

# Adicciones



Adicciones

## EN EL TRABAJO, NO HAY CONSUMO SEGURO

Puede afectarte a ti, a tu trabajo y a los demás.



Todos conocemos los riesgos que el consumo de cualquier tipo de droga supone para nuestra salud, ya sea legal (Ej.: tabaco, alcohol, ciertos medicamentos) o ilegal (Ej.: cannabis, cocaína). Aquí sólo queremos informaros sobre cómo puede repercutir este uso en tus compañeros de trabajo, tu familia o en terceras personas.

Este hecho también puede crear conflictos tanto laborales como extralaborales.

Por otro lado, existen situaciones en las que cualquier consumo puede resultar peligroso como, por ejemplo, en los puestos críticos para la seguridad, o en tareas que impliquen atención psicomotriz, como conducir, manejar maquinaria, etc.

## Consejos prácticos

- No es nuestra función inmiscuirnos en tu vida privada, si consumes o no es tu elección. Sólo queremos que tengas toda la información necesaria para que elijas con conocimiento de causa y para que pienses en el riesgo al que sometes a los demás si consumes.
- No se debe consumir droga ni antes ni durante la jornada laboral.
- Antes de empezar cualquier tarea, deberías preguntarte: ¿Estoy en condiciones para desempeñar mi trabajo?
- Piensa que no estás solo. Siempre hay alguien a quien puedes pedir ayuda. Abandonar según qué adicciones es difícil para cualquiera. El diálogo y el apoyo y refuerzo desde el exterior son las claves.

## ¿Y en casa? (o en tu tiempo libre)

Por nosotros:

- Evaluar nuestro consumo de “drogas”.
- Hablar del tema con alguien de confianza.
- Pedir consejo al médico de cabecera.
- Pedir ayuda lo antes posible para evitar que las drogas se incorporen a nuestra rutina.

Por nuestros hijos:

- Dar ejemplo a nuestros hijos, ser un modelo.
- Hablar sobre este tema lo antes posible.
- Estar alerta durante la adolescencia y hablar del tema ...

## Piénsatelo

Aunque estemos por debajo de la tasa de alcohol permitida legalmente, el riesgo de sufrir un accidente de tráfico es el doble comparado con una tasa igual a cero y aumenta de forma exponencial con el aumento de la misma.

## ¿Te lo has planteado así?

- Mi consumo es ¿ esporádico? o ¿habitual?
- ¿Es peligroso?
- ¿Represento algún peligro para los demás?



NIPO (en línea): 272-15-016-9