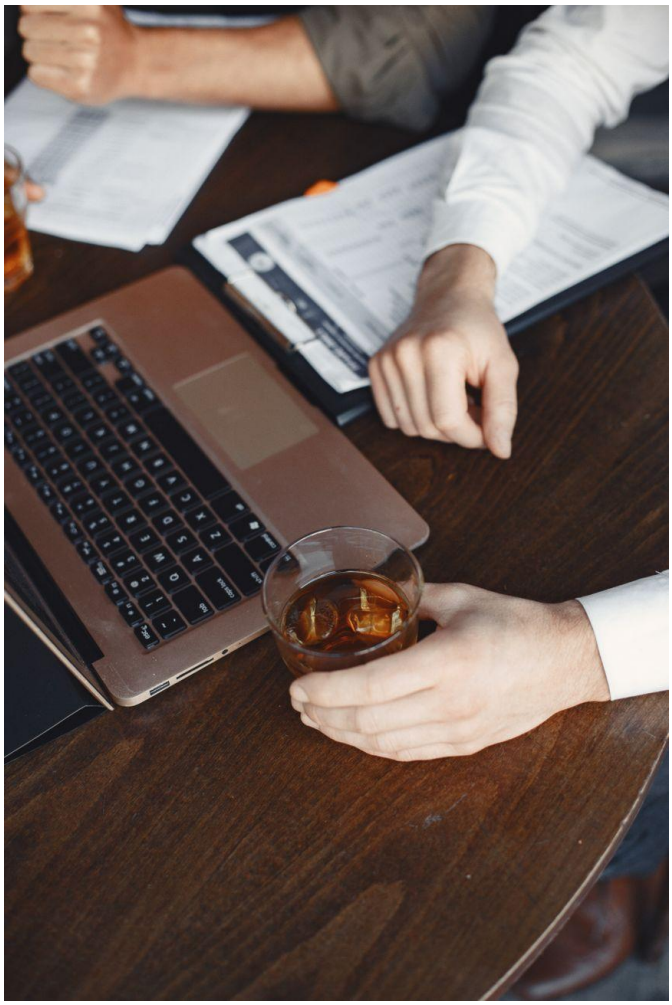
BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

ALCOHOL Y DROGAS EN EL ÁMBITO LABORAL



El consumo de alcohol y otras drogas constituye un importante factor que puede afectar a la seguridad, la salud y el bienestar de las personas trabajadoras. Sus efectos pueden repercutir tanto en quien consume como en sus compañeros,

aumentando la posibilidad de cometer errores, sufrir accidentes o generar situaciones de riesgo en el entorno laboral.

El consumo de estas sustancias puede afectar a capacidades esenciales para realizar un trabajo de forma segura, como la atención, la concentración, los reflejos, la coordinación, la capacidad de reacción y la toma de decisiones. Además, determinados consumos pueden agravar situaciones de estrés, fatiga o problemas de salud.

Desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales, el objetivo no es únicamente actuar cuando existe un problema de consumo, sino prevenir sus consecuencias, promover hábitos saludables y favorecer un entorno laboral seguro y saludable.

La prevención debe abordarse desde una perspectiva integral, evitando desacreditar a las personas afectadas y facilitando información, orientación y, cuando sea necesario, acceso a recursos de ayuda profesional.

El alcohol es una sustancia psicoactiva que puede producir alteraciones en el sistema nervioso central. Su consumo puede afectar a la percepción, atención, coordinación, capacidad de reacción y toma de decisiones.

Los efectos dependen, entre otros factores, de la cantidad consumida, la frecuencia, las características individuales y la interacción con medicamentos u otras sustancias.
Las drogas se consideran aquellas sustancias que, introducidas en el organismo, pueden modificar su funcionamiento y producir cambios físicos, psicológicos o conductuales.

Entre ellas se encuentran sustancias legales, como determinados medicamentos utilizados de forma inadecuada, y sustancias ilegales como el cannabis, la cocaína, las anfetaminas, la heroína u otras.

No todos los consumos tienen las mismas características ni consecuencias. Puede existir un consumo ocasional, habitual o problemático. En determinados casos puede desarrollarse una dependencia, que requiere atención y tratamiento profesional.
Es importante no confundir el consumo de una sustancia con una dependencia, ni realizar juicios o diagnósticos sobre una persona sin la correspondiente valoración profesional.

Factores de riesgo

Los factores que pueden favorecer el consumo o aumentar sus consecuencias en el ámbito laboral pueden ser diversos:

- **Factores relacionados con el trabajo:** turnos rotatorios o nocturnos, jornadas prolongadas, ritmos de trabajo elevados, sobrecarga, monotonía o falta de autonomía.
- **Factores psicosociales:** estrés laboral, conflictos, acoso, falta de apoyo, problemas de comunicación o dificultades para conciliar la vida laboral y personal.

- **Factores individuales:** problemas personales o familiares, dificultades económicas, problemas de salud mental, antecedentes de consumo o falta de información sobre sus riesgos.
- **Factores relacionados con la organización:** ausencia de políticas preventivas, escasa formación, falta de canales de ayuda o una cultura que normalice determinados consumos.
- **Factores ambientales y sociales:** presión del grupo, facilidad de acceso a determinadas sustancias o normalización social del consumo de alcohol y otras drogas.

Estos factores no determinan por sí mismos que una persona vaya a desarrollar un problema de consumo, pero pueden aumentar la vulnerabilidad o agravar sus consecuencias.

Riesgos en el ámbito laboral

El consumo de alcohol y drogas puede incrementar significativamente los riesgos laborales, especialmente cuando se realizan trabajos que requieren atención, precisión o una elevada capacidad de respuesta.

Entre los principales riesgos se encuentran:

- Accidentes de trabajo, por disminución de los reflejos, coordinación y capacidad de reacción.
- Errores y fallos humanos, debido a alteraciones de la atención, concentración y toma de decisiones.
- Caídas, golpes y atrapamientos, especialmente en trabajos en altura, con maquinaria o herramientas.
- Accidentes de tráfico, especialmente en trabajos que implican conducción o desplazamientos.
- Daños a terceras personas, compañeros, usuarios, clientes o población en general.
- Mayor exposición a otros riesgos laborales, al disminuir la percepción del peligro o dificultar el cumplimiento de los procedimientos de seguridad.
- Absentismo y presentismo, así como disminución del rendimiento y aumento de los conflictos laborales.
- Problemas de salud física y psicológica, que pueden verse agravados por determinados patrones de consumo.
- Interacciones peligrosas con medicamentos u otras sustancias, que pueden potenciar los efectos sobre el sistema nervioso.

El riesgo puede ser especialmente elevado en puestos relacionados con la conducción, maquinaria, trabajos en altura, trabajos con sustancias peligrosas, atención sanitaria, vigilancia o cualquier actividad en la que un error pueda tener consecuencias graves.

Medidas preventivas

La prevención debe centrarse en evitar los riesgos, promover hábitos saludables y facilitar ayuda temprana cuando exista un problema.

Medidas para la empresa

- Elaborar y aplicar programas de prevención del consumo de alcohol y drogas.

- Informar y formar a las personas trabajadoras sobre los efectos y riesgos asociados al consumo.
- Identificar y controlar los factores de riesgo psicosocial y organizativo.
- Revisar aspectos como cargas de trabajo, horarios, turnos, descansos y condiciones laborales.
- Promover un clima laboral basado en el respeto, la comunicación y el apoyo.
- Establecer procedimientos claros para actuar ante situaciones de riesgo, accidentes o sospecha de afectación durante el trabajo.
- Facilitar el acceso a los servicios de prevención y a recursos especializados de orientación y tratamiento.
- Garantizar la confidencialidad y evitar la estigmatización o discriminación de las personas con problemas de consumo.
- Prestar especial atención a los puestos de trabajo considerados de especial riesgo.

Medidas para las personas trabajadoras

- Evitar acudir al trabajo bajo los efectos del alcohol o de otras drogas.
- No consumir alcohol u otras sustancias durante la jornada laboral cuando pueda comprometer la seguridad.
- No conducir ni manejar maquinaria si se considera que las capacidades están alteradas.
- Seguir las indicaciones médicas cuando se utilicen medicamentos que puedan afectar a la atención, los reflejos o la capacidad de reacción.
- Informar al personal sanitario cuando se estén utilizando medicamentos u otras sustancias que puedan afectar al desempeño laboral.
- Respetar los procedimientos de seguridad establecidos.
- Solicitar ayuda profesional ante un consumo que pueda estar generando problemas personales, familiares o laborales.
- Evitar encubrir situaciones que puedan poner en peligro la seguridad propia o de otras personas.

La prevención del consumo de alcohol y drogas en el trabajo es responsabilidad de todos.

CEOE Ávila

FAE Empresas Burgalesas

FELE Empresas de León

CEOE Empresas de Palencia

CEOE CEPYME Empresas de Salamanca

fes federaciónempresarialsegoviana

FOES
FEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES SORIANAS

CEOE Valladolid

CEOE Zamora