

# CONSUMO DE ALCOHOL

## RECOMENDACIONES PARA UN VIAJE SEGURO

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.

#### • 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 al consumo, generando disminución en el rendimiento laboral y mayor riesgo de accidentabilidad.

#### • 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.

#### • EN LA PRODUCTIVIDAD

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

### RECOMENDACIONES PREVENTIVAS



- Mantén una comunicación efectiva con tus trabajadores, lo que te permitirá una detección temprana de indicadores o características relacionadas 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, suspende 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.
- Propicia 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.