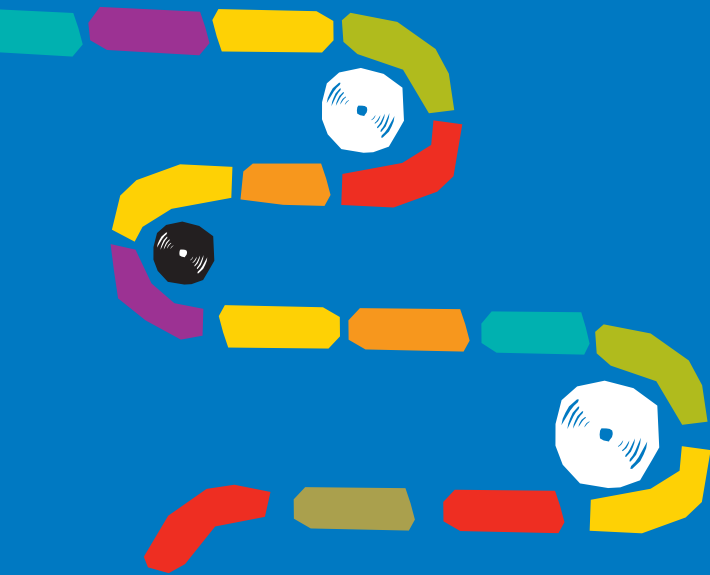



prevención uso desaxeitado de alcol e outras drogas

sector do papel e artes gráficas

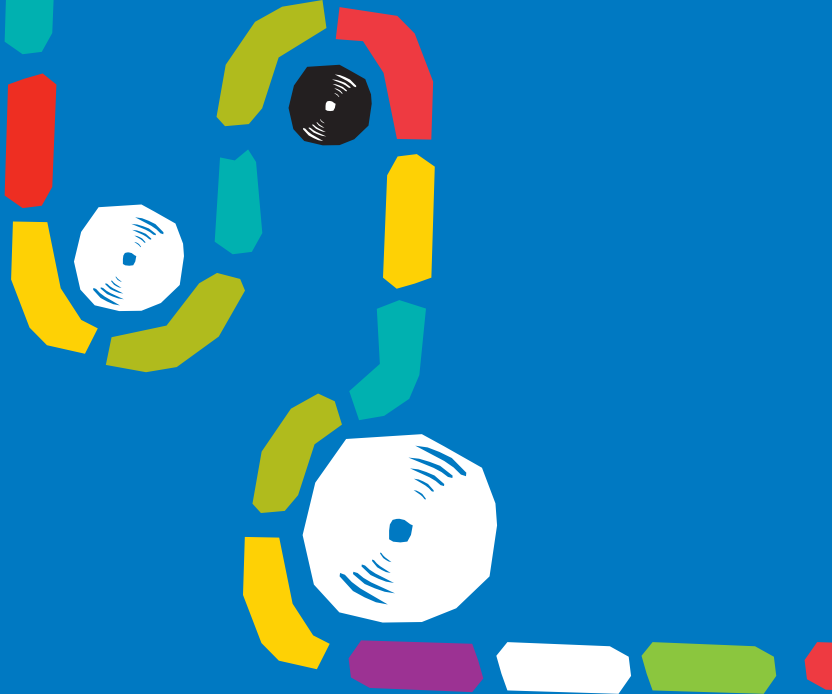
comisión nacional de prevención e tratamento
das drogodependencias no eido laboral






Un texto da OIT afirma que **“os problemas relacionados co consumo de alcol e de drogas pódense orixinar por factores persoais, familiares ou sociais, ou por certas situacións no medio ambiente laboral, ou ben por unha combinación deses elementos.**

Tales problemas non só repercuten na saúde e no benestar dos traballadores, senón que tamén poden causar moitos inconvenientes no traballo”.






Este programa responde ao traballo que dende a “Comisión Nacional para a Prevención e o Tratamento das drogodependencias no ámbito laboral” se vén realizando con carácter preventivo en diferentes sectores da produción. **A Comisión Nacional está constituída polo Plano Nacional sobre Drogas, CEOE, CCOO e UGT.**

O consumo abusivo de alcol, sobre o que este DVD informa e prevén, ten efectos perniciosos na saúde, nas relacións familiares e sociais e, por suposto, no traballo. É dicir, do que se trata é de adquirir mellor calidade de vida, non consumindo ou consumindo moderadamente.

Esta guía nace co propósito de profundar nos contidos que se dan no DVD. **Nel preséntase unha serie de pautas sinxelas que, seguidas de xeito continuado no tempo, axudarán a rebaixar o consumo de alcol, permitirannos controlarmos a cantidade de bebida que tomamos e facermos un consumo moderado sen prexuízos para a saúde.**





Mitos e crezas sobre os efectos do alcol

No DVD expone unha serie de mitos que a poboación en xeral afirma verbo os efectos do alcol.

Este xeito de pensar é un factor condicionante para que sexa máis doado principiar ou manter o consumo e que se chegue a consumos de risco, polo que é básico aclarar este tipo de crezas achegando a información correcta sobre os efectos desta substancia.

Estas crezas teñen a base nos efectos do alcol a curto prazo, estas primeiras sensacións que se perciben ao consumir alcol son as que fican e as que se teñen como certas.

Cantidades relativamente pequenas de alcol aféctannos a coordinación de movementos, a resposta a actos reflexos, a visión, e en situacións nas que estas facultades teñen que estar alerta, estar baixo os efectos do alcol pode resultar, como dixemos antes, perigoso para un mesmo e para terceiros.

Saber o que bebemos

Para saber o que bebemos, temos primeiro que coñecer canto alcohol inxerimos, para iso temos que ter en conta que unha Unidade de Bebida (UB) equivale a uns 10 gramos de alcol puro. Tendo iso en conta, temos que:

TIPO DE BEBIDA	ENVASE	UNIDADES DE BEBIDA
Cervexa	Botellín/ cana	1
	1 terzo	1,5
Viño	Unha copa	1
	Unha botella	7
Whisky/ coñac/ ron	Unha copa	2
	Un café tocado	1
	Unha botella	30
Combinados/ "cubatas"	Unha copa	2

	Homes		Mulleres	
	Día	Semana	Día	Semana
Un consumo lixeiro será de	1-2 UB	7 a 14 UB	0,5 a 1 UB	3,5 a UB
Un consumo moderado será de	2 – 3 UB	14 a 21 UB	1 a 1,5 UB	7 a 10,5 UB
Un consumo de risco será de	4 UB ou máis	28 UB ou máis	2,42 UB ou máis	17 UB ou máis

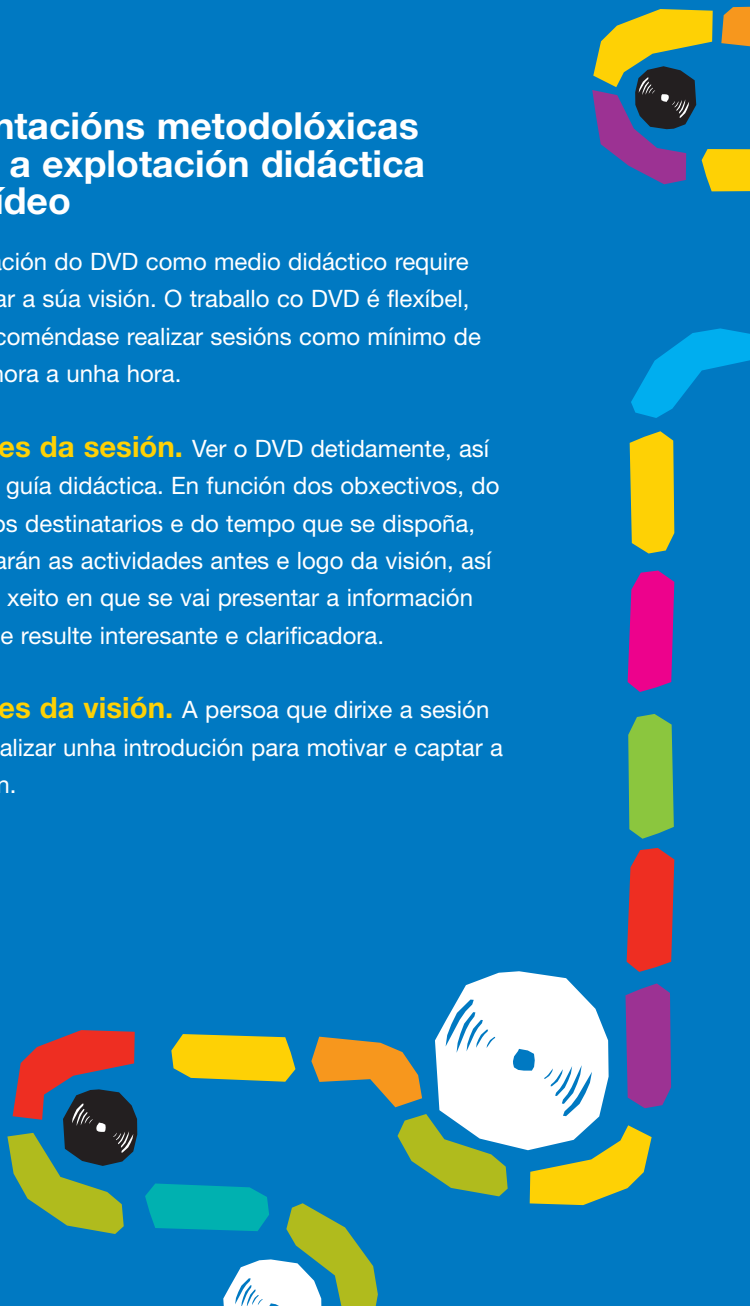
É importante que, se estamos nun consumo de risco ou cremos que estamos entrando nel, manteñamos unhas pautas de conduta que nos permitan reduci-lo.

Orientacións metodolóxicas para a explotación didáctica do vídeo

A utilización do DVD como medio didáctico require planificar a súa visión. O traballo co DVD é flexíbel, pero recoméndase realizar sesións como mínimo de media hora a unha hora.

1º antes da sesión. Ver o DVD detidamente, así como a guía didáctica. En función dos obxectivos, do perfil dos destinatarios e do tempo que se dispoña, planificarán as actividades antes e logo da visión, así como o xeito en que se vai presentar a información para que resulte interesante e clarificadora.

2º antes da visión. A persoa que dirixe a sesión debe realizar unha introdución para motivar e captar a atención.





3º durante: Este DVD é de curta duración, convén velo dunha soa vez, aínda que posteriormente pódense volver ver certos segmentos para aprofundar. O responsábel da sesión debe estar atento ás reaccións de agrado ou rexeitamento que se produzan, aos comentarios, ao interese que demostren e a se se comprenden as diferentes mensaxes... para formular, posteriormente, as diversas actividades, preguntas e diálogos, ben para os reforzar, para os matizar ou tentar de os eliminar, se son erróneos.

4º tras a visión: Inmediatamente despois da visión, débese tentar que afloren as reaccións máis espontáneas, con preguntas tales como: que vos pareceu o DVD? Que sensación vos produciu? O obxectivo é favorecer o diálogo. Pódese ir anotando no encerado, mentalmente, etc., coa finalidade de ter unha idea clara da situación do grupo ante o DVD: que elementos ficaron confusos, que actitudes agromaron, que comportamentos fronte ao consumo de alcol manifestaron non correctos... Cómpre estar atento tamén a silencios significativos que poidan se producir, e que o responsábel da sesión deberá interpretar.

5º reflexión crítica: Nesta fase, a función do responsábel será de animador do diálogo ou debate.

6º conclusión. Cómpre realizar unha síntese que recolla as achegas máis salientábeis do DVD e dos participantes, que nos servirá para repasar as ideas máis importantes a avaliar o grao de comprensión destes contidos.



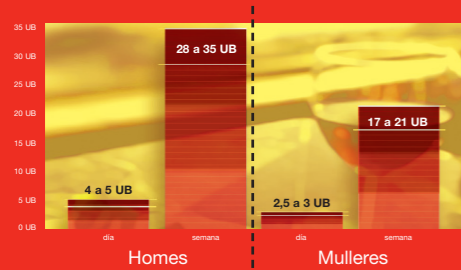
Avaliamos o noso consumo

Táboa de Unidades de Bebida

Unha copa de viño, un botellín de cervexa e unha cana	1 UB
Un terzo de cervexa	1,5 UB
Unha copa de coñac, ron, whisky, un café tocado ou outros destilados	2 UB
Unha botella de viño	7 UB
Unha botella de coñac, ron, whisky ou outros destilados	30 UB

UB: unidades de bebida

Considérase que o límite de risco no consumo semanal de alcol está no gráfico seguinte:



- Cana de cervexa = 200 cc = 1 UB
- Copa de viño = 100 cc = 1UB
- Copa de coñac = 50 cc = 2UB
- Vermú /Xerez = 1UB

Rexistra o teu consumo semanal neste cadro

Tipos e números de bebida	Unidades de alcol
Luns	
Martes	
Mércores	
Xoves	
Venres	
Sábado	
Domingo	
TOTAL	

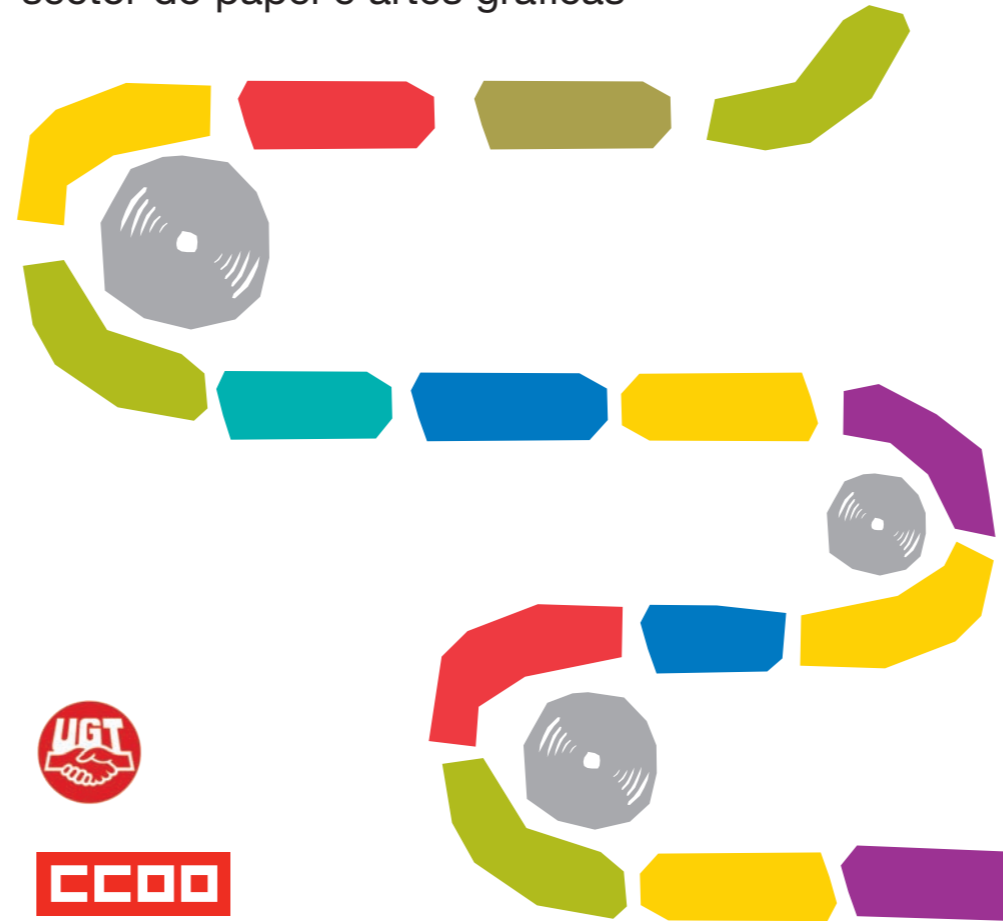
Avaliación do teu consumo

	Homes		Mulleres	
	Día	Semana	Día	Semana
Un consumo lixeiro será de	1-2 unidades	7 a 14 unidades	0,5 a 1 unidades	3,5 unidades
Un consumo moderado será de	2 - 3 unidades	14 a 21 unidades	1 a 1,5 unidades	7 a 10,5 unidades
Un consumo de risco será de	4 unidades	28 unidades	2,42 unidades	17 ou máis unidades

comisión nacional de prevención e tratamento das drogodependencias no eido laboral

prevención uso desaxeitado de alcol e outras drogas

sector do papel e artes gráficas



prevención uso desaxeitado de alcol e outras drogas



sector do papel e artes gráficas

comisión nacional de prevención e tratamento das drogodependencias no eido laboral

prevención uso desaxeitado de alcol e outras drogas

sector do papel e artes gráficas

¿Podemos prever o uso desaxeitado de alcol e outras drogas?

O uso de alcol e outras drogas responde a diferentes causas que convén coñecer: **relaxarnos, desinhibirnos, “triunfar” nas nosas relacións cos máis, entreter as esperas, amortecer a presión e mais o cansazo físico e mental, combater o frío, sentirnos máis seguras ou seguros, durmir ou estar esperto cando o require a tarefa laboral que realizamos, render máis e máis a prása no noso traballo.**

Cando as causas que nos levan a usar substancias son externas e o que pretendemos é aliviarnos sensacións desagradábeis, superar dificultades persoais ou responder a esixencias laborais, podemos comezar a pasar do uso ao hábito, **trocando o que era un uso esporádico nun uso funcional que nos axude a adaptarnos ás esixencias externas.**

Amáis das condicións externas, á hora de pensar sobre o uso desaxeitado do alcol e outras drogas, existe a nosa propia crenza dos efectos que causan estas substancias, estas crenzas non sempre son reais, responden a “mitos” que a sociedade constrúe á forza de xustificar os costumes de seu.

Os xeitos de consumirmos alcol e outras drogas tamén varían en función de que sexamos mozos, homes ou mulleres. Os homes tenden máis a consumiren alcol, en xeral, e as mulleres fármacos de maneira desaxeitada, os mozos que realizan consumos inadecuados fano mesturando alcol e outras drogas.

Mitos ou crenzas que xustifican o uso do alcol

“Beber favorece relacionarse mellor cos máis”

Nun primeiro momento, tras o consumo, pásase por unha fase de locuacidade, desinhibición, euforia... que pode levarnos a ter esta crenza. Un consumo continuado de alcol volve as persoas agresivas, pasivas, melancólicas e depresivas, pois o alcohol, no canto da crenza que se ten, que é un estimulante, é en realidade un depresor.

“Beber alcol só as fins de semana non provoca dano”

Depende da cantidade. Non é o mesmo que un adulto san consuma un par de copas unha fin de semana, que un mozo beba nas festas até embebedar. Se consumes todas as fins de semana, en grandes cantidades, estás en maior risco de facelo un hábito, provocándote danos no organismo.

“O alcol axuda a superar o cansazo e mais a tensión”

Tras un período de euforia no primeiro momento, o alcol induce ao sono, ao sopor e a estar máis lento de reflexos.

“Bebendo alcol pasan as preocupacións”

O alcol é un depresor e, aínda que ao principio do consumo parece que os problemas desaparecen, logo aumenta a sensación de ansiedade, tristeza e angustia.

“Tomo alcol porque non pasa nada, téño ao alcance, e aínda que tome máis cada día, sigo estando ben”.

Esta crenza débese a un fenómeno que se denomina tolerancia. A tolerancia é a capacidade que ten o organismo de se habituar a unha substancia, e produce unha necesidade de consumir máis cantidade para manter os mesmos efectos.

Mitos ou crenzas que xustifican o uso de drogas

Respecto a esoutras substancias, tamén existen crenzas favorábeis ao uso, así, por exemplo, as “pastis” utilízanse para favorecer a empatía e mais a cohesión cos outros, a cocaína para aumentar a nosa capacidade de rendemento, o cannabis para mitigarmos as percepcións conflitivas, etc. Porén, estas crenzas non inclúen a idea de que estas sensacións son a curto prazo, co conseguinte troco brusco para o organismo cando se produce a reacción contraria, estes trocos non só inflúen en mantermos o uso para evitar os baixóns, senón que á larga desaparecerán esas sensacións favorábeis, a non ser que se aumente a dose, este aumento de dose irá construindo o uso dependente destas substancias.

Coñecemos o noso consumo?

Cando, no transcurso do noso horario laboral, tomamos a decisión de mitigar sensacións desagradábeis, producidas pola realización da nosa tarefa ou por situacións persoais, estamos usando o alcol para adaptarnos a estas situacións.

Manter este uso, de xeito prolongado, levaranos a abusarmos desas substancias e a ter hábitos dependentes delas.