ambientes en los que estas sustancias gozan de prestigio social, está bien visto tomarlas, se asocian al ocio y a la diversión, están de moda y, todo ello, facilita su consumo.

Nada más lejos de la realidad, ya que las drogas provocan **daños a la salud psíquica** como la aparición de una amplia gama de trastornos psicológicos, estados de ánimo negativos e irritabilidad, actividades defensivas, pérdida de autoestima e intenso sentimiento de culpa, así como alucinaciones visuales y auditivas, disminución de la capacidad intelectual, lenguaje confuso, y la destrucción de neuronas.

Daños a la salud física como trastornos del apetito, úlceras, insomnio, fatiga y otras enfermedades provocadas por el consumo de drogas como son: taquicardia, conjuntivitis, atrofia cerebral, temblores y convulsiones, además de diversos tipos de cáncer.

Muchas veces el adicto piensa que el día que él quiera podrá dejar las drogas "yo controlo", que es cuestión de proponérselo y ya; pero lamentablemente no es así.

Depósito legal: M-42202-2012

YO NO

TOMO

DROGAS

i) SOY
ASÍ >>>



FINANCIADO POR



FINANCIADO POR





La salud es un derecho de todo ciudadano. Según la OMS, **LA SALUD ES EL ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD**. Dentro de esta concepción amplia de salud concebimos a la persona de una forma integral, en continua relación con sus condiciones personales, sociales y laborales.

Los datos que nos ofrece la Organización Mundial de la Salud, nos dicen que unos 205 millones de personas consumen drogas ilícitas en el mundo y el consumo de estas sustancias supone uno de los 20 factores principales de riesgos para la salud de las personas.

Para UGT, las drogodependencias deben ser tratadas como una cuestión de salud dentro del ámbito laboral analizando la influencia que puedan tener las condiciones de trabajo en la seguridad y salud de los trabajadores. Abordar la prevención del consumo de drogas en el ámbito laboral es una necesidad. La ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales traslada los principios preventivos de la salud en el ámbito del trabajo. La empresa es el lugar adecuado para desarrollar políticas y planes de prevención en materia de drogodependencias que permitan prevenir este tipo de situaciones.

Es indudable que el consumo de sustancias psicoactivas tiene consecuencias en todas las áreas de la vida de una persona, así como en todo tipo de actividades que realiza. El ámbito laboral no está exento y las manifestaciones por el uso, abuso y dependencia del alcohol y otras drogas van a observarse en mayor o menor intensidad dependiendo de múltiples factores: la cantidad de sustancia, el tiempo transcurrido desde la última dosis, la combinación de sustancias utilizadas, la tolerancia de la persona, su salud general, otras relacionadas con el riesgo del desempeño del trabajo, etc.

1 EFECTOS DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

En el trabajador:

- > Problemas de salud a nivel físico y psíquico.
- > Envejecimiento prematuro.
- > Inestabilidad laboral.
- > Pérdida del trabajo o expedientes disciplinarios.
- > Degradación profesional.

En el entorno socio-familiar:

- > Rupturas de parejas.
- > Malos tratos.
- > Deterioro de la economía doméstica.
- > Problemas con la familia y amigos.
- > Aislamiento y rechazo social.
- > Problemas legales.
- > Incremento de gastos sanitarios.

En el trabajo:

- > Deterioro en el rendimiento laboral.
- > Dificultad para concentrarse y ejecutar tareas complejas.
- > Generación de absentismo laboral.
- > Mayor riesgo de sufrir accidentes de trabajo.
- > Mal clima de trabajo.
- > Conflictividad con los compañeros.
- > Jubilaciones anticipadas e incapacidades laborales.
- > Cambios de puestos de trabajo por conflictividad.

2 PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Qué objetivos podemos marcarnos para prevenir el consumo:

1. Evitar o impedir el consumo de sustancias entre los jóvenes.
2. Retrasar la edad de comienzo del consumo de sustancias.
3. Evitar el abuso o el consumo inadecuado.
4. Reducción o eliminación de los problemas que produce el consumo.

3 CÓMO DETECTAR QUE ALGUIEN CONSUME

- > Ausencias frecuentes del trabajo.
- > Historial de enfermedades superior a lo normal.
- > Falta de puntualidad.
- > Salir del trabajo antes de la hora.
- > Pasar demasiado tiempo fuera del trabajo.
- > Visitar los servicios con mucha frecuencia.
- > Numerosas paradas para tomar café.
- > Rendimiento laboral descendiente, variable o imprevisible.
- > Problemas de memoria o de concentración.
- > Depresiones.
- > Habilidades interpersonales pobres.
- > Hostilidad hacia el consejo o la crítica.
- > Quejas de sus compañeros de trabajo.
- > Pedir dinero prestado con frecuencia.
- > Empeoramiento de la higiene personal.
- > Propensión a accidentes / incidentes.

