

CONSUM DE MEDICAMENTS

Com t'afecta?

L'abús de fàrmacs fa referència a un consum per raons que no eren les previstes o al consum d'un medicament en quantitats excessives. Segons el *National Institute on Drug Abuse*, el 20% de la població ha consumit medicaments de prescripció SENSE motiu almenys un cop a la vida.

Els més habituals són els que s'utilitzen per tractar l'ansietat, l'insomni o malalties musculars: analgèsics, tranquil·litzants, sedants i estimulants.

El consum repetit de medicaments crea un estat d'ansietat i ingesta compulsiva de fàrmacs que persisteix fins i tot davant d'efectes negatius. La persona necessita consumir cada vegada més fàrmacs per aconseguir el mateix efecte.

El que pot provocar en el teu cos és:

- Una disminució de l'atenció
- Confusió
- Psicosi
- Tremolors
- Crisis respiratòries
- Intoxicació del fetge

Com prevenir-ho?

- NO et mediquis MAI sense consultar el metge.
- Segueix estrictament les indicacions per al teu tractament farmacològic.
- Si no veus resultats, no t'ajustis les dosis pel teu compte, visita el teu metge.



MÚTUA COL·LABORADORA
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL



CONEGUEM...

Promoció de la salut

ALCOHOL, DROGUES I ALTRES ADDICCIONS



Segons la Comissió Nacional de Prevenció i Tractament de Drogodependències, les dades sobre consum d'alcohol, drogues i altres substàncies en la població laboral mostren que:

- El 30% ha provat alguna vegada una droga il·legal (principalment cànnabis o cocaïna).
- El 10% ha pres hipnosedants en el darrer any.
- El 70% ha pres begudes alcohòliques en l'últim mes i gairebé el 5% fa un consum d'alcohol de risc.

CONSUM D'ALCOHOL

Com t'afecta?

El consum d'alcohol afecta el teu rendiment general, suposa un perill per a tu, els teus companys i per a terceres persones. Pot ser font de conflictes laborals i repercuteix en la teva salut i productivitat.

En algunes activitats com ara la conducció de vehicles de qualsevol tipus, la normativa limita severament el consum d'alcohol (Codi de trànsit i seguretat viària).

Hi ha situacions en què el consum d'alcohol pot ser molt perillós. Especialment en aquelles tasques que requereixen una gran atenció o coordinació, com ara: maneig de maquinària, maneig de materials pesats, conducció, cura de menors, etc.

Quan consumeixes alcohol:

- S'infravaloren els seus efectes i les alteracions que té sobre el rendiment a la feina.
- Disminueix el sentit de la responsabilitat i de la prudència.
- Poden augmentar les conductes impulsives, agressives i grolleres.

MITES I REALITATS DEL CONSUM D'ALCOHOL

MITE: beure alcohol només els caps de setmana no produeix danys en l'organisme.

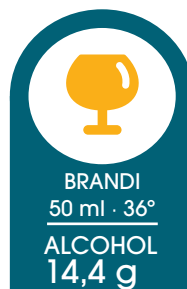
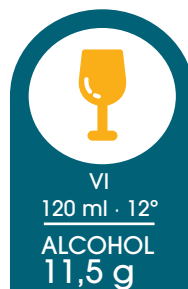
REALITAT: el dany depèn de la quantitat d'alcohol ingerit i de la intensitat; com més quantitat en menys temps, més dany.

MITE: si sóc més fort i gran, puc aguantar millor l'alcohol.

REALITAT: no hi ha cap relació entre fortalesa i "aguantar" un consum d'alcohol més elevat. Si s'aguantava molt pot ser perquè l'organisme s'hi hagi acostumat. Ha desenvolupat tolerància a l'alcohol i això no significa que causi menys dany, sinó que hi ha més risc de convertir-se en dependent.

Com prevenir-ho?

- Marca't un límit: tria no beure alcohol durant les hores de treball.
- Evita beure alcohol en dejú o per mitigar la set.
- No beguis en situacions de risc (embaràs, durant la jornada laboral, conducció de vehicles, prenent medicaments).
- Identifica les motivacions per consumir alcohol i no beguis com a alleujament o via d'escapament.
- Quan estiguis fora del teu entorn laboral, fes-ne un consum responsable. L'OMS recomana no superar els límits diaris següents: 30g d'alcohol per als homes i 20g per a les dones.



CONSUM DE DROGUES

Com t'afecta?

El cànnabis i la cocaïna són les drogues més consumides tant en l'entorn laboral com en l'extralaboral.

Ambdues provoquen alteracions en el funcionament normal del cervell. Els seus efectes són:

- Dificulten l'execució de tasques que exigeixen coordinació i atenció, com la conducció. La seva combinació amb l'alcohol augmenta el risc de patir un accident en un 50%.
- Les persones que han tingut o tenen problemes psiquiàtrics, respiratoris, cardiovasculars o al·lèrgics són especialment vulnerables.
- Dificulta l'aprenentatge i les tasques que requereixen concentració. Aquest efecte roman en el cos després del seu consum, per la qual cosa consumir el cap de setmana influirà en el rendiment dels dies següents.
- Poden provocar trastorns psíquics com idees paranoïdes o depressió i desencadenar quadres de psicosis i esquizofrènia.
- El seu ús combinat amb l'alcohol és molt perillós.

Com prevenir-ho?

- Substitueix les drogues per una altra addicció sana: exercici físic, algun esport o practicar una afició, com pintar o escriure, per exemple.
- Recupera la teva autoestima. Tu ets el responsable de la teva vida; actua avui, allibera't.
- Acudeix a programes de suport.
- Decideix per tu mateix i no et deixis pressionar per consumir.