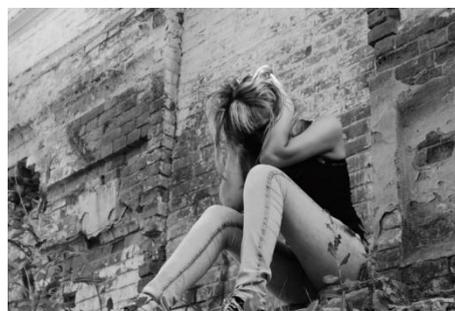


Trastorno por consumo de sustancias

El **trastorno por consumo de sustancias (TCS)** se define como un patrón problemático de consumo de sustancias (como alcohol, drogas o medicamentos recetados) que causa un deterioro o malestar clínicamente significativo. Se caracteriza por el uso continuado de la sustancia a pesar de las consecuencias negativas, con problemas en áreas como el trabajo, las relaciones sociales, la salud y la seguridad.

Requiere la presencia de al menos dos de los siguientes criterios en un período de 12 meses:

- ❖ Uso de la sustancia en **cantidades** mayores o durante más **tiempo** del previsto.
- ❖ **Deseo** persistente o esfuerzos infructuosos por **controlar** el consumo.
- ❖ Pasar mucho tiempo obteniendo, utilizando o recuperándose de la sustancia.
- ❖ Antojo o **deseo** fuerte de **consumir** la sustancia.
- ❖ **Incapacidad** para cumplir **obligaciones** importantes en el trabajo, hogar o escuela.
- ❖ Uso de la sustancia en **situaciones peligrosas**.
- ❖ Continuar usando la sustancia a pesar de **problemas sociales o interpersonales**.
- ❖ Reducción de actividades sociales, laborales o recreativas importantes debido al consumo.
- ❖ **Tolerancia:** La persona necesita cantidades cada vez mayores de la sustancia para lograr el mismo efecto, o el efecto de la sustancia disminuye con el uso continuo.
- ❖ **Síntomas de abstinencia:** Se experimentan síntomas de abstinencia (como náuseas, ansiedad, etc.) al reducir o dejar de consumir la sustancia.
- ❖ Uso de la sustancia para **aliviar** o evitar los **síntomas de abstinencia**.



Clasificación de las drogas

Las drogas se clasifican en tres grupos según sus efectos:

1. Estimulantes: ACELERAN el funcionamiento normal del Sistema Nervioso Central (SNC), generando: euforia, desinhibición, falta de control emocional, agresividad, falta de sensación de cansancio, disminución del sueño, impaciencia, impulsividad e irritabilidad. Además de presentar descoordinación, reflejos minimizados, dificultades visuales y auditivas.

2. Depresoras: DISMINUYEN o DESACELERAN el SNC, provocando desde la desinhibición hasta el coma en un proceso progresivo de adormecimiento cerebral, así mismo una inadecuada sensación de bienestar y tranquilidad, respuestas motoras torpes y lentas y disminución significativa de la capacidad de reacción, concentración y reflejos

3 Alucinógenas o perturbadoras: ALTERAN gravemente el funcionamiento del SNC, trastocando la percepción de la realidad, del estado de ánimo y de los procesos de pensamiento.

EFECTOS DE LAS SUSTANCIAS			
SUSTANCIAS	DEPRESORAS	ESTIMULANTES	PERTURBADORAS
Alcohol	X		
Anfetaminas		X	
Barbitúricos	X		
Benzodiazepinas	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	

Hablemos un poco de alcohol

El alcohol es la droga legal de consumo más común aceptado en las sociedades occidentales.

En España: 6% de la población presenta **dependencia al alcohol**, 15-16% consume alcohol de **forma de riesgo**, 60% tiene un consumo considerado de **bajo riesgo** y un 13,3% de los consumidores habituales **consume alcohol a diario**.

La tasa de alcoholemia permitida en España para conductores es de 0.5 gramos por litro de sangre (g/l) o 0.25 miligramos por litro de aire espirado.

En la siguiente tabla podemos ver los efectos del alcohol según el nivel en sangre:

Nivel de alcohol en sangre	Efectos
De 0,3 a 0,5 g/l	Excitación emocional, disminución de la agudeza mental, y percepción alterada de la distancia. Los síntomas incluyen debilidad en la percepción de luces y distorsión visual.
De 0,5 a 0,8 g/l.	Aumento de la euforia, pérdida de coordinación motriz, problemas de visión y alteración en el equilibrio. Se comienza a perder concentración y a tomar decisiones impulsivas.
De 0,8 a 1,5 g/l.	Reflejos lentos, pérdida de la capacidad de coordinar movimientos y dificultad en las actividades mentales. Aumenta la impulsividad y la agresividad.
De 1,5 a 3 g/l.	Necesidad de ayuda para caminar, náuseas y vómitos.
Mas de 3 g/l.	La respiración se vuelve muy pesada, no hay control sobre la vejiga, posibilidad coma etílico.

Como afecta el consumo de drogas y alcohol en el trabajo

El consumo de alcohol y drogas no solo afecta la vida personal de quienes sufren una adicción, sino también su desempeño en el entorno laboral:

- ❖ **Bajada de la productividad y el rendimiento:** El consumo de alcohol y drogas puede reducir drásticamente los niveles de concentración, memoria, coordinación y otras habilidades cognitivas y motoras esenciales para realizar tareas de manera eficiente.
- ❖ **Ausencias o tardanzas:** Las personas que consumen sustancias tienden a ausentarse más del trabajo debido a malestares físicos o problemas relacionados con el abuso de estas sustancias.
- ❖ **Cambio progresivo de actitud de la persona:** marcados cambios de humor, ataques de ira o agresividad, pérdida de interés por el trabajo. Todo esto provoca a su vez sentimiento de aislamiento.
- ❖ **Mayor riesgo de accidentes laborales:** El consumo de sustancias incrementa significativamente el riesgo de accidentes en el trabajo, especialmente en puestos que requieren el manejo de maquinaria pesada o la conducción de vehículos. Además, los accidentes pueden ocurrir tanto dentro como fuera del lugar de trabajo, por ejemplo, durante el trayecto entre el hogar y la oficina, poniendo en riesgo la seguridad del empleado y de otras personas.

¡juntos para mejorar nuestra salud!