GOBIERNO DE MÉXICO

Juntos por la Paz

Prevención del consumo de alcohol en el trabajo

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

gob.mx/salud/conadic

#FrenteALasAdicciones #EscuchemosPrimero Línea de la vida **800 911 2000**

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA **PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES**

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | CONADIC COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

gob.mx/juntosporlapaz

#FrenteALasAdicciones #EscuchemosPrimero Línea de la vida **800 911 2000**

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA **PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES**

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | CONADIC COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

gob.mx/juntosporlapaz

¿QUÉ RIESGOS TIENE UNA PERSONA QUE CONSUME ALCOHOL DURANTE LA JORNADA LABORAL?

Tomar alcohol durante o antes de la jornada laboral puede generar torpeza en el manejo de las herramientas e instrumentos de trabajo, afecta al adecuado desempeño de las tareas y puede provocar accidentes.

RIESGOS POR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN EL TRABAJO

Accidentes.
Incapacidades.
Ausentismo.
Lentitud, torpeza y errores en el desempeño de sus actividades.
Llegar tarde a trabajar o anticipar la salida.
Abandonar constantemente el lugar de trabajo.
Tener cambios de humor, irritabilidad, agresividad, entre otros.
Desmotivación.
Conflictos con compañeros o autoridades del trabajo.
Problemas económicos.
Disminuye el rendimiento y la productividad.

¿SABÍAS QUE?

No solo las personas que tienen problemas de alcoholismo están expuestas a tener riesgos y problemas.

Cualquier persona que bebe en exceso también corre riesgos.

CUANDO BEBES EN EXCESO, PONES EN RIESGO TU TRABAJO Y TU FAMILIA SUFRE

Antes se pensaba que sólo las personas con alcoholismo presentaban problemas, sin embargo, hay muchas personas no tienen dependencia al alcohol, pero presentan consumos excesivos esporádicos que les pone en riesgo. Para saber cómo evitar el consumo del alcohol en exceso, debemos considerar que:

Hombres mayores de 18 años no deberían consumir más de 12 copas/ tragos por semana o 4 copas/ tragos estándar* en un sólo día.

Mujeres mayores de 18 años, no deberían consumir más de 9 copas/ tragos por semana o 3 copas/ tragos estándar en un sólo día.

Menores de 18 años, cualquier consumo es de riesgo.

* Una copa o trago estándar equivale aproximadamente de 10 a 13 gramos de etanol. En este material, más adelante encontrarás como aprender a identificar mucho más fácil este concepto.

¿ES VERDAD QUE EXISTEN TRABAJOS EN LOS QUE SE CONSUME MÁS ALCOHOL?

Se han identificado factores de riesgo relacionados con el consumo de alcohol, como: estar bajo mucho estrés cargas excesivas o escasas de trabajo; realizar tareas rutinarias y monótonas; trabajar por destajo; tener jornadas prolongadas; largas ausencias fuera de casa; convivir con compañeros/as que toman mucho; excesiva competitividad; tener demasiadas responsabilidades; no tener horarios fijos.

Trabajos en los que es fácil conseguir bebidas alcohólicas: camareros, bármanes, cocineros, meseras, entre otros.

Recuerda:
El tipo de trabajo **NO** es causa directa para que la persona beba.

¿DE LA POBLACIÓN TRABAJADORA MEXICANA, QUIÉNES TOMAN MÁS?

Los hombres reportan un mayor consumo de alcohol durante el último año comparados con las mujeres.

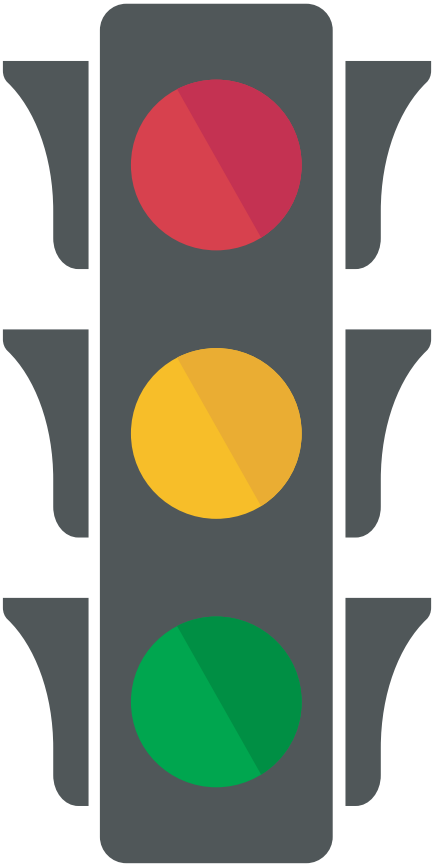
Sin embargo, los datos sobre consumo de alcohol más recientes nos señalan el consumo excesivo entre mujeres de 12 a 65 años tuvo un incremento de 151% (del 2011 al 2017)

¿CÓMO SABER SI TENGO PROBLEMAS CON EL CONSUMO DE ALCOHOL?

¿Qué tan frecuentemente tomas bebidas alcohólicas?	
Nunca	**0**
Una vez al mes o menos	**1**
Dos o cuatro veces al mes	**2**
Dos o tres veces por semana	**3**
Cuatro o más veces por semana	**4**
¿Cuántas copas te tomas en un día típico o común de los que bebes (cubas o equivalentes como cervezas, vasos de pulque, cócteles o cualquier otra bebida que contenga alcohol?	
1 a 2	**0**
3 o 4	**1**
5 o 6	**2**
7 o 9	**3**
10 o más	**4**
¿Qué tan frecuentemente tomas 6 o más copas en la misma ocasión? (en un mismo día, evento o reunión).	
Nunca	**0**
Menos de una vez al mes	**1**
Mensualmente	**2**
Semanalmente	**3**
Diario o casi diario	**4**

Suma los puntos :

AHORA BUSCA EN QUÉ COLOR DEL SEMÁFORO TE ENCUENTRAS



De **8** o más puntos
Tu consumo es problemático.
Recomendación:
Solicita ayuda profesional*

De **4** a **7** puntos
Tu forma de beber es riesgosa.
Recomendación:
Disminuye tu consumo busca orientación para aprendas a beber con moderación.

De **0** a **3** puntos
Tu consumo es responsable.
Recomendación:
NO aumentes tu consumo

* Si quieras mayor información, puedes llamar en cualquier momento a teléfono **800 911 2000**, en la **Línea de la Vida**, de manera confidencial te atienden expertos que pueden darte la orientación que necesitas

RECOMENDACIONES PARA BEBER DE MANERA RESPONSABLE (CONSUMO MODERADO)

1. SER MAYORES DE EDAD.

Es una medida dirigida a proteger a menores de edad. Su cerebro aún se encuentra en proceso de maduración y el alcohol puede dañar su desarrollo, así como afectar otros órganos. Además esta población presentan mayores riesgos de tener accidentes y de evolucionar en menor tiempo a la dependencia.

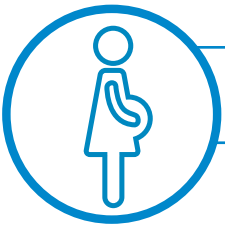
2. SI LA PERSONA SE ENCUENTRA EN BUENAS CONDICIONES DE SALUD.

Hombres

NO beber más de una copa por hora.
NO beber más de **4** copas por ocasión o por día.
NO beber más de **12** a la semana.

Mujeres

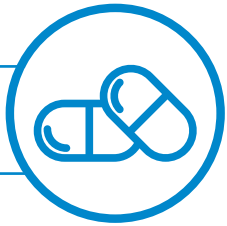
NO beber más de una copa por hora.
NO beber más de **3** copas por ocasión o por día
NO beber más de **9** copas a la semana.



3. NO BEBER SI ESTÁS EMBARAZADA O SOSPECHAS QUE PUEDES ESTARLO.

El consumo de alcohol puede afectar seriamente a la madre y al bebé en desarrollo.

4. SI ESTÁS TOMANDO MEDICAMENTOS NO BEBAS ALCOHOL.



El peligro es real. Algunos medicamentos combinados con alcohol pueden generar daños en el hígado, provocar náuseas, dolor de cabeza, letargo, desmayos, dificultades respiratorias. Además de estos peligros, el alcohol disminuye (y en algunos casos anula) la acción terapéutica del medicamento.

5. EN CASO DE QUE VAYAS A MANEJAR NO BEBAS.

La combinación de alcohol y volante incrementa el riesgo de involucrase en un accidente de tránsito, así como la severidad de las lesiones resultantes. Aunque la percepción engañe, los conductores que han bebido, aunque sea pequeñas cantidades de alcohol presentan una afectación o una disminución en la habilidad para conducir.

6. SI ESTÁS TRABAJANDO EVITA INGERIR ALCOHOL O CUALQUIER OTRO TIPO DE DROGAS.

¿COMO PUEDES CONTAR LA CANTIDAD DE ALCOHOL QUE BEBES?

Una forma de ayudarte para evitar que bebas en exceso es contar cuántas copas o tragos estándar estás ingiriendo. Consulta los siguientes cuadros:

UNA COPA ESTÁNDAR EQUIVALE A:

OTRAS EQUIVALENCIAS

A continuación, te damos a conocer algunas señales que te puede ayudar a identificar si una persona presenta problemas asociados al consumo de alcohol:
Hacen planes en torno a tener la posibilidad de consumir alcohol.
Les cuesta trabajo saber cuándo parar de beber (para evitar la embriaguez).
Se molestan mucho cuando alguna persona quiere tocar el tema sobre su manera excesiva de beber.
Presentan temblores durante las mañanas o cuando tienen un periodo largo sin beber.
Descuidan su alimentación y/o higiene.

¿DÓNDE PUEDO ACUDIR PARA RECIBIR ORIENTACIÓN O AYUDA PROFESIONAL?

En los Centros de Atención Primaria en Adicciones contamos con personal profesional que te puede ayudar.

Para conocer el más cercano a tu domicilio o recibir orientación telefónica, Llama a la **Línea de la Vida** al:

800 911 2000

#FrenteALasAdicciones #EscuchemosPrimero Línea de la vida **800 911 2000**

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA **PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES**

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | CONADIC COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

gob.mx/juntosporlapaz

#FrenteALasAdicciones #EscuchemosPrimero Línea de la vida **800 911 2000**

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA **PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES**

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | CONADIC COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES

gob.mx/juntosporlapaz

¡Infórmate!

En la Línea de la Vida

#QueremosEscucharte

800 911 2000

gob.mx/salud/conadic