

## PAUTAS A SEGUIR

\* Son enfermos muy resistentes en cuanto al reconocimiento de su enfermedad:  
**NEGACIÓN**

\* No hay que actuar de manera paternalista ni encubridora. Tenemos que ayudar activamente a la toma de conciencia del problema.

\* Nuestra primera actuación: la sugerencia directa y con cierto aspecto tolerante de la disminución del consumo.

\* Debemos, tolerantemente, enfrentar al enfermo/a, comparándole su situación personal, en relación con el trabajo, de cuando bebía menos y la que presenta con su consumo abusivo.

\* Buscar el momento oportuno. No es difícil buscar y encontrar el momento adecuado, a lo largo de toda una jornada laboral.

\* Unos buenos argumentos son beber menos frente al no beber, concentrarse más en el sabor que en la cantidad, tomar alimentos sólidos cuando se bebe y la utilización de bebidas alternativas y/o de menor graduación.

\* Es bueno sugerirle que pase un par de días a la semana sin tomar alcohol y ofrecerle pautas de ocio alternativo.

Cuando de alguna manera sentimos que casi hemos agotado nuestra capacidad de sugerencias y se producen recaídas, es el momento de notificar, al compañero/a, sin dramatismos pero con energía, la posibilidad de que *se ponga en contacto con los especialistas en la materia* y abrirle el camino hacia el dispositivo sindical adecuado.

## DEPARTAMENTO DE DROGODEPENDENCIAS DE CC.OO ANDALUCÍA.

C/ Trajano nº 1- 5ª planta. 41002 Sevilla.  
TE: 95. 4222997

### ¡¡¡INFORMATE!!

- \*ASESORAMIENTO en problemas concretos de dependencias.
- \*INFORMACIÓN sobre recursos sociales y sanitarios
- \*FORMACIÓN SINDICAL en drogodependencias
- \*COLABORACIÓN en el diseño de planes específicos en las empresas y en la negociación
- \* MATERIAL de apoyo para campañas preventiva.

**CC.OO.**  
andalucía

JUNTA DE ANDALUCÍA  
Comunidad de Fomento Social  
C/ALFONSO TORO 1A 41002A

# ALCOHOL Y TRABAJO COMO ACTUAR



DEPARTAMENTO DE DROGODEPENDENCIAS  
CC.OO ANDALUCÍA

## ¿QUÉ ES EL ALCOHOL?

Es una sustancia química (etanol) capaz de producir **DEPENDENCIA** que está presente en todas las bebidas alcohólicas.

\*Suele ser gratificante para los individuos que las consumen.

\*Pasado cierto límite en su consumo produce daños en el organismo. En ocasiones irreversibles.

\*Da falsa sensación de seguridad y lentitud de reflejos.

\* El alcohol no es un alimento, no aporta energía, ni sirve para dar calor.

## TABLA DE EQUIVALENCIAS

BEBIDA	CANT.	EQUIVALE	ALCOHOL
Botella Cerveza (5°)		10 c.c.	
Vaso Vinos (12°)		15 c.c.	
Copa Mart. (18°)		10 c.c.	
Brandy, Gin, Ron (40°)		20 c.c.	
Whisky (45°)		30 c.c.	
Aguardiente (50°)		25 c.c.	
TOTAL .....			

### FÓRMULA

Nº de gramos de etanol =

$$\frac{\text{CC} \times \text{graduación} \times 0,8}{100}$$

CC = Centímetros cúbicos consumidos  
 Graduación = Grados de la bebida  
 0,8 = Densidad del alcohol

### NIVELES DE CONSUMO

F. Abstinente	Nada
→ Consumo Ligero	de 1 a 25 c.c.
● Consumo Moderado	de 26 a 75 c.c.
⇐ Consumo Alto	de 76 a 100 c.c.
✱ Consumo Excesivo	de 101 a 150 c.c.
◀ Gran Riesgo	Más de 150 c.c.

## ENFERMEDADES PRINCIPALES QUE PROVOCA

### 1) TRASTORNOS ORGÁNICOS

- . gastritis, úlceras
- . hepatitis, cirrosis.
- . trombosis.
- . crisis convulsivas
- . impotencia.

### 2) TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

- \* cambio de humor
- \* insomnio
- \* suspicacia
- \* irritabilidad
- \* paranoia
- \* celotipia
- \* psicosis alcohólica

### 3) PROBLEMAS SOCIOLABORALES

- \* de tipo familiar
- \* de carácter relacional
- \* conflictos laborales
- \* mal ambiente de trabajo