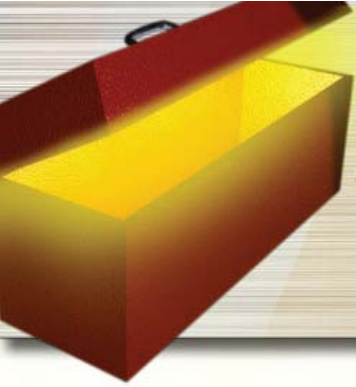




Toolbox Talks

Spotlight on Safety



Abuso de Sustancias en el Trabajo

Cerca del 10% de los empleados en toda la nación usan drogas en el lugar de trabajo. De acuerdo a “drugfreeworkplace.com”, más de un tercio de los empleados que sufren lesiones serias en el trabajo usaron marihuana unas cuantas horas antes de que ocurriera la lesión; el 16.5% fumaron marihuana y tomaron alcohol. Claramente el uso de drogas legales o ilegales, incluyendo el alcohol, tiene un impacto en la seguridad del trabajo, pero también tiene otras consecuencias.

- Las drogas de cualquier tipo pueden hacer que el trabajador peligre
- que el riesgo de lesiones aumente para el usuario o el compañero de trabajo
- las tardanzas y ausencias aumenten; la calidad y la productividad del trabajo disminuya
- que el trabajador robe dinero, materiales, herramientas, equipos
- que el costo de seguros de la compañía aumente y
- que el trabajador pueda perder el trabajo.



Las drogas más comunes son el alcohol, la marihuana, la cocaína, el PCP, la codeína, el Demerol y el Valium. Los trabajadores jóvenes también están consumiendo drogas caseras, muchos de los cuales pueden dañarle el cerebro.

El alcohol es la droga más común de la nación. Su uso excesivo causa impedimentos en el razonamiento; falta de concentración y reflejos retardados. También es depresivo. Si es que va a tomar una bebida alcohólica, deje pasar suficiente tiempo para que se le vaya del sistema, por lo menos una hora por unidad (unidad = 8 onzas de cerveza, 1 onza de licor, 5 onzas de vino) antes de ir al trabajo. Tratar de trabajar bajo la influencia del alcohol o de una resaca, lo hace correr riesgos a usted y a sus compañeros de trabajo.

La marihuana – también conocida como yerba, mota, le retrasa los reflejos, le perjudica la memoria de corto tiempo y le reduce los poderes mentales. También le afectará su juicio sobre el tiempo, el espacio y la distancia.

La cocaína le da una sensación de bienestar y lo hace sentirse muy seguro, aumentando las posibilidades de tomar más riesgos.

Muchas drogas con receta y sin receta médica son usadas en forma inadecuada y compradas de modo ilegal. Incluyendo los estimulantes tanto como los sedantes, por ejemplo, anfetaminas, drogas que les sube o les baja el ánimo. Algunas drogas lo harán actuar más rápido y sin cuidado, otras lo pondrán lento. Muchas de ellas le causarán alucinaciones, confusión, depresión, paranoia y adicción. Nunca tome una medicina que no le haya recetado el médico y solo tómela de acuerdo a sus indicaciones. Asegúrese de conocer los efectos de la medicina que usted. Lea las advertencias en la etiqueta.

Los narcóticos, los alucinógenos y los inhaladores, como por ejemplo la heroína, la codeína, el Demerol, el LSD, el PCP, la psilocybin, los hongos, el peyote, la goma para aeroplanos, los aerosoles, etc, los cuales podrían afectar sus funciones mentales y su salud en general. Típicamente el uso de esas drogas lo lleva a comportamientos impredecibles y a veces violentos y a una inestabilidad emocional.

Si es que usted o alguien que conoce tiene un problema de abuso de sustancias, póngase en contacto con el Plan de Asistencia al Empleado (EAP) de su compañía o al Centro Nacional de Información de Abuso de Alcohol y Sustancias al (800) 784-6776 o visite el sitio en la web de NASAIC en el www.addictioncareoptions.com.