

## ALCOHOL

“Pan y cerveza para un día”. Esta sencilla anotación pertenece a la lista de gastos de una familia que habitaba en la Mesopotamia asiática 3.000 años antes de Cristo.

El alcohol, por lo tanto, es una sustancia que ya se usaba en civilizaciones muy antiguas y que se encuentra presente en datos históricos.

Pero no sólo era conocido su uso, sino que el abuso de esta sustancia, así como las consecuencias que ello entrañaba, también se encuentran recogidos en los textos antiguos, por ejemplo: “Si has comido tres panes y bebido dos jarras de cerveza y tu vientre no ha satisfecho, domínalo!... no te descuides al beber cerveza, no sea que digas algo malo y no sepas lo que has dicho. Si te caes (borracho) y te haces daño, nadie te echará una mano”.

Este texto corresponde a una inscripción egipcia. Otro dato de esta civilización indica que durante el reinado del faraón Ramses III, en el s. XIII a. C, los trabajadores se declararon en huelga por falta del pago en especie, uno de los componentes de este pago era la cerveza. Esta es la primera noticia de huelga recogida en la historia.

Cuando el Capitán Cook navegó por los mares del Sur a mediados del siglo XVI halló que los polinesios tomaban kava, una bebida alcohólica que fermentaban de una especie de pimienta. Bernal Díaz del Castillo, cronista de la llegada de los españoles a Tenochtitlan, aseguró que el territorio de la Nueva España, estaba «lleno de magueyes (plantas grandes y carnosas), de los cuales hacen su vino».

El alcohol es un **Depresor** del Sistema Nervioso Central, es decir, adormece el funcionamiento del cerebro, aunque al

principio de la ingesta tiene un efecto paradójico que genera una sensación de una cierta euforia. Las bebidas alcohólicas las podemos clasificar, según su modelo de elaboración en dos tipos. Por un lado, las **Bebidas fermentadas**, que son aquellas que proceden de la fermentación natural de los azúcares contenidos en frutas y cereales, como son la cerveza, la sidra y el vino. Estas bebidas suelen tener una graduación alcohólica entre 4 y 12 grados.

El otro tipo de bebidas serían las **Bebidas destiladas**. Estas proceden de la depuración o destilación de las fermentadas, entre ellas se encuentran la ginebra, el güisqui, etc. y suelen tener una graduación entre 40 ó 50 grados.

Hay que indicar que la destilación se la debemos a los alquimistas árabes del siglo VII de nuestra era, al producto que consiguieron lo denominaron al-kohl. Por lo tanto, esta palabra se la debemos a los avances técnicos de los árabes.

Como características físicas debemos indicar que el alcohol es un líquido de varios colores, sabores y texturas.

Los efectos inmediatos tras la ingesta de las bebidas alcohólicas dependerán en gran medida de la edad, el peso, el sexo (pues no afecta por igual a hombres y a mujeres ya que el sistema de metabolización es distinto), la cantidad y rapidez de la ingesta, así como si se toma con comida o combinado con bebidas carbónicas o zumos.

## EFFECTOS INMEDIATOS

La euforia inicial que ya hemos indicado, seguida de desinhibición conductual y emocional, debido a la inhibición de los centros cerebrales responsables del autocontrol. Esto es lo que se percibe cuando vemos en cualquier fiesta, reunión o feria a alguien que “ha tomado dos copitas de más”.

## EFFECTOS ORGÁNICOS

Su uso continuado genera fundamentalmente la destrucción de células hepáticas, la aparición de trastornos digestivos, una disminución del ritmo cardiopulmonar, así como pérdida de masa neuronal, producida en lo que comúnmente se denomina “borrachera”.

## EFFECTOS PSICOLÓGICOS

La desinhibición que provoca, generalmente conlleva la aparición de una cierta euforia y relajación psicológica con un aumento de la sociabilidad. Si continuamos consumiéndolo genera dificultades para hablar, dificultad para asociar ideas y descoordinación motórica. Dependiendo del “ambiente”, del consumo así como de la situación psicológica previa a su ingesta, estos efectos pueden complicarse con broncas, caídas y otra sintomatología parecida.

## FORMAS DE MEDIR EL CONSUMO

Hay varias maneras de medir el consumo de alcohol: En gramos por litro de sangre, en miligramos por litro de aire espirado y en Unidades de Bebida Estándar, las llamadas U.B.Es.

Nos vamos a centrar en estas últimas pues son las que nos pueden ayudar a conocer cuál es nuestro propio consumo de una manera rápida. En España cada UBE representa diez gramos de alcohol puro por cada unidad de bebida. Desde esta óptica, las UBEs que presentan las bebidas habituales por cada ingesta son las siguientes:

Cerveza: 1 caña, 200 ml = 1 U.B.E. 1 litro, 1000 ml = 5 U.B.Es.

Vino: 1 vaso, 100 ml = 1 U.B.E. 1 litro, 1000 ml = 10 U.B.E.

Ginebra, Ron, Anís Brandy: 1 copa, 50 ml = 2 U.B.E.

Jerez, Vermut, Cava, 1 copa, 50 ml = 1 U.B.E.

1 combinado 50 ml = 2 U.B.E.

1 carajillo 25 ml = 1 U.B.E.

En la siguiente tabla se clasifican los bebedores de alcohol según el número de U.B.E. ingeridas al día.

### ■ Abstemios.

### ■ Bebedores Ligeros

- Mujeres [ 1 – 2 U.B.E. al día ]

- Varones [ 1 – 2 U.B.E. al día ]

### ■ Bebedores Moderados

- Mujeres [ 3 - 4 U.B.E. al día ]

- Varones [ 3 – 6 U.B.E. al día ]

### ■ Bebedores Altos

- Mujeres [ 5 – 6 U.B.E. al día ]

- Varones [ 7 - 8 U.B.E. al día ]

### ■ Bebedores Excesivos

- Mujeres [ 7 – 8 U.B.E. al día ]

- Varones [ 9 – 12 U.B.E. al día ]

### ■ Bebedores de Gran Riesgo

- Mujeres [ + 8 U.B.E. al día ]

- Varones [ + 13 U.B.E. al día ]

La suma de las tres últimas categorías (bebedores altos, excesivos y de gran riesgo) constituirían el grupo de bebedores excesivos.

La normativa de la Dirección General de Tráfico recoge las cantidades máximas de consumo para no sufrir sanción en miligramos de alcohol por litro de sangre o en aire aspirado, siendo las siguientes:

- Análisis de sangre: General 0.5 gramos por litro, profesionales y determinadas conducciones especiales, así como en los noveles: 0.3 gramos por litro.

- Aire espirado: General 0.25 miligramos por litro, profesionales y determinadas conducciones especiales, así como en los noveles: 0.15 miligramos por litro.

Los riesgos para la salud que presenta el consumo continuado y/o abusivo, serían los siguientes:

## RIESGOS ORGÁNICOS

Gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosis hepática, cardiopatías, tolerancia y dependencia física es decir adicción, impotencia y síndrome de abstinencia. En casos muy graves puede llegarse al “Delirium Tremens”.

## RIESGOS PSICOLÓGICOS

Cambio de humor, insomnio, suspicacia, irritabilidad, paranoia, celotipia (aparición de celos sin causa justificada ni aparente), pérdida de memoria, dificultades cognitivas e intelectuales y en casos graves o con cierta predisposición orgánica, se puede producir una psicosis alcohólica.

## DROGODEPENDENCIAS, ADICCIONES Y ÁMBITO LABORAL

¿ Qué argumentos existen para justificar la necesidad de intervenir integralmente en materia de drogodependencias y adicciones en el ámbito de las empresas ?

Las razones para intervenir integralmente (prevención, asistencia, inserción) en las empresas en materia de drogodependencias y adicciones son varias:

1.- Las drogodependencias son un problema al que no escapa ningún sector de población, ni ninguno de los ámbitos sociales en los que nos desenvolvemos. Aunque existe la idea de que las drogodependencias son un problema que sólo afecta a jóvenes y sectores de población marginal, en procesos de exclusión social, minorías étnicas, etc, los estudios realizados demuestran que el abuso de sustancias, sobre todo las de carácter legal (alcohol, tabaco y fármacos), afectan al conjunto de la ciudadanía y por ello a la población trabajadora.

2.- Entre los resultados obtenidos en aquellas empresas en las que se están desarrollando programas de prevención de drogodependencias y adicciones, cabría destacar los siguientes logros, reconocidos tanto por los técnicos de los servicios de salud laboral como por los representantes sindicales:

- Mejora del clima laboral.

- Disminución de los niveles de absentismo.

- Reducción de los períodos de incapacidad laboral transitoria.

- Reducción del número de accidentes laborales.

- Reducción de los niveles de conflictividad con mandos y compañeros.



- Facilitar el tratamiento de otros problemas de salud.

- Reducción de riesgos de contraer enfermedades relacionadas con las drogas.

3.- Las drogodependencias no son un problema de salud que se presente de repente sino que conlleva un PROCESO a lo largo del tiempo, y su ETIOPATOGENIA (origen de la enfermedad) no es azarosa, sino que existen FACTORES DE RIESGO (condiciones, circunstancias que aumentan la probabilidad de consumo de un individuo) personales, familiares, sociales y LABORALES.

4.- El ámbito laboral, las empresas, se presentan como un espacio idóneo para llevar a cabo actividades integrales (prevención, asistencia, reinserción) en materia de drogodependencias en particular y en materia de salud en general, debido a que tienen unas características concretas:

- Cuenta con una población relativamente homogénea.

- Tiene asegurada la continuidad de las intervenciones a lo largo del tiempo (algo esencial para poder evaluar los efectos de cualquier programa preventivo).

- Dispone con frecuencia de unos recursos humanos altamente cualificados (servicios médicos de empresa) y de estructuras organizativas en principio idóneas para su ejecución (Comités de seguridad y salud, delegados de prevención).

- El centro de trabajo es un espacio idóneo para la detección precoz de los problemas provocados por el uso y abuso de drogas.

- El trabajo como factor importante para motivar al trabajador afectado al cambio.

- La empresa presenta ventajas adicionales para el tratamiento de los consumidores abusivos de drogas.

- Permite un importante grado de “control terapéutico” sobre los consumidores.

- Actúa como coadyuvante en la motivación para el abandono de los consumos abusivos de drogas.

- Facilita un entorno propicio para la rehabilitación y reinserción social (ambiente normalizado, apoyo de compañeros, etc).

### DEPARTAMENTO DE DROGODEPENDENCIAS DE CC.OO.- ANDALUCÍA

El Departamento de Drogodependencias de CC.OO.- Andalucía tiene su origen en el año 1994, de acuerdo con un convenio de colaboración que se establece con la Junta de Andalucía.

Entre las actividades desarrolladas por el Departamento de Drogodependencias, incluidas en este convenio cabe destacar.

- Servicio de Asesoramiento e información, dirigido a población trabajadora, delegados sindicales, instituciones, recursos sociosanitarios, ONGs y empresas, sobre alternativas y recursos existentes, información legal relacionada con tu problema, orientación y apoyo para encontrar una solución.

- Formación e información de la estructura sindical, a través de jornadas, seminarios, talleres, etc.

- Implantación en las empresas de Planes de Prevención de drogodependencias y adicciones.

- Elaboración de campañas de sensibilización, de las sustancias con una mayor incidencia en la población trabajadora (alcohol, tabaco, fármacos, ludopatía)

- Elaboración de materiales para la formación, necesarios para la capacitación de nuestros delegados sindicales:

- Elaboración de estudios.

- Participación en eventos relacionados con nuestro ámbito de actuación.

- Colaboración con Ayuntamientos en el programa comunitario “Ciudades ante las drogas”.

### FACTORES DE RIESGO

Los podemos definir como aquellas circunstancias que incrementan, directa o indirectamente, la probabilidad de que un individuo consuma drogas o implemente una serie de adicciones comportamentales, para evadirse, precisamente, de esas mismas circunstancias que lo atosigan, llegando a producir un cuadro patológico que va a interferir en su propio proceso de desarrollo y sobre su mundo circundante.

Nos referimos a “circunstancias”, en la definición de estos factores, porque en las drogodependencias y adicciones no podemos hablar de la existencia de un único elemento que provoque el mantenimiento del consumo o de la actividad adictiva, sino que este viene dado como consecuencia de la interrelación de varios factores.

De todos los estudios que se han venido realizando durante los últimos años, a nivel nacional y europeo, los factores de riesgo se articulan en general, en cuatro grupos prioritarios, para su mejor entendimiento. Pero siempre sin perder de vista la interacción de los mismos.

Estos factores se agruparían en los Familiares, que van desde el consumo y/o abuso por parte de los padres o de alguno de ellos, hasta las malas relaciones de pareja o familiares en sí mismas.

Los factores de riesgo de carácter Social hacen referencia a la existencia de consumos en los grupos de referencia, marginalidad, insolidaridad y ausencia de valores, así como a la falta de participación social.

Los factores Personales hacen referencia a la manera en la que el individuo se relaciona con el mundo y con los diversos elementos que componen su abanico relacional y su capacidad de resistencia, flexibilidad y de sensaciones.

También se han analizado, porque así han ido apareciendo en los diversos estudios, factores vinculados con las relaciones Laborales que se establecen en las empresas, en el ámbito del trabajo. Estos se encuentran en la existencia de situaciones contractuales abusivas y con pocas perspectivas de continuidad, la insatisfacción profesional, las jornadas de trabajo a turnos y/o prolongadas, el cansancio intenso, así como, con la presencia de factores generadores de estrés en el trabajo.

### Secretaría de Salud Laboral de CC.OO. Andalucía

#### CC.OO. ANDALUCÍA

Secretaría de Salud Laboral

C / Trajano, nº 1- 7ª plta.

41002 - Sevilla

Tel. 954 50 70 01

Fax. 954 21 06 16

#### U. P. de JAÉN

c/Castilla, 8

23007 Jaén

Tel. 953 25 35 11 / 953 25 35 12

Fax. 953 26 49 06

#### U. P. de MÁLAGA

c/Muelle de Heredia, 26 5ª planta

29001 Málaga

Tel. 952 22 88 03 / 952 22 88 04

Fax: 952 60 25 92

#### U. P. de ALMERÍA

c/Javier Sanz, 14

04004 Almería

Tel. 950 28 00 82

Fax. 950 26 32 32

#### U. P. de CÁDIZ

Avda. Andalucía, 6 1º

11006 Cádiz

Tel. 956 27 17 30

Fax. 956 25 28 00

#### U. P. de CÓRDOBA

Avda. Gran Capitán, 12

14001 Córdoba

Tel. 957 47 58 92

Fax. 957 48 56 61

#### U. P. de GRANADA

Avda. de la Constitución, 21

18001 Granada

Tel. 958 20 13 61

Fax. 958 28 43 76

#### U. P. de HUELVA

c/Martín Alonso Pinzón, 7

21003 Huelva

Tel. 959 25 72 13 / 959 25 25 25

Fax. 959 26 08 19

#### U. P. de SEVILLA

c/Trajano, 1 3ª planta

41002 Sevilla

Tel. 954 21 52 05 / 954 21 52 06

Fax. 954 21 74 95

### Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones

Avda. Hytasa, 14. 41006 Sevilla

Edificio Junta de Andalucía.

#### Secretaría

Tel. 95 504 83 32 Fax. 95 504 83 46

drogadicciones.cibs@juntadeandalucia.es

### SI LO CONSUMES TEN EN CUENTA:

- Comer suficiente para evitar los efectos tóxicos sobre el estómago vacío.

- No conducir.

- No mezclarlo con otras drogas.

- Tomarlo poco a poco ya que reduce el daño y se saborea mejor.

- Si vas a tener relaciones sexuales, tómallo lo menos posible, ya que el alcohol reduce la excitación.

- Intercala bebidas que no tengan alcohol (refrescos, agua...).

- Suelta el vaso entre trago y trago.

- Si vas a salir, ponte un tope para beber y no lo tomes con alimentos que estén salados, ya que beberás más.

Recuerda: Si padeces alguna enfermedad renal, hepática, cardíaca o psicológica; si estás embarazada; si vas a trabajar o estás trabajando y si tienes menos de 18 años o vas a conducir, no lo consumas.

