



CONSUMO DE ALCOHOL

Los problemas relacionados con el abuso de alcohol pueden surgir como consecuencia de factores personales, familiares, sociales, situaciones laborales o de una combinación de estos elementos. Dichos problemas nos pueden afectar a todos independientemente de la edad, sexo, estado civil, nivel de ingresos o estilo de vida.

El uso y abuso de alcohol tienen un efecto negativo sobre la salud, comportamiento, seguridad y productividad en el trabajador.

¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL EN EL COMPORTAMIENTO Y HUMOR?

Altera la percepción y las emociones, reduce las inhibiciones sociales, provoca cambios de personalidad, genera irritabilidad, puede provocar ansiedad, depresión y paranoia.

¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL EN LA SEGURIDAD?

Falsa sensación de confianza, poca concentración y juicio, visión y audición reducida, sensación de mareo, reacción retardada en el tiempo, coordinación y reflejos reducidos.



¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL EN LA PRODUCTIVIDAD?

Cambios en la eficiencia y calidad del trabajo realizado, ausentismo y desaparición abrupta, concentración, juicio y toma de decisiones reducidas.

¿CÓMO AFECTA EL ALCOHOL DURANTE LA RESACA?

Se conoce como “resaca” al conjunto de síntomas que se presentan después del consumo de bebidas alcohólicas.

Durante la resaca aumenta de manera significativa la dificultad para poner atención y mantener la concentración hasta las 24 horas posteriores del consumo, generando disminución en el rendimiento laboral y mayor riesgo de accidentabilidad.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Mantenga una comunicación efectiva con sus trabajadores, lo que le permitirá una detección temprana de indicadores o características relacionados con problemas de alcohol (cambios en el aspecto personal, cambios de humor, cambios en el nivel de atención, problemas interpersonales y aislamiento)
- En caso de encontrar un trabajador bajo la influencia del alcohol o durante la resaca en el lugar de trabajo, suspenda sus actividades laborales por un periodo de 24 horas, con el objetivo de evitar un accidente laboral
- Capacitación, información y asesoría sobre uso y abuso del alcohol
- Elaboración, difusión e implementación de política de prevención de alcohol
- Propiciar un ambiente laboral de apoyo para recuperarse de la adicción y garantizar que no se discrimine a los trabajadores que busquen tratamiento y rehabilitación por problemas relacionados con alcohol



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁNSITO EN VEHÍCULO MOTORIZADO

CAPACIDAD EN LA CONDUCCIÓN

El trabajo de conducir un vehículo está basado en un proceso de recogida continua de información a través de los sentidos.

El conductor analiza esta información y toma decisiones que traslada a los mandos del vehículo, por lo que debe tener adecuadas capacidades psicofísicas para percibir, procesar y actuar convenientemente.

LEY TOLERANCIA CERO

La legislación vigente sanciona como un delito a todo conductor que conduzca bajo efectos del alcohol y participe en un accidente de tránsito.



CAPACIDADES DEL CONDUCTOR

La vista: es el sentido que tiene más importancia, puesto que es el que más participa en la recogida de información (más del 85%).

El tacto: interviene cuando se sienten vibraciones derivadas del estado del pavimento y de las condiciones ambientales, por ejemplo, el viento lateral.

El olfato: puede indicar alguna avería en el sistema de frenado o de los neumáticos.

El oído: detecta revoluciones del motor para cambiar de marcha, vehículos de emergencia que se aproximan, vehículos a alta velocidad, etc.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Si va a consumir bebidas alcohólicas, NO conduzca
- Revise siempre su vehículo (neumáticos, niveles de líquido de frenos y aceite, sistema de dirección, amortiguadores, sistema eléctrico y batería, luces y limpiaparabrisas)
- Use siempre cinturón de seguridad y verifique que los pasajeros lo usen
- Respete las señales de tránsito
- Recuerde mantener distancia respecto al vehículo que lo antecede
- No exceda los límites de velocidad
- Mantenga siempre su derecha
- Al conducir no use el teléfono celular
- Mantenga combustible suficiente para los recorridos que realizará