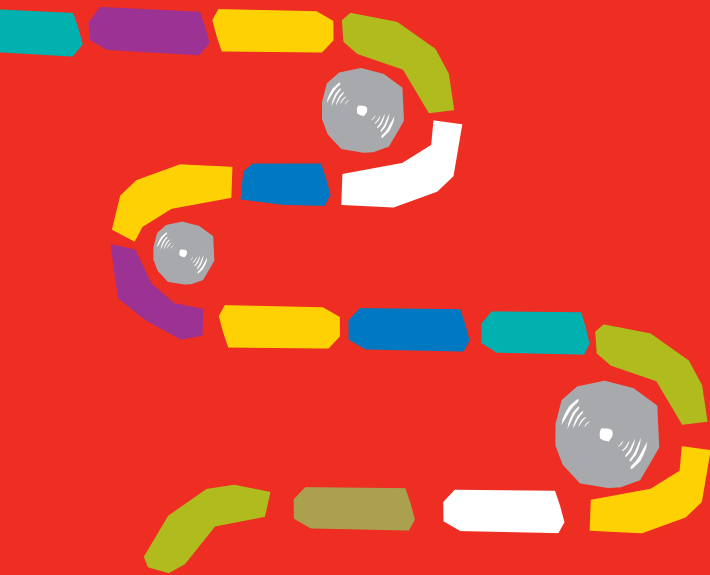



prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas

sector del papel y artes gráficas


comisión nacional de prevención y tratamiento
de las drogodependencias en el ámbito laboral





Un texto de la OIT afirma que **“los problemas relacionados con el consumo de alcohol y de drogas pueden originarse por factores personales, familiares o sociales, o por ciertas situaciones en el medio ambiente laboral, o bien por una combinación de esos elementos. Tales problemas no solo repercuten en la salud y el bienestar de los trabajadores, sino que también pueden causar muchos inconvenientes en el trabajo”**.






Este programa responde al trabajo que desde la “Comisión Nacional para la Prevención y el Tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral” se viene realizando con carácter preventivo en diferentes sectores de producción. **La Comisión Nacional está constituida por el Plan Nacional sobre Drogas, CEOE, CCOO y UGT.**

El consumo abusivo de alcohol, sobre el que este DVD informa y previene, tiene efectos perniciosos en la salud, en las relaciones familiares y sociales y, por supuesto, en el trabajo. Es decir, de lo que se trata es de adquirir mayor calidad de vida , no consumiendo o consumiendo moderadamente.

La presente guía nace con el propósito de profundizar en los contenidos que se dan en el DVD. En él se presentan **una serie de pautas sencillas que, seguidas de una forma continuada en el tiempo, ayudarán a rebajar el consumo de alcohol, nos permitirán controlar la cantidad de bebida que tomamos y hacer un consumo moderado sin perjuicios para la salud.**





Mitos y creencias sobre los efectos del alcohol

En el DVD se exponen una serie de mitos que la población en general sostiene acerca de los efectos del alcohol. Esta forma de pensar es un factor condicionante para que sea más fácil iniciar o mantener el consumo y que se llegue a consumos de riesgo, por lo que es básico aclarar este tipo de creencias aportando la información correcta sobre los efectos de esta sustancia.

Estas creencias tienen su base en los efectos del alcohol a corto plazo, estas primeras sensaciones que se perciben al consumir alcohol son las que quedan y las que se tienen como ciertas.

Cantidades relativamente pequeñas de alcohol afectan a nuestra coordinación de movimientos, a nuestra respuesta a actos reflejos, a nuestra visión

y en situaciones en las que estas facultades tienen que estar alerta, estar bajo los efectos del alcohol pueden resultar como antes hemos dicho peligroso para uno mismo y para terceros.

Saber lo que bebemos

Para saber lo que bebemos tenemos primero que conocer cuanto alcohol ingerimos, para esto tenemos que tener en cuenta que una Unidad de Bebida (UB) equivale a unos 10 gramos de alcohol puro. Teniendo esto en cuenta tenemos que:

TIPO DE BEBIDA	ENVASE	UNIDADES DE BEBIDA
Cerveza	Botellín/ caña	1
	1 tercio	1,5
Vino	Una copa	1
	Una botella	7
Whisky/ coñac/ ron	Una copa	2
	Un carajillo	1
	Una botella	30
Combinados/ "cubatas"	Una copa	2

	Hombres		Mujeres	
	Día	Semana	Día	Semana
Un consumo ligero será de	1-2 UB	7 a 14 UB	0,5 a 1 UB	3,5 a UB
Un consumo moderado será de	2 – 3 UB	14 a 21 UB	1 a 1,5 UB	7 a 10,5 UB
Un consumo de riesgo será de	4 UB o más	28 UB o más	2,42 UB o más	17 UB o más

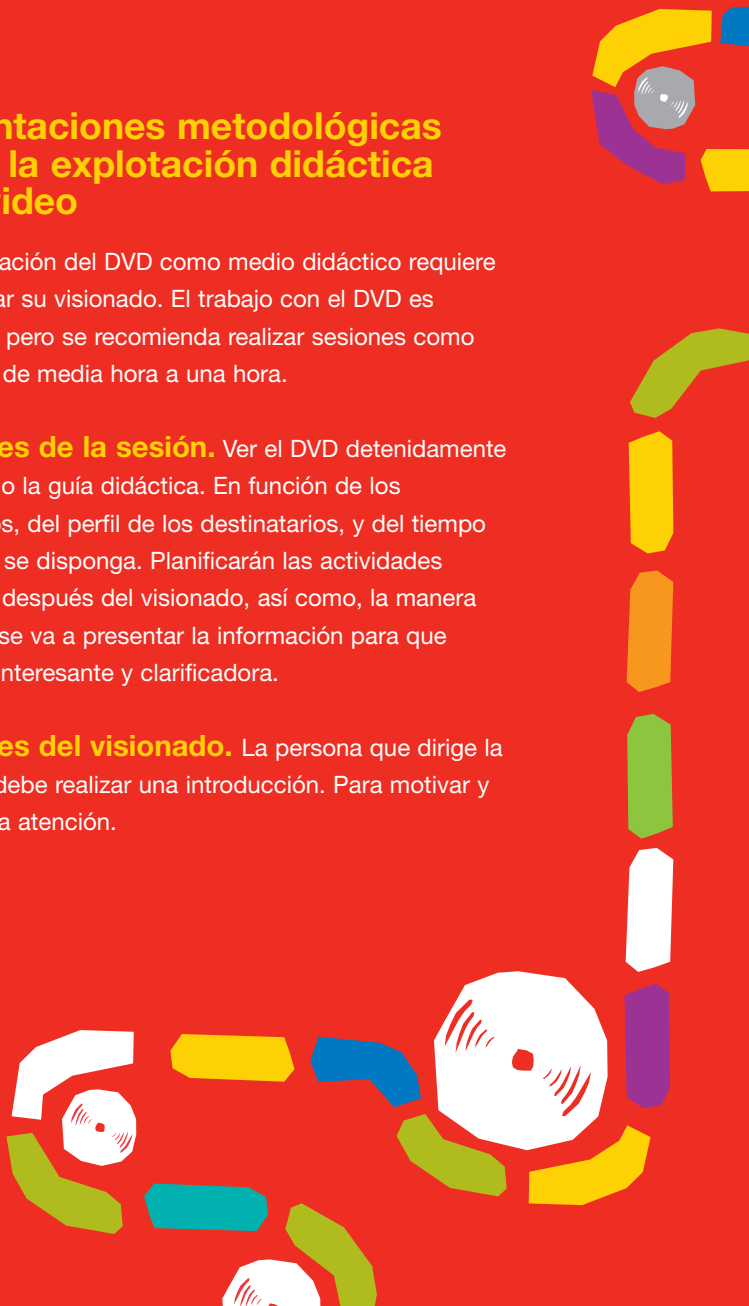
Es importante que si estamos en un consumo de riesgo o creemos que estamos entrando en él, mantengamos unas pautas de conducta que nos permitan reducir el mismo.

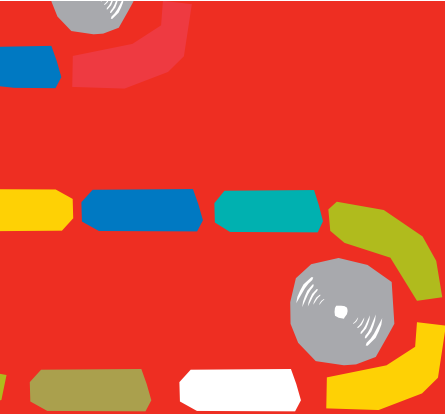
Orientaciones metodológicas para la explotación didáctica del video

La utilización del DVD como medio didáctico requiere planificar su visionado. El trabajo con el DVD es flexible, pero se recomienda realizar sesiones como mínimo de media hora a una hora.

1º antes de la sesión. Ver el DVD detenidamente así como la guía didáctica. En función de los objetivos, del perfil de los destinatarios, y del tiempo del que se disponga. Planificarán las actividades antes y después del visionado, así como, la manera en que se va a presentar la información para que resulte interesante y clarificadora.

2º antes del visionado. La persona que dirige la sesión debe realizar una introducción. Para motivar y captar la atención.





3° durante: Éste DVD es de corta duración, conviene visionarlo de una sola vez, aunque posteriormente puede volverse a ver ciertos segmentos para profundizar. El responsable de la sesión debe estar atento a las reacciones de agrado o rechazo que se produzcan, a los comentarios, al interés que demuestren y si se comprenden los diferentes mensajes... para plantear, posteriormente, las diferentes actividades, preguntas y diálogos, bien para reforzarlas, para matizarlas o intentar eliminarlas si son erróneas.

4° tras el visionado: Inmediatamente después del visionado, se debe intentar que afloren las reacciones más espontáneas, con preguntas tales como ¿qué os ha parecido el DVD? ¿Qué sensación os ha producido? El objetivo es favorecer el diálogo. Se puede ir anotando en la pizarra, mentalmente, etc. con la finalidad de tener una idea clara de la situación del grupo ante el DVD: qué elementos han quedado confusos, que actitudes han aflorado, qué comportamientos frente al consumo de alcohol han manifestado no correctos....Hay que estar atento también a silencios significativos que puedan producirse, y que el responsable de la sesión deberá interpretar.

5° reflexión crítica: En esta fase la función del responsable será de animador del diálogo ó debate.

6° conclusión. Se debe de realizar una síntesis que recoja las aportaciones más importantes del DVD y de los participantes. Que nos serviría para repasar las ideas más importantes y evaluar el grado de comprensión de dichos contenidos.



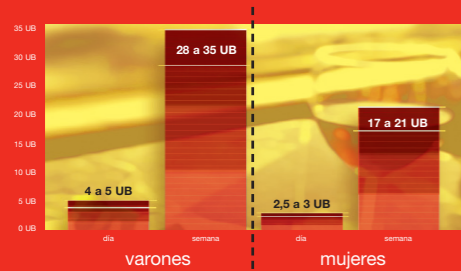
Valoramos nuestro consumo

Tabla de Unidades de Bebida

Un copa de vino, un botellín de cerveza y una caña	1 UB
Un tercio de cerveza	1,5 UB
Un copa de coñac, ron, whisky, un carajillo u otros destilados	2 UB
Un botella de vino	7 UB
Una botella de coñac, ron, whisky o otros destilados	30 UB

UB: unidades de bebida

Se considera que el límite de riesgo en el consumo semanal de alcohol está en el siguiente gráfico.



- Caña de cerveza = 200 cc = 1 UB
- Copa de vino = 100 cc = 1UB
- Copa de coñac = 50 cc = 2UB
- Vermut /Jerez = 1UB

Registra tu consumo semanal en este cuadro

	Tipos y números de bebida		Unidades de alcohol	
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				
TOTAL				

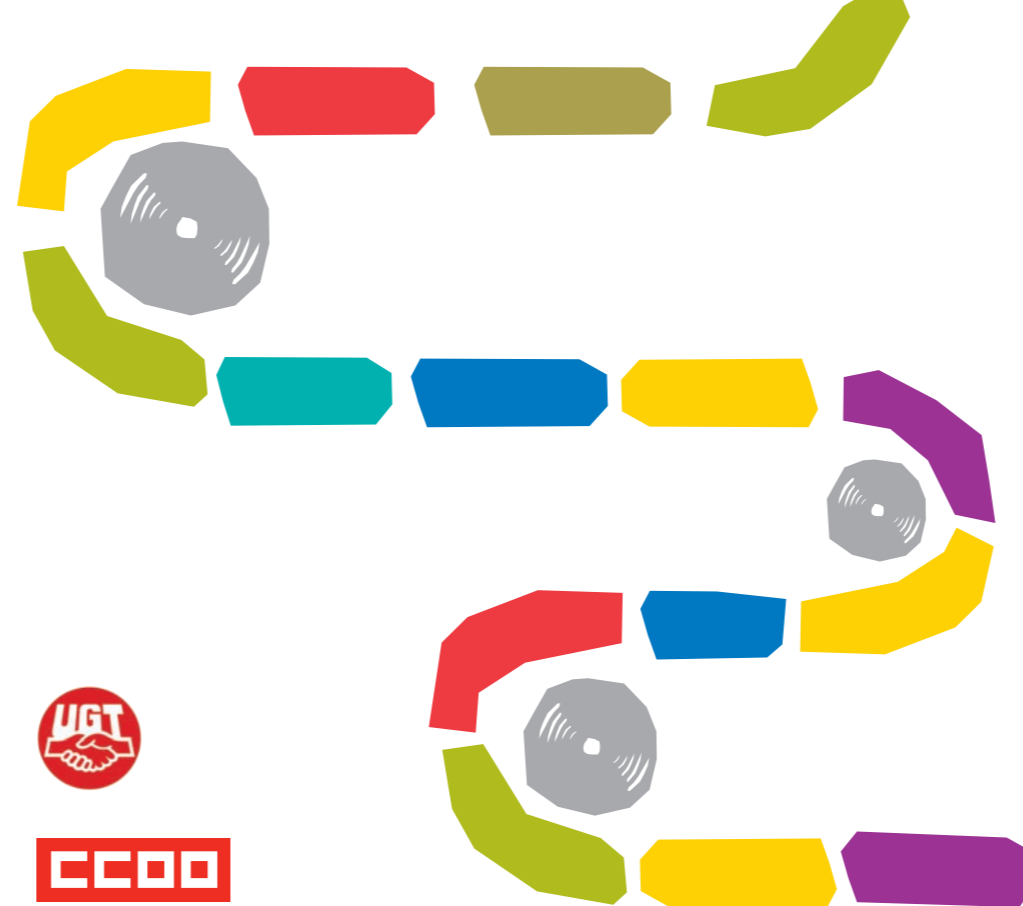
Evaluación de tu consumo

	Hombres		Mujeres	
	Día	Semana	Día	Semana
Un consumo ligero será de	1-2 unidades	7 a 14 unidades	0,5 a 1 unidades	3,5 unidades
Un consumo moderado será de	2 - 3 unidades	14 a 21 unidades	1 a 1,5 unidades	7 a 10,5 unidades
Un consumo de riesgo será de	4 unidades	28 unidades	2,42 unidades	17 o más unidades

comisión nacional de prevención y tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral

prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas

sector del papel y artes gráficas



prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas



sector del papel y artes gráficas

comisión nacional de prevención y tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral

prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas

sector del papel y artes gráficas

¿Podemos prevenir el uso inadecuado de alcohol y otras drogas?

El uso de alcohol y otras drogas responde a diferentes causas conviene conocerlas: **relajarnos, desinhibirnos, “triunfar” en nuestras relaciones con los demás, entretener las esperas, amortiguar la presión y la fatiga física y mental, combatir el frío sentirnos mas seguras o seguros, dormir o estar despierto cuando lo requiere la tarea laboral que realizamos, rendir más y más deprisa en nuestro trabajo.**

Cuando las causas que nos llevan a usar sustancias son externas y lo que pretendemos es aliviar sensaciones desagradables, superar dificultades personales o responder a exigencias laborales, podemos empezar a pasar del uso al hábito **cambiando lo que era un uso esporádico en un uso funcional que nos ayude a adaptarnos a las exigencias externas.**

Además de las condiciones externas a la hora de pensar sobre el uso inadecuado de alcohol y otras drogas existe nuestra propia creencia de los efectos que causan estas sustancias, estas creencias no siempre son reales, responden a “mitos” que la sociedad construye a fuerza de justificar sus costumbres.

Las maneras de consumir alcohol y otras drogas también varían en función de que seamos jóvenes, hombres o mujeres. Los hombres tienden más a consumir alcohol, en gral. y las mujeres fármacos de manera inadecuada, los jóvenes que realizan consumos inadecuados lo hacen mezclando alcohol y otras drogas.

Mitos o creencias que justifican el uso del alcohol

“Beber favorece relacionarse mejor con los demás”

En un primer momento, tras el consumo, se pasa por una fase de locuacidad, desinhibición, euforia... que puede llevar a tener esta creencia. Un consumo continuado de alcohol vuelve a las personas agresivas, pasivas, melancólicas y depresivas pues el alcohol en contra de la creencia que se tiene que es un estimulante, es un depresor.

“Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño”

Depende de la cantidad. No es lo mismo que un adulto sano consuma un par de copas un fin de semana, que un joven beba en las fiestas hasta emborracharse. Si consumes todos los fines de semana, en grandes cantidades, estás en mayor riesgo de hacerlo un hábito, provocando daño a tu organismo.

“El alcohol ayuda a superar el cansancio y la tensión”

Tras un período de euforia en el primer momento, el alcohol induce al sueño, al sopor y a estar más lento de reflejos.

“Bebiendo alcohol se pasan las preocupaciones”

El alcohol es un depresor y aunque al principio del consumo parece que los problemas desaparecen, luego aumenta la sensación de ansiedad, tristeza y angustia.

“Tomo alcohol porque no pasa nada, lo tengo a mi alcance y aunque tome más cada día sigo estando bien”.

Esta creencia se debe a un fenómeno que se llama tolerancia. La tolerancia es la capacidad que tiene el organismo de habituarse a una sustancia, y produce una necesidad de consumir más cantidad para mantener los mismos efectos.

Mitos o creencias que justifican el uso de drogas

Respecto a las otras sustancias también existen creencias favorables al uso, así, por ejemplo las “pastis” se utilizan para favorecer la empatía y la cohesión con el otro, la cocaína para aumentar nuestra capacidad de rendimiento, el cannabis para mitigar las percepciones conflictivas etc. Sin embargo estas creencias no incluyen la idea de que estas sensaciones son a corto plazo con el consiguiente cambio brusco para el organismo cuando se produce la reacción contraria, estos cambios no sólo influyen en mantener el uso para evitar los bajones sino que a la larga desaparecerán esas sensaciones favorables a no ser que se aumente la dosis, este aumento de dosis irá construyendo el uso dependiente de estas sustancias.

¿Conocemos nuestro consumo?

Cuando en el transcurso de nuestro horario laboral tomamos la decisión de mitigar sensaciones desagradables, producidas por la realización de nuestra tarea o por situaciones personales, estamos usando el alcohol para adaptarnos a estas situaciones. Mantener este uso, de manera prolongada, nos llevará a abusar de esas sustancias y a tener hábitos dependientes de ellas.