

Guía

**DEPENDENCIA DE SUSTANCIAS
Y OTRAS ADICCIONES EN EL
ÁMBITO EMPRESARIAL**

*Acción conjunta de Fundació PIMEC y Projecte Home
Catalunya*

Esta acción se desarrolla, inicialmente, en unas comarcas concretas, el Vallès Occidental y el Vallès Oriental, por un lado, y en el Alt y el Baix Penedès, por otro.

Gracias al apoyo y la implicación de:



En el Vallès Occidental y Oriental



En el Alt y Baix Penedès

DEPENDENCIA DE SUSTANCIAS Y OTRAS ADICCIONES EN EL ÁMBITO EMPRESARIAL

Acción conjunta de Fundació PIMEC y Projecte Home Catalunya

Aprovechando la experiencia de la ONG Projecte Home Catalunya y el liderazgo y compromiso de la Fundació PIMEC en el tejido empresarial, ofrecemos un programa de **sensibilización, prevención y atención a la dependencia de sustancias y otras adicciones** dirigido a los empresarios/as y trabajadores/as en el ámbito de la empresa.

1. Por qué

En las últimas dos décadas, las instituciones que trabajan en el tratamiento de conductas adictivas han centrado esfuerzos en atender, en los propios centros de asistencia, a las personas que piden ayuda por problemas de adicciones, así como también en prevenir el abuso de sustancias entre los más jóvenes, principalmente a través de las escuelas.

La prevención del consumo de drogas, o de sus problemas asociados, forma parte de una visión estratégica dirigida a frenar el crecimiento y desarrollo de las conductas adictivas.

Por otra parte, la **Organización Internacional del Trabajo** reconoce desde hace tiempo la gravedad del consumo de alcohol y/u otras drogas en el ámbito laboral y considera que este problema incumbe a un número elevado de personas.

Por ello, en estos momentos, y debido a la experiencia previa, valoramos necesario **acercarnos también a las empresas** para promover hábitos saludables en un entorno que permita un adecuado desarrollo de las personas y de su labor a través de un mejor control de los factores que afectan a la salud.

En esta línea señalar, por un lado, que el protagonista actual del mundo laboral es el equipo de trabajo, del que la persona es el elemento más importante, por lo que su estado de salud condicionará su calidad de vida y también su implicación en el trabajo.

Por otra parte, referirnos a que las empresas e instituciones actuales deben adaptarse a un mundo globalizado que está en cambio constante y deben responder a un mercado cada vez más exigente y competitivo, pero también es cierto que cada vez se hace una valoración más favorable de las Empresas Socialmente Responsables (**ESR**) y el conjunto de acciones que pueden adoptar las organizaciones para que sus actuaciones tengan repercusiones positivas sobre la sociedad. En este sentido, es importante que "la empresa" busque la confianza de todos los grupos que se relacionan con ella y la incidencia que puede tener con su entorno más inmediato.

En relación a la dependencia de sustancias en el ámbito empresarial, señalar que es importante tener en cuenta cómo afectan a las conductas adictivas en el trabajo y sus consecuencias dentro del contexto laboral. Es evidente que crece la insatisfacción y el absentismo, disminuye la atención y la responsabilidad y aumenta la conflictividad entre los/las compañeros/as y el riesgo de sufrir accidentes.

Hoy en día, existen servicios de atención y tratamiento adaptados para personas con problemas de drogas en horarios compatibles con el trabajo.

A veces también se dan situaciones en que las condiciones laborales y el contexto de trabajo pueden explicar o potenciar el consumo de sustancias.

Además, un **escenario de crisis económica** y de mayor tensión laboral puede agravar en algunas personas la búsqueda de mecanismos de evasión como es el abuso de sustancias.

Hoy en día existen servicios de atención y tratamiento adaptados para personas con problemas de drogas en horarios compatibles con el trabajo. Este tipo de situaciones se pueden resolver de manera satisfactoria con la orientación y apoyo personalizado de especialistas.

De ahí la importancia de poder "llegar", implicar, informar y asesorar al máximo número de personas a través del ámbito empresarial.

Más información de
Fundació PIMEC
www.fundaciopimec.org

Más información de
Projecte Home
Catalunya
www.projectehome.org

2. Cuadro de Adicciones

| Droga | Forma de consumo | Efectos | Riesgos para la salud | Signos de consumo |
|---------------------------|---|--|--|--|
| Alcohol | Vía oral | En un inicio del consumo provoca desinhibición, pero es una sustancia depresora del sistema nervioso central, ralentiza el funcionamiento provocando somnolencia. Puede producir coma etílico. | Ocasiona dependencia psicológica y es susceptible de generar dependencia física. El alcohol es el responsable de muchos de los accidentes de tráfico y laborales. A largo plazo genera enfermedades en órganos vitales (hígado, estómago, cerebro) | Olor a alcohol. Dificultades en el habla y en mantener el equilibrio. Dificultad en la visión. Náuseas. Somnolencia. |
| Tabaco | Cigarrillos, se inhala el humo que produce la combustión. | Sustancia estimulante del sistema nervioso central. Expone a numerosas sustancias perjudiciales para la salud y tiene el riesgo de desarrollar dependencia. | Es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte prematura. En España cada año mueren más de 50.000 personas debido al consumo de tabaco, más que por accidentes de tráfico y consumo de otras sustancias. | Olor a tabaco. Tos persistente. Acidez de estómago. |
| Cannabis | Fumado | Perturbador del sistema nervioso central. Relajación, somnolencia, desinhibición, aumento del ritmo cardíaco, entre otros. | Dificultades en la concentración y el aprendizaje. Riesgos relacionados con el consumo de tabaco. Puede desarrollar diferentes tipos de trastornos mentales, como es el trastorno psicótico. | Hilaridad o risa fácil, irritación de los ojos. Disponer de los utensilios propios del consumo como el papel de enrollar. |
| Drogas de síntesis | Pastillas o líquidos que son consumidos por vía oral. | Dependiendo de su composición pueden presentar efectos estimulantes o perturbadores del sistema nervioso. | Aumento excesivo de la temperatura y el sudor que puede producir deshidratación. Aceleración del ritmo cardíaco y problemas de hígado y riñones. | Bajo los efectos: signos de gran actividad, tensión, rigidez muscular y alta temperatura. Cuando desaparece el efecto: cansancio, depresión y apatía |

| | | | | |
|---------------------------|--|---|--|---|
| Cocaína | Inhalada, fumada, también inyectada. | Hiperactividad, sensación de energía y autoconfianza. Aceleración del ritmo cardíaco. Estimulante del SNC | Provoca dependencia. Genera problemas relacionados con la vía de consumo (rinitis, tos, bronquitis) y del sistema circulatorio. | Gran dilatación de las pupilas. Gran excitación. Cuando desaparecen los efectos: cansancio, depresión y apatía. |
| Benzodiazepinas | Son los tranquilizantes menores habitualmente prescritos por médicos para calmar la ansiedad (ansiolíticos) o para promover la sedación y el sueño (hipnóticos). | Deprimen la actividad mental, reducen el estado de alerta, alivian la tensión y la ansiedad, también inducen sensaciones de calma y relajación. | Somnolencia, falta de motivación, pérdida de memoria, ansiedad, irritabilidad, distorsión del sueño, problemas sexuales y aumento de peso, entre otros. | Dificultades para hablar Ataxia *, sedación, movimientos inusuales de los ojos, presión arterial baja, salivación excesiva, desinhibición. <i>*Trastorno caracterizado por la disminución de la capacidad de coordinar los movimientos musculares voluntarios</i> |
| Heroína | Fumada o inyectada, ocasionalmente inhalada. | Sedante, relajante del sistema nervioso central. | Daños relacionados con el consumo inyectado: VIH, hepatitis, daños al sistema circulatorio. Genera dependencia y provoca daños físicos, psíquicos y sociales, incluida la muerte por sobredosis. | Pupilas muy pequeñas, somnolencia y relajación excesiva. En adictos: delgadez extrema, síndrome de abstinencia. |
| Ludopatía | Juego patológico | Sensación de euforia cuando juega y sensación de malestar y irritabilidad cuando para esta conducta | Ansiedad. Depresión. Problemas financieros, sociales y legales (quiebra, divorcio, pérdida del trabajo, ingreso prisión). Intentos de suicidio | Pérdida de grandes cantidades de dinero. Malestar e irritabilidad al no poder jugar. Aumento en ganancias. Deudas. |
| Nuevas Tecnologías | Dependencia de Internet, móvil, videojuegos, chat. | Irritabilidad y malestar cuando no utiliza el objeto. | Aísla a la persona de la realidad. Disminuyen las habilidades sociales. Fracaso escolar. Irritabilidad. | Tener como actividad prioritaria en su vida la utilización del objeto. |

3. Causalidad y factores de protección

La **causalidad** de las adicciones es multifactorial e influyen factores personales, familiares, laborales, sociales y personales, como por ejemplo buscar la satisfacción inmediata o la tendencia a la evasión ante determinadas situaciones de presión.

Sin embargo, centrándonos en el ámbito al que va dirigida esta **Guía** (entorno empresarial), señalar que son varios los estudios que indican que el trabajo es un elemento que *normaliza* a la persona en sociedad y le permite un desarrollo individual y social, es decir, la existencia de un puesto de trabajo es un factor normalizador y protector en sí mismo.

Así pues, referirnos a la "**causalidad**", factores que pueden influir en la persona de manera poco saludable y **factores de protección**.

CAUSALIDAD EN EL ENTORNO LABORAL

- ✓ Trabajos a destajo o de alto rendimiento
- ✓ Tareas rutinarias y monótonas
- ✓ Insatisfacción en el trabajo
- ✓ Jornadas laborales prolongadas
- ✓ Turnos rotativos
- ✓ Largas ausencias de casa
- ✓ Cansancio intenso o estrés en el trabajo
- ✓ Compañeros/as consumidores/as
- ✓ Trabajos que requieran de habilidades sociales
- ✓ Fácil acceso a determinadas sustancias
- ✓ Precariedad laboral o desempleo
- ✓ Crisis empresariales
- ✓ Desajuste preparación-trabajo
- ✓ Sentirse poco capacitado/a
- ✓ Sentirse mal pagado/a

CAUSALIDAD EN OTROS ÁMBITOS

Factores familiares

- ✓ Abuso del alcohol, drogas y otras adicciones de los padres
- ✓ Malas relaciones padres-hijos
- ✓ Mala relación de pareja
- ✓ Precariedad económica en la familia

Factores sociales

- ✓ Consumo de drogas en ambientes de ocio
- ✓ Conocer a consumidores de drogas y tener fácil el acceso
- ✓ Falta de alternativas de ocio
- ✓ Marginalidad en el barrio
- ✓ Insolidaridad social

Factores personales

- ✓ Pérdida de confianza en sí mismo/a
- ✓ Sensación de no poder superar dificultades
- ✓ Insatisfacción con la vida actual
- ✓ Insatisfacción en los estudios
- ✓ Sentirse angustiado/a y con tensión
- ✓ Tener dificultades para relacionarse
- ✓ Sentir soledad

La estrategia de prevención del consumo de alcohol y otras adicciones busca fortalecer los elementos o variables que protegen a la persona del consumo, llamados **factores de protección**, y minimizar aquellos que pueden inducir o facilitar el inicio o mantenimiento del consumo, llamados **factores de riesgo**, en relación al diagnóstico que se haga en cada situación.



Factores de Riesgo

Factores de Protección

FACTORES DE PROTECCIÓN EN RELACIÓN AL ÁMBITO LABORAL

- ✓ Proporciona ingresos económicos que son vitales para la supervivencia, el desarrollo de las personas y la familia.
- ✓ Contribuye a satisfacer desde las necesidades básicas hasta las necesidades superiores como son la autorrealización y el reconocimiento.
- ✓ Aporta la posibilidad de experimentar la iniciativa y la creatividad, habilidades que potencian y fortalecen el desarrollo de las personas.
- ✓ Aporta beneficios de seguridad y previsión social, como atención de salud, protección ante accidentes, entre otros.
- ✓ Traspasa patrones culturales y valores de la organización, como son los hábitos, estilos de vida saludable, conductas de autocuidado, que favorecen un desarrollo personal, familiar y social.
- ✓ Alimenta las relaciones interpersonales, lo que permite estimular el trabajo en equipo y las relaciones de colaboración y cooperación.
- ✓ Protege a las personas que se están rehabilitando. La actividad laboral es un apoyo que evita recaídas y apoya el proceso de reinserción laboral y social.
- ✓ Desarrolla habilidades y destrezas personales y laborales a través de la capacitación, lo que permite afrontar mejor las situaciones de riesgo y fortalecer a la persona.
- ✓ El trabajo, para muchas personas, se convierte en una de las fuentes principales de gratificación y de desarrollo personal, que dota de un sentimiento de pertenencia, de intereses y de identidad.
- ✓ El trabajo permite el desarrollo de relaciones humanas, de una red de apoyo y la posibilidad de experimentar la creatividad, la satisfacción y el entretenimiento.

4. Consecuencias derivadas de las adicciones

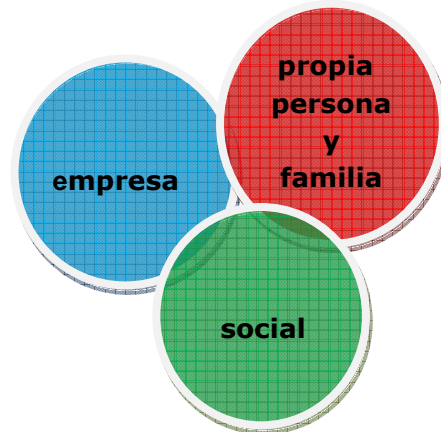
La repercusión que producen las adicciones en el ámbito empresarial ha sido claramente demostrada.

El consumo de alcohol y otras sustancias afecta negativamente a la productividad, ocasiona importantes perjuicios a empresarios y trabajadores por absentismo, accidentes de trabajo, desajustes laborales, incapacidades, rotación del personal, reducción del rendimiento en el trabajo, mala calidad del trabajo, conflicto en las relaciones laborales, pérdida de talento profesional.

Según la OIT, para fomentar la seguridad y la salud en el trabajo se deberían llevar a cabo programas de información, instrucción y capacitación sobre el alcohol y las drogas.

Las bajas por enfermedad de trabajadores dependientes del alcohol u otras sustancias adictivas tienen un coste 3 veces mayor que las del resto de los empleados.

Según la **OIT**, entre un 15% y un 30% de las víctimas por accidentes laborales se relacionan con el uso indebido de drogas y alcohol y señala las repercusiones que pueden tener en diferentes niveles:



También apunta que para fomentar la seguridad y la salud en el trabajo se deberían llevar a cabo programas de información, instrucción y capacitación sobre el alcohol, las drogas y otras adicciones y sería adecuado, en la medida de lo posible, que se integraran en los programas de salud más amplios.

Sería, pues, una *buena práctica* que las Empresas Socialmente Responsables (**ESR**) adoptaran medidas en este sentido.

5. Beneficios de las actuaciones preventivas

Según estudios realizados por la **OIT**, las empresas que desarrollan planes de prevención de consumo de drogas consiguen varios beneficios:

- ✓ Reducción de períodos de baja laboral
- ✓ Disminución del absentismo
- ✓ Retención de personas cualificadas
- ✓ Disminución de gastos de formación

Las **empresas que mantienen hábitos saludables** y que han sido promovidos desde la propia organización mejoran su productividad y disfrutan de un *clima laboral* de mayor calidad.

Este es el núcleo central que sostiene el concepto de empresas generadoras de salud y que desde la prevención de adicciones resulta evidente desde diferentes puntos de vista.

- ✓ Mejora de la salud y la calidad de vida de las personas que trabajan y de sus familias.
- ✓ Incide positivamente en la productividad y la calidad del servicio.
- ✓ Aumenta la seguridad en el trabajo.
- ✓ Fortalece las relaciones laborales.
- ✓ Mejora el clima laboral, la pertenencia y el compromiso.
- ✓ Beneficia a la sociedad con el desarrollo de patrones culturales saludables.
- ✓ Disminuyen los accidentes laborales.
- ✓ En el ámbito laboral se hace una valoración social negativa de la conducta de consumo.
- ✓ Disminuyen los costes.
- ✓ Detección precoz.
- ✓ Sensibilización respecto al consumo de sustancias.

6. Servicios

- **Visitas personalizadas** para poder realizar un diagnóstico preciso de la situación de la empresa, con el fin de facilitar pautas y orientación.
- **Sesiones formativas para grupos** que informan de los riesgos asociados al consumo de alcohol y otras drogas, con el fin de promover hábitos más saludables.
- **Guía informativa** y otros documentos que contienen información sobre adicciones, al alcance de cualquier empresario/a o trabajador/a que lo solicite (también disponibles *on line*).
- **Línea telefónica abierta** para atender cualquier consulta en relación a situaciones de drogodependencias en la empresa.
- **Tratamiento en drogodependencias** para toda persona empresaria o trabajadora que lo solicite, así como a sus familiares.

Todos los servicios garantizan una total confidencialidad y discreción.

Pedimos su colaboración y complicidad para sensibilizar sobre la dependencia de sustancias en el ámbito empresarial, concienciar sobre los peligros del consumo y poder orientar a las personas que puedan estar interesadas.

7. Contactar



902 885 555

www.projectehome.org

info@projectehome.org



902 496 450

www.fundaciopimec.org

alinasucarrats@fundaciopimec.org

8. Otros contactos

Línea Verde

Servicio de información y acogida permanente sobre drogodependencias de la Generalitat de Catalunya

• **900 900 540**

• **contacte_lv@ipss-online.org**