

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



Laura Rodríguez Gallardo  
Psicóloga

Santiago de Cali, de 2019

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	4
JUSTIFICACIÓN.....	5
OBJETIVOS .....	6
ALCANCE .....	6
DEFINICIONES .....	7
MARCO DE REFERENCIA .....	9
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (DROGAS).....	9
Heroína: .....	10
Barbitúricos.....	11
Anfetaminas.....	11
Cocaína.....	12
Marihuana o cannabis.....	13
Éxtasis:.....	14
BEBIDAS ALCOHÓLICAS.....	16
Efectos nocivos del consumo excesivo de bebidas alcohólicas .....	17
Cómo prevenir el consumo de alcohol de nuestros colaboradores.....	18
TABACO .....	18
Consecuencias del consumo de tabaco .....	19
Cómo prevenir el consumo de tabaco .....	20
LEGISLACIÓN .....	21
CÓMO PREVENIR EL CONSUMO EN COLABORADORES DE ITERIA .....	22

RESPONSABLES .....	22
DESARROLLO DEL PROGRAMA .....	23
GENERALIDADES.....	23
EJECUCIÓN.....	23
Fase 1. Sensibilización.....	23
Fase 2. Identificación del riesgo.....	24
Fase 3. Intervención del riesgo: .....	24
Fase 4. Evaluación y actualización: .....	24
ESTRATEGIAS DE ABORDAJE.....	25
ACTIVIDADES GRUESAS.....	25
Referencias Bibliográficas.....	26

## INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta que el consumo de Sustancias Psicoactivas en el ambiente laboral tiene considerables repercusiones tanto en la salud de los colaboradores, como en su imagen, rendimiento y motivación, ITERIA construye el presente programa que busca prevenir su consumo a partir de la sensibilización colectiva de las consecuencias de las mismas.

Este programa surge, además, en respuesta al informe de condiciones de Salud emitido por la Unidad de Salud Ocupacional del año 2018 en contraste con el año 2019 en donde se encontró que, aunque el PVE Psicosocial disminuyó casi en un 50%, el PVE Cardiovascular subió en la misma proporción. Es importante tener en cuenta que los dos factores están directamente relacionados con hábitos poco saludables y, en algunos colaboradores, se puede atribuir al consumo.

El consumo abusivo de drogas y alcohol tiene repercusiones del más amplio espectro pues repercute a nivel personal en la disfuncionalidad de sus relaciones familiares, sociales y laborales, a nivel económico en forma de pérdida de ingresos y a nivel personal en la aparición de ansiedad, tensión, desmotivación, desmoralización, entre muchas otras. De allí la pertinencia de este Programa que se enfoca de forma paralela a mantener ambientes y escenarios de trabajo sano y seguro, evitando la vulnerabilidad laboral ante las adicciones. Para lograrlo no basta sólo con concientizar a los colaboradores sobre las consecuencias y trastornos que el uso de este tipo de sustancias puede acarrear, sino es necesario crear estrategias y acciones permanentes para reducir y eliminar los factores que desencadenan estos comportamientos.

## **JUSTIFICACIÓN**

Al desarrollar un Programa de Prevención frente al empleo de alcohol y Sustancias Psicoactivas, se busca bajar la ocurrencia del consumo de aquellos colaboradores que lo hacen habitualmente, buscando prevenir problemáticas laborales y personales dentro de la empresa, fomentando hábitos de estilos de vida y trabajo saludable en pro del desarrollo de los colaboradores como entes fundamentales para el buen funcionamiento de ITERIA y, de la misma manera, disminuyendo la probabilidad de que se generen nuevos consumidores al interior.

A partir de esta iniciativa, se les ofrece a los colaboradores información básica sobre las causas físicas, psicológicas, conductuales, sociales y laborales, el deterioro en la calidad de vida y, por consiguiente, las consecuencias que genera el consumo de dichas sustancias, por medio de capacitaciones, campañas de concientización, pausas activas referentes a la temática, etc.

# **OBJETIVOS**

## **OBJETIVO GENERAL**

Generar actividades de bienestar para los colaboradores de ITERIA, que prevengan la condición de consumo o la mitiguen y, al mismo tiempo se promueva la cultura del consumo responsable de manera que se mejore el rendimiento laboral y la calidad de vida de los colaboradores.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Sensibilizar e informar a los colaboradores sobre los efectos nocivos que tiene el consumo de dichas sustancias.
- Promover hábitos adecuados orientados a las óptimas condiciones de Salud y a la calidad de vida.
- Fomentar por medio de actividades lúdicas o de integración estrategias para disminuir la incidencia del consumo de las mismas.

# **ALCANCE**

A este Programa se involucra a todo el personal, sin discriminar el vínculo que tengan con la empresa o el lugar desde el que desempeñan, pues el presente se llevará a cabo a partir de la Ley 1566 del 2012 que define a éste como un asunto de Salud Pública que interpela el ámbito de Salud Ocupacional, por lo que es responsabilidad de las empresas su prevención y cuidado.

## DEFINICIONES

Las definiciones que se tendrán en cuenta en el presente documento son las contempladas en el Programa de Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas de la Unidad Administrativa Especial de la Agencia Nacional de la Defensa Jurídica del Estado, 2016.

- **Abstinencia:** Privación, la negación o la renuncia de algo, normalmente placentero o que se desea.
- **Adicción:** Es un estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo con una sustancia, caracterizado por la modificación del comportamiento y otras reacciones, generalmente a causa de un impulso irreprímible por consumirla de forma continua o periódica, a fin experimentar sus efectos psíquicos y en ocasiones, para aliviar el malestar producido por la *abstinencia*.
- **Alcoholismo:** Dependencia con características de adicción a las bebidas alcohólicas.
- **Anfetaminas:** También conocidas como speed, corazones, bombita, rosa, copilotos, benzadrina, dexidrina, dexedrine, son un tipo de estimulante de consumo oral, inyectado, aspirado o fumado.
- **Barbitúricos:** Inductores de sueño, utilizado como preanestésico.
- **Bazuco:** Producto intermedio de la refinación de sales de coca, con múltiples impurezas (benceno, sustancias alcalinas, derivados del ácido sulfúrico, metanol), que produce: Euforia, distrofia, alucinosis y psicosis.
- **Benzodiacepinas:** Depresores del Sistema Nervioso, conocidas como tranquilizantes menores. Son potentes relajantes musculares que calman la tensión, alivian el insomnio y disminuyen la actividad motora.
- **Cocaína:** Induce a la acentuada dependencia psíquica sin llevar a dependencia física, asimismo su retiro brusco no origina síndrome de *abstinencia*, no provoca *tolerancia* y el fenómeno de *sobredosis*, en ocasiones

con consecuencias fatales, no es raro por los efectos tóxicos del alcaloide al miocardio. Produce excitación del SNC y origina locuacidad, aumento de la sensación de la capacidad de trabajo muscular y pérdida del apetito.

- **Droga:** Toda sustancia que introducida en el organismo modifica o altera el estado de conciencia, las funciones mentales y también la conducta; es susceptible de generar en el usuario *adicción*.
- **Drogas blandas:** El término es aplicado generalmente a los derivados del cannabis (marihuana, hachís, etc.), a la cafeína, etc., por lo general a sustancias cuyo consumo no conlleva patrones de comportamiento social desadaptativos.
- **Drogas duras:** Son comúnmente denominadas así, la cocaína, los opioides (morfina, heroína, etc.), el alcohol o las anfetaminas.
- **Drogodependencia:** O drogadicción, es un tipo de *adicción* considerada como enfermedad crónica, recurrente y tratable que consiste en el abuso de drogas; frecuentemente ocasiona daños en la salud.
- **Sobredosis:** Dosis excesiva de una sustancia, que suele causar intoxicación y puede llegar a provocar la muerte.
- **Tabaquismo:** *Adicción* al tabaco provocada, principalmente, por uno de sus componentes activos, la nicotina; la acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.
- **Tolerancia:** Se produce cuando una persona consume determinada sustancia de forma continuada y su organismo se habitúa a ella. Como consecuencia, se desarrolla un proceso psicológico y físico que hace necesario aumentar la dosis de forma progresiva para conseguir los mismos resultados o efectos.



# MARCO DE REFERENCIA

## SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (DROGAS)

Se considera psicoactivo a toda sustancia química de origen natural o sintético que al introducirse por cualquier vía (oral-nasal-intramuscular-intravenosa) ejerce un efecto directo sobre el sistema nervioso central (SNC), ocasionando cambios específicos a sus funciones. Estas sustancias producen una alteración del funcionamiento del Sistema Nervioso Central y es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas. Además, las sustancias psicoactivas, tienen la capacidad de modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento del consumidor (OMS).

Según el Ministerio de Justicia de Colombia, éstas tienen diferentes formas de clasificación según:

### Sus efectos en el Sistema Nervioso Central

- **Estimulantes:** Excitan la actividad psíquica y del sistema nervioso central y adicionalmente incrementan el ritmo de otros órganos y sistemas orgánicos.
- **Depresoras:** Disminuyen el ritmo de las funciones corporales, de la actividad psíquica y del sistema nervioso central. Estas sustancias son también llamadas psicodépticas.
- **Alucinógenas:** Capaz de alterar y distorsionar la percepción sensorial del individuo, interferir su estado de conciencia y sus facultades cognitivas, pueden generar alucinaciones.

### Orígenes

- **Naturales:** Se encuentran en forma natural en el ambiente y que se utilizan por los usuarios sin necesidad de que se produzca algún tipo de manipulación o proceso químico
- **Sintéticas:** Elaboradas exclusivamente en el laboratorio a través de procesos químicos, cuya estructura química no se relaciona con ningún componente natural.

## Situación legal

- **Lícitas:** Las drogas lícitas son aquellas que se consideran de uso social y, aunque están reguladas, su consumo no representa penalizaciones. Entre ellas se encuentra el tabaco, el alcohol, el café, bebidas energizantes, etc.
- **Ilícitas:** Las drogas ilícitas son aquellas que están penadas por la ley, es decir, ilegales. Entre ellas se encuentra la marihuana, la cocaína, la heroína, etc.

## Nuevas sustancias psicoactivas

- **NPS:** Se definen como “sustancias de abuso, ya sea en forma pura o en preparado, no son controladas por la Convención Única de 1961 sobre Estupefacientes ni por el Convenio sobre Sustancias Psicotrópicas de 1971”.
- **Drogas emergentes:** Incluyen además de las nuevas sustancias, cualquier cambio en la presentación, patrón de uso, pureza o presencia de adulterantes, que pueden implicar una amenaza para la salud pública y son objeto de análisis del Sistema de Alertas Tempranas.

## Sustancias Psicoactivas comunes y consecuencias de su consumo excesivo

**Heroína:** La heroína es una droga semisintética, derivada de la morfina y originada a partir de la adormidera, de la que se extrae el opio. La heroína, generalmente se vende en forma de polvo blanco o marrón.

Sus efectos a corto plazo son:

- Oleada de euforia
- Depresión respiratoria
- Ofuscación del funcionamiento mental
- Náuseas y vómito
- Supresión del dolor
- Abortos espontáneos

A largo plazo:

- Adicción
- Enfermedades infecciosas, por ejemplo, VIH, hepatitis B y C
- Venas colapsadas
- Infecciones bacterianas
- Abscesos
- Infección del endocardio y las válvulas del corazón
- Artritis y otros problemas reumatológicos

**Barbitúricos:** Los barbitúricos son una familia de fármacos derivados del ácido barbitúrico que actúan como sedantes del Sistema Nervioso Central y producen un amplio esquema de efectos, desde sedación suave hasta anestesia total. Sus usos recurrentes se le atribuyen a ansiolíticos, hipnóticos, anticonvulsivos y analgésicos, sin embargo, estos efectos son algo débiles, por lo que no suelen ser utilizados en cirugías cuando hay ausencia de otro tipo de sedantes. Éstos, han sido reemplazados en la práctica médica de rutina por las benzodiacepinas, especialmente en el tratamiento de la ansiedad y el insomnio, principalmente porque estas últimas son mucho menos peligrosas en sobredosis, sin embargo, todavía se utilizan barbitúricos en la anestesia general, para la epilepsia y el suicidio asistido.

El potencial de adicción, tanto física como psicológica es alto en ambas sustancias.

Sus efectos son:

- Somnolencia
- Depresión de la respiración
- Depresión periférica del sistema nervioso
- Depresión cardiovascular
- Acción en las enzimas del hígado
- Efectos negativos en la función renal

**Anfetaminas:** Son un agente adrenérgico sintético y un potente estimulante del Sistema Nervioso Central. Es utilizada con fines terapéuticos, así como droga

recreativa o para mejorar el rendimiento deportivo. También conocida como Speed o Anfeta cuando su uso es recreativo, es utilizada para pasar largas noches sin dormir, apareciendo en forma de polvo que es inhalado.

Sus efectos son:

- Aumento de atención
- Reducción de fatiga
- Aumento de actividad física
- Disminución del apetito
- Disminución del sueño
- Sensación de euforia
- Aumento de frecuencia respiratoria
- Latidos cardiacos rápidos o irregulares
- Hipertermia

**Cocaína:** Es un alcaloide tropano cristalino que se obtiene de las hojas de la planta de coca, de donde adquiere el nombre añadiéndole el sufijo de su alcaloide *ina*. Esta sustancia es un estimulante del Sistema Nervioso Central, un supresor del apetito, y un anestésico tópico.

Efectos a corto plazo:

- Pérdida del apetito
- Ritmo cardiaco, presión sanguínea y temperatura corporal incrementadas
- Estrechamiento de vasos sanguíneos
- Ritmo respiratorio incrementado
- Pupilas dilatadas
- Hábitos de sueño trastornados
- Náuseas
- Híper estimulación
- Comportamiento extraño, errático, a veces violento
- Alucinaciones, híper excitabilidad, irritabilidad

- Alucinaciones táctiles generalmente asociadas a insectos desplazándose bajo la piel
- Euforia, ansiedad y/o paranoia intensa
- Depresión
- Pánico y psicosis
- Convulsiones, ataques y muerte repentina por dosis altas (incluso con una sola vez)

Efectos a largo plazo:

- Daños permanentes al sistema circulatorio del corazón y el cerebro
- Presión alta, que ocasiona ataques al corazón, apoplejía y la muerte
- Daño renal, pulmonar e hígado
- Si se inhala, destrucción de los tejidos nasales
- Si se fuma, fallos respiratorios
- Enfermedades infecciosas y abscesos si se inyecta
- Desnutrición, pérdida de peso
- Grave deterioro de los dientes
- Alucinaciones auditivas y táctiles
- Problemas sexuales, daño a los órganos reproductores e infertilidad
- Desorientación, apatía, agotamiento confuso
- Irritabilidad y alteraciones del humor
- Frecuencia incrementada de comportamiento peligroso
- Delirio o psicosis
- Depresión severa
- Tolerancia y adicción

**Marihuana o cannabis:** Conocida bajo muchos nombres, la marihuana o cannabis es un psicotrópico extraído de la planta *Cannabis Sativa* y consumido con fines recreativos, religiosos y medicinales; de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se trata de la sustancia ilícita más utilizada en el mundo.

La marihuana contiene más de cuatrocientos compuestos químicos diferentes, entre ellos al menos sesenta y seis cannabinoides, tales como el cannabidiol (CBD), el cannabinoil (CBN) o la tetrahidrocannabivarina (THCV), siendo el tetrahidrocannabinol el compuesto químico psicoactivo predominante.

### **Efectos negativos de la marihuana**

En relación con el Sistema Nervioso Central, el consumo de esta sustancia produce efectos como:

- Euforia
- Dificultades para aprender
- Disminución de la capacidad de concentración
- Fallos de la memoria
- Dificultad en el habla.
- Afecta al sistema respiratorio dado que la manera más extendida de consumir marihuana es fumándola.
- Irritación de las vías respiratorias
- Factor de riesgo para la aparición de patologías pulmonares y bronquiales.
- Aumenta la probabilidad de taquicardias si se abusa de la sustancia.
- El consumo regular de marihuana relaja el sistema inmunológico, hasta el punto de hacer el cuerpo más vulnerable frente a la invasión de microorganismos.
- La acción de la marihuana sobre el sistema endocrino puede causar impotencia en los hombres y reducir la producción de óvulos en la mujer.

**Éxtasis:** Es una droga empatógena que produce principalmente euforia, además de una disminución de la ansiedad y una sensación de intimidad con otras personas.

### **Efectos del éxtasis**

Efectos reportados no deseados (pueden durar una semana después de haber consumido la sustancia o más en el caso de los usuarios habituales):

- Ansiedad
- Inquietud
- Irritabilidad
- Tristeza
- Impulsividad
- Agresividad
- Trastornos del sueño
- Falta de apetito
- Sed
- Reducción en el interés y placer sexual
- Disminuciones significativas en las habilidades mentales

Posibles efectos adversos a la salud:

- Náuseas
- Escalofrío
- Sudoración
- Contractura involuntaria de los músculos de la mandíbula
- Calambres musculares
- Visión borrosa
- Deshidratación
- Hipertensión
- Fallo cardíaco
- Fallo renal
- Arritmia

Síntomas de una sobredosis de éxtasis:

- Hipertensión arterial
- Sensación de desmayo
- Ataques de pánico
- Pérdida del conocimiento
- Convulsiones

## **Como prevenir la adicción al consumo de sustancias psicoactivas (drogadicción)**

El acceso a las sustancias psicoactivas es cada vez más fácil pues los medios tecnológicos permiten que su comercialización sea más clandestina y fácil de expandir, por lo que no se trata simplemente de prohibir su consumo ni de controlar su distribución. Se trata de generar un compromiso colectivo en conjunto con padres, maestros, medios de comunicación, instituciones, etc., en donde se promuevan los hábitos de vida saludables y las implicaciones del consumo de dichas sustancias.

Fuente de información. Marco de Referencia: Departamento Nacional de Planeación (DNP, 2016).

## **BEBIDAS ALCOHÓLICAS**

Las bebidas alcohólicas son aquellas que contienen etanol en su composición medido por el volumen o por su grado. El alcohol es una droga legal en la mayor parte del mundo, con la excepción de los estados islámicos, y causa millones de muertes al año.

### **Alcoholismo**

El consumo reiterativo de esta sustancia genera alcoholismo; padecimiento que genera una fuerte necesidad de ingerir alcohol, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestándose a través de varios síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta. La dependencia al alcohol puede resultar de una predisposición genética, una enfermedad mental, el consumo de éste abundante, sostenido y abusivo o una combinación de todos estos factores. Esta enfermedad no sólo afecta al adicto sino también la vida de todo aquel que se encuentra a su alrededor, pues interpela todas las esferas de la vida del consumidor.



## **Efectos nocivos del consumo excesivo de bebidas alcohólicas**

Su consumo en exceso puede causar efectos negativos en la salud, como, por ejemplo:

- Sangrado del esófago o del estómago
- Inflamación y daños en el páncreas.
- Daño al hígado. Cuando es grave, a menudo lleva a la muerte.
- Desnutrición.
- Cáncer de esófago, hígado, colon, cabeza y cuello, mamas, y otras áreas del cuerpo.
- Entumecimiento o sensación dolorosa de hormigueo en brazos o piernas.
- Problemas con las erecciones en los hombres.
- Escapes de orina o dificultad para empezar a orinar.
- Tomar alcohol durante el embarazo, puede causarle daño al bebé en crecimiento. Se pueden presentar graves defectos de nacimiento o el síndrome del alcoholismo fetal.

En cuanto a los factores psicosociales, el consumo muchas veces se asocia con la búsqueda de una mejora en el estado de ánimo, bloquear sentimientos de tristeza, depresión, nerviosismo o preocupación. Sin embargo, el alcohol puede:

- Empeorar estos problemas con el tiempo.
- Causar problemas de sueño o empeorarlos.
- Deteriorar la apariencia física del consumidor y, en ocasiones, su integridad física y moral.
- Aumentar el riesgo de suicidio.
- Tener mal rendimiento en el desarrollo de diversas actividades y el cumplimiento de tareas y responsabilidades específicas.
- Causar problemas de depresión, ansiedad y baja autoestima.
- Ruptura de relaciones familiares, amorosas, sociales y laborales.
- Causar accidentes automovilísticos.
- Desencadenar hábitos peligrosos en las relaciones sexuales.
- Causar caídas, ahogamiento y otros accidentes.

- Y en casos más extremos, violencia y homicidio.

## **Cómo prevenir el consumo de alcohol de nuestros colaboradores**

Para prevenir el consumo de alcohol es importante tener en cuenta que existen factores ajenos a la empresa que son responsabilidad de cada persona, que son:

- Tomar bebidas alcohólicas con responsabilidad y sin excederse.
- Que su ingesta y consecuencias como resaca o situaciones que se hayan presentado en el momento del consumo de éstas no interfieran con actividades de índole personal o laboral.
- Si se tiene problemas para controlar la cantidad de bebida, evitar o reducir el contacto con personas o eventos que normalmente inducen al consumo.
- Reconocer si dentro de la historia familiar hay historial de alcoholismo o fuerte consumo de alcohol, para identificar si hay posible predisposición genética a la adicción y tomar medidas de precaución.

## **TABACO**

El tabaco es un producto altamente adictivo proveniente de la agricultura de América que se comercializa legalmente en todo el mundo (salvo en Bután), aunque en muchos países tiene numerosas restricciones de consumo, por sus efectos adversos para la salud pública. Está compuesto principalmente por Nicotina Tabacum, un alcaloide que se encuentra en estas hojas en proporciones variables (desde menos del 1% hasta el 12%).

El consumo de esta sustancia es variado, pero el más común es por combustión.

### **Tabaquismo**

La adicción al tabaco es provocada principalmente por uno de sus componentes más activos, la nicotina, cuya acción acaba condicionando el abuso de su consumo.

## Consecuencias del consumo de tabaco

Aunque los efectos del tabaco se producen de forma progresiva y están directamente relacionados con el tiempo de duración de la adicción, las consecuencias son demoledoras desde la primera calada: la nicotina alcanza el cerebro poco tiempo después de ser consumida, el monóxido de carbono impide que los glóbulos rojos puedan realizar su función de transporte de oxígeno a todo el cuerpo. Entre las consecuencias asociadas al consumo de tabaco, se encuentran:

- **Cáncer de pulmones:** Fumar cigarrillos causa un 87% de muertes por cáncer de pulmón. Debido a la epidemia del tabaco, el cáncer de pulmón es la causa más común de muerte por cáncer en el mundo. Cada año, 1.2 millones de personas lo desarrollan.
- **Cáncer en el corazón:** Al minuto de encender un cigarrillo, el corazón del fumador empieza a latir un 30% más rápido. La presión arterial también aumenta, forzando al corazón a hacer un mayor esfuerzo e incrementando el riesgo de enfermedad coronaria.
- **Cáncer de útero y aborto espontáneo:** Aumenta el riesgo de cáncer cerviuterino y de útero. Además, aumenta la infertilidad en las mujeres y provoca complicaciones durante el embarazo y el parto.
- **Cáncer en las vías urinarias:** El tabaquismo activo es la causa principal de muchos casos de cáncer de las vías urinarias (vejiga, uretra y riñones). El riesgo depende de cuántos cigarrillos se fuman y durante cuánto tiempo.
- **Cáncer de boca y nariz:** Los puros y las pipas a menudo se consideran como la manera menos dañina de fumar tabaco. Pero, aunque no inhalen el humo, los fumadores de puros y pipas, tienen un riesgo elevado de desarrollar cáncer en la cavidad oral. Los puros demoran más en consumirse y contienen más tabaco que los cigarrillos, lo que aumenta la exposición al humo de segunda mano. Los casos de cáncer sinonasal han aumentado entre los fumadores de cigarrillos y varios estudios han demostrado que la frecuencia aumenta a medida que se fuma más.

- **Bronquitis crónica:** La bronquitis es una inflamación persistente de los bronquios que se caracteriza por tos productiva durante un largo período de tiempo.
- **Enfisema:** Es una enfermedad pulmonar crónica que afecta los alvéolos y se caracteriza por dificultad respiratoria, tos, fatiga, trastorno del sueño y del corazón, pérdida de peso y depresión.
- Deterioro físico, especialmente en la boca, dientes, encías y manos del consumidor.

### **Cómo prevenir el consumo de tabaco**

Es importante tener en cuenta que el daño que genera el cigarrillo afecta también a aquellas personas que no fuman, a ellas se les denomina “fumadores pasivos” y, a pesar de que no consumen directamente productos provenientes del tabaco, pueden desarrollar alguna de las enfermedades mencionadas anteriormente al estar cerca de un fumador, esto debido a la aspiración de las sustancias tóxicas y cancerígenas provenientes de su combustión y propagadas por el humo que desprende la misma.

El tabaquismo mata 5 millones de personas cada año en el mundo, y los gobiernos de diferentes países luchan para evitar que las personas adquieran éste nocivo hábito. De acuerdo a las necesidades y presupuestos de cada país, estas son algunas de las medidas preventivas empleadas en Colombia para conseguir este objetivo.

- Restricciones en la venta y consumo en lugares cerrados y semiabierto o altamente concurridos.
- Prohibición de la publicidad y control de la publicidad de marca (indirecta).
- Prohibición de venta de cigarrillos por unidad.
- Aumento progresivo del valor de las cajetillas y cajas.
- Inclusión de leyendas con imágenes con material sensible sobre los riesgos que representa el cigarrillo en sus cajetillas.

## **LEGISLACIÓN**

El Programa de Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas, está fundamentado y respaldado de acuerdo a la siguiente Legislación:

- Ley 30 de 1986 del Congreso de la Republica.
- Decreto 1072 del 2015
- Ley 1566 del 2012 del Congreso de la República
- Resolución 4225 de 1992 del Ministerio de Salud.
- Ley 1335 de 2009 Ministerio de Salud.
- Resolución 2646 de 2008 Ministerio de Protección Social.

## **CÓMO PREVENIR EL CONSUMO EN COLABORADORES DE ITERIA**

Además de los compromisos y responsabilidades que cada persona que hace parte de la empresa debería tener, ITERIA se siente comprometida con el bienestar de todos aquellos que la conforman. Por esto, genera actividades de capacitación, pausas activas, campañas de sensibilización y charlas con expertos en estas temáticas para invitar a la reflexión y a conductas de autocuidado, de abstención al consumo o, de ser el caso, al menos de un consumo responsable.

### **RESPONSABLES**

**Alta Gerencia:** Serán los responsables de gestionar los recursos técnicos y financieros necesarios para el cumplimiento del Programa De Prevención De Consumo De Sustancias Psicoactivas.

**Jefe Administrativa y de Gestión Humana y Psicóloga Organizacional:** Serán los responsables de gestionar los recursos humanos y locativos necesarios para el cumplimiento del Programa De Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas, así como de sensibilizar a todo el personal de ITERIA y de incluir en el cronograma de actividades del año vigente actividades de Bienestar relacionadas con hábitos de vida saludables, control y prevención del consumo, así como realizar el seguimiento correspondiente.

**Responsables del Sistema Integrado de Gestión:** Son los responsables de incluir en el Plan Anual de Trabajo y de Capacitaciones jornadas que respondan al control y prevención del consumo, así como realizar el seguimiento correspondiente.

**Colaboradores:** Cumplirán a cabalidad el presente programa y serán responsables de sus condiciones de Salud y Seguridad personal.

# DESARROLLO DEL PROGRAMA

## GENERALIDADES

La Prevención en lo que hace referencia al consumo de Tabaco, Alcohol y Drogas es compromiso de todos, que incluye la responsabilidad de vigilar y propender por el mutuo control entre los compañeros de trabajo y el de su entorno. ITERIA, ofrecerá a sus colaboradores información básica sobre las causas físicas, psicológicas, sociales y laborales, las posibles alteraciones en la calidad de vida, así como las consecuencias y el desarrollo progresivo del uso problemático de ciertas sustancias legales o ilegales, creando una conciencia de las presiones del medio ambiente laboral que puedan ser utilizadas como falsa justificación para iniciar o continuar el consumo de sustancias como primera medida. De igual manera, propenderá actividades dinámicas que faciliten la apropiación y una sensibilización más profunda de los conceptos.

## EJECUCIÓN

El presente Programa utiliza diferentes estrategias, metodologías y técnicas pedagógicas que buscan promover la autonomía, empoderamiento, madurez y la voluntad del trabajador, frente a la tentativa y/o consumo de sustancias que puedan interferir de alguna manera con sus actividades o relaciones laborales. Debido a esto, el presente Programa se encuentra dividido en distintas fases, cada una con un abordaje diferente para darle sistematización y permanencia, de manera que los hallazgos y las actividades de choque que se propongan garanticen los procesos de sensibilización, la identificación del riesgo y la efectividad del Programa a partir del juicioso control y evaluación de cada intervención o campaña.

**Fase 1. Sensibilización:** Esta etapa se desarrollará en el año de implementación del programa y consistirá en la sensibilización de todo el personal frente al consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales y sus consecuencias. Se

establecerán estrategias de información que permitan la divulgación de contenidos de formación a todos los colaboradores.

**Fase 2. Identificación del riesgo:** Ésta se una vez se haya culminado la fase anterior, habiendo construido una evaluación del riesgo basada en los hallazgos arrojados por la *Sensibilización* y, de presentarse, en las sugerencias realizadas por algún miembro de la empresa.

Al ser esta información de tan alta relevancia para nuestra Aseguradora de Riesgos Laborales, la construcción de las actividades de intervención y sus evaluaciones se llevarán a cabo con su apoyo y/o con el de un experto para garantizar la idoneidad y confidencialidad del proceso. Una vez los datos sean recopilados se establecerán estrategias de intervención que se desarrollaran en la siguiente etapa.

**Fase 3. Intervención del riesgo:**

- **Apoyo Externo:** De ser necesario, será proporcionado a los colaboradores que necesiten un acompañamiento especializado. Ellos serán remitidos, si lo requiere el caso, a una Cita Extraordinaria en la Unidad Prestadora de Salud Ocupacional que asigne la empresa o a los programas establecidos por las EPS tratantes.
- **Control Interno:** ITERIA se hará responsable de realizar un seguimiento continuo a sus colaboradores, especialmente, a aquellos que se reconozcan como consumidores habituales de alguna sustancia que contemple este Programa o que, por serlo, hayan sido remitidos a su EPS.

**Fase 4. Evaluación y actualización:** Con el fin de medir, controlar y ajustar las acciones realizadas con las programadas según el calendario estipulado y, de esta manera, verificar el cumplimiento de los objetivos y metas propuestas, este programa se evaluará semestralmente y será actualizado como mínimo una vez al año o cada vez que se requiera, las evaluaciones se realizarán cada vez que se lleve a cabo una actividad de cualquier índole, bien sea una capacitación o, incluso, una pausa activa relacionada con el consumo.



## **ESTRATEGIAS DE ABORDAJE**

### **ACTIVIDADES GRUESAS**

*Las actividades se encuentran fijadas en el Plan de Trabajo del SIG 2020*

- Campañas visuales de concientización del abuso de sustancias.
- Jornadas de sensibilización.
- Jornadas de Capacitación, Educación y Formación con enfoque preventivo.
- Divulgación de material informativo vía digital.
- Material Audiovisual, lúdico o pedagógico, innovador, llamativo, creativo e interesante.
- Campañas visuales

## Referencias Bibliográficas

Departamento Nacional de Planeación, (2016). *Guía (programa) de Prevención de Consumo de Alcohol, Tabaco y Sustancias Psicoactivas*. Bogotá: Departamento Nacional de Planeación.

Lastre, G., Gaviria, G., & Arrieta, N., (2013). *Conocimiento sobre el Consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Enfermería*. Ciencia e Innovación en Salud, 46-51.

Ministerio de Justicia. (s.f). Observatorio de Drogas de Colombia. Recuperado el 12 de diciembre del 2019, de <http://www.odc.gov.co/problematika-drogas/consumo-drogas/sustancias-psicoactivas>

Unidad Administrativa Especial. Agencia Nacional de Defensa Jurídica del Estado, (2016). *Programa de Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas*. Recuperado el 11 de diciembre del 2019, de <http://calidad.defensajuridica.gov.co/archivos/GH-PG-05/GH-PG-05V0ProgramaDePrevencionDeSustanciasPsicoactivas.pdf>

Universidad Mariana, (2018). *Programa de Prevención de Consumo de Alcohol, Tabaco y Sustancias Psicoactivas*. Recuperado el 10 de diciembre del 2019, de <http://www.umariana.edu.co/images/Gestion-Talento-Humano/prevencion-consumo-sustancias-psicoactivas.pdf>