

CON EL ALCOHOL,
EL QUE SE ARRIESGA PIERDE



*Prevención del Consumo
Excesivo de Alcohol*



POR QUÉ UNA CAMPAÑA SOBRE **EL ALCOHOL**

El alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida en nuestra sociedad y que más daños provoca.

Su consumo excesivo se relaciona con más de 60 enfermedades.

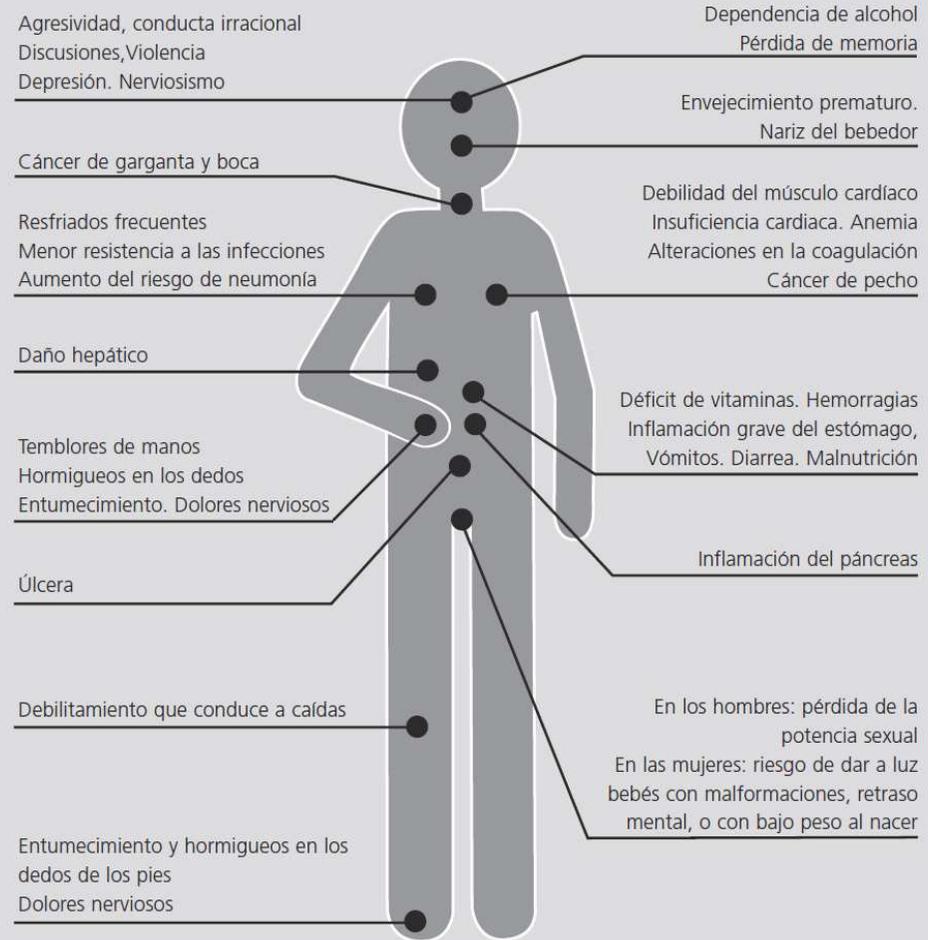
Además, el consumo excesivo de alcohol constituye un factor de riesgo en:

- **accidentes de tráfico**
- **accidentes laborales**
- **comportamientos agresivos – riñas, peleas,...- maltrato o violencia machista**
- **...**



El consumo excesivo de alcohol afecta a muchos sistemas del organismo.

Efectos del consumo de alto riesgo



El consumo de alcohol de alto riesgo puede conllevar problemas sociales, legales, médicos, domésticos, laborales y económicos. También puede reducir tu expectativa de vida y causar accidentes o muerte por conducir bebido.

¿Y POR QUÉ EN EL ÁMBITO LABORAL?

El alcohol es junto con el tabaco la sustancia psicoactiva de mayor consumo entre la población laboral.

El 12% de los/as trabajadores de nuestro país mantienen un patrón de consumo abusivo de alcohol. De este porcentaje, aproximadamente la mitad tienen alta probabilidad de desarrollar una dependencia alcohólica. Según la OIT, **el 70% de las personas con problemas de alcohol son trabajadores/as en activo**

Además de los riesgos evidentes para la salud de los/as trabajadores/as afectados/as, trabajar bajo los efectos del alcohol se ha relacionado con riesgos a la seguridad en el trabajo, disminución del rendimiento y la productividad, aumento del absentismo y las bajas laborales e incremento de conflictos en las relaciones laborales. Según datos de la OIT, los consumidores de alcohol y/u otras drogas, registran un absentismo entre 2 y 3 veces superior al de los demás trabajadores y padecen entre 2 y 4 veces más accidentes laborales que el resto de los trabajadores.

NO HAY QUE OLVIDAR QUE...

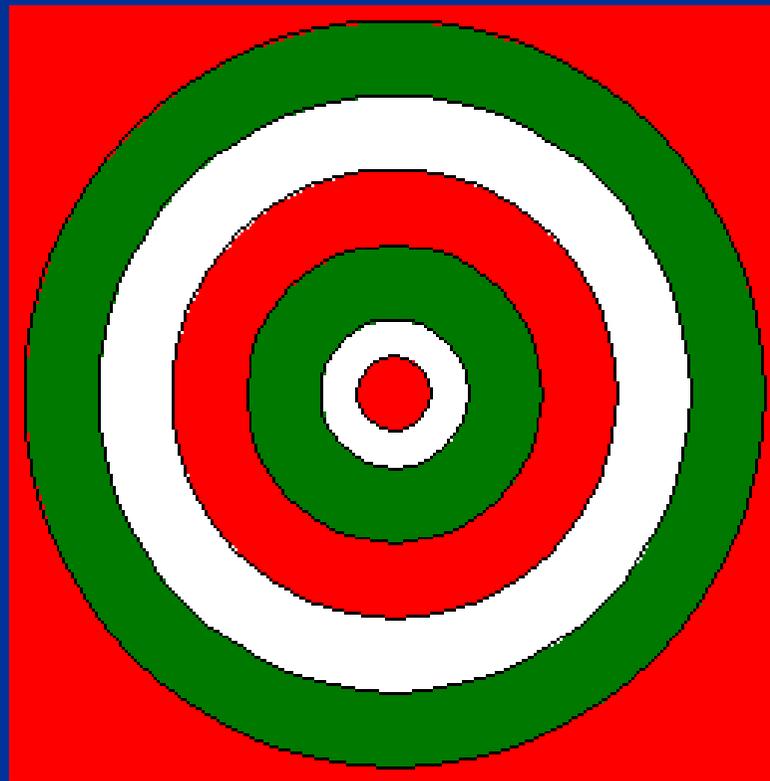
El alcohol es una sustancia depresora del sistema nervioso central. **Hace que el funcionamiento de nuestro cerebro se vea alterado y se haga más lento, con lo que las funciones de coordinación motora, atención y visión, entre otras, se vean afectadas.**

Se ha comprobado que, incluso cantidades muy pequeñas de alcohol en sangre pueden tener un impacto negativo en dichas funciones.

Esto hace que, en el ámbito laboral, y sobre todo **en trabajos que impliquen mayores riesgos como los trabajos en altura, el manejo de maquinaria o la conducción, incluso niveles moderados de consumo resulten inadecuados.**

En estos casos lo más sano y seguro es consumo cero.

¿Y CUÁL ES EL ENFOQUE DE ESTA CAMPAÑA?



ABOGAMOS POR UN CONSUMO RESPONSABLE

En principio, el consumo de alcohol no tiene por qué llegar a ser perjudicial, *siempre y cuando se mantenga en unos límites razonables.*

Lo que sí resulta claramente perjudicial es un **consumo excesivo de alcohol.**

Consumo de bajo riesgo vs. Consumo excesivo

Consumo de bajo riesgo



Patrón de consumo que tiene baja probabilidad de causar daños a uno/a mismo/a o a los demás.

Consumo excesivo



Consumo de riesgo

Patrón de consumo que aumenta la probabilidad de daños.



Consumo perjudicial

Patrón de consumo en el que ya se manifiestan daños físicos, mentales, sociales...

Consumo dependiente

Patrón de consumo en el que además de los daños se da adicción o dependencia...

- Deseo compulsivo
- Pérdida de control de la ingesta
- Dependencia física. Síndrome de abstinencia
- Tolerancia

CÓMO SÉ QUÉ TIPO DE CONSUMO ESTOY TENIENDO

Para calcular el consumo de alcohol que estamos haciendo necesitamos saber la cantidad de alcohol absoluto que tienen las bebidas que se toman.

La cantidad de alcohol de una bebida se expresa en Unidades de Bebida (UB). **Una UB equivale a unos 10 gramos de alcohol puro.**



1 caña de cerveza

= 1 UB



= 2 UB

1 copa de whisky,
ron, coñac...



1 copa de vino

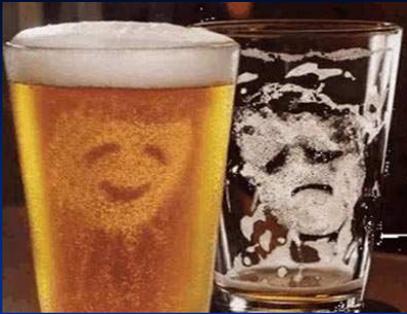
TABLA DE REGISTRO DE CONSUMO SEMANAL DE ALCOHOL

	TIPO Y NÚMERO DE BEBIDAS AL DÍA					
	Mañana	Comida	Tarde	Tarde	Cena	UB/ día
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						
TOTALES						

NIVELES DE RIESGO

EN EL CASO DE LOS HOMBRES...

Hasta 4 UB al día 28 UB a la semana 	4-5 UB al día 28-35 UB a la semana 	A partir de 5 UB al día 5 o más consumiciones en pocas horas 
<i>"cuanto menos alcohol, mejor"</i>	Consumo de riesgo <i>"potencialmente produce daño si persiste en el tiempo"</i>	<i>"deteriora seriamente el bienestar físico o psíquico de la persona"</i>
 Hasta 2 UB al día 14 UB a la semana	 2-3 UB al día 14-21 UB a la semana	 A partir de 4 UB al día 4 o más consumiciones en pocas horas
<h2>EN EL CASO DE LAS MUJERES...</h2>		



Consumo de bajo riesgo



<17 UB/semana hombres (0-7 Test AUDIT).

<11 UB/semana mujeres (0-5 Test AUDIT).

Consumo excesivo



Consumo de riesgo

Hombres (8-12 Test AUDIT).

Mujeres (6-12 Test AUDIT).

Regular

>28 UB/semana
hombres.

>14 UB/semana
mujeres.

Ocasional

>5UB hombres

>4 UB mujeres

Consumo perjudicial

Consumo dependiente

Puntuaciones entre 13 y 40 en el test AUDIT
indican consumo perjudicial y probablemente
dependiente

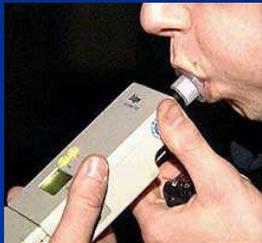
Siguiendo la evidencia científica se puede establecer que es posible reducir significativamente el riesgo para la salud siguiendo estas sencillas reglas:

- **NO** tomar más de dos bebidas alcohólicas al día (vino, cerveza, chupitos). Una en el caso de licores (coñac, ron, whisky...). En todo caso, nunca sobrepasar el límite de las 4 UB en el caso de los hombres y 2UB en el caso de las mujeres.

- **NO** beber más de cinco días a la semana. Permanecer 2 ó 3 días sin consumir alcohol.

- **NO** consumir nada de alcohol cuando:
 - Conduzca o maneje maquinaria.
 - Realice trabajos que impliquen riesgo de accidente.
 - Durante el embarazo o lactancia.
 - Tome medicamentos que pueden interaccionar con el alcohol.
 - Tenga una condición médica que empeore con el alcohol.
 - No pueda parar o controlar su consumo.
 - Si eres menor de edad.

UNA CAMPAÑA PARA HACERSE PREGUNTAS, REFLEXIONAR Y ACTUAR



¿Qué tipo de consumo de alcohol estoy haciendo?

¿A qué nivel de riesgo me estoy exponiendo y cómo me puede perjudicar?

¿Qué puedo hacer para ajustar mi patrón de consumo a niveles de bajo riesgo?

MATERIAL DE LA CAMPAÑA

CON EL ALCOHOL,
EL QUE SE ARRIESGA PIERDE



"TODO EN EXCESO ES MALO"
Mantén los límites de un consumo de bajo riesgo

Prevención del Consumo Excesivo de Alcohol

Secretaría de Salud Laboral
Departamento de Atención a las Drogodependencias
Teléfono de información y consulta: 922-60.47.95



CON EL ALCOHOL,
EL QUE SE ARRIESGA PIERDE



Prevención del Consumo Excesivo de Alcohol



... Y la posibilidad de organizar charlas o talleres de sensibilización en los centros de trabajo.



Comisiones Obreras de Canarias
Secretaría de Salud Laboral

Secretaría de Salud Laboral
Departamento de Atención a las Drogodependencias
Teléfono de información y consulta: 922-60.47.95