MANUAL CURSO A DISTANCIA

PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

FUNDACIÓN CRISTO VIVE

Cruz de los Andes
EL OTEC DE LA FUNDACIÓN CRISTO VIVE

ÍNDICE

1. Unidad 1: **Calidad de vida** en el ámbito laboral

2. Unidad 2: **Drogas** y su calificación

3. Unidad 3: **Tipos de consumidores** y sus consecuencias.

4. Unidad 4: Importancia de la **prevención** en el trabajo

FUNDACIÓN CRISTO VIVE

Cruz de los Andes
EL OTEC DE LA FUNDACIÓN CRISTO VIVE

INTRODUCCIÓN

En el siguiente Manual encontrarás una herramienta de apoyo que te permitirá potenciar tus conocimientos y habilidades para desarrollar de la mejor manera tu trabajo diario.

CONSIDERACIONES PREVIAS

El manual que tienes en tus manos te ofrece la oportunidad de aprender y trabajar sobre una necesidad cada vez más patente en empresas de diversos rubros alrededor del mundo: la prevención del consumo de alcohol y drogas.

OBJETIVOS

El objetivo general de este curso es: Aplicar prácticas y estrategias de auto cuidado sobre adicciones, con el fin de desarrollar conductas preventivas ante el consumo de alcohol y drogas.

Los objetivos específicos del manual, que se despliegan en cada uno de los módulos a trabajar, son los siguientes:

- **Unidad 1:** Reconocer los aspectos centrales de La calidad de vida, para fomentar el autocuidado.
- **Unidad 2:** Interpretar los riesgos del consumo de alcohol y drogas, con el fin de prevenir su ingesta.
- **Unidad 3:** Describir los tipos de consumidores de drogas, con el fin de reconocer y prevenir sus riesgos y consecuencias.
- **Unidad 4:** Implementar las políticas preventivas de alcohol y drogas, con el fin de cumplir la normativa en torno a su consumo.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el consumo de alcohol y drogas es una práctica que se repite en distintas esferas de la vida, por esto es importante que exista una conciencia acerca de la importancia de tomar medidas preventivas al respecto.

Si bien existen drogas legales, tales como el alcohol y el tabaco, estas son igualmente perjudiciales para la salud y el entorno más cercano, y deben ser igualmente prevenidas y regularizadas.

Como muchos otros, los espacios de trabajo también albergan a consumidores de drogas, y es responsabilidad de todos, desde las jefaturas a los propios colaboradores, tomar medidas preventivas, de apoyo y resguardo de quienes son consumidores y quienes están propensos a serlo.

¡Te invitamos a aprender y disfrutarlo!

.

PRUEBA DIAGNÓSTICA

1. ¿Qué dimensiones contempla la calidad de vida?
   a) Física, comunicacional, cultural.
   b) Tiempo libre, ocio, recreacional.
   c) Física, afectiva, laboral y familiar.
   d) Conductual, afectiva, recreacional.

2. ¿Cuáles son algunos de los beneficios de prevenir el consumo de alcohol y drogas?
   a) Marcar precedente de la postura de la empresa frente al consumo de alcohol y drogas.
   b) Tomar posición en una discusión de carácter nacional.
   c) Advertir a los colaboradores sobre las sanciones laborales que recibirán si consumen alcohol o drogas.
   d) Proteger la salud y calidad de vida, además de promover una conducta saludable en todos los colaboradores.

3. ¿Qué son las drogas?
   a) Son productos alucinógenos y recreativos.
   b) Son sustancias adictivas y nocivas para la salud, que alteran el funcionamiento del sistema nervioso central.
   c) Son sustancias naturales utilizadas para alcanzar un trance.
   d) Son sustancias sintéticas que hacen mal para la salud.

4. ¿Qué drogas son legales?
   a) Marihuana y estupefacientes.
   b) Tabaco y alcohol.
   c) Cocaína y marihuana.
   d) Alcohol y psicotrópicos.

5. ¿Qué es un consumidor habitual?
   a) Es una persona que consume drogas de manera ocasional.
   b) Es un tipo de persona que consume drogas para salir de fiesta.
   c) Es una persona que consume drogas de manera habitual.
   d) Es un consumidor de drogas legales.

6. ¿Cuáles son algunas de las regulaciones del consumo de alcohol y drogas?
   a) La ley 20.000 sanciona el consumo de drogas en lugares públicos o abiertos al público.
   b) Es muy mal visto consumir alcohol en la vía pública.
   c) No existen regulaciones al consumo de alcohol y drogas.
   d) El combate a narcotraficantes.

PRUEBA DIAGNÓSTICA

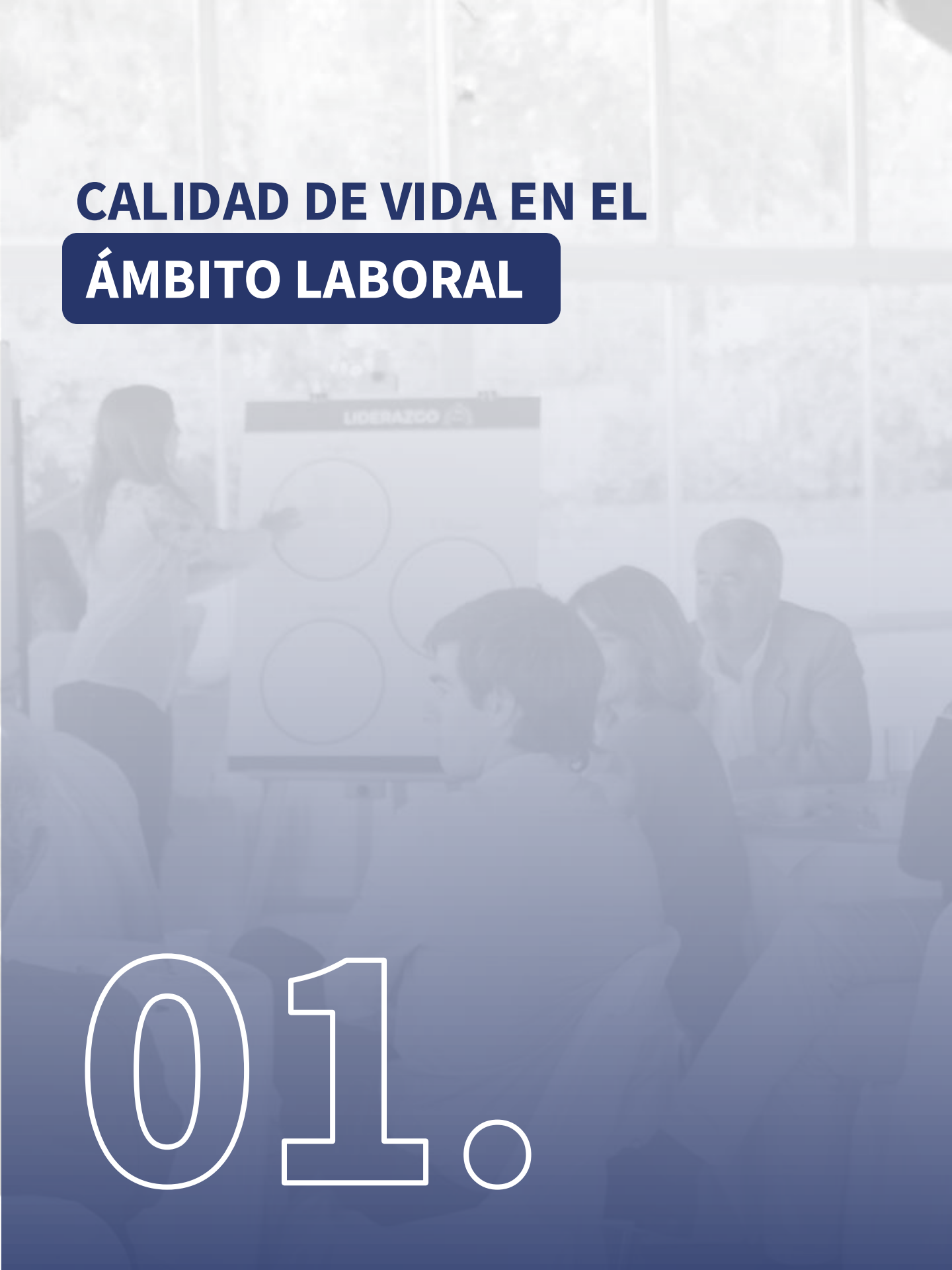
7. ¿Todos los consumidores de drogas son dependientes?
   a) Sí, basta con consumir drogas una vez para generar adicción.
   b) No, existen distintos tipos de consumidores asociados al nivel de consumo.
   c) No, las drogas rara vez generan dependientes.
   d) Depende, las drogas legales no generan dependencia, pero las ilegales si generan dependencia.

8. ¿Qué daños genera el consumo de drogas?
   a) Problemas para desenvolverse en el trabajo.
   b) Agotamiento y estrés.
   c) Puede generar episodios de violencia o delincuencia, alteraciones en la calidad de vida, trastornos sociales, incluso la muerte. Muchos de estos daños pueden ser irreversibles.
   d) Cirrosis hepática.

9. ¿Qué problemas puede generar el consumo de drogas en el ámbito laboral?
   a) Incremento en el número de accidentes, ausentismo laboral, conductas arriesgadas, deterioro en las relaciones interpersonales.
   b) Fatiga, nauseas, mareos, riesgo al trabajar en alturas.
   c) Problemas cardiacos.
   d) Temor en el entorno laboral, delincuencia, malos tratos.

10. ¿Cuál debe ser el rol de la familia respecto de las drogas?
   a) Sancionar y castigar las conductas de consumo de drogas.
   b) Contener, formar y educar respecto de los perjuicios del consumo de drogas.
   c) Enfrentar el consumo de drogas como una realidad de la que no nos podemos librar.
   d) Sancionar el consumo de drogas ilegales y permitir el consumo de drogas legales.

CALIDAD DE VIDA EN EL ÁMBITO LABORAL



01.

UNIDAD I

CALIDAD DE VIDA EN EL ÁMBITO LABORAL

A continuación los contenidos a trabajar:

1.0. ¿Qué es la Calidad de Vida?

1.1. Dimensiones de la Calidad de Vida de una Persona.

1.2. Bienestar Físico.

1.3. Bienestar Afectivo.

1.4. Bienestar Familiar.

1.5. Bienestar Laboral.

1.6. Calidad de Vida Laboral.

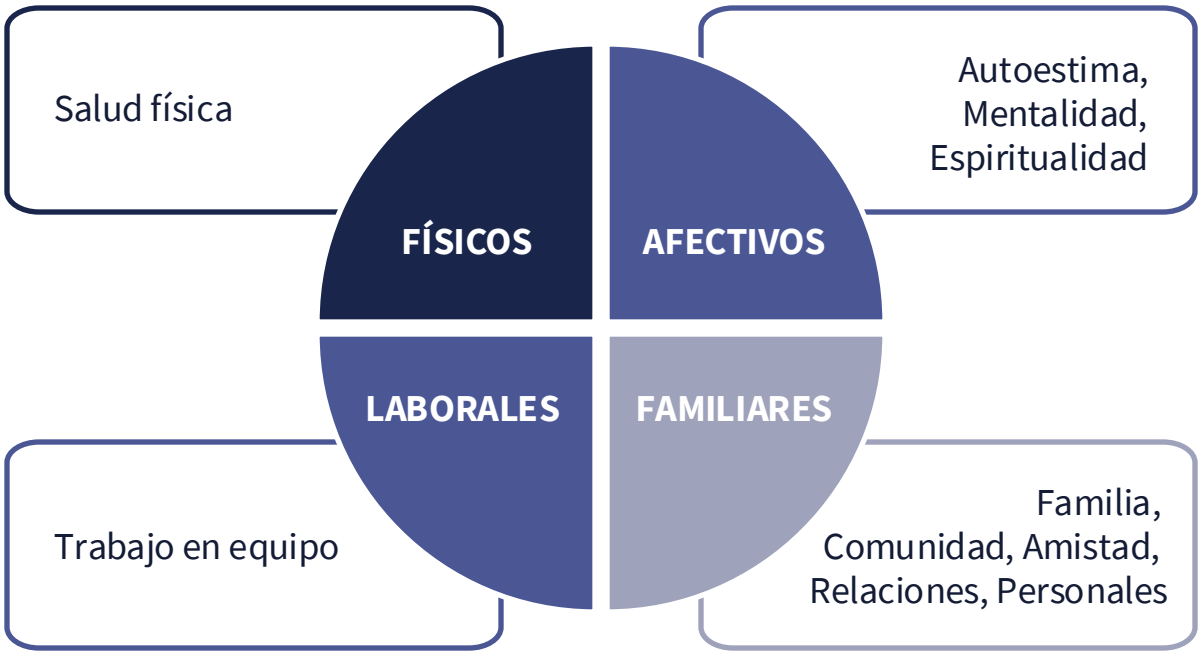
1.7. Resumen y glosario.

1.8. Autoevaluación.

¿SABES QUE ES LA CALIDAD DE VIDA?

Es concepto complejo y subjetivo, cuyo significado incluye desde las áreas físico- mentales, hasta el lugar de la comunidad o sociedad donde la persona vive.

DIMENSIONES DE LA CALIDAD DE VIDA DE UNA PERSONA



La Calidad de Vida es interdependiente entre las dimensiones que la componen. Es decir, si una persona se encuentra mal en alguna de estas dimensiones, las demás también se ven afectadas.

FUNDACIÓN CRISTO VIVE

Cruz de los Andes
EL OTEC DE LA FUNDACIÓN CRISTO VIVE

BIENESTAR FÍSICO

El bienestar físico se refiere a la realización de actividades físicas y alimentación saludable para mantener una vida saludable.

SUGERENCIAS

- Duerme lo suficiente.
- Mantén una dieta saludable.
- Realiza un chequeo anual de tu salud.
- Cuida y limpia tu cuerpo.
- Camina por lo menos 30 minutos diarios.
- Ejercítate.
- Usa las escaleras, en vez de utilizar el ascensor.
- Aprende todo lo que puedas sobre una alimentación saludable.

BIENESTAR AFECTIVO

El bienestar afectivo se refiere a la salud emocional, entender las emociones propias, y además, comprender las emociones de las personas que nos rodean.

SUGERENCIAS

- Comunica tus emociones de forma clara y cuidadosa, validando tus sentimientos y considerando el impacto en los demás, recuerda que puedes decir lo que sientes sin atacar, juzgar o herir al otro.
- Aprende a expresar lo que sientes sin desbordarte, pues esto fortalece vínculos familiares donde las emociones pueden ser escuchadas y comprendidas.
- No tengas miedo de solicitar ayuda si lo necesitas.
- Medita, puedes iniciar esta practica tomando conciencia de hacer una cosa a la vez y disfrutar de ese momento.
- Crea un espacio para poder explotar tu creatividad.

BIENESTAR FAMILIAR

El bienestar familiar es uno de los pilares en la vida de toda persona, son las relaciones de vinculación y apego más importantes que hacen que el día a día dependa de ellas. Debemos cuidar nuestro entorno, nuestra familia y amigos, son ellos quienes mantienen el soporte gran parte de la vida de cada uno.

SUGERENCIAS

- Mantén siempre la comunicación clara con tu familia, que exprese contención, afectos y limites coherentes.
- Disfruta tiempo de calidad en familia.
- Expresa afecto y cariño a tu familia, eso ayuda a crear un entorno de confianza.
- Realiza actividades en común con los integrantes de tu familia.
- Más aire libre y menos pantallas.
- Disfruta con la familia espacios cotidianos como comer juntos, colaborar en las tareas del hogar, ver una película, etc.

BIENESTAR LABORAL

Toda organización debe dar las condiciones y el ambiente para que los colaboradores puedan desarrollarse de manera personal y profesional, generando un grato ambiente laboral, donde las relaciones entre compañeros sean amenas, y de esta forma cumplir con las expectativas de cada persona.

SUGERENCIAS

- Mantén relaciones respetuosas con tus compañeros de trabajo.
- No tengas miedo en pedir ayuda si lo necesitas.
- Apóyate en tus compañeros más cercanos.
- Mantén una comunicación fluida con tus jefaturas.

CALIDAD DE VIDA LABORAL

La Calidad de Vida Laboral se relaciona a la percepción colectiva de bienestar al interior de una organización, la cual deriva de un proceso constante de interacción de condiciones específicas de su entorno.

- “Es muy subjetiva, cada uno (a) lo percibe de acuerdo a sus puntos de vistas y experiencias”.
- “Es dinámica y se puede modificar en el tiempo, para bien o para mal, de acuerdo a las nuevas necesidades o situaciones que viva cada persona”.
- “Cuando una persona se encuentra bien o mal físicamente, repercute inevitablemente en las otras dimensiones”.

Según el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA), la Calidad de Vida Laboral es la “percepción colectiva de bienestar al interior de una organización, que deriva de un proceso constante de interacción de condiciones específicas del entorno de trabajo, del entorno familiar, las características personales que pueden actuar como factores protectores o de riesgo frente al consumo de Drogas legales o ilegales en espacios laborales”.

DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA LABORAL

CDVL

Características familiares y del entorno: El entorno es todo aquello que rodea a alguien, entre ellos se encuentran familiares y amigos. Este es el conjunto de circunstancias y condiciones familiares, educativas o económicas que rodean a toda persona. Es decir, es la cultura en la que cada persona se ha educado.

Características de la organización a la que se pertenece: Conjunto de circunstancias y condiciones laborales que rodean a toda persona.

Características individuales: Cualidades y atributos específicos de cada individuo, que obedecen a las experiencias personales.

BUSCAR EL EQUILIBRIO

El entorno familiar, laboral y características personales pueden actuar como factores protectores o de riesgo frente al de consumo de drogas legales o ilegales en espacios laborales.

La causalidad del uso de drogas es multifactorial, influyendo en factores personales, familiares y sociales, como la búsqueda de satisfacción inmediata o la tendencia a la evasión y al aturdimiento ante determinadas situaciones

RESUMEN

Beneficios de prevenir el consumo de alcohol y drogas en espacios laborales:

- Proteger la salud y calidad de vida de los colaboradores.
- Promover una conducta saludable en todos los ámbitos de la vida de los colaboradores.
- Contribuir en la disminución de los niveles de consumo.
- Disminuir los riesgos de accidentes laborales.
- Contribuir de manera indirecta en el bienestar y salud familiar.

Para alcanzar lo mencionado anteriormente, necesitamos que cada componente de la compañía esté enterado de:

- Conocer los protocolos y estrategias de la compañía, para abordar y apoyar en los casos que sean requeridos.
- Conocer los procedimientos a seguir en caso de verse enfrentado (a) a una situación de consumo y requiera ayuda y apoyo.

GLOSARIO

CALIDAD DE VIDA:

Es el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para cada persona.

SENDA:

Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol.

CDVL:

Calidad de Vida Laboral.

AUTOEVALUACIÓN

EJERCICIO PRÁCTICO

Ignacio está deprimido y con baja autoestima, esto le está generando curiosidad respecto del consumo de drogas y está mermando su calidad de vida. Ayuda a Ignacio a conocer los aspectos centrales de la calidad de vida y así fomentar el autocuidado.

1. ¿Qué dimensión de la calidad de vida le recomendarías observar mejor a Ignacio para superar sus problemas?
   a. Dimensión familiar.
   b. Dimensión laboral.
   c. Dimensión afectiva.
   d. Dimensión física.

2. ¿Qué recomendaciones le darías a Ignacio para superar sus problemas?
   a. Comunicar sus emociones y no tener miedo de pedir ayuda.
   b. Realizar ejercicios y alimentarse de manera saludable.
   c. Dormir 8 horas y no ver televisión antes de dormir.
   d. Ir al médico para que le recete ansiolíticos.

3. ¿Qué podría pasar si Ignacio no presta atención a los problemas que presenta en una de las dimensiones de su calidad de vida?
   a. Podría ver aún más perjudicada su autoestima.
   b. Podría afectar al resto de dimensiones de su calidad de vida.
   c. Podría mermar su rendimiento en el trabajo.
   d.Podría generar problemas crónicos en su autoestima.

4. ¿Qué beneficios obtendría Ignacio si decidiera rechazar su idea de consumir drogas?
   a. Mejor acceso a grupos sociales.
   b. Rehabilitación completa.
   c. Protección de su salud y calidad de vida.
   d. Un tratamiento preventivo de consumo de drogas.

DROGAS Y SU CALIFICACIÓN

02.

UNIDAD II

DROGAS Y SU CALIFICACIÓN

A continuación los contenidos a trabajar:

2.1. ¿Qué son las Drogas?

2.2. Clasificación según sus efectos.

2.3. Principales Drogas y sus efectos.

2.4. Regulaciones del Consumo de Alcohol y Drogas.

2.5. Resumen y glosario.

2.6. Autoevaluación.

¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Según la OMS define como droga a toda sustancia natural o sintética que introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce alguna alteración del natural funcionamiento del Sistema Nervioso Central y es además, susceptible de crear dependencia psicológica, física o ambas.

CLASIFICACIÓN SEGÚN SUS EFECTOS

DEPRESORAS

ALTERAN EL FUNCIONAMIENTO CEREBRAL, provocando acciones que van desde la desinhibición hasta el coma, provocando un proceso progresivo de adormecimiento cerebral.

Ejemplos: Alcohol, ansiolíticos, opiáceos, hipnóticos.

ESTIMULANTES

ACELERAN EL FUNCIONAMIENTO HABITUAL DEL CEREBRO, provocando un estado de activación, que puede ir desde una mayor dificultad para dormir hasta estados de hiperactividad.

Ejemplos: Anfetaminas, Cocaína, Éxtasis, Cafeína, Nicotina.

ALUCINÓGENAS

MODIFICAN EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO, provocando distorsión de la percepción de la realidad produciendo alteraciones auditivas, visuales y sensoriales

Ejemplos: Hongos, LSD, floripondio, hachís.

PRINCIPALES DROGAS Y SUS EFECTOS

NOMBRE	EFECTOS A CORTO PLAZO	EFECTOS A LARGO PLAZO	TIPO DE DEPENDENCIA
ALCOHOL	Relajación, aumento de confianza, desinhibición, disminución de la atención.	Enfermedades al hígado, páncreas y mentales. Impotencia.	Física y psíquica.
MARIHUANA	Alteraciones de percepción, euforia, desinhibición, depresión.	Disminución del rendimiento físico y mental, pérdida de interés, trastornos sexuales, psicosis.	Física y psíquica.
COCAÍNA	Reducción de la fatiga, lucidez mental, excitación, taquicardia.	Insomnio, paranoia, perforación del tabique nasal, trastornos de personalidad.	Física y psíquica.

REGULACIONES DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

DROGAS LEGALES

Son aquellas drogas, las cuales su utilización no está prohibida ni penalizada por la ley, pese a que producen efectos sobre el sistema nervioso central. Por lo tanto son socialmente consideradas de uso común. Dentro de las más conocidas está el alcohol y el tabaco.

DROGAS ILEGALES

También conocidas como ilícitas, son todas aquellas que producen efectos en el sistema nervioso central, generando efectos psicotrópicos, alterando la actividad cerebral y del organismo en general, es por ello que su consumo, producción y venta están prohibidas y penalizadas por la ley. Por ejemplo, la cocaína, marihuana, pasta base, entre otras.

DROGAS NATURALES Y SINTÉTICAS

Las D. Naturales son extraídas de plantas y las D. Sintéticas son elaboradas en laboratorios clandestinos mediante el empleo de precursores. químicos (bencina, acetona, otros..) y por tanto también son drogas ilegales

Cualquier tipo de estas drogas perjudican la salud de las personas

REGULACIONES DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

LEY 20.000

Sanciona el consumo de drogas en lugar público o abierto al público. Las sanciones asociadas van desde multas económicas a privación de la libertad (cárcel).

LEY 16.744

Dispone que es el reglamento interno de higiene y seguridad el instrumento por el cual se regularán las medidas asociadas a el consumo de alcohol y drogas en el trabajo. En este sentido es indispensable que cada colaborador tenga en cuenta que está PROHIBIDO presentarse al trabajo bajo el efecto del alcohol y/o drogas, o bien consumirlas dentro de la jornada de trabajo. El incumplimiento a dicha prohibición se considera una falta gravísima a las obligaciones que impone el contrato de trabajo, pudiendo significar el despido del trabajador.

RESUMEN

Las drogas son sustancias que pueden generar adicción, alteran el sistema nervioso central y sus efectos son muy nocivos para la salud.

1 Sus efectos se clasifican en:

- Depresoras.
- Estimulantes.
- Alucinógenas.

2 Estos se pueden dar:

- A corto plazo.
- A largo plazo.

3 Y el tipo de dependencia puede ser:

- Físico.
- Psíquico.
- Ambos

4 En cuanto a la regulación, estas se clasifican en:

- Drogas legales.
- Drogas ilegales.

GLOSARIO

ADICCIÓN:
Hábito de conductas peligrosas o consumo de productos, en especial drogas, de los que no se puede prescindir.

NOCIVO:
Que es dañino para la salud, el entorno, etc.

DEPRESOR:
Que deprime.

ESTIMULANTE:
Que excita la actividad funcional.

ALUCINÓGENO:
Que provoca alucinaciones.

AUTOEVALUACIÓN

EJERCICIO PRÁCTICO

Angélica y un grupo de amigos quieren reunirse a sociabilizar y consumir alcohol, sin embargo ninguno dispone de un lugar privado para juntarse, frente a lo cual están considerando hacerlo en un parque público. Ayuda a Angélica a aplicar conceptos y normativas respecto del consumo de drogas y así prevenir o resguardar su consumo.

1. ¿Qué le recomendarías a Angélica que le aconseje a su grupo de amigos?
   a. Que si no cuentan con un lugar privado para reunirse y beber alcohol, es preferible que eviten su consumo, ya que de lo contrario estarían faltando a la ley.
   b. Que busquen un lugar oscuro al interior del parque para reunirse y consumir alcohol, así lograrán un poco más de privacidad.
   c. Que mejor se junten durante la noche en un parque, y así evitan ser vistos por otras personas.
   d. Que se junten de todas maneras en un parque, ya que es responsabilidad personal lo que haga cada quién.

2. ¿Qué debería advertirle Angélica a sus amigos respecto del consumo de alcohol?
   a. Que es mejor consumir alcohol que otras drogas.
   b. Que al igual que todas las drogas, el alcohol genera consecuencias para la salud.
   c. Que el consumo de alcohol es la puerta de entrada a otro tipo de drogas.
   d. Que el alcohol genera mucha resaca.

AUTOEVALUACIÓN

3. ¿Qué consecuencias le puede traer a Angélica y a sus amigos consumir alcohol en la vía pública?

a. Emborracharse y pasar vergüenzas en público.
b. Recibir un rechazo colectivo.
c. Una multa económica o incluso la privación de libertad.
d. Reclamos de los vecinos del sector.

4. ¿Qué efectos podrían vivenciar Angélica y sus amigos al consumir alcohol?

a. Alteración del funcionamiento cerebral, desinhibición, adormecimiento cerebral.
b. Estimulación cerebral, dificultad al dormir, hiperactividad.
c. Adormecimiento, alucinaciones, temor.
d. Reducción de la fatiga, desinhibición, euforia.

TIPOS DE CONSUMIDORES
Y SUS CONSECUENCIAS

03.

UNIDAD III

TIPOS DE CONSUMIDORES Y SUS CONSECUENCIAS

A continuación los contenidos a trabajar:

3.1 ¿Qué es un consumidor experimental, ocasional o habitual?

3.2 ¿Qué efectos provoca el consumo de Drogas?

3.3 Consecuencias del consumo de drogas.

3.4 Consumo en el ámbito Laboral.

3.5 Consumo en el ámbito Familiar.

3.6 Recomendaciones.

3.7 Resumen y glosario.

3.8 Autoevaluación.

TIPOS DE CONSUMIDORES

¿Todas las personas que consumen drogas son dependientes?

NO, Existen diferentes tipos de consumidores asociados al nivel en que se encuentran involucrados.

CONSUMIDOR EXPERIMENTAL

Inicio exploratorio del consumo. No conoce los efectos de la sustancia, generalmente se da en el marco social o, simplemente, se expone al consumo.Suele probar una u otra droga, pudiendo posteriormente continuar el consumo o interrumpirlo.

CONSUMIDOR OCASIONAL

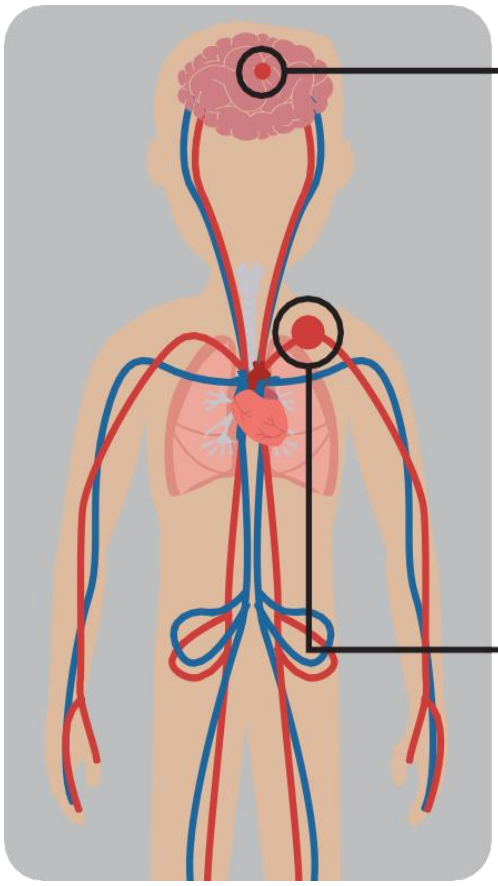
La persona ya ha experimentado los efectos y puede repetir las sensaciones placenteras que le provoca la sustancia. Aprovecha la ocasión, no la busca directamente.
En este nivel se puede crear el efecto de “Tolerancia”, la cual es sentir la necesidad de consumir dosis cada vez más altas, debido a que el cuerpo pierde sensibilidad a la droga.

CONSUMIDOR HABITUAL

Utilización frecuente de la droga. Esta práctica puede conducir a otras formas de consumo, dependiendo de la sustancia y la frecuencia con que se emplee.
En este nivel la persona puede sufrir el “Síndrome de abstinencia”, la cual es la reacción provocada por la reducción o suspensión de la sustancia consumida, de la que se tiene dependencia.

¿QUÉ EFECTOS PROVOCA EL CONSUMO DE DROGAS?

El consumo de drogas causa daños irreversibles y genera deterioros importantes en la salud de las personas, así como episodios de violencia o delincuencia, alteraciones en la calidad de vida, graves trastornos sociales y en muchas ocasiones pueden provocar la muerte.



ALCOHOL

El abuso destruye de forma irreversible las áreas de la memoria, afectando también en la coordinación mental y corporal. Provocando además:

- Cirrosis hepática.
- Pancreatitis.
- Trastornos depresivos.
- Cáncer de: pulmón, boca, laringe, esófago, riñón, estómago y vejiga.
- Pérdida de memoria.
- Trastornos depresivos.

TABACO

El humo atasca las arterias, dificultando la circulación sanguínea, lo cual aumenta el riesgo de infarto y cáncer.

Cáncer de: pulmón, boca, laringe, esófago, riñón, estómago y vejiga.

FUNDACIÓN CRISTO VIVE

Cruz de los Andes
EL OTEC DE LA FUNDACIÓN CRISTO VIVE

¿QUÉ EFECTOS PROVOCA EL CONSUMO DE DROGAS?

COCAÍNA

Inunda el cerebro de dopamina, la cual acelera el corazón, incrementando el riesgo de sufrir infartos, y alteraciones que provocan ansiedad y paranoia.

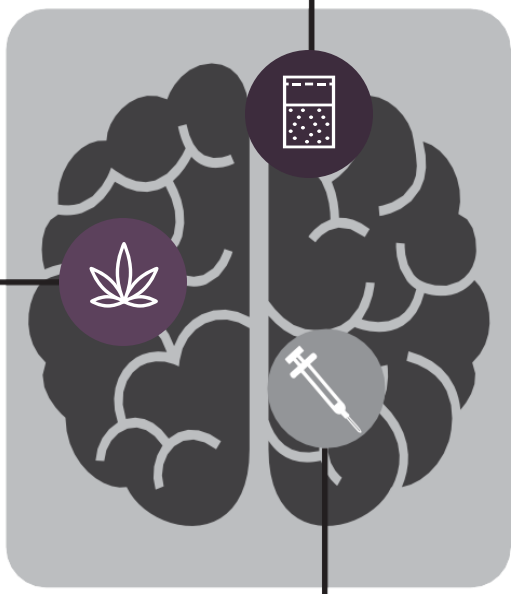
- Hemorragias cerebrales
- Trastornos depresivos
- Brotes psicóticos

MARIHUANA

Afecta la concentración y la memoria a corto plazo, aumentando el riesgo de trastorno psicótico en alguien que ya tenga la tendencia.

Además puede provocar:

- Alteraciones mentales
- Enfisemas pulmonares
- Ansiedad
- Crisis de pánico



HEROÍNA Y PASTA BASE

Efectos similares a los de la cocaína, acelera el corazón, genera euforia, falta de coordinación y de apetito. Dentro de sus principales efectos:

- Adelgazamiento extremo
- Alucinaciones
- Pérdida de memoria
- Pérdida de piezas dentales
- Agotamiento y depresión

CONSUMO EN EL ÁMBITO LABORAL

Los estudios indican que el consumo de alcohol y otras drogas en los espacios laborales, generan múltiples problemas que afectan no sólo al trabajador y a su familia, sino que también, a la empresa y a la sociedad.

ENTRE ELLOS ENCONTRAMOS:

1. Aumento en el número de accidentes del trabajo.
2. Aumento en los niveles de ausentismo y retrasos.
3. Conducta arriesgada o inadecuada, producida por la falsa seguridad que provocan los estimulantes.
4. Presencia de otras enfermedades o problemas de salud.
5. Deterioro de las relaciones interpersonales: conflictos, cambios del estado de ánimo, discusiones frecuentes, etc.
6. Baja en la productividad: disminución y/o deterioro del rendimiento laboral, así como de la calidad de los servicios y/o productos.
7. Fallas o errores: por decisiones impulsivas o por alteración de las destrezas psicomotoras, o decisiones estratégicas inadecuadas.
8. Supervisión inadecuada, cuando se trata de este cargo.
9. Deterioro de las relaciones familiares.
10. Deterioro de la identidad de la empresa u organización.
11. Disminución del compromiso o de la lealtad con la empresa.

CONSUMO EN EL ÁMBITO FAMILIAR

La familia es el contexto más cercano al individuo. La familia tiene una función contenedora, formadora en lo moral, social, y educadora. Constituye el primer referente de la persona sobre el mundo que lo rodea.

Es necesario que exista el desarrollo de un ambiente familiar protector, donde exista un establecimiento de vínculos familiares, supervisión de los padres y comunicación de valores familiares pro-sociales. Éstos se transforman en factores que protegen a los jóvenes de caer en conductas de riesgo, como el consumo de sustancias, delincuencia y embarazo adolescente, y disminuyen las posibles influencias negativas de los pares en esta edad.

La crianza de los hijos es papel fundamental de la familia. Durante los primeros años de vida, los niños dependen absolutamente de los padres, lo que posteriormente va disminuyendo y transformándose en la autonomía que se logra al llegar a la adultez. Es por eso que los padres y cuidadores son las primeras figuras de referencia para los niños y el ejemplo que siguen, incluso, imitando sus acciones de riesgo o negativas.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN EN FAMILIA

1. Adultos involucrados: los adultos que saben dónde están sus hijos/as, conocen a sus amigos, están atentos sobre cómo les va en la escuela y comparten momentos juntos, tienen hijos/as con menor probabilidad de consumir drogas. A pesar de necesitar independencia, el adolescente requiere del apoyo y disponibilidad de los padres, que se desarrolla a partir de la estabilidad en los vínculos con la familia y la contención.

2. La actitud de los padres ante las drogas es decisiva: los hijos/as cuyos padres y madres expresan y explican abiertamente su rechazo a las drogas, tienen menos posibilidades de "tentarse," que los de aquellos que no tienen una actitud clara de oposición al consumo.

3. Consumo al interior de las familias: las drogas en el hogar son un factor de alto riesgo. Cuando hay personas en la casa que presentan consumo de drogas, resulta más probable que los hijos tengan aproximaciones al consumo.

4. Cohesión familiar: se ha estudiado que bajos niveles de conexión y familias desligadas, son un factor de riesgo para el consumo de adolescentes.

Cuando se fortalecen los factores protectores en la familia, se fortalece también al individuo y su forma de relacionarse con los adultos. Se le protege de conflictos y disminuyen las probabilidades del inicio temprano de un consumo de sustancias.

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN EN FAMILIA

El consumo de alcohol y drogas produce un fuerte impacto en la vida de cada persona, la cual se extiende a la familia y compañeros de trabajo. Puede afectar en términos de pérdida de ingresos, estrés y baja moral.

FAMILIA: Algunas de las principales consecuencias familiares del consumo de drogas son: El abandono de las responsabilidades económicas y afectivas (deja de importarle cualquier tipo de atención emocional), incremento en la crisis financiera.

TRABAJO: La repercusión que ocasiona el consumo de alcohol y/o otras drogas en el ambiente laboral es muy importante.

Tiene efectos negativos que afectan la salud e integridad, como también la de los compañeros de trabajo y organización, aumentando el riesgo de enfermedades y accidentabilidad laboral.

Por lo tanto, el consumo de alcohol y drogas es un problema que envuelve a todo el universo que rodea al consumidor, afectando a su entorno familiar y laboral.

RESUMEN

Los consumidores de drogas se clasifican en:

- Consumidor habitual.
- Consumidor ocasional.
- Consumidor experimental.

Y sus riesgos respectivos son:

- Alto.
- Medio.
- Bajo.

El consumo de alcohol o drogas en espacios laborales puede generar problemas que afectan tanto al trabajador, su familia y su espacio de trabajo.

Entre las recomendaciones para la prevención en la familia:

- Un rol activo de los padres y adultos en el proceso de crecimiento, tanto en niños como en adolescentes.
- Actitud clara y coherente de los padres ante el consumo de drogas o alcohol.
- Evitar el consumo al interior de las familias.
- Cohesión familiar.
- Fortalecer la protección familiar.

GLOSARIO

DEPENDENCIA:
Estado mental y físico en el que una persona necesita un determinado estímulo para lograr una sensación de bienestar.

EXPERIMENTAL:
Que busca explorar.

ABSTINENCIA:
Conjunto de síntomas físicos y psicológicos que surgen cuando una persona deja de consumir abruptamente una sustancia a la que es adicto.

AUTOEVALUACIÓN

EJERCICIO PRÁCTICO

Carlos se autodenomina como un consumidor de drogas ocasional, aun cuando su consumo está presente en todas las instancias de socialización. Ayuda a Carlos a aplicar la clasificación de los distintos tipos de consumidores y así conocer los riesgos y consecuencias a los que se expone.

1. ¿Qué características debería conocer Carlos antes de autodenominarse "consumidor ocasional?

a. Que un consumidor ocasional no busca directamente ingerir drogas y puede generar tolerancia a estas.
b. Que un consumidor ocasional utiliza drogas de manera frecuente y puede sufrir síndromes de abstinencia.
c. Que un consumidor ocasional sólo está explorando en la ingesta de drogas y puede generar dependencia.
d. Que el consumidor ocasional es aquel que tiene su ingesta muy controlada y realiza esta acción de manera muy infrecuente.

2. ¿Qué riesgo tiene Carlos de generar dependencia a las drogas al ser un consumidor ocasional?

a. Carlos tiene un bajo riesgo a generar dependencia a las drogas.
b. Carlos tiene un alto riesgo de generar dependencia a las drogas.
c. Carlos tiene un riesgo medio de generar dependencia a las drogas.
d. Carlos no tiene riesgo de generar dependencia a las drogas.

AUTOEVALUACIÓN

EJERCICIO PRÁCTICO

Carlos se autodenomina como un consumidor de drogas ocasional, aun cuando su consumo está presente en todas las instancias de socialización. Ayuda a Carlos a aplicar la clasificación de los distintos tipos de consumidores y así conocer los riesgos y consecuencias a los que se expone.

1. ¿Qué características debería conocer Carlos antes de autodenominarse "consumidor ocasional?
   a. Que un consumidor ocasional no busca directamente ingerir drogas y puede generar tolerancia a estas.
   b. Que un consumidor ocasional utiliza drogas de manera frecuente y puede sufrir síndromes de abstinencia.
   c. Que un consumidor ocasional sólo está explorando en la ingesta de drogas y puede generar dependencia.
   d. Que el consumidor ocasional es aquel que tiene su ingesta muy controlada y realiza esta acción de manera muy infrecuente.

2. ¿Qué riesgo tiene Carlos de generar dependencia a las drogas al ser un consumidor ocasional?
   a. Carlos tiene un bajo riesgo a generar dependencia a las drogas.
   b. Carlos tiene un alto riesgo de generar dependencia a las drogas.
   c. Carlos tiene un riesgo medio de generar dependencia a las drogas.
   d. Carlos no tiene riesgo de generar dependencia a las drogas.

AUTOEVALUACIÓN

3. ¿Qué efectos puede generar en Carlos el consumo de drogas?
   a. Puede generar resaca y deshidratación, además de un mal estar físico importante.
   b. Puede causar daños irreversibles y deterioros importantes en su salud, además de episodios de violencia, alteración en la calidad de vida, etc.
   c. Puede causar malestares crónicos, como dolor de cabeza y muscular.
   d. Puede gatillas cirrosis hepática, pancreatitis, etc.

4. ¿Qué consecuencias familiares podría acarrear el consumo de Carlos, si este se transformase en habitual y dependiente?
   a. Ausencia en actividades familiares.
   b. Incremento en los niveles de estrés.
   c. Abandono de responsabilidades financieras y afectivas, crisis financiera, violencia.
   d. Violencia intrafamiliar.

IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

04.

UNIDAD IV

IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

A continuación los contenidos a trabajar:

4.0 Prevención del Consumo de Drogas.

4.1 y Formas de abordar la Prevención del consumo de Alcohol Drogas.

4.2 Beneficios de Prevenir el Consumo de Drogas en Espacios Laborales.

4.3 Política de Alcohol y Drogas.

4.4 Responsabilidades.

4.5 Procedimientos Normativos.

4.6 Procedimientos de Control y Detección.

4.7 Procedimientos de Orientación y apoyo.

4.8 Resumen y glosario.

4.9 Autoevaluación.

PREVENCIÓN DE CONSUMO DE DROGAS

La prevención implica actuar para que un problema no aparezca o, en algunos casos, para disminuir sus efectos.

LA PREVENCIÓN TEMPRANA PERMITE:

Anticipar los problemas asociados al consumo de drogas, a través de la realización de acciones que tienden a reducir la probabilidad de aparición de éstos, fortaleciendo los factores protectores y minimizando los de riesgo.

Fortalecer capacidades o herramientas, tanto personales (por ejemplo: desarrollo de habilidades para la toma de decisiones responsables) como del contexto familiar y social.

Gestionar los riesgos a los que toda persona se ve sometida a lo largo de la vida, promocionando en los individuos, capacidades de resolución de los conflictos, que les permitan enfrentar y abordar los problemas de forma sana y creativa

¿CÓMO ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL

CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS?

A través de la promoción y desarrollo del bienestar de los trabajadores, abordando los factores de pueden influir en sus conductas. Existen dos tipos, los Factores de Riesgo y los Factores de Protectores.

FACTORES DE RIESGO

Son las condiciones que hacen aumentar la probabilidad de que una persona se inicie o se mantenga en el consumo de drogas y/ alcohol. Su presencia determinaría una mayor vulnerabilidad de la persona al consumo.

A nivel del individuo

son las características de la persona (incluidas las biológicas y psicológicas, las motivaciones, las actitudes, las habilidades sociales, entre otras), que lo hacen proclive al consumo.

A nivel interpersonal

relacionarse, interactuar y generar vínculos con personas y grupos que consumen drogas.

¿CÓMO ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS?

FACTORES DE RIESGO

A nivel familiar

las deficiencias comunicacionales, los vínculos deteriorados, el abandono y la soledad.

A nivel escolar

valoración positiva del inicio en el consumo, falta de controles escolares y ausencia de actividades de prevención.

A nivel social

el fácil acceso a la sustancia, la valoración positiva del uso de alcohol y la importancia del “grupo” en el consumo.

¿CÓMO ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS?

FACTORES PROTECTORES

Estos factores disminuyen los riesgos a los cuales cada individuo se ve expuesto. En la medida en que los factores protectores se vean fortalecidos, será posible disminuir los efectos negativos y, consecuentemente, disminuirán las conductas de riesgo y el consumo de sustancias.

A nivel individuo

actitudes negativas hacia las drogas, relaciones positivas con los adultos e información real sobre el tema.

A nivel interpersonal

pertenencia a grupos y desarrollo de actividades que rechacen el consumo, fomentando el deporte y el voluntariado.

A nivel familiar

dinámica familiar con vínculos protectores, que favorece el apego, la expresión de sentimientos, la resiliencia y la participación en actividades grupales familiares de recreación y pertenencia.

¿CÓMO ABORDAR LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS?

FACTORES PROTECTORES

A nivel escolar:

alto grado de apego a la escuela, buen clima institucional, campañas de prevención y selección de amigos líderes positivos.

A nivel social:

descenso de la accesibilidad a la sustancia, redes sociales y sistema de apoyo dentro de la comunidad, mensajes de resistencia al uso de drogas y leyes estrictas para la conducción bajo el consumo de drogas.

Para prevenir se deben desarrollar y potenciar los factores protectores, lo que permite disminuir la influencia que pueden tener los factores de riesgo.

¿Cómo puedo ayudar a prevenir el consumo de Drogas y/o Alcohol en mi ambiente Laboral?

Con esta reflexión, realiza una lista de acciones y compleméntala con tus compañeros. Uniendo todas las ideas y acciones, creen en conjunto un plan de acción preventivo, para aportar a mejorar la calidad de vida de todos.

BENEFICIOS DE PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS

EN ESPACIOS LABORALES

- Proteger la Salud y Calidad de Vida de los colaboradores.
- Contribuir a reducir los niveles de consumo.
- Mejora la productividad.
- Contribuye a disminuir el ausentismo.
- Prevenir en forma indirecta en la familia de los colaboradores.

FUNDACIÓN CRISTO VIVE

Cruz de los Andes
EL OTEC DE LA FUNDACIÓN CRISTO VIVE

RESPONSABILIDADES

En lo que respecta a la responsabilidad operacional de la Política de Alcohol y Drogas y del Plan Preventivo se estructurara de la siguiente forma:

RESPONSABILIDADES DE LAS JEFATURAS

Supervisar, apoyar y difundir este taller de Alcohol y Drogas, como también velar por el estricto cumplimiento de ella, para que sea sustentable en el tiempo.

RESPONSABILIDADES DE LOS COLABORADORES

Para que esta política sea realmente efectiva todos los colaboradores/as que trabajan en la empresa, deben asumir el compromiso de respetar, apoyar y difundir este taller, así como comprometerse en la búsqueda de un lugar de trabajo sano y seguro.

PROCEDIMIENTOS NORMATIVOS

Normas y límites que regirán para las drogas legales en la Empresa: tabaco, alcohol, medicamentos:

TABACO

Quedará prohibido fumar, encender cigarrillos, botar colillas de cigarrillos, en todos los sectores donde exista peligro de incendios o explosiones y se atienda público.

ALCOHOL

Se prohíbe el consumo de bebidas alcohólicas en lugares y horarios de trabajo, así como también introducir al establecimiento bebidas alcohólicas y presentarse al trabajo en estado de intemperancia.

MEDICAMENTOS

La empresa sólo permitirá el uso de medicamente psicotrópicos [tranquilizantes, antidepresivos, ansiolíticos o similares] sólo en aquellos casos, en que este consumo éste prescrito por un profesional médico y bajo receta médica. En estos casos, el trabajador/a deberá cuidar que tales medicamente no pasen a terceros.

La recomendación al colaborador (a) que se encuentre bajo un tratamiento con medicamentos de este tipo, y de otro que altere de alguna manera su estado de conciencia o motricidad, y que por lo tanto pueda interferir en su desempeño laboral, debe informar oportunamente de esta situación a la jefatura directa, esta medida tiene por objetivo prevenir eventuales accidentes.

PROCEDIMIENTOS NORMATIVOS

Normas y límites que regirán para las drogas legales en la Empresa: tabaco, alcohol, medicamentos:

DROGAS ILÍCITAS

Queda estrictamente prohibido portar, consumir y traficar toda y cualquier droga ilícita, en cualquier lugar y horarios de trabajo.
Se deja especial constancia que el tráfico y comercialización de drogas, como también, inducir al consumo por cualquier medio en una Empresa o trabajo, al igual que en cualquier espacio de la sociedad, reviste características de delito y es sancionado penalmente por la Ley 20.000.

PROCEDIMIENTOS DE CONTROL Y DETECCIÓN

Se efectuarán las siguientes acciones para mantener el control y detección, con el fin de lograr los objetivos de esta política.

EXAMEN PRE-OCUPACIONAL Y OCUPACIONAL

Se reserva el derecho de incluir en los exámenes pre-ocupacionales, si así lo estimare, algún examen específico tendiente a detectar la presencia de alcohol y drogas en los postulantes. Esto será debidamente comunicado al postulante y/o colaborador/a de la empresa.

CONTROL EN CASOS DE ACCIDENTES

Para determinar la realización de los exámenes de control a los colaboradores/as, considerará como circunstancia importante su participación en accidentes con lesiones o daños a las instalaciones, equipos o materiales de la empresa o de terceros de cualquier naturaleza.

CONTROLES ALEATORIOS

Se implementarán controles aleatorios a fin de detectar la presencia de alcohol o drogas en su personal. En caso que exista un trabajador/a con manifiestos signos de estar bajo la influencia del alcohol y/o drogas, la empresa podrá solicitar a dicho trabajador que se efectúe los exámenes respectivos.

PROCEDIMIENTOS DE CONTROL Y DETECCIÓN

IMPORTANTE

En caso de negativa injustificada de efectuar el examen por parte del colaborador/a, o bien si por su culpa o responsabilidad el examen de contramuestra tomado con posterioridad arroja positivo, la empresa entenderá que dicha conducta constituirá falta grave al contrato de trabajo y las disposiciones del reglamento interno, pudiendo en consecuencia tomar las medidas disciplinarias que correspondan conforme a la legislación legal vigente.

Es indispensable tener en cuenta que, cualquier conducta que implique un consumo de drogas o alcohol, que hagan imposible el cumplimiento de las obligaciones que impone el contrato de trabajo, como por ejemplo, no obtener las acreditaciones respectivas para ingresar a laborar en establecimientos, que por normativa de seguridad requieran que el personal no registre consumo de estas sustancias, la empresa podrá adoptar las medidas disciplinarias, considerando que el trabajador se pone en la imposibilidad de cumplir con el contrato de trabajo.

PROCEDIMIENTOS DE ORIENTACIÓN Y APOYO

1. Realizar una entrevista a los colaboradores(as) que requieren el apoyo, efectuándose la derivación correspondiente.

2. Atención de un Asistente social, persona que realizará la contención necesaria y evaluará el caso.

3. Generar y/o activar las redes sociales para la derivación e inserción de los casos, realizando seguimiento.

FUNDACIÓN CRISTO VIVE

Cruz de los Andes
EL OTEC DE LA FUNDACIÓN CRISTO VIVE

CANALES DE APOYO

Este apoyo se concederá a todo colaborador que lo solicite expresamente.

Se respetará la confidencialidad de todos aquellos colaboradores que presenten problemáticas vinculadas al consumo de alcohol y drogas.

Los tratamientos de rehabilitación serán derivados a los programas que las instituciones especialistas del Estado ponen a disposición en la Red Pública.

Reinserción laboral del colaborador sólo y únicamente si cumplió con todo el proceso de rehabilitación al cual fue derivado.

RESUMEN

Para la prevención del consumo de drogas es importante:

- Anticipar.
- Fortalecer.
- Gestionar.

Los factores de riesgo y los protectores se clasifican:

- A nivel de individuo.
- A nivel interpersonal.
- A nivel familiar.
- A nivel escolar.
- A nivel social.

Beneficios de prevenir el consumo de drogas en espacios laborales:

- Proteger la salud y calidad de vida de los colaboradores.
- Contribuir a reducir los niveles de consumo.
- Mejora la productividad.
- Contribuye a disminuir el ausentismo.
- Previene en forma indirecta en la familia de los colaboradores.

GLOSARIO

PREVENTIVO:
Que previene o evita.

ALEATORIO:
Que depende del azar o la suerte.

INTERPERSONAL:
Que se produce entre las personas.

AUTOEVALUACIÓN

EJERCICIO PRÁCTICO

Marcelo tiene un consumo de drogas habitual y problemático, al punto de no poder evitar consumir en su lugar de trabajo. Ana es colega de Marcelo y ambos están entablando un vínculo amistoso, sin embargo Marcelo le ha ofrecido distintos tipos de droga a Ana. Ayuda a Marcelo y Ana aplicando políticas de alcohol y drogas para enfatizar en la importancia de prevenir su consumo.

1. ¿A qué factor de riesgo está expuesta Ana?
   a. Es un riesgo a nivel familiar, ya que sus vínculos familiares están deteriorados, por lo cual es susceptible de aceptar los ofrecimientos de Marcelo.
   b. Es un riesgo a nivel interpersonal, ya que posee un vínculo con un consumidor de drogas.
   c. Es un riesgo a nivel individual, ya que las características de Ana la hacen proclive al consumo.
   d. Es un riesgo a nivel familiar, ya que Ana mantiene sus vínculos familiares deteriorados.

2. ¿Qué factores protectores debería aplicar Ana y Marcelo respecto del consumo de drogas?
   a. A nivel interpersonal, potenciar el sentido de pertenencia a grupos y desarrollar actividades que rechacen el consumo de drogas.
   b. A nivel personal, buscar espacios de soledad y reflexionar acerca del consumo de drogas.
   c. A nivel laboral, Ana y Marcelo deberían renunciar a su trabajo y buscar distintos caminos.
   d. A nivel social, aislarse socialmente y evitar por un tiempo el contacto con otras personas, hasta que ambos se sientan rehabilitados.

AUTOEVALUACIÓN

3. ¿Qué responsabilidades deberían tomar las jefaturas de Ana y Marcelo?
   a. Fiscalizar y castigar la conducta de Marcelo y advertir a Ana.
   b. Supervisar, apoyar y generar instancias, tales como talleres o capacitaciones sobre alcohol y drogas.
   c. Desvincular a ambos colaboradores de la empresa.
   d. Las jefaturas de Ana y Marcelo no tienen ninguna responsabilidad, ya que el consumo de drogas remite a la vida privada de las personas.

4. ¿Qué procedimientos debería tomar la empresa con Marcelo y Ana?
   a. Buscar la instancia para descubrir el acto de consumo infraganti y emitir una carta de despido.
   b. Solicitarles a ambos colaboradores que dejen de consumir drogas, ya que es dañino para su salud y para la eficacia de su trabajo.
   c. Realizar una entrevista a los colaboradores, solicitar atención con un asistente social, generar y activar redes para la derivación e inserción.
   d. Realizar una entrevista a los colaboradores, solicitarles la renuncia y recomendarles asistir a un recinto de salud público.

SOLUCIONES AUTOEVALUACIONES

UNIDAD I

1.- C.
2.- A.
3.- B.
4.- C

UNIDAD II

1.- A.
2.- B.
3.- C.
4.- A

UNIDAD III

1.- A.
2.- C.
3.- B.
4.- C.

UNIDAD IV

1.- B.
2.- A.
3.- B.
4.- C.

FUNDACIÓN CRISTO VIVE

Cruz de los Andes
EL OTEC DE LA FUNDACIÓN CRISTO VIVE

fcristovive.cl