

# EFFECTOS Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL AMBIENTE LABORAL



*Dr. Rommel Alan Espinoza*  
**MEDICO OCUPACIONAL**

# VICIOS SOCIALES



**ADICCIONES**

# VICIOS SOCIALES

•Falta, depravación, exceso, mala costumbre, afición, desviación. (antónimo: virtud)

**Vice (en inglés)**, relación con actos criminales: prostitución, apuestas, la lujuria, el libertinaje y la obscenidad.

Se aplica a diversas actividades consideradas ***inmorales***: el consumo de bebidas alcohólicas y de otras sustancias recreativas, tabaco, la mentira, los videojuegos, el gasto compulsivo, estar conectado a la internet, etc.

El que estas conductas se consideren vicios y otras no, tiene mucho que ver con “**consideraciones morales**”.







- El joven entre la virtud y el vicio. Batista 1581





Un vicio es todo aquel hábito o práctica que se considera inmoral, depravado o degradante en una sociedad.

Los vicios corren nuestra sociedad, desde hace ya muchas décadas son la parte oscura y la mala imagen de los países, los vicios desembocan en la corrupción, y son un negocio altamente rentable,

# ADICCIONES

- Una "adicción" es una enfermedad física y psicoemocional, que se relaciona con la dependencia hacia una sustancia o actividad.
- Conformada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos del adicto; busca conseguir la sensación o efecto deseado.
- Generan graves consecuencias: afectan negativamente y destruyen relaciones, la salud (física y mental) y la capacidad de funcionar de manera efectiva.

- Adicción al sexo
- Al juego (ludopatía)
- A la pornografía
- A la televisión
- A las nuevas tecnologías (tecnofilia)
- A los videojuegos.

- Comidas rápidas
- Al alcohol (alcoholismo)
- Tabaco
- A los fármacos (fármacodependencia)
- A las drogas (drogadicción), etc.

# ADICCIONES

**INICIACIÓN**  
(experimentación, satisfacción de la curiosidad)



**CONTINUACIÓN**  
(con moderación)

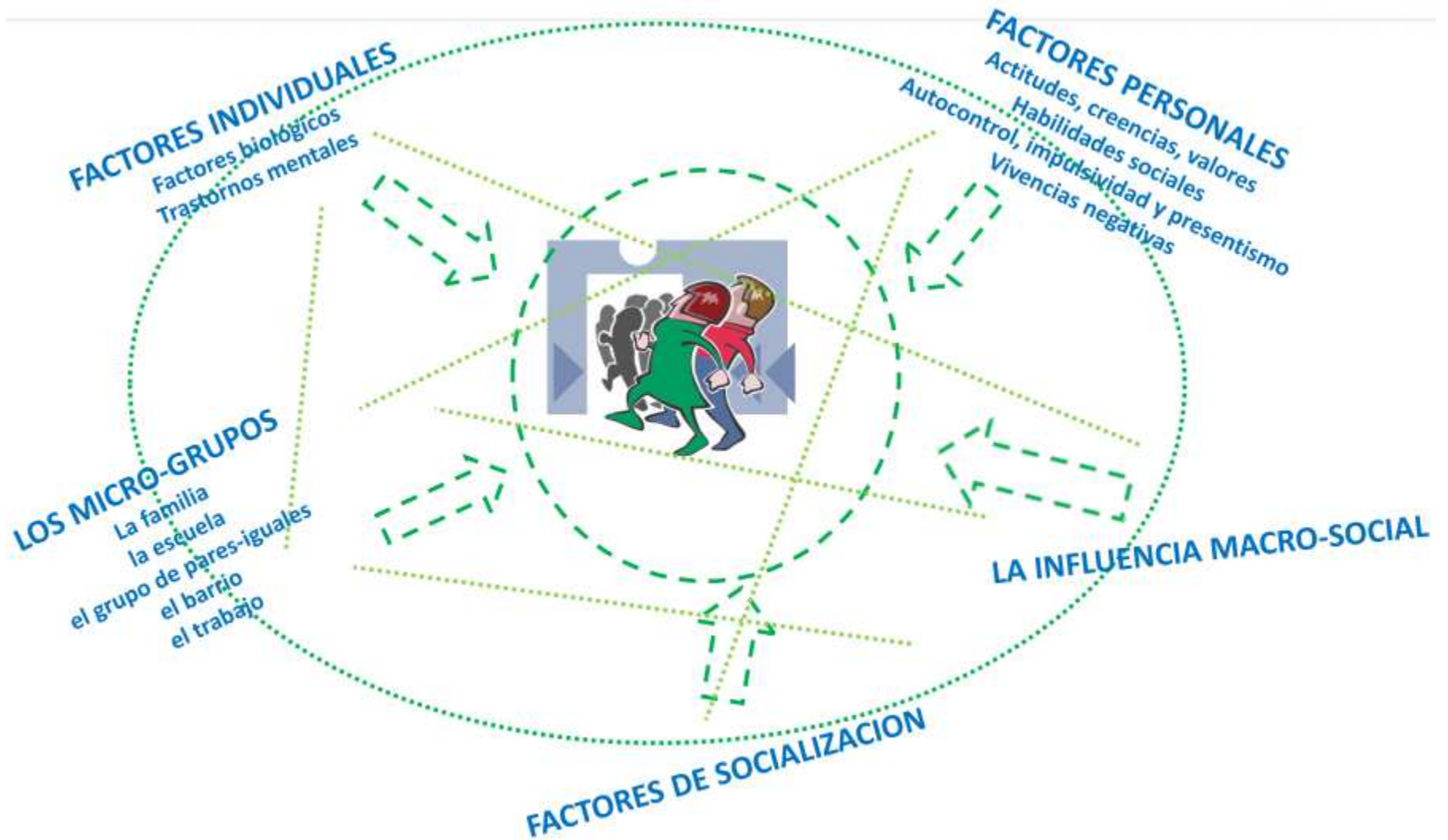


**INSISTENCIA**  
(comportamientos de mayor riesgo)





# FACTORES INFLUYENTES





- La "adicción" es una enfermedad que perjudica la salud física y mental de la persona.

El "vicio" tiene que ver con las actividades consideradas inmorales, que realizan las personas en forma constante, sean de consumo, por malos hábitos o actitudes inadecuadas.

***Se puede afirmar que cuando una persona cae en un vicio, y lo hace de forma continua, está propenso a sufrir una adicción.***

# EFFECTOS DEL ALCOHOL

- Griegos y romanos relacionaron el alcohol con sus deidades: Dionisio y Baco.
- Alcohol etílico o **etanol**, es el constituyente de las bebidas alcohólicas (fermentadas o destiladas).

Tasa en sangre	Efectos fisiológicos
0,5 g/l	Euforia, sobrevaloración facultades, disminución reflejos
1 g/l	Dificultades para hablar y coordinar movimientos
1,5 g/l	Embriaguez. Pérdida de control de facultades superiores
2 g/l	Descoordinación del habla y de la marcha. Visión doble
3 g/l	Estado de apatía y somnolencia
4 g/l	Coma
5 g/l	Muerte por parada de los centros respiratorio y vasomotor

# Efectos del alcohol en la conducción

Alcoholemia Gramos/Litro de sangre	Nivel de dificultad para actuar en el tránsito	Efectos que se perciben en el conductor	Nivel de riesgo
 <b>0.0</b>	Sin dificultad	<p>Dominio pleno de facultades para conducir.</p>	<b>Nulo</b>
 <b>0.3</b>	Moderado	<p>Disminución de la capacidad para atender situaciones de peligro.</p>	<b>Medio</b>
 <b>0.5</b>	Moderado a severo	<p>Reducción de la visión que ocasiona desatención a las señales de tránsito.</p>	<b>Alto</b>
 <b>0.8</b>	Severo	<p>Motricidad afectada, aparece sensación de euforia y confianza.</p>	<b>Alto</b>
 <b>1.5</b>	Crítico, no puede conducir	<p>Reflejos alterados y reacción lenta e imprecisa.</p>	<b>Muy alto</b>
 <b>2.5</b>	Crítico, no puede conducir	<p>Ebriedad completa, conducta imprevisible e imposibilidad para tomar decisiones con certeza.</p>	<b>Severo</b>
 <b>3.0</b>	Crítico, no puede conducir	<p>Ebriedad profunda, pérdida de la conciencia como antesala al coma y riesgo de muerte</p>	<b>Extremo</b>

Fuente: Dirección de Tránsito de la Policía Nacional.





### CONCENTRACIÓN DE ALCOHOL EN LA SANGRE (BAC)

Tabla de valores – Masculino (M) Femenino (F)

Cantidad de bebidas	Peso en libras										Condiciones de manejo	
	100	120	140	160	180	200	220	240				
0	M	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	Sólo límite de manejo seguro
	F	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	
1	M	.06	.05	.04	.04	.03	.03	.03	.03	.02	Habilidades incapacitadas para manejar	
	F	.07	.06	.05	.04	.04	.03	.03	.03	.03		
2	M	.12	.10	.09	.07	.07	.06	.05	.05	Legalmente intoxicado/a		
	F	.13	.11	.09	.08	.07	.07	.06	.05			
3	M	.18	.15	.13	.11	.10	.09	.08				
	F	.20	.17	.14	.12	.11	.10	.09				
4	M	.24	.20	.17	.15	.13	.12	.11				
	F	.26	.22	.19	.17	.15	.13	.12				
5	M	.30	.25	.21	.19	.17	.15	.14				
	F	.33	.28	.24	.21	.18	.17	.15				

Reste 0.01% por cada 40 minutos de estar bebiendo  
 1 bebida = 1.5 onzas de licor con 40% de alcohol (graduación alcohólica 80/80 proof liquor),  
 12 onzas de cerveza con 5% de alcohol ó 5 onzas de vino con 12% de alcohol.

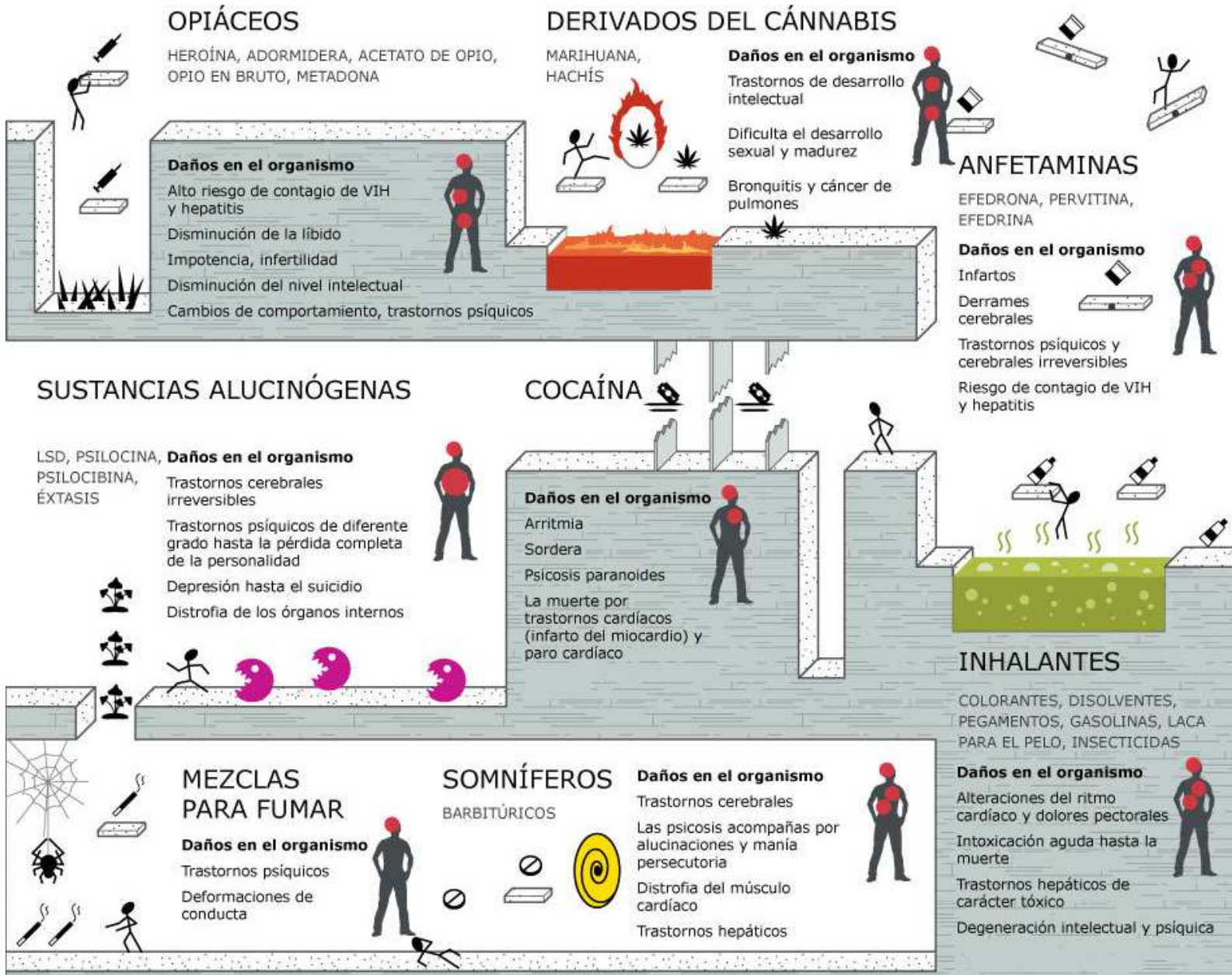
**Menos de 5 personas de un total de 100 excederán estos valores**

# ALCOHOLISMO

- Es una dependencia con características de adicción a las bebidas alcohólicas.
- Influencia psicosocial.
- Pérdida de autocontrol, dependencia física y síndrome de abstinencia.



# EFFECTO DE LAS DROGAS





# Así afectan las drogas al conductor

Las drogas impiden conducir un vehículo con seguridad porque deterioran las capacidades físicas y mentales. Estos son los efectos de las más frecuentes.

## CANNABIS

- Relajación, hilaridad, somnolencia
- Falsa percepción de espacio y tiempo
- Ebrevedad
- Problemas para ver colores
- Reacciones lentas
- Falsa sensación de seguridad
- Distracción



## COCAÍNA

- Excitación, euforia, comportamiento impulsivo
- Sobrevaloración de las propias capacidades
- Agresividad
- Percepción alterada
- Menor concentración
- Falta de sensación de fatiga
- Sueño repentino



## ANFETAMINA!

- Falta de sensación de fatiga
- Euforia, excitación
- Sobrevaloración de las propias capacidades
- Movilidad limitada
- Retraso del sueño
- Agotamiento agudo
- Reacciones violentas e inexplicables



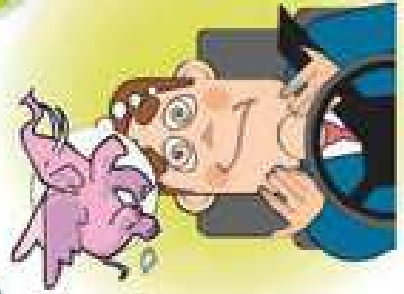
## ÉXTASIS

- Percepción alterada de espacio y tiempo
- Euforia, comportamiento impredecible
- Ilusiones ópticas
- Deslumbramientos y visión borrosa
- Falta de concentración y atención



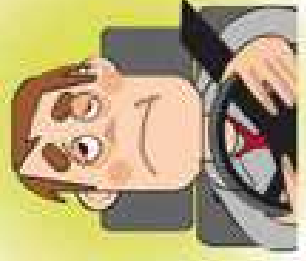
## LSD

- Distorsión de la percepción, Alucinaciones
- Reacciones agresivas ante el tráfico
- Ansiedad, pánico
- Reaparición imprevisible de los efectos



## HEROÍNA

- Sedación, relajación
- Shock, sensaciones muy intensas
- Convulsiones, fuertes calambres
- Comportamientos más arriesgados y violentos.
- Visión afectada



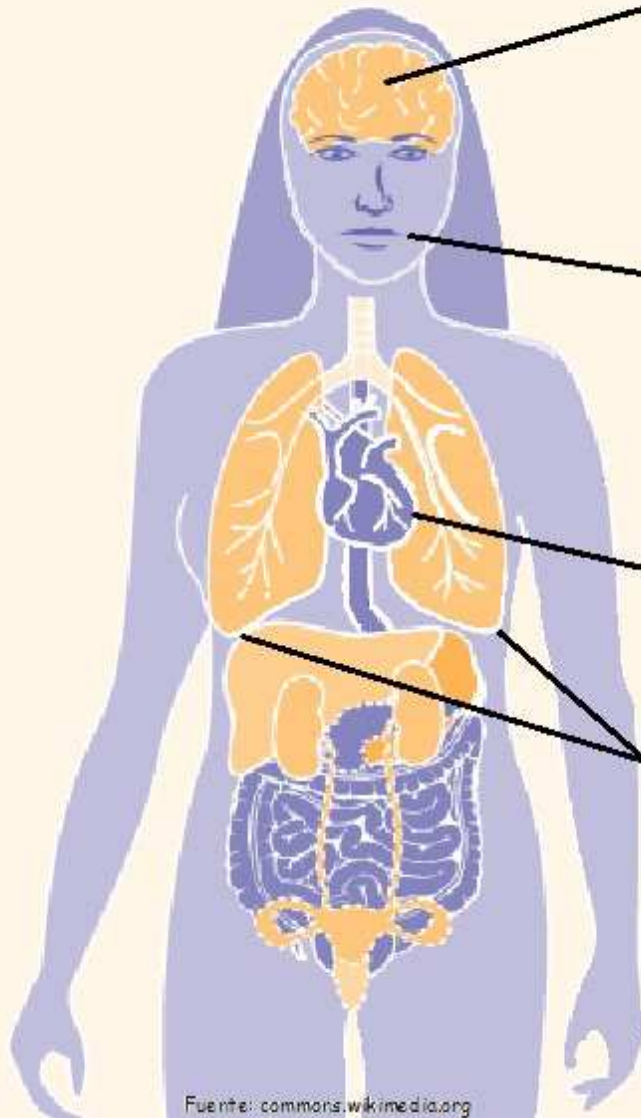
# DROGADICCION

- Dependencia a sustancias que afectan al Sistema Nervioso Central y las funciones cerebrales, produciendo alteración en la percepción, comportamiento, juicio y emociones.



# TABACO

## ¿Cómo el tabaco afecta la salud?



### **Cerebro**

La nicotina del tabaco es adictiva e ingresa directamente a tu cerebro. Puede que en el momento de fumar te sientas bien, pero te pondrá ansioso, nervioso y depresivo después. También provoca dolores de cabeza y mareos.

### **Boca**

Se manchan los dientes y andas con mal aliento. Perderás poco a poco el sentido del gusto porque destruye las papilas gustativas. El tabaco también provoca sangramiento en las encías y cáncer en la boca y garganta.

### **Corazón**

Fumar aumenta la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea. Si haces ejercicios y fumas, el corazón se esfuerza mucho más.

### **Pulmones**

Fumar hace que sea difícil respirar y provoca daño a los pulmones. Si eres asmático puedes tener ataques más fuertes y con mayor frecuencia. Fumar causa mucha tos y flema o mucosidades. El tabaco puede también provocar enfermedades muy graves como enfisema o cáncer al pulmón.

### **Piel**

Se seca, arruga y tiñe de color amarillo. Queda pegado el olor al cigarrillo.



Según la ONU, desde el inicio del siglo XXI, se cuentan ± 200.000.000 personas consumidoras de drogas

1<sup>er</sup> lugar

Marihuana

144 millones

2<sup>do</sup> lugar

Psicotrópicos

29 millones

3<sup>er</sup> lugar

Cocaína

14 millones

4<sup>to</sup> lugar

Opiáceos

13,5 millones

*Es esta proyección no se contabilizó al Alcohol!!*

# TABAQUISMO

- Es la adicción provocada a la **NICOTINA**.
- Es una enfermedad física-mental, crónica, sistémica.
- Se considera la causa principal mundial de enfermedad y mortalidad evitable.



# LUDOPATIA

- Es un impulso irreprimible de jugar a pesar de ser consciente de las consecuencias y del deseo de abstenerse.
- Genera: preocupación por el juego, necesidad de jugar con crecientes sumas de dinero, fracasos repetidos en controlar el impulso, utilizar como estrategia para escapar de los problemas, engaños a la familia.





# ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA

- Adicción a los celulares inteligentes y redes sociales.
- Necesidad de seguridad y aceptación, les resulta mas fácil formar redes de amigos y dar una imagen contraria a la real y llenar un vacío.
- Genera un comportamiento obsesivo que afecta su entorno, es capaz de dejarlo todo con tal de obtener el objeto de su adicción.



# TECNOFILIA

- Elevado grado de dependencia a la tecnología. Obsesión.
- Sienten frustración si no pueden comprar un nuevo producto. Incrementa su nivel de ansiedad si no tiene conexión a Internet. O sufrir una crisis nerviosa si su computadora o teléfono celular dejan de funcionar.
- Puede generar: descuido del aseo personal, irregularidad en la alimentación, el fracaso escolar o profesional, la agresividad, la comunicación deficiente, aislamiento.



# ADICCIÓN A LA COMIDA

- ▶ La persona presenta ansiedad y los síntomas de abstinencia similares a los observados en la adicción a las drogas. Esto es porque las mismas vías neurológicas entran en juego en ambos casos.
- ▶ Investigaciones recientes muestran que los patrones de adicción alimentaria para los hombres y las mujeres pueden ser diferentes, probablemente debido a que ambos sexos responden de forma diferente a las señales externas de la comida.

# ADICCIÓN AL TRABAJO

- ▶ Los adictos al trabajo, muestran una obsesión por el éxito profesional que limita o anula a la persona en el ámbito social o emocional.
- ▶ Las causas que pueden llevar al individuo a obsesionarse con el trabajo hasta convertirlo en adicción, suelen tener su punto de partida en la infancia. Una de las causas tiene que ver con una educación demasiado rígida y exigente.



# ADICCIONES EN EL AMBIENTE LABORAL

- Fuente de conflictos laborales y extra-laborales, repercute en la salud, rendimiento-productividad y calidad del trabajo en la empresa.
- El consumo de drogas, legales (tabaco, alcohol, ciertos medicamentos) o ilegales (cannabis, cocaína, marihuana) supone un peligro:
  - El alcohol, en los puestos críticos de seguridad, o tareas que impliquen atención psicomotriz (conducir, manejar maquinaria)
  - El tabaco, en presencia de productos inflamables o explosivos.



# LAS ADICCIONES Y EL TRABAJO

El **70 %** de las personas con problemas de alcohol y otras drogas se encuentran trabajando.

El **tabaco**, el **alcohol** y la **marihuana** son las drogas de mayor consumo entre los trabajadores.

**1** de cada **8** trabajadores consume alcohol en exceso.



Fuente: OIT, Organización Internacional del Trabajo.



## Los Drogadictos y Alcohólicos, son responsables del

35 % de accidentes "in itinere"

15-20 % de accidentes de trabajo

Índice de Frecuencia > 3,5 veces

Índice de Gravedad > 2 veces

Sufren más accidentes laborales que el resto de los trabajadores

El riesgo del accidente afecta al adicto y también a sus compañeros

La OIT, en estudios realizados en diversos países, reveló que "del 15 a 30 % de accidentes laborales, se relacionan con adicciones"

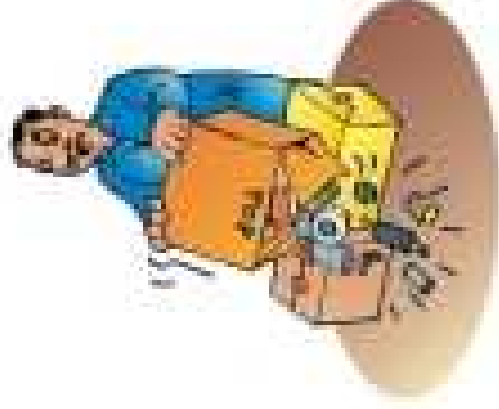


## **El consumo de alcohol y de drogas en el trabajo puede determinar:**

- Un aumento de los costos
- Una disminución de la producción

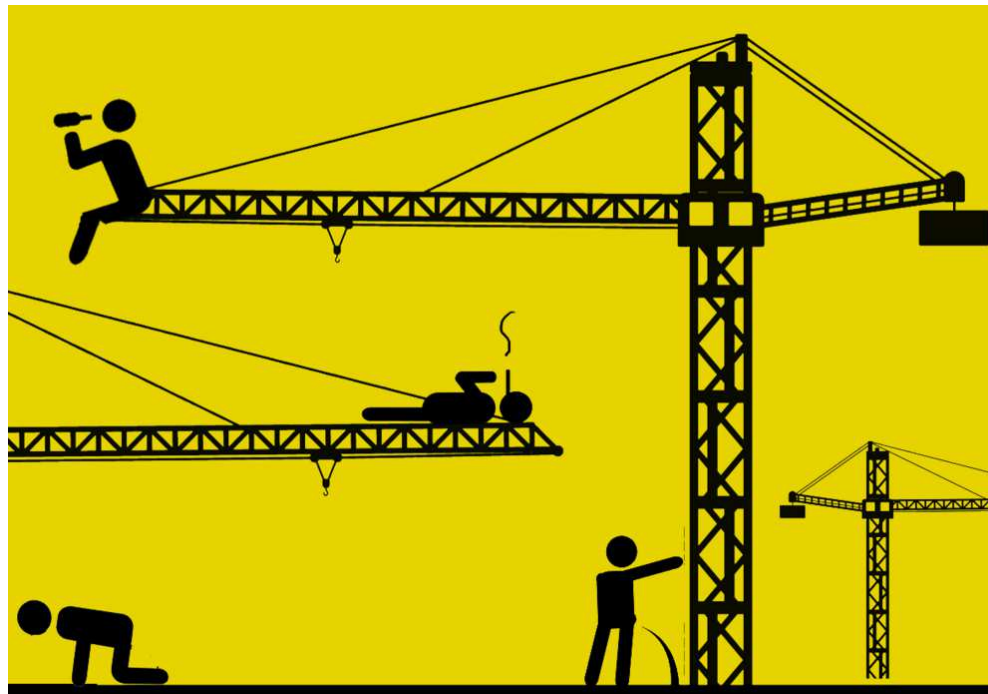
Que culminan en:

- Falta de competitividad
- Menor aptitud empresarial



# ADICCIONES EN EL AMBIENTE LABORAL

- Afectan negativamente al clima laboral y los objetivos de la organización.
- Alargamiento del período de baja por enfermedad y la frustración de la trayectoria profesional.
- La confirmada asociación entre consumo y siniestralidad (OIT), justifica una intervención profesional en materia preventiva que minimice los riesgos.
- Las intervenciones deben enmarcarse en el concepto de **“empresas generadoras de salud”**.



## AMBIENTES LABORALES SEGUROS Y SALUDABLES

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Eliminación del Riesgo

### MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Sobre las personas

### • ELIMINACIÓN DEL RIESGO:

- Eliminación de la Exposición
- Aislamiento del Riesgo
- Utilización de elementos de protección personal



### ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN

debe ser

Integral

Interdisciplinaria

Científica



## Examen toxicológico BIOQUÍMICO

*Conjunto de pruebas capaces de determinar  
en muestras humanas,  
el consumo ó abuso de drogas legales e ilegales.*



# EXAMEN TOXICOLÓGICO

Para detectar las drogas ó sus metabolitos mediante un examen bioquímico, se dispone de un período limitado de tiempo después de haber consumido la droga o fármaco.

**Benzodiazepinas:** hasta 6 semanas con un alto nivel de consumo.

**Cocaína:** 2 a 4 días y desde 10 hasta 22 días en consumo excesivo.

**Marihuana (THC):** hasta (4- 6) semanas, en consumo excesivo.

Alcohol: 3 a 10 horas.

Anfetaminas: 24 a 48 horas.

Barbitúricos: hasta 6 semanas.

Morfina: 1 a 2 días.

# PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL AMBIENTE LABORAL

- Se requiere de estrategias y actuaciones específicas en las que son necesarias la implicación tanto de la empresa como de los trabajadores y sus representantes, conjuntamente con el equipo de SST y, con frecuencia, de los servicios de la comunidad.
- PROGRAMA DE PREVENCIÓN debe constar de medidas para intervenir de forma integral a tres niveles:
  - ❑ PREVENCIÓN
  - ❑ ASISTENCIA
  - ❑ REINSERCIÓN

# PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL AMBIENTE LABORAL

## ❑ PREVENCIÓN:

- Incluye medidas para evitar la aparición del problema y destinadas a todos los trabajadores de la empresa. Las estrategias son:
  - ❖ “Formación/Información” – Acciones de formación e información sobre las consecuencias del consumo en todos los ámbitos (personal, familiar, social, laboral y legal).
  - ❖ “Creación de entornos saludables”.
    - Control de FR de origen laboral que pueden favorecer el consumo.
    - Promoción de Factores Protectores que facilitan hábitos saludables.

# PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL AMBIENTE LABORAL

## □ ASISTENCIA:

- Acciones de detección precoz, intervención personalizada, oferta de tratamiento y, si es necesario, rehabilitación con las máximas garantías de confidencialidad.





# PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN EL AMBIENTE LABORAL

## ❑ REINSERCIÓN socio-laboral y familiar.

- Los programas de prevención de consumo de drogas son bastante eficaces debido a la realización de terapias de grupo, ya que los componentes del grupo son los propios compañeros de trabajo con los que convive durante la jornada laboral.



