

CONSUMO DE MEDICAMENTOS

¿Cómo te afecta?

El abuso de fármacos hace referencia a un consumo por razones que no eran las previstas o al consumo de un medicamento en cantidades excesivas. Según el *National Institute on Drug Abuse*, el 20% de la población ha consumido medicamentos de prescripción SIN motivo al menos una vez en su vida.

Los más habituales son los que se utilizan para tratar la ansiedad, el insomnio o dolencias musculares; los analgésicos, tranquilizantes, sedantes y estimulantes.

El consumo repetido de medicamentos crea un estado de ansiedad e ingesta compulsiva de fármacos que persiste incluso ante efectos negativos. La persona necesita consumir cada vez más fármacos para lograr el mismo efecto.

Lo que puede provocar en tu cuerpo es:

- Una disminución de la atención
- Confusión
- Psicosis
- Temblores
- Crisis respiratorias
- Intoxicación del hígado

¿Cómo prevenirlo?

- NUNCA te mediques sin consultar con el médico.
- Sigue estrictamente las indicaciones para tu tratamiento farmacológico.
- Si no ves resultados, no te ajustes las dosis por tu cuenta, visita a tu médico.



MUTUA COLABORADORA
CON LA SEGURIDAD SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com

CONOZCAMOS...

Promoción de la Salud

**ALCOHOL,
DROGAS Y
OTRAS ADICCIONES**



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

Según la Comisión Nacional de Prevención y Tratamiento de Drogodependencias, los datos sobre consumo de alcohol, drogas y otras sustancias en la población laboral muestran que:

- El 30% ha probado alguna vez una droga ilegal (principalmente cannabis o cocaína).
- El 10% ha tomado hipnosedantes en el último año.
- El 70% ha tomado bebidas alcohólicas en el último mes y casi el 5% hace un consumo de riesgo de alcohol.

CONSUMO DE ALCOHOL

¿Cómo te afecta?

El consumo de alcohol afecta a tu rendimiento general, supone un peligro para ti, tus compañeros y para terceras personas. Puede ser fuente de conflictos laborales y repercute en tu salud y productividad.

En algunas actividades tales como la conducción de vehículos de cualquier tipo la normativa limita severamente el consumo de alcohol. (Código de Tráfico y Seguridad Vial).

Existen situaciones en las que el consumo de alcohol puede resultar muy peligroso. En especial en aquellas tareas que requieren elevada atención o coordinación como: manejo de maquinaria, manejo de materiales pesados, conducción, cuidado de menores, etc.

Cuando consumes alcohol:

- Se infravaloran sus efectos y las alteraciones que tiene sobre el rendimiento en el trabajo.
- Disminuye el sentido de la responsabilidad y de la prudencia.
- Pueden aumentar las conductas impulsivas, agresivas y descorteses.

MITOS Y REALIDADES DEL CONSUMO DE ALCOHOL

MITO: Beber alcohol solamente los fines de semana no produce daños en el organismo.

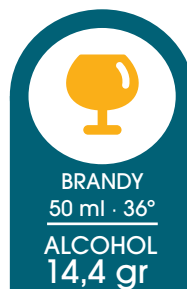
REALIDAD: El daño depende de la cantidad de alcohol ingerido y la intensidad, mayor cantidad en menor tiempo, mayor daño.

MITO: Si soy más fuerte y grande, puedo aguantar mejor el alcohol.

REALIDAD: No existe relación alguna entre fortaleza y "aguantar" un mayor consumo de alcohol. Si se aguanta mucho puede ser que el organismo se haya acostumbrado. Ha desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que haga menos daño, sino que hay más riesgo de convertirse en dependiente.

¿Cómo prevenirlo?

- Márcate un límite: elige no beber alcohol en tus horas de trabajo.
- Evita beber alcohol en ayunas o para mitigar la sed.
- No bebas en situaciones de riesgo (embarazo, durante la jornada laboral, conducción de vehículos, tomando medicamentos).
- Identifica las motivaciones para consumir alcohol y no bebas como alivio o vía de escape.
- Cuando estés fuera de tu entorno laboral, haz un consumo responsable. La OMS recomienda no superar los siguientes límites diarios: 30 gr de alcohol en hombres y 20 gr para mujeres.



CONSUMO DE DROGAS

¿Cómo te afecta?

El cannabis y la cocaína son las drogas más consumidas tanto en el entorno laboral como en el extralaboral.

Ambas provocan alteraciones en el funcionamiento normal del cerebro. Sus efectos son:

- Dificulta la ejecución de tareas que exigen coordinación y atención; como la conducción. Su combinación con alcohol aumenta el riesgo de sufrir un accidente en un 50%.
- Las personas que han tenido o tienen problemas psiquiátricos, respiratorios, cardiovasculares o alérgicos son especialmente vulnerables.
- Dificulta el aprendizaje y las tareas que requieren concentración. Este efecto permanece en el cuerpo después de su consumo, por lo que consumir el fin de semana influirá en el rendimiento de los días siguientes.
- Pueden provocar trastornos psíquicos como ideas paranoides o depresión y desencadenar cuadros de psicosis y esquizofrenia.
- Su uso combinado con el alcohol es altamente peligroso.

¿Cómo prevenirlo?

- Sustituye las drogas por otra adicción sana: ejercicio físico, algún deporte, practicar un hobby, pintar o escribir, por ejemplo.
- Recupera tu autoestima. Tú eres el responsable de tu vida, actúa hoy, libérate.
- Acude a programas de apoyo.
- Decide por ti mismo y no te dejes presionar para consumir.