

EL HACHÍS

¿Qué es? Es un preparado de resina, segregado por la planta de cannabis o hirviendo esta planta. Las tonalidades que presenta pueden variar dependiendo del origen de la planta (verde oscuro tirando a marrón en Marruecos, negro del Líbano y Medio Oriente, y negro como breva en Nepal). Los **efectos psicoactivos** de esta sustancia son debidos al **tetrahidrocannabinol THC**, conteniendo entre un 15 y un 30% de THC dependiendo de la variedad.

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, **incrementando 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.



PREVENCIÓN DE LAS DROGODEPENDENCIAS Y ADICCIONES EN EL SECTOR MARÍTIMO-PORTUARIO

Depósito legal: M-18829-2015



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

