

Si tienes problemas por el consumo de sustancias psicoactivas, conoces a alguien a quien quieres apoyar o requieres orientación al respecto, acude a un Centro de Atención Primaria en Adicciones o llama a la Línea de la Vida al 800 911 2000.

**COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES  
(LÍNEA DE LA VIDA)**

[www.gob.mx/salud/conadic](http://www.gob.mx/salud/conadic)  
Tel. 800 911 2000

**SECRETARÍA DE SALUD**

[www.gob.mx/salud](http://www.gob.mx/salud)  
Tel. 55 5553 7574

**INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA**

[www.inprf.gob.mx](http://www.inprf.gob.mx)  
Tel. 55 5655 0549



**¡Infórmate!**

 **En la Línea de la Vida**  
**#QueremosEscucharte**

**800 911 2000**

**Prevención de adicciones  
en Centros de Trabajo**

El trabajo es fuente de transformación, crecimiento personal y creación de riqueza. Para realizarlo a plenitud, deben existir una serie de recursos, destrezas y, principalmente, salud y bienestar en quienes integran una empresa.

El consumo de drogas afecta el rendimiento de las personas, exponiéndolas a accidentes, enfermedades, pérdida del empleo, deudas y exclusión social. Las organizaciones también se ven impactadas en sus procesos productivos por ausentismo, incapacidades o conflictos.

**ANTE ESTA SITUACIÓN, ES IMPORTANTE TENER INFORMACIÓN VERAZ SOBRE LAS ADICCIONES, SUS EFECTOS Y LA MANERA DE PREVENIRLAS.**



### ¿QUÉ ES UNA DROGA?

Decimos droga para referirnos a una sustancia psicoactiva cuyo consumo implica riesgos considerables para la salud, porque ocasiona cambios importantes en la conciencia (pensamientos y estados de ánimo) y en el comportamiento.



### ¿EL ALCOHOL Y EL TABACO SON DROGAS?

Sí, ambas son sustancias legales que producen importantes alteraciones en el sistema nervioso central: el alcohol es un depresor, y el tabaco es un estimulante. Además perjudican a otros tejidos y órganos del cuerpo (hígado, pulmones). Su consumo reiterado genera dependencia.

### ¿QUÉ TIPOS DE CONSUMO EXISTEN?

Uso experimental, uso ocasional, abuso (con problemas para controlar el consumo o la conducta), o uso dependiente (se usa para evitar los síntomas de abstinencia).



### ¿QUÉ ES LA ADICCIÓN O DEPENDENCIA?

Es el deseo irresistible por seguir usando una droga, en ocasiones con mayor frecuencia y en mayor cantidad. La dependencia altera los estados de ánimo y puede alterar también la salud de nuestros órganos y tejidos, los hábitos alimenticios, las ocupaciones de la vida diaria, la situación laboral, y las relaciones con familiares, con amistades y con la comunidad.

Es esta época de grandes exigencias, debemos asumir la responsabilidad de proteger nuestra salud y la de nuestros familiares y amigos, porque la calidad de vida y la productividad laboral están estrechamente relacionadas.



### ¿UNA PERSONA CON ADICCIÓN SE PUEDE RECUPERAR?

Sí. La adicción es una enfermedad causada por el consumo constante de tabaco, alcohol u otras drogas. Afecta al individuo física y mentalmente. Puede atenderse con ayuda especializada y se puede prevenir. Mientras más rápido se atienda, mayor será la posibilidad de recuperación.

### ¿QUÉ LLEVA A UNA PERSONA A USAR DROGAS?

El uso o abuso de sustancias no se genera por una sola causa, sino por la combinación de diversas situaciones de riesgo que pueden ser individuales, familiares, del grupo de pares, laborales y ambientales; sin embargo, no todas las personas que se encuentran expuestas a estos riesgos consumen drogas. Ejemplo de estas situaciones son:

- Depresión, ansiedad, ira.
- Sensación de explotación o inestabilidad laboral.
- Consumo de sustancias en la familia.
- Separación de familiares por horario o lugar de trabajo.
- Exposición a sustancias tóxicas en el trabajo.
- Jornadas prolongadas o turnos nocturnos.
- Empleos foráneos o que implican viajes frecuentes.
- Tareas que implican arduo desgaste físico.
- Estrés laboral o fatiga crónica.
- Uso de sustancias después del trabajo o durante festejos de la empresa.
- Consumo de alcohol o tabaco en horarios de comida o en el "cierre de negocios".
- Falta de reglamentos que regulen el consumo en el centro laboral.
- Inexistencia de comités de seguridad e higiene.
- Falta de espacios que fomenten actividades lúdicas, recreativas y culturales.



### ¿QUÉ PODEMOS HACER AL RESPECTO?

Así como hay situaciones que nos ponen en riesgo, también hay otras que nos protegen y preparan para enfrentar adecuadamente los problemas. Es importante conocer nuestras fortalezas, mantenernos informados y sumar esfuerzos para promover estilos de vida más saludables en nuestro entorno.