

## EL CANNABIS

La Cannabis Sativa es la 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 **THC**.

Te habrás encontrado gente que te diga, "fúmate un porro, no es malo fumarse uno de vez en cuando, si hasta cura enfermedades". No te dejes engañar, esto es **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.

### Debes saber que consumir cannabis...

- Entorpece el aprendizaje, la concentración y la memoria, ya que ralentiza el funcionamiento psicológico del consumidor/a. Esto **incrementa 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**.
- Provoca problemas **respiratorios, cardiovasculares**, en el **sistema endocrino** y en el **sistema inmunitario**.
- Genera problemas de **policonsumo** al tomarse de forma conjunta con otras sustancias como alcohol, tabaco, cocaína, **aumentando los riesgos** de ambas sustancias al combinarse.
- Aumenta los **riesgos de padecer cáncer ya que contiene** muchos de los carcinógenos y mutágenos del tabaco y en mayor cantidad (un 50% más).
- Tiene riesgos para la salud, no te olvides que **es una droga**.

## OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Entre ellas podemos encontrar la **cocaína, el éxtasis, el LSD, la MDEA, las anfetaminas, alucinógenos, adulterantes diversos, poppers, éxtasis líquido o GHB, etc.** Entre alguno de los **efectos que ocasionan estas sustancias psicoactivas** nos podemos encontrar:

- **Efectos psicológicos:** Empatía, sociabilidad, euforia, incremento de la autoestima, desinhibición, deseo sexual aumentado, locuacidad, agobio, ansiedad, irritabilidad, aumenta el tiempo de reacción y confusión.
- **Efectos fisiológicos:** Taquicardia, arritmia e hipertensión, sequedad de boca, sudoración, contracción de mandíbula, temblores, deshidratación y aumento de la temperatura corporal (hipertermia).

### Riesgos para la salud:

- **Riesgos psicológicos:** Ansiedad, ataques de pánico, depresión, trastornos del sueño, agresividad, trastornos psicóticos, alucinaciones visuales o auditivas, agitación, disminución de la memoria y de la atención.
- **Riesgos físicos:** Aumento severo de temperatura corporal: golpe de calor, arritmia. Convulsiones, insuficiencia renal, complicaciones otorrinolaringológicas, hemorragias, trombosis, infartos cerebrales, insuficiencia hepática, hipertensión y fallo cardíaco.

**Estás equivocado si piensas que consumiendo estas sustancias vas a aumentar el ritmo de trabajo y disminuir la fatiga.** Estas sustancias tienen un riesgo añadido y es que mezcladas con bebidas alcohólicas (**policonsumo**) parecen reducir la sensación subjetiva de intoxicación alcohólica sin mejorar los déficits psicomotores asociados a la acción del alcohol, aumentando por tanto el riesgo de tener accidentes.



KEEP  
CALM  
AND  
NO  
ADDICTIONS

CAMPAÑA PARA PREVENIR LAS ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

Depósito legal: M-18830-2015



www.ugt.es

Financiado por:



Financiado por:



## EL ALCOHOL

Es una droga que está socialmente aceptada pero que puede tener graves consecuencias para sus consumidores. Es la sustancia más consumida entre los jóvenes.

### Estás equivocado/a si piensas que el alcohol...

- Te proporciona energía, después de un esfuerzo físico intenso.
- Te ayuda a relacionarte con clientes y compañeros/as.
- Te quita la sed.
- Te ayuda a soportar el frío.
- Hace menos aburrido tu trabajo y te ayuda a olvidar tus problemas laborales.
- Te hace más valiente, quitando el miedo, frente a situaciones de inseguridad y riesgo.

### Además debes saber que el alcohol...

- Es la **droga** más consumida en la actualidad y la que más problemas y conductas de abuso genera.
- Consumido por mujeres embarazadas provoca **daños irreversibles al feto**.
- Es una **sustancia adictiva** que está también asociada al consumo del tabaco y otras sustancias (policonsumo).
- **Produce daños irreversibles** en las células cerebrales, provoca **problemas de corazón**, del **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.

## EL TABACO

Es la segunda sustancia más consumida y aunque existe mucha información al respecto deberías saber que el tabaco:

- Es un factor de riesgo para la salud. Además es un problema de salud pública.
- Es la **principal causa de morbilidad y mortalidad prevenible**. Las muertes atribuibles al consumo de tabaco son principalmente producidas por enfermedades cardio-vasculares, por cáncer (fundamentalmente de pulmón) y enfermedades pulmonares como la **EPOC** (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).
- Desde el momento en que se empieza a fumar, el tabaco comienza una lenta pero infatigable labor.
- No sólo daña la salud del que fuma, sino que pone en peligro la salud y el bienestar de las personas de alrededor. **No existe una cantidad sana de humo del tabaco**, además tenemos los vapores de los cigarrillos electrónicos que tampoco garantizan que no sean nocivos para la salud.
- Contiene **nicotina**, que es una **sustancia** estimulante y **muy adictiva**.
- Se ha demostrado científicamente que influye en el bajo peso de los recién nacidos y en los **problemas** que se producen en el **desarrollo y crecimiento del feto**; además de aumentar las posibilidades de abortos espontáneos, nacimientos prematuros y complicaciones durante el embarazo y en el parto.
- **No te relaja**, lo que haces al fumar es calmar el "mono" que causa la nicotina, y de ahí que se piense que relaja.

## ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

La adicción a las nuevas tecnologías (internet, redes sociales, teléfonos móviles/smartphones...), es un **trastorno adictivo** que cursa con dependencia psicológica, y que puede causar efectos perjudiciales para la salud. La dependencia psicológica incluye el **deseo, ansia o pulsión irresistible** (craving), la polarización o focalización atencional, la modificación del estado de ánimo y la incapacidad de control e impotencia. Esto puede llegar a generar accidentes como es su uso durante tareas que requieren atención, manejo de maquinaria, vehículos, etc. **¿A que has leído/contestado algún whatsapp mientras conducías?**

### Qué señales nos pueden hacer pensar que estamos ante el riesgo de una posible adicción:

- **Privación del sueño** (< 5 horas), al estar conectado durante periodos anormalmente altos, incluso hasta altas horas de la madrugada. Esta fatiga puede influir en el puesto de trabajo.
- **Descuidas tu trabajo y las relaciones personales** por permanecer mucho tiempo en internet, redes sociales o utilizando el smartphone. Incluso puedes **recibir amonestaciones** por el uso del móvil en el puesto de trabajo.
- Si no tienes el móvil cerca, o no estás conectado tiene consecuencias como **incertidumbre, nerviosismo, soledad, aburrimiento e incluso irritabilidad**.
- En muchos casos esta adicción de carácter psicológico se manifiesta de forma **conjunta con otras adicciones** como alcohol, tabaco, y otras drogas.
- Gente cercana a ti se queja por el uso que das a tu móvil, redes sociales e internet. **"Estás todo el día pegado al móvil"**.
- Pensar constantemente en el uso de las redes sociales, móvil, etc., y sentirse excesivamente **irritado al fallar la conexión**.
- Conectarse al ordenador al llegar a casa, mirar el móvil nada más levantarse, meterse en internet antes de acostarse. **¿Lo haces?**
- Tener el móvil siempre encendido y cerca sin causa.
- Impedimento de realizar otras actividades por el tiempo que te dedica el uso de internet.

**¿Te sientes identificado con estas señales?** ¿Sabes qué es la **nomofobia**? Es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil.

**Ten en cuenta que las nuevas tecnologías son buenas siempre y cuando hagas un uso adecuado de ellas.**

