



jóvenes  
gazteak

# DROGODEPENDENCIAS

2012 CONSEJO  
AVANZAMOS

 Gobierno  
de Navarra

A close-up photograph of a man's face, focusing on his nose and mouth. He has a dark beard and mustache. He is holding a lit cigarette in his right hand, with the tip glowing and some ash visible. The background is a plain, light green color.

## INDICE

Introducción

Del uso al abuso

Clasificación y efectos de las drogas

Factores de riesgo en el trabajo

Medidas de protección

La prevención

## INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de drogas nos referimos a aquellas sustancias cuyo consumo puede crear hábitos perjudiciales para la salud, al margen de que sean legales o no.

La drogodependencia no es un suceso repentino, es un proceso que pasa del uso al abuso; en este proceso hay una interrelación entre la persona, la sustancia y su entorno personal y socio-laboral por tanto no sólo está implicado el consumidor o consumidora sino también las condiciones que le rodean.

Para combatir el consumo inadecuado de drogas habitualmente se actúa en el ámbito escolar y social, dejando al margen el laboral. Sin embargo este es un espacio de socialización muy importante entre los y las jóvenes y en el que la prevalencia de los consumos de alcohol y otras drogas es superior al de la población en general. Esto nos indica que determinadas características del ambiente laboral y de la organización de los procesos productivos pueden

estar actuando como desencadenantes o reforzadores de consumos inadecuados.

La precariedad, la inseguridad en el trabajo, las condiciones desfavorables para la realización de tareas, trabajos peligrosos, a turnos –así como situaciones que se derivan de esas condiciones

como son el estrés, la frustración, la monotonía, la sobrecarga... – pueden ser algunos de los elementos que influyan a la hora de tomar drogas. Además, en el afán de mitigar esas sensaciones desagradables, el consumo se puede ver incrementado progresivamente de forma peligrosa.

En esta guía te informaremos acerca de todos estos riesgos laborales, para que sepas a lo que te enfrentas y puedas tomar las medidas necesarias para evitar consecuencias no deseadas.

**La drogodependencia no aparece repentinamente, sino como resultado de un proceso.**

## DEL USO AL ABUSO

Como ya hemos dicho, la drogodependencia no aparece de la noche a la mañana. Se comienza haciendo un uso de ellas que progresivamente se puede ver incrementado o no:

- **Uso:** Consumo no perjudicial.
- **Abuso:** Consumo de dosis excesivas o por largos periodos.
- **Adicción:** Consumo regular de drogas, a través del cual se está periódicamente intoxicado o intoxicada, teniendo dificultad para no tomarlas y buscando cualquier forma para conseguirlas.
- **Dependencia:** Consumo desadaptado que acarrea un fuerte deterioro de la salud y malestar clínicamente significativo.

**Para que el consumo sea responsable, el consumidor ha de ser plenamente conocedor de sus riesgos.**

Dependiendo del tipo de consumo que hagamos nuestra vida diaria se verá afectada en mayor o menor medida.

Un consumo experimental no afectará a las actividades que realizamos habitualmente. Se trata de las primeras tomas de contacto con una o varias sustancias. La persona es desconocedora de los efectos de las drogas y puede no volver a tomarlas nunca más o seguir haciéndolo de vez en cuando. Así pasaríamos a un consumo ocasional. Supone un consumo esporádico, sin periodicidad y con espacios de privación. Se conocen los efectos de las drogas y es por ello que se consumen. Permite seguir haciendo una vida diaria con normalidad.

El problema se acentúa cuando el consumo se convierte en habitual. Esto es cuando se empieza a hacer una utilización frecuente de las drogas. A largo plazo puede derivar en consumos drogodependientes. Este tipo de consumos se caracteriza por la necesidad de tomar sustancias y cada vez se hace en mayores cantidades y en mayor número de veces. Las obligaciones diarias van quedando en un segundo plano. En estos casos la vida de la persona gira en torno a la droga, sin otro objetivo que el de consumir.





**Las drogas estimulantes  
aparecen en ambientes  
de trabajo donde el estrés  
es habitual.**

## CLASIFICACIÓN Y EFECTOS DE LAS DROGAS

No todas las drogas tienen el mismo efecto en nuestro organismo. Dependiendo de ellos podemos encontrarnos modalidades depresoras del Sistema Nervioso Central (SNC), estimulantes o perturbadoras.

- Las **depresoras**, actúan relajando el SNC. Su consumo provoca desde euforia y desinhibición a pequeñas dosis, llegando hasta el aturdimiento, coma e incluso la muerte a dosis elevadas. Esto se debe a que disminuyen la actividad cerebral y poco a poco el cerebro deja de dar órdenes a nuestro cuerpo que deja de respirar, de bombear sangre, etc. Entre ellas podemos encontrar alcohol, tranquilizantes, morfina, heroína, metadona, etc.
- Las **estimulantes** afectan al SNC provocando una reacción de aceleración del cerebro ya que aumenta en exceso los niveles de dopamina. Dan lugar a estados de ansiedad, irritabilidad, insomnio, inquietud, falta de apetito y también puede ocasionar arritmias, derrames cerebrales, infartos, ataques epilépticos, psicosis y esquizofrenia entre otros. Las más conocidas son las anfetaminas y la cocaína.
- Las **alucinógenas** alteran el funcionamiento del cerebro generando alucinaciones, percepciones distorsionadas de la realidad, etc. Nuestro organismo experimenta un aumento importante de la actividad cerebral y psicológicamente pueden provocarnos experiencias desde muy placenteras hasta traumáticas y muy desagradables, provocando estados de pánico, miedo, ataques respiratorios... las alucinaciones pueden llegar incluso a convertirse en crónicas. Podemos destacar entre ellas el cannabis, LSD y las drogas de síntesis como, por ejemplo, el éxtasis.

## FACTORES DE RIESGO EN EL TRABAJO

Por riesgo laboral se entiende toda posibilidad de que un trabajador o trabajadora sufra un determinado daño derivado de su puesto de trabajo. Son aquellos elementos presentes en el trabajo que pueden provocar una disminución de la salud de las personas que lo desempeñan.

**El consumo de cualquier tipo de droga incrementa altamente la probabilidad de que cualquier riesgo presente en el puesto de trabajo, produzca daño.**

Hay que señalar que existen factores de riesgos en el trabajo que hacen más probable la conducta de consumo inadecuado de cualquier tipo de droga, aunque normalmente no actúan por sí solos, sino que suelen interactuar con factores individuales y sociales de las personas.

En referencia a los primeros podemos señalar los siguientes:

### **Factores de riesgos derivados de la organización del proceso productivo:**

- Jornadas excesivas.
- Ritmos de trabajo demasiado intensos.
- Rotaciones horarias.
- Realización de la tarea.
- Monotonía, rutina.

### **Factores de riesgos derivados del puesto de trabajo:**

- Trabajos repetitivos y poco motivadores, como por ejemplo los que se dan en cadenas de producción.
- Condiciones climatológicas adversas, que pueden ser tanto mucho frío como mucho calor.
- Trabajos solitarios.



- Traslados frecuentes.
- Trabajos en ambientes con un alto nivel de contaminación o toxicidad.

**Factores de riesgos derivados de la política empresarial y el ambiente laboral:**

- Inestabilidad.
- Falta de participación en la organización del trabajo.
- Conflictividad laboral.
- Presencia de consumidores y consumidoras en el centro de trabajo.
- Tolerancia al consumo de determinadas drogas en el centro de trabajo.
- Accesibilidad a ciertas drogas en el centro de trabajo.

**El consumo de alcohol añade riesgos innecesarios al trabajo diario.**





**El consumo de heroína  
ha aumentado de forma  
alarmante en los últimos  
años, penetrando en todos  
los estratos sociales.**

## MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Es a la empresa a quién corresponde vigilar los riesgos que se puedan dar en los puestos de trabajo y también quién debe tomar medidas de protección adecuadas.

Sin embargo las propuestas empresariales más extendidas son:

- No dar solución al problema hasta que el trabajador entra en una dinámica en que puedan ser aplicadas medidas sancionadoras que pueden llegar incluso al despido.
- Ofrecer excedencia durante el tiempo que dure el tratamiento de desintoxicación, lo que implica que la persona trabajadora afectada no percibirá salario alguno durante ese tiempo.

Dar solución a estos problemas no es tarea fácil. La sociedad en general y las empresas en particular no ven el problema como una enfermedad y todavía menos su relación con el desempeño de un puesto de trabajo.

El consumo de cualquier tipo de droga incrementa altamente la probabilidad de que cualquier riesgo presente en el puesto de trabajo, produzca daño.

### **Medidas de protección a adoptar en relación con la organización del trabajo:**

- Con respecto a las jornadas prolongadas de trabajo, hay que establecer periodos de descanso.
- En cuanto a los ritmos de trabajo demasiado intensos, hay que buscar otros que se adapten más en la medida de lo posible a las necesidades individuales.
- Referente a las rotaciones horarias, es necesario que se planifiquen con suficiente antelación para que la persona trabajadora pueda organizar su vida personal.

### **Medidas de protección a adoptar en relación con el puesto de trabajo:**

- En los trabajos repetitivos, monótonos y poco motivadores hay que facilitar la variación periódica en las tareas e introducir pausas que ayuden a romper la uniformidad del ritmo.

- Hay que reducir al máximo la exposición a condiciones climatológicas adversas, y si no es posible eliminarlas se establecerán medidas de protección colectiva. Si con esto no fuese suficiente se proveerá de equipos de protección individual adecuados.
- En aquellos trabajos que se llevan a cabo en solitario, las relaciones con otras compañeras y compañeros se dificulta lo que crea sensación de aislamiento. Será necesario establecer pausas en espacios que permitan la interrelación de los y las trabajadoras entre sí.
- En los puestos que requieren de traslados frecuentes, estos deben ser planificados y comunicados con suficiente antelación para que el trabajador o trabajadora se pueda organizar y vaya adaptándose a ellos. Además sería recomendable tener en cuenta el lugar de origen de la persona a la hora de fijar el destino.
- En los trabajos desarrollados en ambientes con un alto nivel de contaminación o toxicidad, hay que disminuir al máximo estos niveles bien sea mediante la eliminación del tóxico o contaminante o sustituyéndolos por otros que no lo sean o lo sean en menor medida. Si no es posible o el problema sigue sin solucionarse, habrá que instaurar medidas de protección colectiva como por ejemplo ventilación, extracción o aspiración de las sustancias. En última instancia, si el elemento no se ha podido eliminar en su totalidad, habrá que proveer a los trabajadores y trabajadoras de equipos de protección individual que garanticen su seguridad.

**A veces el propio centro de trabajo puede ser un lugar de acceso para la droga.**

### **Medidas de protección a adoptar en relación con la política y el ambiente laboral:**

- Frente a la inestabilidad laboral, es necesario promover modalidades contractuales que ayuden a la integración de los y las trabajadoras en la empresa y que ofrezcan posibilidades de proyección de futuro y promoción laboral.
- Ante la falta de participación en la organización del trabajo hay que planificar estrategias que favorezcan la intervención de las y los trabajadores. Como personas que de-



sempeñan el trabajo diariamente pueden aportar ideas sobre elementos de riesgos que pueden pasar desapercibidos. Por eso también es importante establecer procesos que favorezcan la comunicación.

- Como solución a la conflictividad laboral, hay que fijar planes para la resolución de conflictos y de toma de decisiones.
- Ante la presencia de consumidores y consumidoras en el centro de trabajo, es útil establecer pautas de actuación para facilitar la solución del problema. Entre estas pautas, sería muy beneficioso que se recoja que la asistencia de la persona afectada a terapia se realice a modo de permiso retribuido.
- La tolerancia al consumo de determinadas drogas en el centro de trabajo debe evitarse. Hay que informar de los riesgos que conlleva y de que además está aumentado considerablemente la probabilidad que cualquier otro riesgo presente produzca daño.
- Hay que evitar que el centro de trabajo sea un lugar de acceso para cualquier tipo de droga. Promover valores positivos hacia la salud y establecer planes de prevención del consumo de drogas puede ayudar a ello.

Si observas que en tu empresa no se toman las medidas necesarias frente a estos riesgos, pide ayuda a los delegados de prevención y a tus representantes sindicales.

## LA PREVENCIÓN

La empresa no solo tiene la obligación de actuar cuando el daño posible es visible. Debe tener capacidad para evitar que una actividad se convierta en peligrosa en el futuro.

Para ello debe construir una propuesta preventiva. En este caso debe atender tanto a las creencias y conocimientos que los y las jóvenes tienen de este problema como al análisis de las condiciones de trabajo que tengan relación con el consumo inadecuado de sustancias.

El plan de prevención deberá incluir:

- Campañas de sensibilización con información objetiva para eliminar falsas creencias en relación a los efectos.
- Programas de formación que aporten estrategias de protección -EPS (Educación para la Salud)- y colaboren en la normalización del problema.
- Análisis de las condiciones de trabajo que actúan como factores de riesgo en el ámbito laboral propiciando un uso inadecuado de sustancias.

**Si tu empresa no tiene un plan de prevención en relación con las drogas, consulta con los delegados de prevención y con tus representantes sindicales para que lo propongan.**

**CCOO de Navarra**  
Avda. Zaragoza 12, 4ª planta  
Tel. 948 24 42 00  
[www.navarra.ccoo.es](http://www.navarra.ccoo.es)  
[jovenes.ccoonavarra.org](http://jovenes.ccoonavarra.org)



**2012** CONTIGO  
AVANZAMOS



Gobierno  
de Navarra

Subvencionado por el Departamento de Relaciones Institucionales y Portavoz del Gobierno de Navarra