

COCAÍNA

Sustancia que esnifada o inyectada tiene una poderosa acción estimulante de la que se deriva su enorme potencial de adicción física y psíquica.

Los patrones de consumo de cocaína pueden ser:

- **Recreativo o social:** altas dosis y concentradas en un breve espacio de tiempo, provocando euforia. Se acaba el consumo cuando se está exhausto o se termina la droga.
- **Compulsivo:** uso crónico, diario o casi diario. El consumo es el que organiza la propia vida, se produce una gran dependencia a la sustancia.
- **Policonsumo:** sobre todo con cannabis y alcohol.

Consecuencias del consumo:

- **Problemas de tipo cardiovascular:** hipertensión, arritmias cardíacas, infartos de miocardio, ruptura de la aorta...
- **Problemas pulmonares:** hemorragia en los alveolos pulmonares, neumotórax, trombosis pulmonar y reacción de hipersensibilidad pulmonar.
- **Problemas en el embarazo:** abortos espontáneos, muerte fetal, prematuridad e infartos placentarios.
- **Complicaciones renales:** insuficiencia renal.
- **Complicaciones otorrinolaringológicas:** debido al consumo esnifado produce rinitis crónica hasta producir erosiones o perforaciones del tabique nasal.
- **Problemas psiquiátricos:** depresión cocaínica, paranoias, conductas violentas y psicosis cocaínica.
- Otras complicaciones generales son la anorexia, la pérdida excesiva de peso, malnutrición, deshidratación, temblores y episodios de convulsiones.

Si consumes en el trabajo, esa euforia puede hacer que pierdas la sensación de "miedo", aumentando la inseguridad y el riesgo de sufrir y provocar un accidente.

DEFINICIONES QUE DEBES CONOCER

ADICCIÓN: Dependencia o necesidad hacia una sustancia y/o actividad, causada principalmente por la satisfacción que genera a la persona. Es una enfermedad física y emocional.

DROGA: Sustancia que produce cambios en el estado emocional, en el organismo y/o en el comportamiento de la persona, generando en el usuario la necesidad de seguir consumiéndola. ¿Existen las drogas blandas? NO, porque todas las drogas causan problemas en el consumidor/a.

DEPENDENCIA. Es la necesidad por parte de la persona de seguir consumiendo una o varias sustancias. Puede ser de tipo psicológico, físico y/o social.

DROGODEPENDIENTE. Cuando el abuso de una sustancia ha generado en una dependencia.

TOLERANCIA. Cuando ante un consumo continuado de drogas se requieren unas dosis cada vez mayores para lograr los mismos efectos.

POLICONSUMO. Consiste en el consumo de dos o más tipos de sustancias, mezcladas o consumidas alternativamente, aumentando los efectos dañinos para el consumidor/a. Por ejemplo, existe un aumento del consumo de alcohol como primera droga, seguido de un consumo de cocaína para poder mantenerse despierto durante más tiempo, y así seguir bebiendo.

Estamos realizando esta campaña de sensibilización en el sector portuario con el fin de concienciar a todos los trabajadores/as y empresas, de los riesgos que conlleva el consumo de sustancias, y por tanto la necesidad de implantar Protocolos de Prevención de Drogodependencias y Adicciones. Las sustancias más consumidas en el sector son el alcohol, tabaco, cannabis y cocaína.

Consumir sustancias en tu trabajo puede tener consecuencias muy graves.

PREVENCIÓN
DE LAS
DROGODEPENDENCIAS
Y ADICCIONES
EN EL SECTOR
PORTUARIO



Financiado por



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



Financiado por



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

ALCOHOL

Droga que está socialmente aceptada pero que puede tener graves consecuencias para sus consumidores. En la actualidad es la sustancia más consumida y la que más problemas y conductas de abuso genera.

Cuando tomas alcohol sabes que es una sustancia...

- **Adictiva** que está también asociada al consumo de tabaco y otras sustancias (policonsumo).
- Que consumida por mujeres embarazadas provoca **daños irreversibles al feto**.
- Que **produce daños irreversibles** en las células cerebrales, **provoca problemas de corazón, de sistema nervioso** disminuyendo los reflejos, **deterioro de la personalidad**, del **aparato digestivo**, **cirrosis** en el hígado, **cáncer de estómago**, daños en el **páncreas**, **infertilidad e impotencia** en el hombre, etc.

Que no te engañen, es falso que el alcohol...

- Te dé energías después de horas de esfuerzo físico intenso.
- Te ayude a relacionarte con clientes y compañeros/as.
- Te quite la sed.
- Te ayude a soportar el frío.
- Te haga el trabajo menos aburrido.
- Te haga olvidar los problemas laborales.
- Te quite el miedo, frente a situaciones de inseguridad y riesgo.

No te olvides, el alcohol es una droga.

TABACO

EL tabaco contiene nicotina que es una sustancia estimulante, pero la mayoría de los fumadores/as creen que el fumar les relaja; en realidad lo que haces al fumar es calmar el "mono" que causa la nicotina, y de ahí que se piense que relaja.

¿Sabes qué consecuencias tiene el fumar?

A corto plazo:

- **Fatiga** prematura, aumento de **resfriados, tos** y expectoraciones, pérdida de apetito, alteraciones del ritmo del pulso, color amarillento de los dedos y dientes, **mal olor** que se desprende de la **boca** y del **aliento**.
- Enfermedades como son: **cáncer de pulmón, bronquitis, enfisema pulmonar, problemas cardiovasculares, además de provocar otros tipos de cáncer (boca, vejiga...), aumenta el riesgo de padecer ictus a edades tempranas ya que daña seriamente el sistema vascular.**

¿Sabes qué beneficios tiene dejar de fumar?

- En un par de días: mejoran los sentidos del gusto y del olfato.
- Al cabo de 3 semanas: disminuye o desaparece la tos. La función pulmonar y circulatoria mejora.
- Al cabo de 2 meses: aumenta la energía y la agilidad.
- Después de 3 meses: los pulmones funcionan normalmente.
- Después de 1 año: el riesgo de muerte súbita por infarto de miocardio disminuye la mitad.
- Entre 5 y 15 años: reducción de riesgo de enfermedad cardiovascular.
- 5 años después de dejar de fumar: disminución a la mitad del riesgo de cáncer de boca, garganta y esófago.
- A los 15 años de abandono del tabaco: el riesgo de enfermedad coronaria se equipara al de personas no fumadoras.
- Después de 10 años de abstinencia: el riesgo de cáncer del pulmón y de páncreas disminuye a la mitad.

Ánimo, tú puedes dejarlo.

CANNABIS

Planta de la que se elaboran las sustancias psicoactivas más conocidas (hachís y marihuana) y más utilizadas entre las drogas ilegales. Sus **efectos psicoactivos** son debidos a uno de sus principios activos: el **tetrahidrocannabinol**, cuyas siglas son **TCH**.

¿El cannabis cura enfermedades?, y por tanto "no debe ser malo fumarse un porro de vez en cuando", **FALSO**, en realidad los usos médicos del cannabis se realizan de manera controlada y no tienen nada que ver con su uso recreativo. También existen medicamentos derivados del opio y nadie piensa que sea sano consumir heroína.

¿Sabes las consecuencias que tiene consumir cannabis?

- Ralentiza el funcionamiento psicológico del consumidor/a, entorpeciendo el aprendizaje, la concentración y la memoria. Esto **aumenta el riesgo de tener un accidente** en la ejecución de tareas complejas que requieran lucidez mental y reflejos, como por ejemplo conducir un vehículo a motor o tomar decisiones.
- Produce reacciones de **pánico y ansiedad**.
- Favorece el desencadenamiento de **trastornos** psiquiátricos de tipo **esquizofrénico**.
- **Problemas respiratorios**.
- Problemas **cardiovasculares**.
- Problemas en el **sistema endocrino**.
- Problemas en el **sistema inmunitario**.
- **Policonsumo** con otras sustancias como alcohol, tabaco, **aumentando los riesgos** de ambas sustancias al combinarse.

Debes saber que el cannabis contiene muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más). Además, la forma de consumirlo (fumada, sin filtro y con aspiraciones profundas) **aumenta los riesgos de padecer cáncer**.

Que no te engañen, el cannabis no es bueno para la salud.