

El alcohol y el transporte urbano

Campaña de Prevención sobre el Alcohol

2004



Introducción

La presente campaña de información y sensibilización sobre los problemas que genera el uso inadecuado de alcohol y otras drogas ha sido promovida por la “Comisión Nacional para la Prevención y el Tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral”. Esta Comisión está constituida por el Plan Nacional sobre Drogas, CEOE, CC.OO. y UGT y es punto del acuerdo de colaboración alcanzado entre la Administración y los Agentes Sociales para impulsar acciones preventivas orientadas a la disminución del consumo de drogas y de las consecuencias negativas que acarrea. En la elaboración de estos materiales preventivos han colaborado las Federaciones de Transportes, Comunicaciones y Mar de UGT y CC.OO., representantes de todos los Planes Autonómicos y Municipales sobre Drogas

y concejalías y empresas municipales de transportes correspondientes a las ciudades participantes. A todos ellos queremos mostrarles nuestro más sincero agradecimiento a la vez que les solicitamos una vez más su colaboración para extender la campaña a todos sus destinatarios.

Comisión Nacional para la Prevención y el Tratamiento de las Drogodependencias en al ámbito Laboral:

- DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS.
- CONFEDERACIÓN SINDICAL DE COMISIONES OBRERAS (CC.OO.).
- UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES (UGT)
- CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES (CEOE).

**Planes Municipales sobre Drogas,
Concejalias y Empresas de transporte
de los Ayuntamientos de:**

ALBACETE, ALICANTE, BADAJOZ,
BURGOS, CÁCERES, CÁDIZ, CIUDAD
REAL, CÓRDOBA, GIJÓN, GRANADA,
LEGANÉS, LOGROÑO, MURCIA,
PAMPLONA, ORENSE, SALAMANCA,
SANTANDER, TOLEDO,
VALLADOLID, VIGO.

**Planes Autonómicos de Drogas de las
Comunidades Autónomas:**

ANDALUCIA, ASTURIAS, CASTILLA
LA MANCHA, CASTILLA LEÓN,
CANTABRIA, EXTREMADURA,
GALICIA, LA RIOJA, MADRID,
MURCIA, NAVARRA, VALENCIA

**Federación Estatal de Transporte y
Comunicaciones y Mar (UGT).
Federación de Comunicaciones y
Transporte (CC.OO.).**



El transporte urbano es un servicio público con una gran importancia en la vida cotidiana de las ciudades.


Día a día millones de ciudadanos precisan de este servicio para desarrollar sus actividades.

Está en manos de los profesionales que trabajan en este sector, el garantizar la eficacia y la seguridad del servicio y de sus usuarios.

En este marco de la seguridad el alcohol es con mucho la droga más consumida en nuestro país, porque ha



estado presente en nuestra cultura desde siempre. Su consumo responsable y adecuado en situaciones oportunas, no tiene porqué constituir un problema. Es solo cuando se consume abusivamente o en situaciones no adecuadas (consumo problemático), cuando puede trastocar nuestra vida personal, laboral y



social. Pero esto no solo pasa con el alcohol, sino con el consumo de otras drogas, como estimulantes (anfetaminas, cocaína), inductores del sueño (barbitúricos), ansiolíticos (benzodiazepinas), analgésicos, sobre todo si se consume con alcohol, u otras drogas depresoras (heroína).

Con este material ponemos a tu disposición información útil sobre la sustancia más consumida en nuestro país y más relacionada con los accidentes de tráfico.

Hay situaciones, durante las comidas, después de una jornada laboral, en celebraciones, en las que es agradable compartir una copa con los amigos, la familia o los compañeros de trabajo. Un consumo adecuado de alcohol está bien visto en nuestro entorno cultural. Pero a veces creemos que bebiendo vamos a aliviar sensaciones desagradables o vamos a superar mejor dificultades personales o laborales. Esto, entre otras causas, nos puede llevar a un consumo abusivo de alcohol o a un uso problemático del mismo.



Quizás, mucho de lo que pensamos y creemos sobre el alcohol y sus efectos estamos equivocados.

calendario 2004

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
			5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
			5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Mitos y Realidades sobre el Alcohol

Responde a las siguientes afirmaciones marcando con una V las que te parezcan verdaderas y con una F las que te parezcan falsas:

1. El consumo de alcohol ayuda a superar el cansancio y a estar más en forma. V F

2. Tomando unas copas te relacionas mejor con los demás.

3. El consumo de alcohol te hace entrar en calor y combatir el frío.

4. El alcohol no es un alimento

5. El alcohol ayuda a salir de las horas bajas.

Mitos y Realidades sobre el alcohol

6. Combinar el alcohol con medicamentos en caso de enfermedad no es peligroso.

7. El alcohol es bueno para el corazón.

8. Facilita las relaciones sexuales si consumes alcohol previamente.

9. El alcohol es una droga.

10. El que más aguanta el alcohol es porque es más fuerte.

11. Si solo se bebe los fines de semana no hay peligro de depender del alcohol.

Mitos y Realidades sobre el Alcohol

1. FALSO: Tras una primera y breve sensación de bienestar, produce una mayor fatiga física, cansancio y más sueño, además de perderse fuerza porque el cerebro alterado por el alcohol no manda a los músculos ordenes precisas y correctas.

2. FALSO: Aunque en pequeñas cantidades, te puedes sentir más relajado y liberado, su consumo abusivo produce un descontrol de la conducta que puede llevar a actos agresivos o a estados de pasividad, melancolía y deteriorar las relaciones sociales.

3. FALSO: El alcohol produce una sensación momentánea de calor, al ir más sangre a la piel, pero al estar más cantidad de sangre en contacto con una temperatura ambiente baja, se enfriará con mayor rapidez y en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuirá y sentirás más frío.

4. VERDADERO: Efectivamente el alcohol no sirve como sustituto de la comida. Al contrario aumenta la producción de grasa con lo que engorda pero no alimenta.

Mitos y Realidades sobre el Alcohol

5. FALSO: El consumo abusivo del alcohol te hace perder el control sobre tus emociones, tus sentimientos; por tanto si estás triste, deprimido, por la causa que sea, esta sensación se hará más intensa, aunque en un primer momento te sientas mas alegre y eufórico.

6. FALSO: En muchos casos, al consumir alcohol se anula el efecto de los medicamentos y se potencian los efectos no deseados de los mismos; además hay enfermedades que empeoran con la ingesta de alcohol.

7. VERDADERO: No está demostrado que el alcohol sirva para evitar enfermedades del corazón, pero sí está demostrado, que el consumo abusivo puede alterar el buen funcionamiento del mismo.

8. FALSO: El alcohol no facilita las relaciones sexuales. El consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, influyendo negativamente en ellas.

Mitos y Realidades sobre el Alcohol

9. VERDADERO: El alcohol es una droga que enlentece las funciones cerebrales y altera la conducta incluso con pequeñas cantidades. Consumido habitualmente y en cierta cantidad produce alteraciones en distintos órganos de nuestro cuerpo.

10. FALSO: Si aguantas mucho puede ser que tu organismo se haya acostumbrado. Has desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que te haga menos daño, sino que tienes más riesgo de convertirte en dependiente.

11. VERDADERO: Hay distintos tipos de alcohólicos: el esporádico, el de fin de semana, el que bebe todos los días... Es la cantidad de alcohol consumida y el no controlar esta conducta lo que aumenta el riesgo.

¿Cuántas respuestas correctas has obtenido?

Si son:

De 0 a 4 respuestas correctas:

Tus conocimientos sobre los efectos del alcohol son más bien escasos. Tendrías que informarte más y mejor.

De 5 a 8 respuestas correctas:

Estás algo informado pero deberías saber más para tomar decisiones adecuadas.

Más de 8 respuestas correctas:

Felicitaciones, sabes bastante sobre los efectos del alcohol. Estar bien informado es el primer paso para tomar buenas decisiones.

controla tu consumo

Podrás valorar tu mismo el consumo de alcohol que haces y si este te puede suponer algún riesgo para tu salud o para tu trabajo. Sigue estos pasos:

1º- **Convierte lo que bebes en unidades de bebida.**

Para ello observa primero esta tabla donde te damos el contenido de alcohol de las bebidas más comunes.

Tipo de bebida	Envase	Unidades aproximadas
Cerveza	1 botellín, 1 caña	1
	1 tercio	1,5
Vino	1 botella	7
	1 copa	1
Whisky, Coñac,	1 copa	2
Ron	1 carajillo	
	1 botella	30

controla tu consumo

2º- **Registra tu consumo actual en este cuadro.**

	Tipos y números de bebida	Unidades de Alcohol
Lunes		
Martes		
Miercoles		
Jueves		
Viernes		
Sabado		
Domingo		
TOTAL		

controla tu consumo

En base a lo que has contestado en la tabla ¿a que nivel de consumo te encuentras?, **aunque no dejes de tener en cuenta que una misma cantidad de unidades de consumo puede producir efectos diferentes según las características individuales.**

- No consumes nada. Probablemente nunca llegarás a tener problemas con el alcohol, si no inicias su consumo.
- De 1 a 21 unidades de alcohol a la semana para los hombres y de 0 a 14 para las mujeres, es un consumo de bajo riesgo. **No obstante, ten en cuenta que hay situaciones en que consumos muy bajos de alcohol dificultan la realización adecuada de determinadas tareas, por ejemplo la conducción de vehículos y el manejo de maquinaria, con el consiguiente peligro para uno mismo o para terceros.**

controla tu consumo

Por tanto, **en estas situaciones no se debería consumir nada de alcohol.**

- Si el consumo no supera las 28 unidades a la semana para los hombres y las 17 para las mujeres, el consumo puede calificarse de moderado.
- **Un consumo superior a las 28 y 17 unidades semanales, para hombres y mujeres respectivamente, es un consumo de riesgo.**
- Si eres hombre y superas las 36 unidades de alcohol a la semana, o mujer y consumes más de 22 unidades, estás realizando un consumo de alto riesgo. Si mantienes este consumo en el tiempo, te causarás problemas a ti mismo y a tu entorno (familia, amigos, en tu trabajo, etc.)

3ª- Fuera del horario laboral, sigue unas pautas al tomarte copas, y si eres constante al seguirlas beberás menos y te sentirás mejor.

- No tomes bebidas alcohólicas para calmar la sed.
- No olvides el límite de bebida que te has marcado.
- Bebe despacio, a sorbos pequeños.
- Deja el vaso sobre la mesa, entre trago y trago, no lo tengas en la mano.
- No acompañes las bebidas alcohólicas de alimentos salados.
- A la hora de comer, asegúrate que no falta agua en la mesa.

valora tu consumo

- No concentres lo que bebes en un día o un fin de semana.
- Intercala consumo de bebidas alcohólicas con refrescos sin alcohol o bebidas “sin”.
- Intenta pasar un día a la semana sin probar el alcohol.
- No tomes lo de una semana en un día.
- Rechaza rondas.

El alcohol y el organismo

¿De que dependen los efectos del alcohol?.

Dependen de tu peso, edad, sexo, funcionamiento del hígado y además de:

- **Si has comido**, el alcohol se absorberá más lentamente.
- **Si combinas** la bebida alcohólica con bebidas con gas, el alcohol se absorbe más rápidamente.
- **Las mujeres metabolizan más lentamente el alcohol**, con lo cual le hace más daño que al hombre.
- **Si eres mujer y tienes la regla** o la vas a tener en breve, el alcohol te afectará más.
- **Tu propio metabolismo.** Obsérvate, cada persona tiene una manera distinta de reaccionar ante el alcohol.



El alcohol y el organismo

Seguramente habrás observado alguna vez que las personas que no están acostumbradas a beber sienten mucho antes, con más intensidad los efectos del alcohol que aquellas otras, que normalmente lo consumen. Esto es debido al fenómeno llamado **tolerancia**, que en definitiva lo que quiere decir es que cada vez se necesitan mayores cantidades de una sustancia para que ésta produzca los mismos efectos que cuando empezó a consumir.

Esta necesidad de consumir más alcohol para sentir los mismos efectos te puede llevar a la **dependencia**; esto quiere decir que tu organismo necesita del alcohol para que tu te encuentres bien. Hay dos tipos de dependencia:

El Alcohol y el organismo

- **Dependencia psicológica:** es la primera que se desarrolla y consiste en el deseo o impulso irresistible de beber. Si cuando aparece no dispones de alcohol, estarás inquieto, nervioso, o con gran ansiedad hasta que por fin tomes un trago.
- **Dependencia física:** aparece más tarde que la psicológica y consiste en una auténtica necesidad física del alcohol. La manifestación de este fenómeno se conoce como **síndrome de abstinencia**. Este aparece cuando la persona dependiente del alcohol u otras drogas deja de tomarlas durante unas horas. Es tan desagradable que, normalmente, el consumidor tiene que tomarlas para poder evitarlo.

El alcohol y el organismo

Seguramente conocerás a personas, o quizás lo hayas experimentado tu mismo, que por las mañanas tienen temblores, náuseas, vómitos, están nerviosos, agitados, etc... y que después de tomar unas copitas se tranquilizan y su cuerpo vuelve a la normalidad. Todas estas molestias son las primeras manifestaciones de un síndrome de abstinencia.

Aunque hemos hablado de un consumo responsable del alcohol, el alcohol es un tóxico, que al pasar a la sangre impregna todo nuestro organismo afectándolo de diversas maneras, sobre todo si este consumo es abusivo (28 o más unidades a la semana). No podemos olvidar que el alcohol incide en un elevado porcentaje de accidentes y es causa de múltiples problemas de salud.

El Alcohol y el organismo

Entre las alteraciones que puede ocasionar el consumo abusivo de alcohol, las mas frecuentes son:

- Altera las paredes del estómago produciendo gastritis y úlcera gástrica.
- Afecta al hígado, órgano encargado de neutralizarlo (dicho de otra manera, de hacerlo no tóxico) produciendo hepatitis alcohólica y cirrosis. Si llega de forma muy continuada y mucho alcohol al hígado, este se acaba intoxicando, se inflama y, poco a poco, sus células van muriendo.
- El buen funcionamiento del corazón se altera, y la presión arterial aumenta.
- Altera el metabolismo al producir modificaciones en la sangre de los niveles de triglicéridos (grasas), (pudiéndose producir

El alcohol y el organismo

infartos y embolias en corazón, cerebro etc.), azúcar, minerales y vitaminas, pudiendo ocasionar pancreatitis, síntomas de hipoglucemia (bajadas de azúcar) o franca diabetes, anemias, alteraciones nerviosas.

- Pero la afectación más rápidamente evidente es su acción sobre el cerebro, pues el alcohol es un droga que a dosis bajas hace mas lentas las funciones del cerebro y a dosis altas y en forma abusiva produce también cambios en la conducta tales como ansiedad, irritabilidad, agresividad o depresión que afectan a las relaciones personales, laborales y sociales del individuo.

Si en algún momento te das cuenta o te hacen la observación, quizás un familiar, un amigo o compañero de trabajo de que tu consumo de alcohol te está produciendo problemas tanto físicos como de relación laboral, o si crees que tienes algún problema con tu forma de consumo, puedes ponerte en contacto con personas o instituciones que te ayudarán a resolverlos, si esa es tu decisión.

Considera que cuando tenemos un problema que no podemos resolver solos, lo más inteligente es consultarlo con las personas que nos ayudarán a superarlo.

Puedes dirigirte a:

- **a tu Centro de Salud**
- **a tu Sindicato**
- **a los Planes Municipales sobre Drogas**
- **a los Planes Autonómicos sobre Drogas**
- **a los servicios médicos de prevención de tu empresa**
- **a los departamentos de servicios sociales de tu empresa**

Planes Autonómicos sobre Drogas

ANDALUCÍA

Tel: 900 84 50 40

ASTURIAS

Tel: 985 66 81 53

CANTABRIA

Tel: 942 20 76 47

CASTILLA - LA MANCHA

Tel: 925 26 77 63

CASTILLA Y LEÓN

Tel: 983 41 09 24 / 73

EXTREMADURA

Tel: 924 00 41 33 / 32

GALICIA

Tel: 981 54 18 59

LA RIOJA

Tel: 941 29 18 64

MADRID

Tel: 91 426 95 58 / 60

MURCIA

Telf. 968 36 58 49

NAVARRA

Telf. 948 42 14 39

VALENCIA

Tel: 900 15 15 15

**Delegación del Gobierno para
el Plan Nacional sobre Drogas**

Recoletos, 22
28001 Madrid

www.mir.es/pnd

www.sindrogas.es

UGT - T.C.M Sector del transporte

FRTCM - ANDALUCÍA

Tel: 954 91 51 26

FRTCM - ASTURIAS

Tel: 985 25 32 43 / 27 60 54 / 27 73 10

FRTCM - CANTABRIA

Tel: 942 36 48 77

FRTCM - CASTILLA - LA MANCHA

Tel: 926 25 35 35 / 25 35 44

FRTCM - CASTILLA Y LEÓN

Tel: 983 32 90 45

FRTCM - EXTREMADURA

Tel: 924 31 26 66

FRTCM - GALICIA

Tel: 981 55 46 36

FRTCM - LA RIOJA

Tel: 941 24 00 22

FRTCM - MADRID

Tel: 91 589 73 90 / 89 73 86 / 89 73 88

FRTCM - MURCIA

Telf: 968 28 21 40

FRTCM - NAVARRA

Telf: 948 29 11 78

FRTCM - VALENCIA

Tel: 963 88 40 40

**Federación de Transportes,
Comunicaciones y Mar**

Avda. de América, 25 8º
28002 Madrid

CC.OO. Sector del transporte

F.C.T. ANDALUCÍA

Tel: 954 50 70 32

F.C.T. ASTURIAS

Tel: 985 27 75 55 / 65

F.C.T. CANTABRIA

Tel: 942 36 73 30

F.C.T. CASTILLA - LA MANCHA

Tel: 925 25 51 00

F.C.T. CASTILLA Y LEÓN

Tel: 983 29 62 44

F.C.T. EXTREMADURA

Tel: 924 22 41 39

F.C.T. GALICIA

Tel: 981 14 58 96

F.C.T. LA RIOJA

Tel: 941 24 42 22

F.C.T. MADRID

Tel: 91 536 53 00

F.C.T. MURCIA

Telf: 968 35 52 23

F.C.T. NAVARRA

Telf: 948 24 42 00

F.C.T. VALENCIA

Tel: 96 388 21 50

**F.E. de Comunicación
y Transporte CC.OO.**

Tel.: 91 540 92 95

datos personales

Nombre: _____

Apellidos: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____

C.P.: _____

Tfno.: _____

ABREVIATURAS PLANNING

S°/L° = Servicio / Línea

T°/Bus = Turno / N.º de coche

Jor M = Jornada Mañana

Jor T = Jornada Tarde

T. A. = Tiempo Acumulado

planning

MARZO DE 2004				
	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4
S°/L°	/	/	/	/
T.°/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11
S°/L°	/	/	/	/
T.°/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				

	Viernes 5	Sábado 6	Domingo 7	TOTAL SEMANA
S°/L°	/	/	/	
T°/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 12	Sábado 13	Domingo 14	TOTAL SEMANA
S°/L°	/	/	/	
T°/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

MARZO DE 2004

MARZO DE 2004				
	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18
S°/Lª	/	/	/	/
T.º/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25
S°/Lª	/	/	/	/
T.º/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				

	Viernes 19	Sábado 20	Domingo 21	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 26	Sábado 27	Domingo 28	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

ABRIL DE 2004

	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1
S°/Lª	M ₇ /	M ₇	M ₇	/
T.º/Bus	A ₇	A ₇	A ₇	/
Jor M	R	R	R	
Jor T	Z	Z	Z	
T. A.	O	O	O	
	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8
S°/Lª	/	/	/	/
T.º/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				

	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4	TOTAL SEMANA
S°/L°	/	/	/	
T°/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 9	Sábado 10	Domingo 11	TOTAL SEMANA
S°/L°	/	/	/	
T°/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

ABRIL DE 2004

	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15
S°/Lª	/	/	/	/
T.º/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22
S°/Lª	/	/	/	/
T.º/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				

	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18	TOTAL SEMANA
S°/L°	/	/	/	
T°/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25	TOTAL SEMANA
S°/L°	/	/	/	
T°/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

MAYO DE 2004

MAYO DE 2004				
	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29
S°/Lª	A/	A/	A/	A/
T.º/Bus	B/	B/	B/	B/
Jor M	R	R	R	R
Jor T	I	I	I	I
T. A.	L	L	L	L
	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6
S°/Lª	/	/	/	/
T.º/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				

	Viernes 30	Sábado 1	Domingo 2	TOTAL SEMANA
S°/Lª	A	/	/	
T°/Bus	B	/	/	
Jor M	R			
Jor T	I			
T. A.	L			
	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9	TOTAL SEMANA
S°/Lª	/	/	/	
T°/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

MAYO DE 2004

	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

JUNIO DE 2004

	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27
Sº/Lª	M/	M/	M/	M/
Tº/Bus	A/	A/	A/	A/
Jor M	/	/	/	/
Jor T	Y/	Y/	Y/	Y/
T. A.	/ O	/ O	/ O	/ O
	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3
Sº/Lª	M/	/	/	/
Tº/Bus	A/	/	/	/
Jor M	/			
Jor T	Y/			
T. A.	/ O			
TOTAL T. A.				

	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	M/	M/	M/	
Tº/Bus	A	A	A	
Jor M	/	/	/	
Jor T	Y	Y	Y	
T. A.	O	O	O	
	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

JUNIO DE 2004

	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 18	Sábado 19	Domingo 20	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

JULIO DE 2004

	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24
Sº/Lª	J /	J /	J /	J /
Tº/Bus	U /	U /	U /	U /
Jor M	N	N	N	N
Jor T	/ I	/ I	/ I	/ I
T. A.	/ O	/ O	/ O	/ O
	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1
Sº/Lª	J /	J /	J /	/
Tº/Bus	U /	U /	U /	/
Jor M	N	N	N	
Jor T	/ I	/ I	/ I	
T. A.	/ O	/ O	/ O	
TOTAL T. A.				

	Viernes 25	Sábado 26	Domingo 27	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	J /	J /	J /	
Tº/Bus	U	U	U	
Jor M	/ N	/ N	/ N	
Jor T	/ I	/ I	/ I	
T. A.	/ O	/ O	/ O	
	Viernes 2	Sábado 3	Domingo 4	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

JULIO DE 2004

	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 9	Sábado 10	Domingo 11	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 16	Sábado 17	Domingo 18	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

AGOSTO DE 2004

	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22
Sº/Lª	J /	J /	J /	J /
Tº/Bus	U /	U /	U /	U /
Jor M	L	/L	/L	L
Jor T	/I	/I	/I	/I
T. A.	/O	/O	/O	/O
	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29
Sº/Lª	J /	J /	J /	J /
Tº/Bus	U /	U /	U /	U /
Jor M	L	/L	/L	L
Jor T	/I	/I	/I	/I
T. A.	/O	/O	/O	/O
TOTAL T. A.				

	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	J/	J /	J /	
Tº/Bus	U	U	U	
Jor M	/ L	/ L	/ L	
Jor T	/ I	/ I	/ I	
T. A.	/ O	/ O	/ O	
	Viernes 30	Sábado 31	Domingo 1	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	J/	J /	/	
Tº/Bus	U	U	/	
Jor M	/ L	/ L		
Jor T	/ I	/ I		
T. A.	/ O	/ O		
TOTAL T. A.				

AGOSTO DE 2004

	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 6	Sábado 7	Domingo 8	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 13	Sábado 14	Domingo 15	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

AGOSTO DE 2004

	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

SEPTIEMBRE DE 2004

	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2
Sº/Lª	A /	A /	/	/
Tº/Bus	G /	G /	/	/
Jor M	O /	O /		
Jor T	S /	S /		
T. A.	T /	T /		
	O /	O /		
	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

SEPTIEMBRE DE 2004

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

OCTUBRE DE 2004

	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30
Sº/Lª	S E /	S E /	S E /	S E /
Tº/Bus	P T /	P T /	P T /	P T /
Jor M	I E	I E	I E	I E
Jor T	M / B	M / B	M / B	M / B
T. A.	R / E	R / E	R / E	R / E
	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 1	Sábado 2	Domingo 3	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 8	Sábado 9	Domingo 10	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

OCTUBRE DE 2004

	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

NOVIEMBRE DE 2004

	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28
Sº/Lª	O /	O /	O /	O /
Tº/Bus	C / T	C / T	C / T	C / T
Jor M	U B	U B	U B	U B
Jor T	/ R E	/ R E	/ R E	/ R E
T. A.	/	/	/	/
	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 31	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	C/ T	C/ T	C/ T	
Jor M	U B	U B	U B	
Jor T	R E	R E	R E	
T. A.	/	/	/	
	Viernes 5	Sábado 6	Domingo 7	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

NOVIEMBRE DE 2004

	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 12	Sábado 13	Domingo 14	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 19	Sábado 20	Domingo 21	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

DICIEMBRE DE 2004

	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25
Sº/Lª	N O /	N O /	N O /	N O /
Tº/Bus	V I	V I	V I	V I
Jor M	E M	E M	E M	E M
Jor T	/ B	/ B	/ B	/ B
T. A.	/ R E	/ R E	/ R E	/ R E
	Lunes 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2
Sº/Lª	N O /	N O /	/	/
Tº/Bus	V I	V I	/	/
Jor M	E M	/ E M		
Jor T	/ B	/ B		
T. A.	/ R E	/ R E		
TOTAL T. A.				

	Viernes 26	Sábado 27	Domingo 28	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	N O	N O	N O	
Tº/Bus	V I	V I	V I	
Jor M	/ E M	/ E M	/ E M	
Jor T	/ B	/ B	/ B	
T. A.	/ R E	/ R E	/ R E	
	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

DICIEMBRE DE 2004

	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

ENERO DE 2005

	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23
Sº/Lª	D I /	D I /	D I /	D I /
Tº/Bus	C I /	C I /	C I /	C I /
Jor M	E M	E M	E M	E M
Jor T	/ B	/ B	/ B	/ B
T. A.	/ R E	/ R E	/ R E	/ R E
	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30
Sº/Lª	D I /	D I /	D I /	D I /
Tº/Bus	C I /	C I /	C I /	C I /
Jor M	E M	E M	E M	E M
Jor T	/ B	/ B	/ B	/ B
T. A.	/ R E	/ R E	/ R E	/ R E
TOTAL T. A.				

	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	D / I	D / I	D / I	
Tº/Bus	C / I	C / I	C / I	
Jor M	E M	E M	E M	
Jor T	/ B	/ B	/ B	
T. A.	/ R E	/ R E	/ R E	
	Viernes 31	Sábado 1	Domingo 2	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	D / I	/	/	
Tº/Bus	C / I	/	/	
Jor M	E M			
Jor T	/ B			
T. A.	/ R E			
TOTAL T. A.				

ENERO DE 2005

	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 14	Sábado 15	Domingo 16	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

ENERO DE 2005

	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 21	Sábado 22	Domingo 23	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 28	Sábado 29	Domingo 30	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

FEBRERO DE 2005

	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.	/			
	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

FEBRERO DE 2005

	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 18	Sábado 19	Domingo 20	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 25	Sábado 26	Domingo 27	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

MARZO DE 2005

	Lunes 28	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3
Sº/Lª	F /	/	/	/
Tº/Bus	E / B /	/	/	/
Jor M	R			
Jor T	E / R			
T. A.	/ O			
	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10
Sº/Lª	/	/	/	/
Tº/Bus	/	/	/	/
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

	Viernes 4	Sábado 5	Domingo 6	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
	Viernes 11	Sábado 12	Domingo 13	TOTAL SEMANA
Sº/Lª	/	/	/	
Tº/Bus	/	/	/	
Jor M				
Jor T				
T. A.				
TOTAL T. A.				

NOTAS

NOTAS

NOTAS

COMISIÓN NACIONAL DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN EL ÁMBITO LABORAL



CC.OO.



Confederación Española de Organizaciones Empresariales



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS