



Prevención  
del Consumo  
de Sustancias  
Psicoactivas  
desde el ámbito  
laboral

Cartilla para el trabajador



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá  
Subcentro de Seguridad Social  
y Riesgos Profesionales



Libertad y Orden  
Ministerio de la Protección Social  
República de Colombia



Comisión Interamericana  
para el control del Abuso de Drogas

# Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas desde el Ámbito Laboral

## Cartilla para el trabajador



Libertad y Orden  
**Ministerio de la Protección Social**  
República de Colombia



Comisión Interamericana  
para el control del Abuso de Drogas



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá  
Subcentro de Seguridad Social  
y Riesgos Profesionales



Este material ha sido elaborado por el Ministerio de la Protección Social. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento, por cualquier medio escrito o visual sin previa autorización del autor.

Impresión, octubre de 2007

## Tabla de Contenido

Presentación .....	5
1. Conceptos generales .....	7
1.1. Sustancias psicoactivas – SPA .....	7
1.2. El consumo de sustancias psicoactivas en el trabajo .....	9
1.3. La mezcla en el consumo de sustancias psicoactivas.....	10
1.4. El consumo cuando hay problemas personales.....	10
1.5. Factores de Riesgo y de Protección en el trabajo..	12
2. Si usted tiene a su cargo trabajadores .....	15
2.1. Pregúntese .....	15
2.2. Registre .....	16
2.3. Comunique .....	16
2.4. Haga seguimiento .....	16
3. Si usted consume sustancias psicoactivas .....	16
3.1. Identifique si tiene una adicción .....	17
3.2. Defina lo que hará para reducir el consumo .....	20
3.3. Construya su proyecto de vida .....	23
4. Si usted es padre o madre .....	27
4.1. Predique con el ejemplo.....	27
4.2. Adquiera información veraz y suficiente para abordar el tema con sus hijos .....	27
4.3. Identifique los lugares o zonas seguras .....	28
4.4. Establezca reglas y sanciones frente al consumo de sustancias psicoactivas en su familia .....	28
4.5. Involúcrese en la vida de sus hijos.....	28
4.6. Aconseje sobre las maneras de decir NO al consumo de sustancias psicoactivas .....	29
4.7. Planee alternativas para el uso del tiempo libre de sus hijos y apóyelos .....	29
4.8. Identifique señales .....	29
4.9. Si descubre que su hijo consume alguna sustancia psicoactiva .....	30
Bibliografía .....	31



## Presentación

Aunque para muchos trabajadores el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas (sustancias psicoactivas - SPA) se considera una decisión individual, es importante aclarar que el desempeño y la conducta en el trabajo, pueden depender de esta acción.

La presente cartilla tiene como propósito presentar de manera clara información sobre las sustancias psicoactivas, las consecuencias de su consumo, los factores de riesgo y de protección relacionados con ellas. A través de esta información esperamos que cada trabajador reflexione sobre el tema, para que pueda decidir desde un plano libre y consciente su relación con las SPA, y se convierta en agente de prevención que multiplique los conocimientos adquiridos, fomentando una cultura del autocuidado en su lugar de trabajo y entorno social.

De igual manera, será una herramienta de trabajo para usted, cuando se tenga que enfrentar a problemas relacionados con el desempeño laboral de sus trabajadores, en aras de fomentar estilos de vida y trabajo saludables, condiciones de seguridad en el ambiente de trabajo y mejora de la productividad.

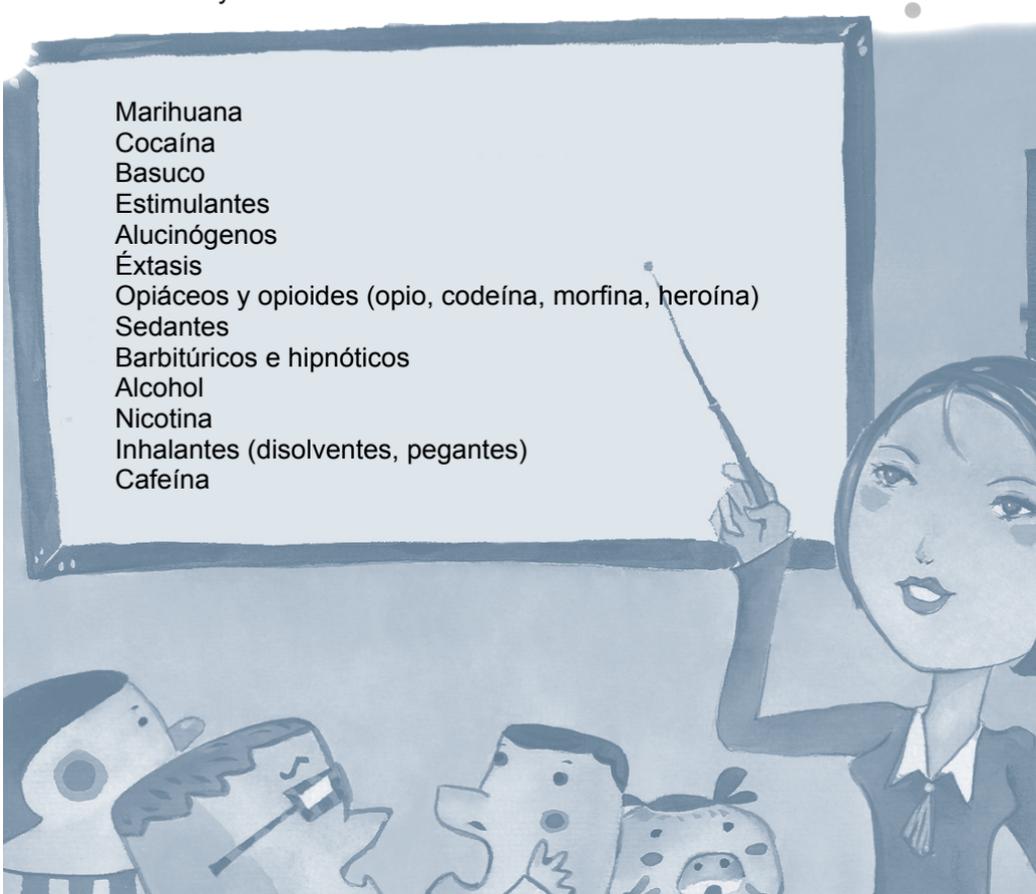
Este documento forma parte de las herramientas pedagógicas del proyecto de prevención de consumo de sustancias psicoactivas del Ministerio de la Protección Social, a través de las Direcciones Generales de Riesgos Profesionales y de Salud Pública.



## 1. Conceptos generales

### 1.1. Sustancias psicoactivas – SPA

Se entiende por sustancias psicoactivas, aquellos productos naturales o sintéticos que introducidos al organismo por diferentes vías de administración (fumados, inhalados, comidos, inyectados, etc.) alteran o modifican funciones del cuerpo y de la mente. Estas sustancias pueden afectar negativamente la salud física y mental, las relaciones sociales y el rendimiento laboral. Dentro de ellas están:



Marihuana  
Cocaína  
Basuco  
Estimulantes  
Alucinógenos  
Éxtasis  
Opiáceos y opioides (opio, codeína, morfina, heroína)  
Sedantes  
Barbitúricos e hipnóticos  
Alcohol  
Nicotina  
Inhalantes (disolventes, pegantes)  
Cafeína

The image shows a whiteboard with a list of psychoactive substances. A female teacher in a suit is pointing at the board with a pen. In the foreground, there are cartoon drawings of several children looking at the board with interest.

## ¿Por qué las sustancias psicoactivas producen adicción?

Porque cuando la persona las consume y éstas ingresan al cuerpo llegan por medio del torrente sanguíneo al Sistema Nervioso Central. La interacción entre la sustancia y los componentes específicos del organismo llamados receptores, provoca reacciones químicas que modifican las funciones del individuo y su comportamiento.

## ¿Por qué nos hacemos adictas o adictos?

Por la combinación de factores tanto personales como familiares, sociales y laborales. Algunos de ellos son:

- Personales: Actitudes hacia el consumo, pautas educativas, valores, problemas de conducta.
- Familiares: Prácticas de consumo, disciplina familiar, relaciones interpersonales.
- Sociales: Alternativas de ocio, disponibilidad de drogas en su entorno, prácticas de consumo y marginación social.
- Laboral: Ritmo, jornada y turnos de trabajo, relaciones grupales y sociales, condiciones del ambiente de trabajo, condiciones de la tarea que realiza en el trabajo.

## ¿Por qué es difícil dejar el consumo de las sustancias psicoactivas?

Es difícil porque se tiene que superar tres tipos de dependencia: física, psicológica y social.

- La dependencia física se refiere al estado de adaptación biológica que ya sufrió el cuerpo, y que es necesario eliminar.
- La dependencia psicológica hace referencia a un impulso psíquico que exige el consumo de la sustancia, ya sea para obtener placer o para evitar malestar.
- La dependencia social, representa las situaciones alrededor de las cuales se consume la sustancia: lugares que se frecuentan, amigos, estilos de vida, etc., y que hacen parte de una cultura particular.

## ¿Qué puedo hacer cuando un compañero de trabajo consume sustancias psicoactivas?

- Hágale ver las desventajas de su consumo y las ventajas de no consumir para que pueda tomar decisiones objetivas.
- Muéstrelle las opciones que existen para cambiar su estilo de vida. Es básico que la persona se sienta capaz de hacer un cambio y que su esfuerzo tenga un reconocimiento.

### 1.2. El consumo de sustancias psicoactivas en el trabajo

#### EFFECTOS

Cuando se consume SPA se pierden destrezas para reaccionar a tiempo y mantener la atención, por lo tanto, es riesgoso trabajar con maquinaria o vehículos, realizar trabajos en andamios, tejados o carreteras.

#### Podría:

- Tener un accidente.
- Afectar la seguridad de sus compañeros de trabajo y otras personas que se encuentren a su alrededor.
- Tener problemas para aprender y retener la información.
- Quedarse dormido.
- Afectar su imagen frente a sus compañeros.
- Generar una adicción.

#### ¿QUÉ HACER?

- Programe un tiempo de descanso antes de empezar a trabajar, que le permita recuperarse.
- Evite trabajos peligrosos que le puedan poner en riesgo.
- Hable con un especialista para controlar el consumo de sustancias psicoactivas.



### 1.3. La mezcla en el consumo de sustancias psicoactivas

#### EFFECTOS

- Provocar una sobredosis, pues el efecto de las drogas permanece en el cuerpo por diferentes periodos de tiempo y no requieren ser tomadas simultáneamente para que el riesgo se produzca.
- Desarrollar dependencia a distintas sustancias (lo que implica crear tolerancia y síndrome de abstinencia para cada una de ellas).
- Tener una sensación de falsa seguridad, facilitando la posibilidad de provocar un accidente.
- Agravar o potenciar los problemas de salud (físicos, mentales o sociales).

#### ¿QUÉ HACER?

- Cuando consuma sustancias psicoactivas, no las mezcle.
- Consulte un profesional para tratar el problema.
- Evite realizar actividades que le exijan exponerse a situaciones peligrosas (conducir, manejar máquinas, etc.).



### 1.4. El consumo cuando hay problemas personales

#### EFFECTOS

- Agrava el problema y hace ver las situaciones peor de lo que realmente son.
- Aumenta los impulsos agresivos.
- Desarrolla dependencia física (lo que implica crear tolerancia y síndrome de abstinencia).
- Se aumenta la necesidad de consumir la sustancia psicoactiva para reducir las emociones y sentimientos que se producen con el problema.

#### ¿QUÉ HACER?

- Evite consumir cuando esté mal anímicamente (triste, preocupado, de mal genio, irascible, etc.).
- Hable con alguien sobre sus problemas.
- Identifique alternativas para resolver sus problemas.
- Consulte un profesional para tratar el problema.

## Actividad para desarrollar con sus compañeros<sup>1</sup>

### Objetivo

Proporcionar información objetiva sobre las sustancias psicoactivas y sus efectos en la salud para quienes abusan de ellas.

### Materiales

- Tablero de ajedrez con cuatro peones.
- Tablero acrílico o papelógrafo.
- Retroproyector o video beam.

	Tablero de la Verdad			
8 puntos	■	■	■	■
7 puntos	■	■	■	■
6 puntos	■	■	■	■
5 puntos	■	■	■	■
4 puntos	■	■	■	■
3 puntos	■	■	■	■
2 puntos	■	■	■	■
Grupos	1	2	3	4

### Desarrollo de la sesión (30 minutos)

1. Conforme (4) grupos de hasta 5 personas para que inicien el juego.
2. Asigne un peón a cada grupo de manera que cuando responda adecuadamente las preguntas que se formularán, se avance un espacio en el tablero.
3. Establezca la siguiente regla de juego:
  - a. Debe asignarse un turno a cada grupo para que responda las preguntas y los integrantes deben levantar la mano cuando tengan la respuesta.
4. Formule las siguientes preguntas:
  - a. Mencione 4 tipos de sustancias psicoactivas. (2 puntos).
  - b. Responda: Sí o No ¿el tabaco es una droga? ¿las drogas son sustancias psicoactivas? ¿El alcohol es una droga? (2 puntos).
  - c. Mencione 4 efectos desagradables que puede experimentar quienes consumen sustancias psicoactivas. (2 puntos).
  - d. Mencione 4 razones para no consumir sustancias psicoactivas. (2 puntos).
5. Responda cada una de las preguntas de manera completa clarificando conceptos errados presentados por el grupo.

1. Adaptado de la propuesta presentada por el programa NEXUS. Madrid, 2000.

**Cierre de la actividad:**

La idea de esta actividad es reforzar en los participantes los conceptos de sustancias psicoactivas y los diferentes tipos que existen, sus efectos e importancia de prevenir su consumo.

**El grupo debe llegar a la siguiente conclusión:  
El consumo de sustancias psicoactivas es un factor de riesgo para la salud, el desempeño laboral y las relaciones familiares.**

**1.5. Factores de Riesgo y de Protección en el trabajo**

Se definen como un atributo o característica individual, condición situacional o contexto ambiental, que incrementa o reduce la probabilidad del uso o abuso de drogas.



**Conocer los factores de riesgo y de protección es un punto de gran relevancia para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.**

A continuación se describen algunos **Factores de Riesgo** identificados en el ambiente de trabajo que podrían encontrarse en la empresa como:

- El exceso de horas laborales por jornadas prolongadas.
- La existencia de tareas poco definidas, sin sentido y rutinarias.
- Ambientes donde predomina el individualismo y competencia.
- Cultura organizacional que no promueva valores de autocuidado y sea tolerante al consumo de sustancias psicoactivas.
- La inestabilidad en el trabajo.
- Los trabajos precarios que implican condiciones inseguras, peligrosas y críticas.
- Los trabajos por turnos.
- El trabajo nocturno.
- Manejo de sustancias químicas adictivas sin la protección adecuada (pegantes, aerosoles, inhaladores).
- Disponibilidad de sustancias psicoactivas en la organización (laboratorios, centros de atención, comercializadoras y productoras de tabaco o alcohol).
- Ausencia de normas frente al consumo de sustancias psicoactivas en la empresa.

Dentro de los **Factores de Protección** están :

- Tener una política de prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
- Tener normas y sanciones frente al consumo de sustancias psicoactivas.
- Planificar actividades sociales en la organización libres de alcohol y otras drogas.
- Controlar los factores de riesgo psicosocial.
- Programar reposos entre turno y turno, acordes a las actividades que se realizan y la capacidad fisiológica del trabajador.
- Determinar mecanismos de identificación de signos y síntomas que señalen una desadaptación del organismo al trabajo por turnos.
- Capacitar a los trabajadores en técnicas que les permitan mantener los estados de vigilia/sueño de acuerdo con los requerimientos de su labor.
- Diseñar horarios de trabajo que eviten conflictos con las exigencias y responsabilidades externas al mismo.

- Elaborar horarios de los turnos rotatorios estables y predecibles.
- Comprobar que las exigencias del trabajo sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador.
- Permitir la recuperación del trabajador después de tareas físicas o mentales particularmente exigentes.
- Diseñar tareas de forma que confieran sentido, estímulo, sensación de plenitud y la oportunidad de hacer uso de sus capacidades.
- Definir claramente los roles y responsabilidades en el trabajo.
- Evitar la ambigüedad en temas de estabilidad laboral y fomentar el desarrollo de la carrera profesional.

A partir de la identificación de los factores de riesgo y protección que existen en su lugar de trabajo, usted debe definir claramente la postura que tendrá frente al consumo de sustancias psicoactivas.

Los beneficios que se obtienen cuando se establecen acciones de prevención de consumo de sustancias psicoactivas en las empresas son:



- Proporciona Seguridad en el trabajo.
- Mejora la productividad.
- Reduce las ausencias en el trabajo.
- Aporta elementos positivos al clima organizacional.
- Fortalece la tranquilidad laboral al establecer reglas claras en relación con el consumo de sustancias psicoactivas en los trabajadores.
- Mejora las relaciones interpersonales entre el superior y los subordinados al darle trato confidencial a los casos que presenten problemas de consumo.

## 2. Si usted tiene a su cargo trabajadores

Usted es fundamental para identificar y controlar el consumo de sustancias psicoactivas en sus trabajadores. Su papel se concentra en la observación, análisis y documentación de aquellas situaciones que considere deben atenderse de manera particular para mantener el desempeño óptimo en sus trabajadores. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

### 2.1. Pregúntese

Es importante estar alerta a los problemas que puedan presentar sus trabajadores, recuerde que mientras más rápido pueda identificar el consumo de una sustancia psicoactiva en el trabajo, más fácil podrá ser su corrección.

#### Revise:

- Indicadores de ausentismo.
- Indicadores de presentismo (se considera cuando un empleado realiza sus actividades laborales, pero por factores individuales –físicos o emocionales– no desempeña sus funciones al 100%).
- Indicadores de retrasos.
- Indicadores de accidentalidad.
- Indicadores de productividad.
- Existencia de relaciones interpersonales deterioradas entre los trabajadores.

### **Identifique cambios en el desempeño de sus trabajadores:**

- Reducción en la capacidad de trabajo, observe el comportamiento del trabajador y su desempeño, pues su productividad puede afectarse cuando se consumen sustancias psicoactivas.
- Llegadas tarde.
- Aumento de las incapacidades (médicas y no médicas).
- Presencia de accidentes.
- Cambios bruscos de humor.

### **2.2. Registre**

#### **¿Qué ocurre?**

Lleve un registro escrito de lo que ocurre con el comportamiento de sus trabajadores, explicando lo que usted observa, este documento se debe considerar en el proceso de evaluación del desempeño y seguimiento al trabajador.

### **2.3. Comunique**

Cada vez que encuentre algún cambio negativo en el desempeño del trabajador reúnase con él en privado y entable una conversación para identificar las causas que permitan establecer un plan de acción y mejora.

Al iniciar la reunión debe resaltar los aspectos positivos del trabajador, y referir los hechos que hacen necesaria la reunión, por ejemplo: número de llegadas tarde, incapacidades, accidentes, etc.; posteriormente le solicita al trabajador expresar su punto de vista o sugerencias para mejorar esta situación.

#### **Tenga en cuenta que:**

Usted no debe asesorar al empleado para resolver sus problemas, usted debe orientarlo para encontrar la persona que lo puede ayudar.

### **2.4. Haga seguimiento**

#### **¿Cómo está el trabajador?**

Realice seguimiento al trabajador, observe y documente su comportamiento para asegurar que se ha cumplido el plan de acción y mejora.

## **3. Si usted consume sustancias psicoactivas**

En general las personas que consumen alguna sustancia psicoactiva creen que pueden dejar de hacerlo en cualquier

momento; sin embargo, existen casos en donde ya existe dependencia a estas sustancias. Resuelva las siguientes pruebas para identificar su grado de dependencia.

### 3.1. Identifique si tiene una adicción

#### *Prueba de dependencia a la nicotina (fagerström)\**

Si usted es fumador, responda honestamente el cuestionario que se presenta a continuación, siga las instrucciones y califique sus respuestas para evaluar su dependencia nicotínica.

Encierre con un círculo el número (0, 1 ó 2) que corresponda a su respuesta.

1. ¿Cuántos cigarrillos fuma diariamente?  
0 - Menos de 15  
1 - De 15 a 25  
2 - Más de 25
2. ¿Cuál es el contenido de nicotina de su cigarrillo?  
0 - Menos de 0.8 mg  
1 - Entre 0.8 a 1.5 mg  
2 - Más de 1.5 mg
3. ¿Inhala el humo?  
0 - Nunca  
1 - A veces  
2 - Siempre
4. ¿Fuma más cigarrillos en la mañana que en la tarde?  
0 - No  
1 - Sí
5. ¿Cuándo se fuma el primer cigarrillo del día?  
0 - A finales de la mañana  
1 - Dentro de la primera media hora de haberse despertado
6. ¿Cuál es el mejor cigarrillo del día?  
0 - El primero  
1 - Otro
7. ¿Fuma cuando está enfermo? (dolor de garganta, gripe)  
0 - Sí  
1 - No

\*Comité National Contre le Tabacisme, París, Francia.

8. ¿Tiene problemas para no fumar en áreas restringidas?  
(salas de cine, salones de espera, aviones, trenes, etc.)  
0 - Sí  
1 - No

Puntuación total = \_\_\_\_\_

### Resultados

Como calcular su puntuación: para obtener su puntuación total, Sume los números (0, 1 ó 2) que seleccionó para las 8 preguntas. El total de puntos indica la severidad de su dependencia a la Nicotina. Mientras más alta es la calificación, más adicto es Ud.

0 a 4 = Tiene poca o ninguna dependencia a la nicotina

5 – 6 = Tiene dependencia moderada

7 – 8 = Tiene una fuerte dependencia a la nicotina

9 – 11 = Tiene una muy fuerte dependencia a la nicotina

### *Pruebas de dependencia al alcohol*



El test CAGE se trata de una prueba para detectar problemas graves con el consumo de alcohol, la cual debe responder con sinceridad. Marque con una X la condición que indique su comportamiento frente a las preguntas.

**Test de Cage**

¿Ha sentido usted alguna vez la necesidad de disminuir la cantidad de alcohol que toma?

Sí No

25 0

¿Se ha sentido usted molesto porque le critican su manera de beber?

25 0

¿Se ha sentido usted mal o culpable por su manera de beber?

25 0

¿Ha tomado usted alguna vez un trago, a primera hora en la mañana, para calmar los nervios o quitarse el guayabo?

25 0

**PUNTAJE INTERPRETACION**

0-25 No alcohólico  
50 Alto riesgo  
75-100 Alcohólico

Si usted esta empezando a tener problemas con el alcohol, el siguiente cuestionario<sup>1</sup> le ayudará a identificar su dependencia. Marque con una X la condición más acorde con su comportamiento o creencia.

No.	Aspecto	SI	NO
1	Cree que "aguanta" mucho bebiendo.		
2	Acaba emborrachándose cada vez que bebe, aunque no lo pretenda.		
3	Acaba muy rápido sus bebidas.		
4	El guayabo le impide ir al trabajo o sale a tomar un trago en medio de la jornada laboral.		
5	Se ha metido alguna vez en problemas después de haber bebido.		
6	Bebe para "olvidar" los problemas, para relajarse, para superar la timidez.		
7	Prefiere beber en solitario en vez de hacerlo con los amigos.		
8	Al día siguiente de haber bebido suele tener guayabo o pérdida de la memoria.		
9	Tiene cambios rápidos de humor (se siente nervioso y se calma después de consumir licor).		
10	Bebe alcohol por la mañana, antes de ir al trabajo.		
11	Suele mentir sobre el consumo de alcohol delante de sus amigos, sus familiares, o médico.		
12	Alguna vez ha conducido un vehículo o ha hecho algo peligroso después de beber bastante alcohol.		
13	Alguna vez ha intentado beber menos sin conseguirlo.		

**Resultados**

Mientras más respuestas positivas marque, mayor el riesgo de tener una dependencia al alcohol.

1. MARTÍNEZ G, Fernando y otros. Programa para la prevención del consumo de drogas NEXUS. Madrid, 2000.

## 3.2. Defina lo que hará para reducir el consumo

### 3.2.1. Orientaciones para dejar de fumar

Tenga en cuenta las siguientes razones para dejar de fumar:

#### Razones Inmediatas

- Mal aliento y dientes manchados.
- Mal olor de la ropa, cabello y piel.
- Pérdida del estado físico.
- Tos y dolor de garganta.
- Latidos del corazón más fuertes y aumento de la presión sanguínea.
- Costo económico de fumar.
- Dar mal ejemplo a sus hijos.

#### Razones a largo plazo

- Existencia de químicos tóxicos en el humo del cigarillo.
- Riesgo de cáncer en pulmón y otras partes del cuerpo.
- Riesgo de enfermedad del corazón.
- Riesgo de enfermedad en las encías.
- Problemas respiratorios.
- Envejecimiento y deterioro de la piel con presencia de arrugas.

#### ¿Qué pasa cuando se deja de fumar?

Los beneficios que se obtendrían una vez se empieza a dejar de fumar varían con el paso del tiempo:

<b>Al cabo de 20 minutos:</b>	La presión de la sangre y el pulso vuelven a su nivel normal.
<b>Al cabo de 24 horas:</b>	Disminuye el riesgo de infarto.
<b>Al cabo de 48 horas:</b>	El olfato y el gusto mejoran.
<b>Después de 3 semanas:</b>	La circulación mejora y las funciones de los pulmones se incrementan en un 30%.
<b>Después de 9 meses:</b>	La tos, la fatiga y las dificultades respiratorias desaparecen.
<b>Después de un año:</b>	Se reduce a la mitad el riesgo de infarto.
<b>Después de 5 años:</b>	El riesgo de cáncer de pulmón, laringe y esófago baja a la mitad. El riesgo de infarto es similar al de un no fumador.
<b>Después de 10 años:</b>	El riesgo de tener cáncer de boca, pulmón, páncreas y esófago es similar al de un no fumador. Las células precancerosas han sido reemplazadas.
<b>Después de 15 años:</b>	El riesgo de infarto es igual al de un no fumador.

## ¿Cómo debe prepararse para dejar de fumar?

Durante dos semanas lleve un diario que le indique cuándo y cuánto fuma, así sabrá los momentos en los que debe controlar el consumo y la cantidad que está consumiendo, apóyese en su médico para diseñar un plan de control de consumo.



- Escriba sus razones personales para dejar de fumar, manténgala cerca para que pueda leerla cuando tenga deseos de fumar.
- Fíjese una fecha para dejar de fumar, aproximadamente 2 a 4 semanas.
- No compre una nueva cajetilla, hasta que haya terminado la que está actualmente usando.
- Cambie la marca del cigarrillo por una que contenga menos alquitrán y nicotina.
- Trate de dejar de fumar por 48 horas seguidas.
- Cuando llegue a la fecha definida deshágase de todos los cigarrillos y elementos que utiliza para fumar (ceniceros, encendedores, fósforos.. etc).
- Dígale a su familia y amigos que tiene ese propósito para que lo apoyen y estimulen.
- Recompénsese cuando deje de fumar, el dinero que ahorra por no fumar lo puede utilizar para darse un regalo.
- Realice actividades que lo relajen: camine, haga ejercicio, vaya a cine, monte bicicleta, haga ejercicios de respiración profunda.

- Encuentre sustitutos saludables, chiles sin azúcar, mentas endulzadas artificialmente.
- Evite las situaciones o estímulos que provoquen el deseo de fumar.

### **3.2.2. Orientaciones para reducir el consumo de alcohol**

Beber con responsabilidad significa:

- Tenga un conocimiento preciso sobre la realidad del alcohol, sus efectos sobre el organismo.
- Conozca sus propios límites, no todas las personas pueden ingerir la misma cantidad de alcohol, depende del estado de salud, edad, sexo, talla y peso.
- Respete a las personas que deciden no beber.
- Evite situaciones de riesgo por haber bebido en exceso: conducir, montar en bicicleta, caminar solo, tener relaciones sexuales no planeadas.
- Acepte invitaciones a beber sólo cuando realmente quiera hacerlo, no lo haga por presión.
- Consuma alcohol de manera lenta, disfrútelo.

#### **Prepárese cuando vaya a consumir alcohol:**

- Conozca las características de una bebida legítima (sellos de calidad, fecha de expedición y vencimiento).
- Consuma el mismo licor.
- No beba solo.
- No lo haga con el estómago vacío.
- Reserve una parte del dinero para tomar un taxi si es necesario.

#### **Recuerde:**

**No existen bebidas de moderación,  
la moderación está en el consumo.**

### 3.3. Construya su proyecto de vida

#### Objetivos

- Identificar, analizar y aprender a manejar los conceptos de un proyecto de vida.
- Trabajar las áreas principales del proyecto de vida y las dimensiones básicas del ser.

**3.3.1 ¿Qué es un proyecto de vida?** Es el plan que se construye para conseguir lo que se quiere llegar a ser y los resultados que se quiere obtener en la vida de una persona, teniendo en cuenta sus diferentes dimensiones (cuerpo, mente, espíritu y corazón). Define el estilo y modo de ver la vida, de actuar y relacionarse con su entorno.

**3.3.2. ¿Cómo elaborar un proyecto de vida?** Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio.

Antes de diseñar el proyecto de vida, es necesario dar un paso previo: reconocer el terreno. Diligencie los siguientes formatos.

**3.3.3. ¿Cómo sería su vida?** Visualice cómo sería su vida dentro de cinco años, a partir de la fecha de hoy.

Es necesario que sueñe y haga una descripción lo más exacta posible. Simplemente, límitese a soñar.

¿Cómo le gustaría que fuese su vida?

¿Dónde y cómo viviría?

¿Qué tiempo dedicaría a ..... .. (LABORAL, PROFESIONAL)?

¿Con quién viviría y qué tipo de amigos tendría?

¿A dónde viajaría?

¿Qué nuevas habilidades aprendería?

**3.3.4. ¿Cuáles son mis principales roles?** El propósito de este ejercicio<sup>2</sup> es identificar, de una manera consciente, los principales roles a los que actualmente dedica la mayor parte de su tiempo, en el área que sea. Ahora enumérelos del 1 al 5, teniendo en cuenta que el 1 es al que más tiempo le dedica y el 5 al que menos. Por ejemplo:

Padre-Madre. \_\_\_\_\_ Empleado (a). \_\_\_\_\_

Esposo (a). \_\_\_\_\_ Hijo (a). \_\_\_\_\_

Hermano (a). \_\_\_\_\_ Amigo (a). \_\_\_\_\_

Luego de identificar sus principales roles, responda lo siguiente:

¿Existen roles que para usted son importantes y que prácticamente está desatendiendo?

¿Está satisfecho con esta imagen de su vida?

¿Le gustaría cambiar en algo la distribución del ejercicio anterior?

¿Le gustaría que el próximo año (y los años venideros) esta lista fuese diferente?

Entonces, **¿en qué orden debería estar la lista de sus roles? ¿Cómo se sentiría satisfecho?** Vuelva a redefinir el tiempo que invierte en sus principales roles

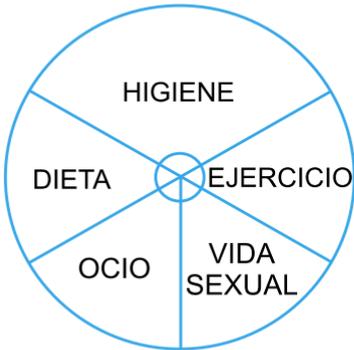
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

2. Referencia: Modelo construido por Guisella Roldán y Janeth Ibarra, basado en los 7 hábitos de la gente altamente efectiva de Stephen Covey.

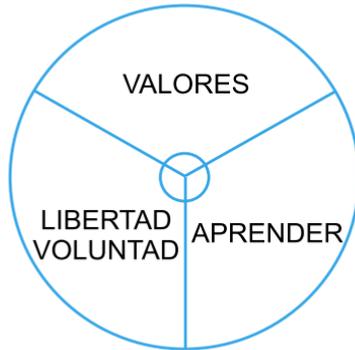
Tenga presente la siguiente información para construir su proyecto en cada una de las dimensiones de su vida.

## EL SER INTEGRAL

### CUERPO



### MENTE



### ESPÍRITU



### CORAZÓN





**3.3.5. Definiendo propósitos y metas.** Ahora que ha reflexionado, tiene suficiente información para generar un plan de acción.

En cada escenario defina sus propósitos y metas para trabajar este año y durante los próximos. Para cada propósito defina un plan de cumplimiento.

**CUERPO**

**MENTE**

**ESPÍRITU**

**CORAZÓN**

## 4. Si usted es padre o madre

Hoy en día el consumo de sustancias psicoactivas por parte de los adolescentes y niños, cada vez es más frecuente y se presenta en edades más tempranas, cuando sus cerebros y cuerpo aún se están desarrollando.

De aquí la importancia de considerar las siguientes recomendaciones:

### 4.1. Predique con el ejemplo

Tenga presente que consumir sustancias psicoactivas por parte de los adultos, motiva la imitación aprendiendo que esta conducta es la respuesta adecuada a la resolución de problemas.

### 4.2. Adquiera información veraz y suficiente para abordar el tema con sus hijos

Como padre usted debe conocer los diferentes nombres “populares” que se utilizan en la calle y sus efectos, por ejemplo:

- Marihuana: hierba, cacho, porro, gorra.
- Cocaína: nieve, perica, susto, terapia.
- Alucinógenos: ácidos, micropuntos, secantes.
- Estimulantes: speed, anfetas.
- Extasis: pastillas, polvo.
- Sedantes: Caramelos, pepas, granos.

### 4.3. Identifique los lugares o zonas seguras

Camine por el vecindario y vea dónde los jóvenes de la edad de su hijo acostumbran reunirse para pasar el tiempo, haga una lista de zonas seguras y de los teléfonos de los amigos de su hijo.

### 4.4. Establezca reglas y sanciones frente al consumo de sustancias psicoactivas en su familia

Dígale que habrá consecuencias al consumir sustancias psicoactivas.

#### Lo que usted puede hacer es:

- Restrinja el uso de televisión e Internet.
- Haga que su hijo lea y discuta sobre los efectos de las sustancias psicoactivas.
- Suspenda las salidas y/o asignación de dinero.
- No permita llamadas telefónicas.

### 4.5. Involúcrese en la vida de sus hijos

- Sepa lo que hacen y cómo pasan el tiempo.
- Identifique dónde están y con quién cuando están fuera de la casa.
- Conozca sus amigos.
- Compense y reconozca el buen comportamiento.



#### 4.6. **Aconseje sobre las maneras de decir NO al consumo de sustancias psicoactivas**

##### **Como por ejemplo:**

- No, gracias, no es para mí.
- Antes traté de beber y vomité.
- ¡Estas bromeando!, ¿por qué voy a hacer algo tan tonto?
- No quiero meterme en problemas.
- Lo siento pero no voy a tomarlo.
- No me apetece tomarlo.
- Aunque muchos la tomen, yo no.
- Mejor hagamos otra cosa.

#### 4.7. **Planee alternativas para el uso del tiempo libre de sus hijos y apóyelos**

- Pregúntele a sus hijos sus gustos y propósitos.
- Programe actividades como hacer deporte, participar en grupos musicales, actuación, etc.
- Lea libros con ellos.
- Programe actividades con sus amigos en la casa.
- Programe fines de semana con excursiones para conocer lugares interesantes.
- Vea películas que permitan fomentar el diálogo en familia.
- Adquiera suscripción a revistas.

#### 4.8. **Identifique señales**

Es difícil detectar las señales que indican el consumo de sustancias psicoactivas, pues algunas son comunes en la adolescencia. Esté atento a las siguientes alertas:

- Si falta al colegio.
- Si baja su nivel de desempeño escolar.
- Presencia de olores poco usuales en la ropa o habitación.
- Pedir dinero constantemente.
- Cambios físicos (ojos rojos, nariz congestionada, moretones).
- Cambios de humor drásticos.
- Cambio de amigos.
- Cambios en los hábitos de comida y sueño.
- Uso de perfumes o colonias fuertes.

- Uso de incienso o desodorantes.
- Uso repentino y frecuente de caramelos para mejorar el aliento.
- Tratar de ocultar sus acciones o posesiones.
- Alejamiento de la familia o pasatiempos favoritos.

#### **4.9. Si descubre que su hijo consume alguna sustancia psicoactiva:**

- Identifique las razones por las cuales está consumiendo la(s) sustancia(s) psicoactiva(s), encuentre la causa fundamental para establecer acciones que eviten la dependencia de su hijo a ellas.
- Refuerce los lazos que tiene con su hijo, indicando sus sentimientos y emociones frente al consumo, comunicándole su decisión de no aprobar esta conducta.
- Si considera necesario, apóyese con un profesional especialista para tratar el problema de consumo.
- Recuérdele a su hijo:

**“Siempre te voy a querer,  
siempre te voy a apoyar y guiar,  
pero no quiero que consumas drogas.  
No quiero que tomes una mala decisión  
y te ocurran cosas malas en tu vida”.**

## Bibliografía

- CHARBONNEAU. Paul – Eugene, Drogas. Consecuencias y prevención. Ediciones Paulinas. Gran Enciclopedia Médica Sarpe. 1990.
- D'Angelo Hernández. Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. Revista Cubana de Psicología. Vo. 17 N°. 3. 2.000
- DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS, Las Consecuencias Para la Salud del Consumo de Tabaco - Adicción a la Nicotina: . Washington, DC, 1988.
- GONZALEZ, Eduardo, Adicciones: *la prevención de los riesgos para la salud y la seguridad en el ámbito laboral*. Centro argentino de prevención laboral en adicciones. CAPLA. Argentina 2.004.
- LUQUE, F. Un proyecto de vida. Bogotá: Indo – American Press Service. 1.988
- MARTINEZ G, Fernando y otros. Programa para la prevención del consumo de drogas NEXUS. Madrid, 2000.
- MERCK SHARP; Dohme. El manual Merck de diagnóstico y terapéutica. Séptima edición. Nueva editorial interamericana, S.A., México, 1986.
- MORRISEY, George L. Planeando con Morrisey Prentice Hall. 1996.
- NIDA. PROGRAMA CENTROS DE TRABAJO LIBRES DE DROGAS  
<http://workplace.samhsa.gov/WPSPWorkit/wpspindex.html>
- SEES, Karen, El consumo de tabaco, la dependencia nicotínica y su tratamiento. San Francisco. Western Journal of Medicine, May 1990.
- WRITHER, William B., Jr. y HEITH Davis. Administración de personal y recursos humanos. Ed. Mc Graw Hill, 2.000.





Ministerio de la Protección Social  
Dirección General de Salud Pública  
Dirección General de Riesgos Profesionales  
Cra. 13 N° 32-76 pisos 14 - 15, Bogotá, D.C.  
Teléfono: 330 5000 Exts.: 1400 - 1520  
Línea de atención 01 8000 113 113  
[www.minproteccionsocial.gov.co](http://www.minproteccionsocial.gov.co)