

ENTREVISTA

“UN PROGRAMA DE ALCOHOLISMO EN LA EMPRESA DEBERÍA ESTAR CONSENSUADO POR TRABAJADORES, SINDICATOS Y EMPRESA”

GABRIEL RUBIO VALLADOLID

PROFESOR DEL DEPARTAMENTO DE PSIQUIATRÍA
DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

MIQUEL RAMS HERNANDO
MC MUTUAL



EL PROBLEMA DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN EL PUESTO DE TRABAJO ACARREA MÚLTIPLES ACCIDENTES LABORALES ANUALMENTE. LA DEPENDENCIA SOBRE ESTAS SUSTANCIAS NO ES PERCIBIDA COMO UN PROBLEMA REAL, PERO SÍ LO SON SUS CONSECUENCIAS. PROGRAMAS DE DESINTOXICACIÓN, CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ESTAS SUSTANCIAS Y CÓMO HACERLES FRENTE, SE PLANTEAN EN ESTA ENTREVISTA.

¿Qué impulsa a una persona a beber?

Dicho así deberíamos contestar que la sed. No obstante debemos entender que el “deseo” de beber alcohol no es algo con lo que uno nazca. No es una herencia. Se trata de una conducta, de un hábito, que se va conformando con años de consumo. De hecho, desde que uno empieza a beber alcohol hasta que podemos decir que es alcohólico, pasan algunos años. Inicialmente uno bebe porque lo ha visto hacer en casa o a los amigos. Beberá para ser como los demás, para conseguir estar como los demás. Una vez que lo haya consumido, es posible que empiece a darse cuenta de que “con el alcohol consigue cosas (ser más locuaz) o estados emocionales (euforia, relax) que no consigue de otra manera”. Si el ambiente, la familia, los amigos, las normas sociales favorecen que lo siga haciendo, se irá instaurando un hábito que podrá acabar en adicción.

¿Cuál es el perfil de la persona bebedora y el del consumidor de otras drogas en el puesto de trabajo?

En estos momentos los perfiles de los consumidores de drogas son muy variables dependiendo del sector en el que se desempeñen las actividades laborales. En la construcción el perfil está caracterizado por el de un varón menor de 40 años, inmigrante, que consume importantes cantidades de alcohol. No obstante en otras áreas de actividad profesional, el consumo de alcohol y cocaína tiene un destacado papel. Este es el caso del sector publicitario, de la moda y de los medios audiovisuales.

“EL CONSUMO DE MÁS DE 40 GRAMOS DE ALCOHOL AL DÍA (EN EL CASO DE LA MUJER SERÍAN 20 GRAMOS DÍA) SUPONE UN RIESGO PARA LA SALUD”.

¿Cómo una persona puede saber si su consumo de alcohol es excesivo?

Este aspecto no es difícil ya que ha sido abordado desde hace bastantes años por los clínicos y epidemiólogos de diferentes países. Se acepta por consenso que el consumo de más de 40 gramos de alcohol al día (en el caso de la mujer serían 20 gramos día) supone un riesgo para la salud. De hecho a este consumo se le denomina "consumo de riesgo". Ahora bien, este concepto, que es epidemiológico, hay que adaptarlo a la realidad individual de cada sujeto. Así, el consumo de alcohol de una mujer embarazada debería ser CERO, como cero también lo es para un niño. Las cifras del consumo de riesgo deben ser adaptadas según la edad, sexo, patologías que presente el individuo y actividad física que desempeñe.

¿Qué síntomas presenta una persona bebedora o drogodependiente?

Los síntomas de la dependencia varían según el grado de gravedad. Inicialmente, es la familia la que evidencia que beben más que antes, aunque no se embriagan (tolerancia), que beben más rápidamente la copa que tienen en la mano, y que el alcohol empieza a ocupar un punto de referencia en la vida del individuo (aunque sean capaces de estar varios días sin beber).

$$\text{GRAMOS DE LA INGESTA ETÍLICA} = \frac{\text{MILILITROS DE BEBIDA} \times \text{GRADUACIÓN DE LA BEBIDA} \times 0,8}{100}$$

Progresivamente el consumo se hace más frecuente o aparecen episodios de pérdida de control ("empiezan a beber y se dan cuenta que a partir de una copa ya no pueden parar"). Después de varios años notarán que pasadas varias horas desde el último consumo se sienten ansiosos, y se evidencian síntomas y signos como temblores, y sudoración. Se trata del síndrome de abstinencia.

¿En qué sectores industriales se da más la drogodependencia?

Especialmente en la construcción, minería (hoy escasa) y siderometalurgia.

¿Qué hacer cuando se detectan síntomas de embriaguez en un trabajador en un puesto de trabajo con grave riesgo para las personas?

Se debe recomendar que abandone el puesto y se marche a casa, ya que en su estado representa un peligro para sí mismo y para los demás.

¿Qué características debería tener un programa de prevención en la empresa para tratar este problema?

Lo fundamental es que esté consensuado por los diferentes estamentos de la empresa: trabajadores, sindicatos y la dirección. Debe entenderse que este tipo de programas "no van contra nadie", sino que buscan mejorar la calidad del trabajo y la seguridad de los trabajadores.

"EL CONSUMO DE ALCOHOL DE UNA MUJER EMBARAZADA DEBERÍA SER CERO"

¿Qué tipo de controles debería realizar una empresa para evitar accidentes laborales por el consumo de alcohol o drogas?

Hay dos tipos de controles: aquellos que se realizan en el contexto de las revisiones periódicas, y los orientados a asegurar la abstinencia de un trabajador/es en una actividad concreta. Los primeros llevan a cabo determinaciones de marcadores indirectos de consumo (transaminasas u otros marcadores de consumo de alcohol) o determinaciones de metabolitos de drogas en orina. Éstos han demostrado su utilidad ya que el trabajador que está abusando de una sustancia toma conciencia de que algo no va bien cuando empieza a temer la fecha de la revisión.

Existen determinadas actividades de riesgo que requieren que el sujeto no esté bajo los efectos de drogas. En estas ocasiones algunas empresas intentan que el trabajador permita la determinación de drogas en sudor o saliva antes de realizar la actividad. Este tipo de pruebas no están generalizadas en nuestro país.

TIPOS DE BEBIDAS Y SU EQUIVALENTE EN UNIDADES DE BEBIDA ESTÁNDAR (UBE)

Tipo de bebida	Volumen	Nº de unidades de bebida estándar (UB)
VINO	1 vaso (100 cc.)	1
	1 litro	10
CERVEZA	1 caña (200 cc.)	1
	1 litro	5
COPAS	1 carajillo (25 cc.)	1
	1 copa (50 cc.)	2
	1 combinado (50 cc.)	2
	1 litro	40
GENEROSOS (jerez, cava, vermut)	1 copa (50 cc.)	1
	1 vermut (100 c.)	2
	1 litro	20