

## A QUIEN ACUDIR:

Teléfonos de UGT en las Comunidades Autónomas:

ANDALUCÍA	954.506.300
ARAGÓN	967.700.119
ASTURIAS	985.253.822
BALEARES	971.764.488
CANARIAS	922.271.467
CANTABRIA	942.364.622
CASTILLA LA MANCHA	925.252.518
CASTILLA Y LEÓN	983.329.085
CATALUNYA	933.046.815
CEUTA	956.510.347
EUSKADI	944.255.252
EXTREMADURA	924.731.518
GALICIA	981.577.171
LA RIOJA	941.240.022
MADRID	915.897.574
MELILLA	952.672.602
MURCIA	968.284.720
NAVARRA	948.290.623
PAÍS VALENCIANO	963.936.372

Teléfonos de UGT en las Federaciones Estatales:

METAL, CONSTRUCCIÓN Y AFINES	915.897.511
COMERCIO, HOSTELERÍA TURISMO Y JUEGO	915.897.973
INDUSTRIAS AFINES	915.897.539
TRABAJADORES DE LA ENSEÑANZA	915.897.207
TRANSPORTES, COMUNICACIONES Y MAR	915.897.105
SERVICIOS PÚBLICOS	915.897.873
AGROALIMENTARIA	915.897.917
SERVICIOS	915.897.589

# LA PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE OTRAS SUSTANCIAS EN EL TRABAJO



Unión  
General de  
Trabajadores

## INTRODUCCIÓN

Os presentamos este programa Sectorial de Actuación en Drogodependencias, subvencionado por el Plan Nacional sobre Drogas, y destinado a trabajadores y delegados, que consiste en la elaboración de 4 Guías Sectoriales, en forma de cuadernillos distribuidos por sectores de actividad, y en la elaboración de 3 monográficos, uno para cada una de las sustancias institucionalizadas (tabaco y alcohol) y otro general, para el resto de las sustancias.

Nuestro objetivo es proporcionar la información necesaria y conseguir la sensibilización sobre las Drogodependencias en el ámbito laboral. Para ello, sabemos que es preciso que todos los que sois trabajadores y delegados tengáis acceso a una información adecuada sobre el consumo de drogas y las condiciones de trabajo.

Hemos recopilado, analizado y sintetizado finalmente toda la información que en materia de drogodependencias, hemos considerado útil y fácil de transmitir al resto de tus compañeros.

Esperamos que este material, proporcione las pautas precisas no sólo para conseguir la prevención del consumo de sustancias en el ámbito laboral, y facilitar el tratamiento desde la óptica de la salud, de los problemas derivados de las drogodependencias. sino para alcanzar nuestra meta, que es conseguir que el propio ámbito laboral sea también un agente protector de las drogodependencias (*es decir, lograr que se generen condiciones situacionales en las que el contexto ambiental inhibe-reduce la probabilidad del consumo de drogas*).

Drogas es toda sustancia que introducida en un ser vivo, por cualquier vía es capaz de modificar una o más funciones del organismo relacionadas con su conducta, comportamiento, juicio, percepción o estado de ánimo. Y dentro de esta definición, nos encontramos con sustancias socialmente aceptadas como el alcohol, el tabaco, y los medicamentos, así como con otras sustancias como el cannabis, la cocaína, la heroína, las drogas de síntesis, etc.

Al contemplar el fenómeno de las drogodependencias, se debe considerar que existe una serie de factores, de tipo personal, familiar, laboral y social, que de forma aislada o combinada puede inducir al consumo de sustancias. Y que dentro del ámbito laboral, las interacciones que se dan entre todos estos factores, incluidas las características de la propia sustancia, es lo que puede explicar porqué ante similares o idénticas condiciones de trabajo, una persona consume y otra no.

En la actualidad, según los datos derivados de la “Encuesta Domiciliaria sobre consumo de drogas en España”, realizada en 2001 por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, para conocer las prevalencias del consumo de la población española entre 15 y 64 años de edad, las tendencias de consumo se perfilan de la siguiente manera:

- Disminución general del consumo de heroína, y modificación en la forma de ingerirla, preferentemente inhalada a inyectada.
- El mantenimiento o aumento del consumo de cocaína. Las prevalencias de consumo de cocaína son superiores a las de los años anteriores, debido principalmente al comportamiento de los jóvenes, sobre todo de los varones.
- La estabilización o ligero descenso de las drogas de síntesis.
- En la población española de 15 a 64 años, El cannabis es tras el tabaco y el alcohol la droga más consumida en España. Se observa un incremento de consumo debido sobre todo a los jóvenes, especialmente varones de 15 a 34 años. El consumo entre los jóvenes de 15 a 24 años es elevado (14,2%), siendo mucho más alto entre los varones que entre las mujeres.
- En el año 2001 el 4,2% de la población española de 15 a 65 años, indicó haber probado el éxtasis (MDMA que también se conoce como “pastis” o “pirulas”) alguna vez en la vida, porcentaje que se duplicó entre los jóvenes españoles de 15 a 24 años (8%). No existe un consumo diario de estas drogas, siendo su frecuencia de consumo mensual o semanal. Las pastillas se consumen los fines de semanas en ambientes festivos y con amigos.
- La ingesta de tranquilizantes sin receta en el último año alcanza al 2,5% de la población de 15 a 64 años, mientras que los somníferos sin receta fueron consumidos por un 1,6%. La comparación de estos datos con encuestas anteriores muestra una ligera tendencia de incremento en el consumo de éstas sustancias. No hay diferencias significativas entre el consumo de tranquilizantes y somníferos entre hombres y mujeres.

## DEFINICIÓN, EFECTOS Y DAÑOS EN LA SALUD

### Conceptos generales

Todas las drogas provocan tolerancia, dependencia y si se dejan de consumir, síndrome de abstinencia.

Se dice que una droga produce **TOLERANCIA**, cuando es necesario ir aumentando la cantidad consumida para experimentar los mismos efectos que se tenía al inicio del consumo.

**DEPENDENCIA** es la necesidad de seguir tomando una sustancia, aparece tras un cierto periodo en el que se ha usado frecuentemente dicha sustancia. La dependencia puede ser física y psicológica.

- **DEPENDENCIA FÍSICA**, es un fenómeno de adaptación que se produce con el uso repetido de algunas drogas, mediante el cual el organismo aprende a vivir con la droga, de tal forma, que tolera dosis cada vez mayores.
- **DEPENDENCIA PSICOLÓGICA**, es una adaptación mental a los efectos producidos por las drogas y que el drogodependiente experimenta como placentera lo que le hace repetir aunque haya superado su dependencia física.

**EL SÍNDROME DE ABSTINENCIA**, son un conjunto de síntomas y signos de carácter físico y psíquico, que aparecen al suprimir el consumo de la sustancia cuando se tiene dependencia.

### Clasificación de las drogas según sus efectos



Si consumes, debes conocer los riesgos que provoca el consumo de drogas, y que dependen (entre otros aspectos) del tipo de droga, la frecuencia y la cantidad consumida.

También es importante que consideres el contexto en el que consumes. No es lo mismo tomar unas copas en momentos de ocio y diversión, que tomártelas si vas a conducir o a trabajar. Dependiendo de la actividad que desarrollemos, los efectos del alcohol y otras drogas pueden tener repercusiones más o menos importantes.

**Nuestro consejo, es que no consumas, especialmente, si tu actividad es de especial riesgo, precisión, conlleva operar con maquinaria peligrosa, o tiene repercusiones para terceros.**

## ALUCINÓGENOS O PSICODISLÉPTICOS

### (Ampliación y distorsión de la conciencia)

Se trata de drogas que, al llegar al cerebro, provocan alteraciones en su funcionamiento que afectan particularmente a la manera de percibir la realidad, pudiendo dar lugar a trastornos sensoriales severos e incluso auténticas alucinaciones.

### EL CÁNNABIS

El nombre científico de la planta es “cánnabis sativa”. Se consumen las hojas y flores secas que es lo que denominamos marihuana, (con un contenido en tetrahidrocannabinol, -de modo abreviado THC- que es el principio activo de la sustancia que actúa sobre el cerebro, que va desde el 4% hasta el 20%), o bien la resina que se presenta en forma sólida (tabletas o bolas) y que se denomina hachís (cuyo contenido de THC va del 15% al 30%) o bien la forma menos habitual de presentación que es en aceite de hachís (con más del 50% de THC).

La forma de consumo más habitual es en forma de cigarrillo a base de marihuana sola, o de hachís mezclado con el tabaco. Puede fumarse en pipa y consumirse en forma de alimento mezclado con comida. Las consecuencias negativas van a depender de la edad en que se inicia su consumo, la frecuencia, la concentración en THC del cánnabis, la predisposición de la persona, su personalidad así como el consumo de otras sustancias.

Se está investigando sobre los aspectos terapéuticos de los cánnabinoides (que son los derivados sintéticos del THC) en tratamientos del cáncer con quimioterapia, en esclerosis múltiple y como analgésico. Y de modo general, puede decirse que existen algunos efectos terapéuticos pero que todavía no se ha demostrado que estos efectos superen las ventajas de los medicamentos actuales. Lo que se trata de analizar es la eficacia de productos sintéticos modificados del THC. Por tanto, no es correcto seguir con la idea del “porro terapéutico”, pues no se corresponde con la realidad de las investigaciones; ya que este se dispensaría en forma de medicamento con unas concentraciones y unas tomas pautadas sanitariamente.

Hasta hace poco, han sido escasas las investigaciones relativas a los problemas asociados al consumo de cánnabis. Esta circunstancia se ha utilizado para crear confusión. Pero cada vez más, se van obteniendo datos que confirman la influencia del cánnabis en la aparición de la esquizofrenia, y de otros trastornos psicóticos, así como su capacidad de aumentar las posibilidades de depresión y ansiedad, y producir dificultades en el procesamiento de la información, problemas de memoria y de concentración mientras se está consumiendo.

Los consumidores de cannabis suelen ser frecuentemente consumidores de otras drogas especialmente de alcohol (97%) y de tabaco (70%), y en menor medida de la cocaína (21%) y el éxtasis (17%).

### Los efectos del cannabis

El THC llega al cerebro y actúa sobre unos receptores que se encuentran cerca de determinadas zonas del cerebro que regulan diversas funciones. Entre ellas, podemos destacar las zonas encargadas de la respuesta motora (es por ello porque se tienen dificultades de movilidad cuando se consume), donde se procesa la memoria y el pensamiento, la zona de recompensa (por eso el THC tiene capacidad adictiva) y también el THC actúa en la zona del dolor y donde se regula el hambre y el sueño.

En mayor o menor medida, cuando se consume todas estas funciones del cerebro resultan afectadas, produciendo:

**Efectos psicológicos:** hilaridad, desinhibición, relajación, sensación de lentitud en el paso del tiempo, somnolencia y alteraciones sensoriales y dificultad en el ejercicio de funciones complejas (expresarse con claridad, memoria inmediata, capacidad de concentración, procesos de aprendizaje, etc).

**Efectos fisiológicos:** aumento del apetito, sequedad de la boca, ojos brillantes y enrojecidos, taquicardia, sudoración, somnolencia y descoordinación de movimientos.

### Riesgos para la salud

#### Alteraciones psicológicas

- Un consumo diario puede provocar dificultades de aprendizaje, memoria y concentración, alteraciones de la percepción, impidiendo la correcta realización de tareas que requieren lucidez mental y coordinación psicomotora.
- Los consumidores habituales reconocen que su consumo produce cansancio, falta de motivación y quita energías.
- Predispone a la aparición de problemas psiquiátricos previos y empeora los síntomas cuando ya se tienen.
- Incrementa las probabilidades de sufrir depresión y ansiedad.
- Puede producir psicosis sobre todo si se consume mezclado con otras drogas.
- Hemos de considerar que el cannabis agrava las dificultades que produce el alcohol para la conducción de vehículos y el manejo de maquinaria.
- Fumarlo mezclado con tabaco incrementa los riesgos asociados al tabaco y favorece la dependencia al tabaco.

**Detección en orina:** 20 días en uso ocasional y hasta 80 días en un uso crónico.

**Hay investigaciones que indican que fumar tres porros perjudican los pulmones tanto como fumar 20 cigarrillos.**

### LSD

Conocido en el argot de la calle como "ácido" o "tripi", del inglés trip (viaje). El LSD 25 es un líquido incoloro, inodoro e insípido que cristaliza en forma de prismas puntiagudos, su consumo es por vía oral, en diversas formas (micropuntos, hojas de papel absorbente con distintos motivos gráficos, terrones de azúcar impregnados, etc...). Esta droga fue descubierta por casualidad, en 1938. El ácido lisérgico es un alcaloide derivado de un hongo parásito que se desarrolla en el centeno.

### Los efectos del LSD

Tiene un potente efecto a dosis mínimas. A la media hora de haberlo consumido, comienzan sus efectos, que pueden durar alrededor de 8 horas.

**Efectos psicológicos:** alteración de la percepción, incluyendo la propia auto imagen, hipersensibilidad sensorial, deformación de la percepción del tiempo y el espacio, alucinaciones, ideas delirantes, euforia, confusión mental, verborrea, hiperactividad y experiencia mística (relativa a aspectos espirituales).

**Efectos fisiológicos:** tras su consumo, se experimenta los siguientes efectos: taquicardia, hipertermia, hipotensión, dilatación de la pupila y descoordinación motora.

### Riesgos para la salud

Después de consumir puedes tener reacciones de pánico (mal viaje), intento de suicidio, reacciones psicóticas y reapariciones de alucinaciones sin que se haya consumido la sustancia (flash-back). Las alucinaciones, son sobre todo visuales y cromáticas, aunque también pueden ser auditivas, visuales, olfativas, cutáneas.

**Detección en orina:** de 1 a 5 días.

**Si vas a trabajar, te aconsejamos que te abstengas de consumir LSD. El ácido es imprevisible.**

## DROGAS SINTÉTICAS ESTIMULANTES

### (Drogas de síntesis)

Son sustancias producidas por síntesis química, con mayor acción que los alcaloides naturales. En muchas ocasiones fueron principios activos que abandonados por la industria farmacéutica por su falta de interés y/o efectos secundarios, son rescatados para ser utilizados como sustancias de abuso.

Estas drogas son un conjunto de sustancias psicoestimulantes, generalmente derivadas de anfetaminas a los que se suele añadir algunos componentes de efectos alucinógenos: MDA (píldora del amor), ICE (hielo, cristal), MDMA (éxtasis), PCPO (polvo de ángel).

Se presentan normalmente en forma de comprimido con colores, imágenes o logotipos llamativos, por lo que se las conoce como "pastillas". También vienen en forma de cápsula o polvos.

Su consumo suele estar asociado a un consumo de fin de semana recreativo. Son sustancias no naturales que se elaboran en laboratorios clandestinos y puede llegar a ser muy peligrosas al desconocerse las sustancias que las componen.

**Detección en orina:** se detecta en la orina 2-3 días después de su uso.

Las drogas de síntesis más conocidas, son las siguientes:

#### ÉXTASIS

El éxtasis o MDMA es la abreviatura del nombre químico completo (la 3,4-metilendioxi metanfetamina) o Adán, XTC, X, E, "pastillas", "pastis", "pirulas".

Es una sustancia de origen sintético elaborada en laboratorios ilegales, derivada de las anfetaminas con un ligero efecto alucinógeno. A veces aparecen mezcladas con otras sustancias de "corte": tiza, detergente... y algunas, con efecto psicoactivo: cafeína, anfetaminas, efedrina... Es la droga de síntesis que más se ha consumido en la década de los noventa.

#### Los efectos del éxtasis

**Comienzan en menos de media hora**, la mayoría de los cuáles desaparecen entre las cuatro y seis horas, según la tolerancia.

**Efectos psicológicos:** empatía, sociabilidad, euforia, incremento de la autoestima, desinhibición, deseo sexual aumentado, locuacidad, inquietud, confusión y agobio.

**Efectos fisiológicos:** taquicardia, arritmia e hipertensión, sequedad de boca, sudoración, contracción de la mandíbula, temblores, deshidratación y aumento de la temperatura corporal (hipertermia). Como consecuencia de su consumo pueden persistir una serie de efectos residuales, tales como insomnio, agotamiento, depresión, irritabilidad, cefalea y dolores musculares.

#### Riesgos para la salud

**Riesgos psicológicos:** alteraciones mentales: pánico, depresión de rebote, crisis de ansiedad, delirios, insomnio, disminución de la memoria y la atención.

**Riesgos orgánicos:** aumento severo de la temperatura corporal (hipertermia maligna, conocida como *golpe de calor*), arritmia, convulsiones, insuficiencia renal, hemorragias, trombosis, infartos cerebrales e insuficiencia hepática.

**Cuando se consume éxtasis, no se debe beber alcohol, ya que puede desencadenar un cuadro conocido como "golpe de calor" con alto riesgo de deshidratación.**

**Se han registrado casos, en los que el consumidor sufre taquicardia, mareos, vómitos, calambres, nerviosismo, e incluso paranoia. Para reducir el riesgo de padecer este síndrome, sólo se debe ingerir agua.**

**Las pastillas nuevas y desconocidas pueden adulterarse.**

**Si trabajas, no consumas.**

Además, existen otros derivados anfetamínicos cuya estructura química está estrechamente relacionada con la del éxtasis. Son los siguientes:

#### EVA

Es el MDEA (que es de la misma familia que el éxtasis) y también se presenta en forma de pastillas, por una cara lleva la palabra Eva grabada y por la otra, el nombre de la dosis activa. Tiene efectos similares al éxtasis pero más rápidos y de duración más corta.

## PÍLDORA DEL AMOR

Es el MDA y se presenta en forma de cápsulas. Sus efectos aparecen a los 30-60 minutos de consumirla y pueden durar hasta 10 horas.

Se cree que posee mayor efecto alucinógeno y una mayor toxicidad que el éxtasis. Aunque no se ha probado científicamente Tiene fama de afrodisíaca, de ahí su nombre. *(En pequeñas dosis, las anfetaminas al ser estimulantes, pueden producir una sensación de exaltación que los consumidores pueden traducir en un incremento del deseo sexual, pero tomadas en dosis mayores o si se ingieren normalmente, reducen la excitación y disminuyen las respuestas sexuales).*

### Riesgos para la salud

Dosis mayores de 300 Mg. pueden provocar hiperactividad, salivación y en algunos casos, rigidez, convulsiones, fallos respiratorios y la muerte.

## SPEED

Incluida dentro de la clasificación de las drogas de síntesis. Es el **CLORHIDRATO DE METANFETAMINA** (derivado químico de la feniletilamina –anfetamina-). También se le llama **HIELO, SHABU, METH O CHALK**. Es un polvo blanco cristalino, incoloro y de sabor amargo. También se puede adquirir en forma de comprimidos.

Generalmente se vende en envoltorios de un gramo que puede ser adulterado con otras sustancias (amoniaco, mata-ratas, etc.), lo que hace el doble de peligroso su consumo. Se disuelve en agua o licor. Puede ser fumada, inhalada, ingerida o inyectada.

### Los efectos del speed

Produce sensación de euforia, disminuye la sensación de cansancio, incremento de la actividad física, mayor concentración y disminución del apetito, aumento de la respiración y de la temperatura corporal, aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial. También aparecen conductas con movimientos repetitivos, aumento de la sudoración, sequedad de boca, vértigo, temblores, irritabilidad, convulsiones, ansiedad, paranoia y agresividad.

### Riesgos para la salud

Incrementa el gasto cardíaco, la presión arterial, pudiendo causar daños vasculares en el cerebro (derrames), provoca golpes de calor, y un abuso crónico puede llevar a psicosis toxica caracterizada con ideas paranoides, alucinaciones y conducta violenta o arriesgada.

## POPPERS

Droga recreativa compuesta en la mayoría de los casos, por nitrito de amilo, es un líquido incoloro y sin olor que se inhala. Se presenta en botes de cristal.

### Los efectos del poppers

Estimulante y vasodilatador. A los pocos segundos de inhalarlo produce euforia, sensación de ligereza, desinhibición sexual, etc. El efecto se pasa rápido y viene precedido por una fuerte sensación de agotamiento y decaimiento.

### Riesgos para la salud

Cefaleas, nauseas, vómitos y taquicardia. Elevado riesgo de intoxicación por sobredosis.

## ÉXTASIS LÍQUIDO (o GHB)

El GHB es una sustancia depresora del sistema nervioso central. Es un líquido incoloro, inoloro, y con sabor salado. Se consume en polvo, tabletas, o líquido. Su distribución se realiza en tubitos de ensayo o en envases de colirio. Se le suele denominar **éxtasis líquido**. Aunque suele creerse que tiene unos efectos parecidos al MDMA, es fundamentalmente una droga depresora. Es decir, que produce el efecto contrario que el éxtasis. No obstante, puede tener algún efecto psicodisléptico y estimulante.

### Los efectos del éxtasis líquido (o GHB)

Aparecen entre los 5-10 minutos de su consumo y duran de media hora a 3 horas.

- **A dosis bajas**, los efectos son similares al alcohol, produce relajación, desinhibición, aumento del estado de ánimo.
- **A dosis mayores**, provoca somnolencia, confusión, cefalea y desequilibrio. Alucinaciones, delirio, euforia y efectos anestésicos. Tiene efectos anabolizantes. Cuando se pasa el efecto aparece un “bajón” con depresión y sueño.

### Riesgos para la salud

- Los efectos pueden llegar hasta a un coma con alteraciones graves respiratorias.
- Riesgo de sobredosis –ya que al ser líquida, la dosificación no es tan exacta– puede llegar a estados de coma y muerte. El límite entre la dosis con los efectos deseados y los efectos no buscados es mínimo, por lo que si se consume, fácilmente se puede tener una mala experiencia.

## POLVO DE ANGEL

La fenciclidina, polvo de ángel o PCP, se comenzó a fabricar como anestésico intravenoso. Actualmente está en desuso ya que provocaba en los pacientes delirios y conductas irracionales. También se conoce con los nombres: PCP, píldora de la paz, barco del amor, niebla, y cristal.

Es un polvo blanco, cristalino, que se disuelve en agua o alcohol. De sabor amargo, se presenta en tabletas, cápsulas y polvos de colores. Se inhala, fuma o ingiere.

### Los efectos del polvo de ángel

Produce un estado de trance, con sensaciones de separación del cuerpo, falta de peso o disminución del tamaño.

Dependiendo de la dosis consumida, los efectos son distintos:

- **A dosis altas:** reduce la tensión arterial, el pulso y la respiración. Puede acompañarse de náuseas, vómitos, tremendas alucinaciones, psicosis esquizofrénica, violencia, convulsiones, coma y muerte.
- **A dosis bajas:** leve aumento de la frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial y del pulso. Respiración superficial, adormecimiento de las extremidades, dificultad de coordinación y desorientación general.

### Riesgos para la salud

Su uso habitual produce pérdida de la memoria, dificultad para pensar y hablar, depresión, pérdida de peso, impulsividad, letargia, dificultades de concentración y trastornos emocionales. Estos síntomas pueden persistir pasado un tiempo después del último consumo.

**Detección en orina:** se detecta a través de analíticas de 3 a 8 días después del consumo. Se ha usado en ambientes deportivos como sustancia de dopaje por su efecto estimulante.

## KETAMINA

Anestésico disociativo con un potente efecto analgésico. Es un líquido translúcido que se deriva del PCP, aunque a diferencia de su precursor, no produce efectos permanentes de orden neurológico o fisiológico. Se vende en soluciones inyectables, aunque también ha aparecido clandestinamente comercializada en forma de polvo.

Se utiliza en medicina y veterinaria para producir anestesia. Su presentación farmacéutica es un líquido inyectable. En la calle se puede encontrar como líquido, polvo, cristales, pastillas o cápsulas. Puede estar mezclada con cualquier cosa (efedrina, cafeína...).

Se consume esnifada en forma de polvo blanco, inyectada por vía intravenosa. Tragada o bebida.

Se distribuye en papelinas o en ampollas de 10 mg. Su consumo ha aumentado significativamente en los últimos años.

### Los efectos de la ketamina

- **A dosis bajas:** los efectos se parecen a una embriaguez por alcohol o sedantes.
- **A dosis altas:** provoca un viaje psicodélico muy fuerte, el consumidor puede sentirse lejos de su cuerpo. Esta experiencia se llama entrar en un "agujero K", se ha comparado con una experiencia de muerte cercana, teniendo incluso la sensación de producirse una separación del cuerpo.

### Riesgos para la salud

Puede provocar: depresión respiratoria, paro cardíaco, trastornos de ansiedad y paranoias.

Su consumo de forma continuada tiene como consecuencia: problemas de memoria, concentración y deterioro de otras habilidades, angustia y pánico, psicosis, hipertensión, taquicardia, apnea y muerte.

**La mezcla de Ketamina con alcohol, benzodiacepinas u opiáceos, puede aumentar el riesgo de depresión respiratoria y pérdida de conocimiento.**

**Mezclar su consumo con otros alucinógenos aumenta el riesgo del "mal viaje".**

**Su consumo con cocaína o anfetaminas, puede aumentar los efectos secundarios desagradables.**

**La mezcla de cocaína con ketamina se denomina "Calvin Klein", y la resaca o síndrome de abstinencia que provoca es muy fuerte.**

**Una intoxicación aguda con ketamina provoca depresión respiratoria, por lo que en estos casos, se debe acudir inmediatamente al hospital para que ofrezcan la debida asistencia respiratoria mientras cede el efecto del anestésico.**

## DEPRESORES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

(Disminuye estados de excitabilidad e inducen al sueño)

### BARBITÚRICOS (pastillas para dormir)

Tratamiento de la ansiedad e insomnio. Se abandonó su uso por el elevado poder de dependencia y porque existen otras sustancias con mayores beneficios terapéuticos.

Los barbitúricos son sustancias cuya prescripción está controlada, se requiere receta médica para su adquisición: Fenobarbital (Luminal, Fenilcal), Pentobarbital (Nembutal, Insan Rápido), Tropental (Pentotal).

#### Los efectos de los barbitúricos

- **A dosis bajas:** Producen sensaciones de tranquilidad, ayudan a conciliar el sueño. Pueden provocar un estado eufórico, caracterizado por optimismo, trastornos del equilibrio, psicomotores y del habla.
- **Cantidades más elevadas:** disminuyen los reflejos y provocan adormecimiento, incluso estados próximos al coma.

#### Riesgos para la salud

El peligro de adicción es importante. Al ser muy pequeña la distancia entre la dosis terapéutica y la tóxica, un breve exceso puede tener importantes riesgos, incluso la muerte.

En caso de sobredosis, primero aparece somnolencia y seguidamente un estado de coma que puede llegar al colapso respiratorio y la muerte. Requiere de atención médica inmediata. Sus efectos se ven incrementados con el alcohol u otros depresores del Sistema Nervioso Central.

Su consumo prolongado produce síntomas crónicos: disminución de la memoria y del funcionamiento interpersonal, irritabilidad, cambios en el estado de alerta. Trastornos físicos: anemias, hepatitis.

**Detección en orina:** se detecta hasta 24-48 horas después del último consumo.

### BENZODIACEPINAS (ansiolíticos, pastillas para dormir)

Indicación médica generalizada y automedicación para el tratamiento de ansiedad, espasmos musculares e insomnio. La ingesta de tranquilizantes sin receta, en 2001, alcanzaba al 2,5% de la población española de 15 a 64 años. En comparación con años anteriores, hay un ligero incremento en el consumo de estas sustancias, al pasar del 2% en 1997 al 2,5% en 2001.

Las benzodiazepinas se han utilizado para tratar la ansiedad, cuadros depresivos, trastornos de pánico, fobias, parálisis cerebral infantil, paraplejía, epilepsia, trastornos del sueño... Las más conocidas son: Loracepán (Orfidal). Triazolán (Halción). Bromacepán (Lexatin). Flunitracepán (Rohipnol). Fluracepán (Dormodor). Diacepán (Valium). Clordiazepóxido (Librium). Paracepán (Demetrín).

#### Los efectos de las benzodiazepinas

Tranquilizan, relajan, calman la excitación nerviosa y provocan sueño.

#### Riesgos para la salud

Capacidad de generar tolerancia y posterior dependencia, si no se toman siguiendo la prescripción médica. La mezcla con otras sustancias, en concreto, el alcohol u otros depresores del Sistema Nervioso Central, puede ser peligrosa.

**Detección en orina:** es detectada en analíticas, hasta 2 semanas después del último consumo.

**Si notas cierta somnolencia, no debes conducir ni utilizar maquinaria pesada y peligrosa.**

### HEROÍNA

La heroína es un opiáceo semisintético que se obtiene al tratar la morfina con diferentes sustancias químicas. Es por tanto, un derivado de la morfina que a su vez se extrae del opio.

#### Los efectos de la heroína

Aporta placidez y relajación de forma muy intensa, elimina el dolor y la ansiedad. Induce al sueño por lo que disminuye los estados de alerta, la concentración, atención, y memoria.

#### Riesgos para la salud

- Alteraciones digestivas: falta de apetito, estreñimiento.
- Alteraciones cardiovasculares: Hipotensión.
- Trastornos de memoria, de atención, y pérdida de motivación.
- Cantidades excesivas puede provocar sobredosis, coma, y la muerte.
- La dependencia se produce a los 20-30 días de consumo regular, y si falta la dosis da lugar a un fuerte síndrome de abstinencia.
- La inyección puede dañar las venas. Compartir la jeringa o el material de inyección supone un riesgo de contraer enfermedades como la Hepatitis B y C y el VIH.

**Detección en orina:** de 2 a 4 días.



## ESTIMULANTES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

(Aumenta la resistencia física y psíquica)

### ANFETAMINAS

**ANFETAS, PASTILLAS, SPEED** (polvo blanco parecido a la sal), **ÉXTASIS** (píldora de diferentes dibujos y colores), **ICE**... Se trata de sustancias producidas de forma sintética en laboratorios.

Esta práctica surgió a finales del siglo pasado en Alemania, donde se sintetizó por primera vez la llamada becedrina, sustancia muy conocida en la década de los años 30 para tratar problemas de asma. Inicialmente fueron fármacos de frecuente prescripción médica: se utilizaron para el tratamiento de la narcolepsia, obesidad, mal de Parkinson, asma, etc. La Segunda Guerra Mundial propició su administración a los soldados de forma masiva, con el objetivo de combatir la fatiga y mantenerlos alertas.

Dificultan el sueño, aumentan estados de vigilia y energía, disminuye sensación de fatiga, así como el apetito. En un principio tuvieron indicación médica para el tratamiento de la depresión, pero se comprobó su ineficacia.

### Los efectos de las anfetaminas

Excitación, pérdida de apetito, aceleración mental, insomnio, escalofríos y anorexia.

### Riesgos para la salud

- Alteraciones mentales (delirios, insomnio, irritabilidad).
- Un uso fuerte y prolongado puede provocar alteraciones mentales graves (psicosis y depresiones).
- Tras su consumo se puede sentir agotamiento y tristeza varios días.
- Alteraciones cardiocirculatorias.

**Detección en orina:** las analíticas habituales realizadas en orina detectan restos de la sustancia de 2 a 4 días después del último consumo.

### ANTIDEPRESIVOS

Son la indicación médica actual para los trastornos depresivos. Existen los fármacos tricíclicos y los inhibidores de la monoaminooxidasa. Los de última generación son los inhibidores de la recaptación selectiva de la serotonina. El primer antidepresivo que se comercializó fue el Prozac, luego se aprobaron, Zoloft, Paxil y Luvox. Los de más reciente aprobación son Bupropion, Desyrel y Effexor.

### Los efectos de los antidepresivos

Hay que esperar entre cuatro y ocho semanas antes de notar una mejoría.

### Riesgos para la salud

- Los efectos secundarios más comunes son: boca seca, estreñimiento, dificultad al orinar, problemas sexuales, visión borrosa, mareos, somnolencia o modorra diurna.
- Los antidepresivos pueden provocar una mayor susceptibilidad a sufrir los efectos tóxicos del alcohol y, además, el alcohol disminuye la efectividad de los fármacos.
- No se deben combinar medicamentos de ningún tipo, sin receta o de otras personas, y sin consultar al médico.

**Si te sientes somnoliento o sedado no debes conducir ni operar con máquinas peligrosas.**

### COCAÍNA

Es un Alcaloide extraído de la hoja de la planta de la coca (*Erythroxylum Coca*) o preparado por síntesis química.

La producción de la cocaína es sencilla: se transforman las hojas de coca en pasta y después se convierte en clorhidrato. La elaboración de cocaína es posible con el auxilio de unas sustancias químicas, llamadas precursores, entre las que se encuentran el éter, ácido sulfúrico, gasolina, etc.

Se presenta en forma de polvo blanco cristalino. Se suele presentar en bolsas o sobrecitos de papel (papelinas). Se consume esnifada, inyectada, y por vía tópica.

### Los efectos de la cocaína

Con **dosís moderadas**, sus efectos son:

- Ausencia de fatiga, exaltación del estado de ánimo, sensación de vértigo, aumento seguridad en sí mismo, prepotencia -quienes la consumen se sienten muy seguros y competentes, capaces de hacer cualquier cosa-, ausencia de cansancio, sueño y hambre.
- Aceleración del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial, de la temperatura corporal y de la sudoración. Anestésico local. Cuando el uso es ocasional puede incrementar el deseo sexual.

Con  **dosis altas**, los efectos son: ansiedad intensa y agresividad. Ilusiones y alucinaciones. Temblores y movimientos convulsivos. La sensación de bienestar inicial suele ir seguida por una bajada caracterizada por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva.

### Riesgos para la salud

- Al consumirse esnifada puede provocar hemorragias nasales.
- Problemas respiratorios, alteración del sueño.
- Inquietud, irritabilidad, agresividad.
- Apatía sexual, impotencia.
- Trastornos nutricionales.
- Alteraciones cardiocirculatorias: infartos, hipertensión, hemorragias cerebrales.
- Alteraciones mentales graves (psicosis paranoide).
- La mezcla con otras drogas es muy peligrosa, sobretudo con alcohol y otras sustancias depresoras, como la heroína. Ya que se suman los efectos antagónicos de cada una de ellas.
- Inyectada es más peligrosa.

**Detección en orina:** se detectan hasta 2-3 días después de su consumo.

**Hay que evitar realizar actividades de riesgo o conducir bajo los efectos de la cocaína.**

### CRACK

Derivado de la cocaína. Para su elaboración se utiliza bicarbonato sódico, amoníaco y agua con calor moderado.

### Los efectos del crack

Sus efectos son similares a la cocaína pero más potentes y con más riesgos. El efecto inicial es muy breve pero potente, aparecen en pocos segundos después de haberla consumido.

Poco tiempo después de consumir crack, provoca profunda euforia, exaltación y sensación de bienestar. Transcurrida esta euforia inicial, los síntomas más comunes son: temblores, tiritonas, irritabilidad, depresión y decaimiento que puede durar días.

### Riesgos para la salud

- Aumenta la frecuencia cardiaca y la presión sanguínea, pudiendo provocar infarto de miocardio y hemorragias cerebrales.
- No conduzcas bajo sus efectos, ni la tomes en situaciones de riesgo: trabajo, exámenes, etc.
- No la mezcles con alcohol ni otras drogas.
- La capacidad de adicción se incrementa si se consume inyectada o fumada.

## INCIDENCIA DEL CONSUMO INADECUADO DE SUSTANCIAS EN LOS SECTORES DE ACTIVIDAD

### Otras drogas en el lugar de trabajo



Se debe potenciar el estudio y análisis de las condiciones de trabajo que puedan facilitar el consumo. Para ello es preciso analizar la incidencia en el trabajador de todas las condiciones relativas al trabajo.

Es importante conocer todas aquellas situaciones y condiciones del entorno laboral que pueden tener efectos negativos sobre nuestra salud y/o actuar como desencadenantes, potenciadores o cronificadores de un consumo inadecuado de alcohol y de otras drogas.

Por otra parte, no podemos olvidar aquellos sectores de producción y colectivos de trabajadores en situación de riesgo de consumo, bien porque contemplan condiciones de trabajo que favorecen o incrementan el consumo, bien porque hay actividades de alto riesgo y/o de riesgo para terceros, en las que evidentemente, un consumo es especialmente problemático.

**La OIT indica la existencia de ciertas condiciones de trabajo que pueden promover o incrementar el consumo, entre las que habría que resaltar las siguientes:**

- Riesgos extremos para la seguridad.
- Trabajo nocturno o por turnos.
- Trabajo en ubicaciones remotas.
- Viajes fuera del hogar.
- Cambio de tareas o rapidez de la maquinaria.
- Conflictos de roles (cuando existen conflictos entre las funciones de distintos trabajadores y/o conflictos entre tareas muy numerosas o difíciles).
- Carga de trabajo (sobrecarga o tareas insuficientes).
- Compensaciones desiguales (se han de evitar las desigualdades retributivas entre trabajadores que realizan las mismas funciones tratar que el reconocimiento sea acorde con la labor desarrollada por el trabajador).
- Estrés en el trabajo.
- Aburrimiento y falta de creatividad, variedad o control.
- Comunicación insatisfactoria.
- Inseguridad laboral.

La OIT advierte que la combinación de los factores anteriores, prevalecen más en algunos sectores que en otros. Y de hecho, existen ocupaciones, en las que el consumo de alcohol y otras sustancias se da con mayor facilidad:

- Directivos, personal de ventas, médicos, abogados, camareros y artistas que corren un gran peligro de dependencia a causa de la presión social, la disponibilidad de la sustancia y la falta de supervisión.
- Para aquellas personas que operan con maquinaria peligrosa o en condiciones extremas o que tienen especial responsabilidad en velar por la seguridad de otras personas.
- Los trabajadores jóvenes que no están familiarizados con los factores de riesgo y que son más susceptibles al efecto del alcohol o de otras sustancias.

No podemos olvidar que junto a estos factores de riesgo de consumo, debemos considerar al resto de los factores derivados no sólo de las condiciones de trabajo, sino de los factores personales y sociales del trabajador y de las características de la sustancia; ya que **la interrelación de todos estos factores, será la causa de una situación de drogodependencia.**

## ¿QUÉ DEBE HACER LA EMPRESA?

Las actuaciones por parte de la empresa en el tratamiento de las drogodependencias ha de encaminarse a:

- La intervención sobre las condiciones de trabajo y la eliminación de los factores de riesgos de consumo. Para ello, se diseñarán acciones dirigidas a:
  - 1) Identificar y determinar en las condiciones de trabajo aquellos factores de riesgo para el consumo y las medidas preventivas necesarias que los eliminen y disminuyan en la empresa la probabilidad de consumo de drogas.

Es importante conocer qué situaciones y qué condiciones del entorno laboral pueden actuar como desencadenantes, potenciadores o cronificadores del consumo de sustancias. Para ello, en la evaluación de riesgos se deberán identificar los riesgos medioambientales, psico sociales y organizativos existentes y considerar al valorar el riesgo, el factor de las drogodependencias.

La acción preventiva en la empresa, ha de contemplar aquellas condiciones de trabajo –actividades, procesos, equipos, herramientas, etc.- de las que deriven hábitos de consumo, que puede conllevar mayor riesgo de accidente o daño para la salud.

Las medidas preventivas han de prever las distracciones e imprudencias no temerarias que pudiera cometer el trabajador. Para la adopción de estas medidas, se debe analizar los riesgos adicionales que éstas pudieran ocasionar.

- 2) Desarrollar acciones de información, formación y sensibilización enmarcadas dentro de la educación para la salud, dirigidas al conjunto de la plantilla para promover cambios de actitudes hacia la demanda de sustancias y su consumo, capacitación para el afrontamiento del estrés, etc.
- Acciones de apoyo para los trabajadores con problemas asociados al consumo de drogas en horarios compatibles con la jornada laboral.

Para el desarrollo de todas estas acciones se ha de implantar en la empresa un **Plan de Prevención y Rehabilitación sobre Drogodependencias** que conlleva la creación de una Comisión Técnica formada por representantes de la empresa y representantes sindicales, junto con la participación de los Servicios de Prevención y de la Vigilancia de la salud de la empresa.

## Y por último, NO OLVIDES que...

- Las consecuencias que pueden derivarse de las drogodependencias se las considerará enfermedad común con repercusiones en el ámbito biológico, psicológico, social y económico.
- Si precisas recibir un tratamiento de desintoxicación, puedes pedir la baja por enfermedad común y desde UGT reivindicamos que este periodo te sea retribuido al 100% de tu salario, igual que al mantenimiento de tu puesto de trabajo y de los derechos adquiridos.
- Si tienes problemas derivados del uso inadecuado del alcohol u otras drogas, tienes derecho a mantener esta circunstancia en secreto, que en ningún caso puede ser revelada sin tu consentimiento.
- Puedes solicitar la adaptación del horario y de la jornada de trabajo para asistir al tratamiento que precisas.
- Sólo en aquellos casos en que exista puestos de trabajo de especial riesgo, riesgos para terceros, investigación de las causas de un accidente laboral (Ej. Conductores, pilotos) y previo informe de los representantes de los trabajadores, la empresa podría legalmente someterte a un análisis de consumo.
- No admitas, en ningún caso, las pruebas de consumo encubiertas. Has de conocer el alcance y contenido de todo reconocimiento médico que se te realicen.
- Los reconocimientos médicos salvo en los casos anteriores son voluntarios y confidenciales. Y sólo tendrán conocimiento de los resultados de los reconocimientos médicos, el personal médico y las autoridades sanitarias, sin que pueda facilitarse al empresario y a otras personas.