



¿Sabes qué es la drogodependencia o toxicomanía?

Desde el año 1964 definida como enfermedad por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como:

El estado psíquico, y a veces físico, resultante de la interacción de un organismo vivo y una droga, caracterizado por un conjunto de respuestas comportamentales que incluyen la compulsión a consumir la sustancia de forma continuada con el fin de experimentar sus efectos psíquicos o, en ocasiones, de evitar la sensación desagradable que su falta ocasiona.

Es una dependencia de sustancias, diferente del abuso de sustancias, definido por la OMS como un uso excesivo, esporádico o persistente, no relacionado con una práctica médica aceptable.

Se entiende la *dependencia a las drogas* como el impulso o deseo intensivo o vehemente por consumir la sustancia, para experimentar un estado afectivo agradable o eliminar un estado afectivo desagradable.

Factores que pueden intervenir en las personas trabajadoras afectadas

- ✓ Factores personales.
- ✓ Factores familiares.
- ✓ Factores sociales.
- ✓ Factores laborales.

Varios estudios e investigaciones reflejan los siguientes factores laborales:

Factores laborales generales;

- Contrato laboral temporal
- Periodos con poco trabajo
- Inseguridad futuro laboral

Factores laborales por insatisfacción y limitaciones;

- No tener preparación a su trabajo.
- Insatisfacción trabajo que realiza.
- Insatisfacción trato superiores.



- Sentirse con poca capacitación para su trabajo.
- Sentirse mal retribuido salarialmente.

Factores laborales por condiciones de trabajo;

- Peligrosidad en el trabajo.
- Trabajos nocturnos.
- Trabajo a destajo o alto rendimiento.
- Tareas rutinarias o monótonas.
- Largas ausencias de casa.
- Jornadas de trabajo prolongadas.
- Agobio y estrés en el trabajo.



- Turnos rotatorios y cambiantes.
- Cansancio intenso en el trabajo.

Repercusión del consumo de drogas en el ámbito laboral

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) estima que las lesiones relacionadas con drogas suponen entre un 15 y un 30 % del total de los accidentes relacionados con el trabajo, causándose lesiones a sí misma o a otras personas.

El absentismo entre las personas trabajadoras consumidoras de drogas es 2 a 3 veces mayor, y el coste de las bajas por enfermedad que generan también es 3 veces superior respecto al resto de personas trabajadoras.



En las drogodependencias del personal trabajador hay que tener en cuenta las consecuencias del consumo en el entorno laboral, puede ocasionar accidentes a sí mismo y a otras personas en la empresa, además de múltiples daños colaterales.

Efectos negativos sobre la salud e integridad en las personas trabajadoras

- ✓ Disminución del rendimiento.
- ✓ Sentimiento de aislamiento.
- ✓ Retrasos y deseo de concluir las tareas antes de lo previsto.
- ✓ Necesidad de descansos más prolongados.
- ✓ Aumento de las bajas por enfermedad.

- ✓ Más alteraciones físicas y psicológicas.



- ✓ Sentimiento de irritación y nerviosismo.
- ✓ Posibilidad de reaccionar violentamente ante los demás.
- ✓ Mayores riesgos de sufrir accidentes al reducirse los reflejos.

Consumo

El control del consumo será de gran importancia para reducir sus riesgos, dependiendo de:

- ✓ La cantidad de sustancia consumida.
- ✓ La pureza de la dosis.
- ✓ La frecuencia de consumo.
- ✓ La vía de consumo: oral, fumada o inhalada, esnifada o inyectada.
- ✓ La duración del consumo a lo largo del tiempo.
- ✓ Las situaciones de consumo: entorno y lugar de consumo (conducción o tareas que requieren especial concentración o destreza).

Se establecen varios tipos de consumos:

- ✓ **Consumos experimentales;** Corresponden a las situaciones de contacto inicial con una o varias sustancias, pasando a un abandono de la misma o a la continuidad en los consumos.
- ✓ **Consumos ocasionales:** Corresponden al uso intermitente de la sustancia con largos intervalos de abstinencia.
- ✓ **Consumos habituales:** supone una utilización frecuente de la droga.
- ✓ **Consumos compulsivos o drogodependencias:** necesita la sustancia y toda su vida gira en torno a ésta.

Todo consumo va a suponer riesgos que dependerán de las sustancias, de la persona y del ambiente en que se consuma.

Efectos de las sustancias

Sustancias depresoras; aquellas que disminuyen o retardan la actividad del sistema nervioso central, producen una profunda relajación muscular, sensación de bienestar, sedación, apatía y disminución de la tensión, los efectos más comunes son:

- ✓ Respiración lenta
- ✓ Confusión
- ✓ Problemas motrices y de memoria
- ✓ Habla distorsionada
- ✓ Sequedad en la boca
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Disminución de la presión arterial
- ✓ Falta de concentración
- ✓ Mareos

Sustancias estimulantes; sustancias que aceleran la actividad del sistema nervioso central, provoca euforia, desinhibición, menor control emocional, irritabilidad, agresividad, refuerza la vigilia, el estado de alerta y la atención, con efectos adversos de:

- ✓ Taquicardia
- ✓ Fatiga
- ✓ Sudoración
- ✓ Aumento de la tensión arterial
- ✓ Trastorno de los patrones del sueño
- ✓ Arritmias
- ✓ Agresividad
- ✓ Paranoia
- ✓ Accidentes cerebrovasculares
- ✓ Muerte en dosis muy altas

Sustancias perturbadoras; Sustancias que trastocan el funcionamiento del cerebro, dando lugar a distorsiones en las sensaciones y alterar el estado de ánimo y los procesos de pensamiento, encontrando los siguientes efectos más comunes:

- ✓ Cambios en la percepción del tiempo (parece que pase más lento)
- ✓ Náuseas
- ✓ Aumento de la frecuencia cardíaca
- ✓ Mayor intensidad de los sentimientos y las experiencias sensoriales (por ejemplo, ver los colores más brillantes)
- ✓ Pérdida de apetito
- ✓ Sudoración excesiva
- ✓ Movimientos descoordinados
- ✓ Aumento de la presión arterial, la frecuencia respiratoria y la temperatura corporal
- ✓ Sensación de relajación
- ✓ Sequedad en la boca
- ✓ Problemas para dormir
- ✓ Experiencias espirituales
- ✓ Pánico
- ✓ Paranoia y psicosis

EFECTOS DE LAS SUSTANCIAS			
SUSTANCIAS	DEPRESORAS	ESTIMULANTES	PERTURBADORAS
Alcohol	X		
Anfetaminas		X	
Barbitúricos	X		
Benzodiacepinas	X		
Cannabis	X		X
Clorhidrato de cocaína		X	
Crack		X	
Éxtasis		X	X
Heroína	X		
Hongos Alucinógenos			X
Ketamina			X
LSD			X
PCP			X
Popper	X		
Sustancias volátiles	X		X
Tabaco		X	
Xantinas		X	

Sustancias más frecuentes y sus efectos



Estadísticas

Del Informe 2021, Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España publicado por el Observatorio Español de las Drogas y Adicciones (OEDA), en la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en la población general de España, edades 2019/2020, se establece:

- ✓ Las drogas con mayor prevalencia de consumo en la población española de 15-64 años, en los últimos 12 meses, son el alcohol, el tabaco y los hipnosedantes con o sin receta, seguidos del cannabis y la cocaína.
- ✓ Las sustancias que se inician a consumir a una edad más temprana son el tabaco y el alcohol, seguido del cannabis.
- ✓ Las sustancias que se suele iniciar a edades más tardías son los hipnosedantes y los analgésicos opioides.
- ✓ Las prevalencias de consumo (último año) son mayores en el grupo de 15 a 34 años, salvo en el caso de los hipnosedantes con o sin receta y los analgésicos opioides con o sin receta, donde las mayores prevalencias se dan en los grupos de edad más avanzada.
- ✓ El **alcohol** sigue siendo la sustancia psicoactiva más consumida. El 77,2% ha consumido alcohol en los últimos 12 meses, el 63,0% en los últimos 30 días y el 8,8% diariamente en los últimos 30 días.
- ✓ El 19,4% de los españoles de 15 a 64 años se ha emborrachado en el último año.
- ✓ En el consumo del **tabaco**, el 39,4% de la población de 15 a 64 años ha consumido en el último año, el 36,8% en el último mes y el 32,3% tabaco diariamente.
- ✓ En cuanto a los **hipnosedantes con o sin receta**, el 22,5% de la población de 15 a 64 años ha consumido hipnosedantes con o sin receta alguna vez, el 12,0% los ha consumido en el último año, el 8,6% en el último mes y el 6,4% diariamente en el último mes.
- ✓ Respecto al consumo de **hipnosedantes sin receta** el 3,1% de la población de 15 a 64 años admite haber consumido hipnosedantes sin receta alguna vez en su vida, el 1,3% de la población de 15 a 64 años ha consumido hipnosedantes sin receta en los últimos 12 meses, menos del 1% de la población general admite haber consumido hipnosedantes sin receta en los últimos 30 días.

- ✓ El 15,2% de la población de España de 15 a 64 años reconoce haber consumido **analgésicos opioides con o sin receta** en alguna ocasión. La codeína y el tramadol son los analgésicos que presentan una mayor prevalencia de consumo entre la población de 15 a 64 años. En cuanto al consumo de los analgésicos **opioides sin receta**, únicamente un 1,7% ha consumido alguna vez en la vida estos medicamentos sin prescripción médica.
- ✓ El 37,5% de la población de 15 a 64 años ha consumido **cannabis** alguna vez, el 10,5% en el último año, el 8,0% en el último mes y el 2,9% diariamente en el último mes. Se confirma la tendencia ascendente de personas que empiezan a consumir.
- ✓ El 10,9% de la población de 15 a 64 años ha consumido **cocaína en polvo** alguna vez, el 2,5% en el último año y el 1,1% en los últimos 30 días. La prevalencia de consumo de cocaína en polvo muestra un aumento respecto a 2017, confirmándose la tendencia ascendente iniciada en el año 2001.
- ✓ El 0,7% de la población de 15 a 64 años ha consumido alguna vez **heroína**, el 0,1% en el último año y el 0,0% en el último mes. El consumo de heroína está estabilizado desde mediados de los años noventa.
- ✓ El 5,5% de la población de 15 a 64 años ha consumido alguna vez **alucinógenos**, el 4,3% anfetaminas y el 5,0% éxtasis. La prevalencia en el último año y último mes se sitúa para todas estas sustancias en valores inferiores al 1%.
- ✓ Se consideran nuevas **sustancias psicoactivas** (NSP) aquellas que imitan el efecto de drogas ilegales (cannabis, cocaína, éxtasis...), presentándose en forma de hierbas, pastillas, polvos, líquidos, inciensos... El consumo de este tipo de sustancias (alguna vez en la vida) la prevalencia se sitúa en el 1,7% para el conjunto de la población de 15 a 64 años.
- ✓ En el **policonsumo** cerca del 40,4% de las personas de 15 a 64 años ha consumido dos o más drogas legales o ilegales en los últimos 12 meses (28,1% - 2 drogas, 9,1% - 3 drogas, 3,2% - 4 drogas o más).

Tratamiento

El Informe 2021, Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España publicado por OEDA, en la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en la población general de España, edades 2019/2020, considera que:

Las acciones para resolver el problema de las drogas, los ciudadanos consideran que las medidas de mayor eficacia son las educativas (89,2%), el control policial y aduanero (82,6%), las campañas publicitarias (81,5%) y de tratamiento (80,1%). Entre las medidas menos populares se encuentran la legalización de todas las drogas (el 24,8% considera que es una medida eficaz) y la legalización del cannabis (36,5%).

El tratamiento debe ser personalizado, con programas diseñados por organizaciones con personal especializados, con un seguimiento para el éxito del programa.



El seguimiento tendrá los sistemas de apoyo necesarios para la rehabilitación basándose en la comunidad en general, la familia, incluyendo el trabajo y la empresa.

Para más información, **Universidad de Extremadura** pone a tu disposición, los siguientes enlaces:

[OBSERVATORIO ESPAÑOL DE LAS DROGAS Y LAS ADICCIONES
_INFORME2021](#)

[PLAN DE ADICCIONES DE EXTREMADURA 2018-2023](#)

[DIRECTORIO RED DROGODEPENDENCIA DE EXTREMADURA](#)

¡Juntos para mejorar nuestra salud!