

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS



UNIVERSIDAD MARIANA

SAN JUAN DE PASTO

2018



Tabla de Contenido

Introducción	2
1. Justificación	2
2. Objetivos	3
2.1. Objetivo General	3
2.2. Objetivos Específicos	3
3. Alcance	4
4. Definiciones	4
5. Marco de Referencia	4
6. Legislación	15
7. Responsabilidades	15
8. Desarrollo	16
8.1. Generalidades	16
8.2. Ejecución del Programa	16
9. Fases	16
10. Flujograma	18
11. Anexos	19
12. Referencias Bibliográficas	21



Introducción

Considerando que el consumo de sustancias psicoactivas en el trabajo es un factor que desfavorece la productividad de los empleados, la calidad del servicio suministrado y además, deteriora la imagen de las organizaciones la Universidad Mariana, ha decidido diseñar y desarrollar un Programa de Prevención de Sustancias Psicoactivas, que pretenda sensibilizar a sus colaboradores sobre las consecuencias que tiene el consumo de las mismas.

Con base al diagnóstico de condiciones de salud de los trabajadores de la Universidad Mariana y a las recomendaciones dadas en el informe de resultados de la Batería de Evaluación de Riesgos Psicosociales fue conveniente realizar e implementar el presente programa de prevención de consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

El consumo abusivo de drogas y alcohol tiene repercusiones del más amplio espectro, pues afecta a los familiares y colegas, ya sea en forma de pérdida de ingresos, de tensión o de desmoralización. Este Programa está enfocado en la prevención, sosteniendo escenarios de trabajo sano y seguro, evitando la vulnerabilidad laboral ante las adicciones. Para lograrlo es necesario concientizar al colaborador ante las consecuencias y trastornos que el uso de este tipo de sustancias pueden acarrear, así como creando estrategias y desarrollando acciones permanentes para reducir y eliminar los factores que desencadenan estos comportamientos.

Todo el personal (Nomina y contratistas), es tenido en cuenta en el Programa, su compromiso y participación activa es fundamental, para garantizar el logro de los objetivos propuestos. El liderazgo de algunos empleados de la organización es clave para detectar casos de consumo o factores de riesgo que hay que eliminar. El Programa es de todos y para todos.

Justificación

Al diseñar e implementar un programa de intervención frente al consumo de alcohol y SPA, se logrará prevenir problemáticas laborales y personales dentro del sitio de trabajo, fomentando hábitos de estilos de vida y trabajo saludable en pro del desarrollo de los trabajadores como entes fundamentales para el buen funcionamiento de la Universidad Mariana.

Se busca ofrecer a los colaboradores información básica sobre las causas físicas, psicológicas, conductuales,



sociales y laborales, el deterioro en la calidad de vida y por consiguiente, las consecuencias que genera el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

El programa de prevención quiere intervenir para evitar y mitigar el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas dentro de la Universidad Mariana, dirigido específicamente a los trabajadores dentro de las instalaciones mejorando la calidad de vida al igual que su rendimiento laboral.

Se quiere realizar un plan interventivo frente al consumo de alcohol y SPA en los trabajadores de la Universidad Mariana puesto que, no se ha realizado con anterioridad en este grupo poblacional específico, además, se adecua a las necesidades de la nueva ley impuesta por la Universidad y por el Ministerio de Trabajo como argumentación de que el consumo de estas sustancias generan problemas de salud ocupacional y que las empresas deben prevenir.

Por consiguiente, se busca generar un bienestar en los trabajadores de la Universidad Mariana, previniendo la condición de consumo o también mitigando dicha situación por medio de una conducta responsable ante el alcohol y SPA, de tal manera que se pueda evitar accidentes laborales, mejorar el rendimiento laboral y la calidad de vida de los trabajadores.

Objetivos

Objetivo General

Generar una cultura preventiva ante el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, drogas y tabaquismo), a través del desarrollo de actividades, capacitaciones orientadas a la promoción de estilos de vida y trabajo saludables.

Objetivos Específicos

Sensibilizar e informar a los trabajadores sobre los efectos y consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas.

Implementar estrategias que permitan prevenir el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas en los trabajadores de la Universidad Mariana

Promover estilos de vida saludable y desarrollar actividades lúdicas orientadas a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.





Alcance

El Programa va dirigido a la totalidad de trabajadores, contratistas y directivos de la UNIVERSIDAD MARIANA para prevenir el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas.

Definiciones

Se tienen en cuenta las definiciones descritas en el Decreto 1072 de 2015, Libro 2, Parte 2, Título 4, Capítulo 6, Artículo 2.2.4.6.2 y los estipulados en la norma ISO 9000 última versión y en cada una de las normas que son empleadas en los sistemas de gestión que la Entidad implemente y adopte como herramienta de trabajo.

Además de las siguientes que son determinadas propiamente por la organización:

- ✓ SG : Sistema de Gestión
- ✓ SST : Seguridad y Salud del Trabajo
- ✓ OMS : Organización Mundial de la Salud

MARCO DE REFERENCIA

Las SPA son sustancias perjudiciales para la salud, todas aquellas que puedan causar efectos dañinos para el sistema nervioso y motor del ser humano, ya que este puede perder el control de sus acciones y carecer de juicio y/o de razón por un lapso o período temporal, y luego de salir de este período, la persona puede no recordar las acciones que realizó durante el mismo.

Las sustancias psicoactivas o también conocidas como SPA son drogas que pueden producir distintos efectos que pueden alterar el sistema nervioso central, generando dependencia debido a la estimulación o depresión que produce en el organismo, generando un impacto notable en el comportamiento de aquella persona que está consumiendo. "Las sustancias psicoactivas (SPA) son aquellas drogas cuyo consumo puede producir dependencia, estimulación o depresión del sistema nervioso central, o que producen un trastorno en la función del juicio, el comportamiento o el ánimo de la persona" (Lastre, Gaviria, & Arrieta, 2013, pág. 47).

De igual manera, se puede definir una sustancia psicoactiva como una sustancia que tiene la capacidad de producir una alteración a nivel cognitivo y físico, generando dependencia debido a sus efectos y produciéndose un aumento en las dosis para mayores efectos, siendo tóxico para el organismo. "También merece esta denominación toda



sustancia capaz de alterar el organismo y de ejercer acción psíquica sobre la conducta, la percepción y la conciencia. El sometimiento de la droga es el consumo excesivo, continuo y periódico de una sustancia tóxica” (Lastre, Gaviria, & Arrieta, 2013).

Este tipo de sustancias tienen distintos orígenes, es decir; pueden ser de origen natural o también pueden ser de origen sintético, siendo consumidas por múltiples vías, generando efectos directos al sistema nervioso central alterando notablemente sus funciones y también generando una sensación de bienestar para la persona que consume.

Las sustancias psicoactivas pueden ser de origen natural o sintético y cuando se consumen por cualquier vía (oral-nasal-intramuscular-intravenosa) tienen la capacidad de generar un efecto directo sobre el sistema nervioso central, ocasionando cambios específicos a sus funciones; que está compuesto por el cerebro y la médula espinal, de los organismos vivos. Estas sustancias son capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones. (Observatorio de Drogas de Colombia, s.f)

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Las bebidas alcohólicas son aquellas bebidas que contienen etanol en su composición. La cantidad de alcohol de un licor u otra bebida alcohólica se mide bien por el volumen de alcohol o bien por su grado de alcohol. El alcohol es una droga legal en la mayor parte del mundo, con la excepción de los estados islámicos, y causa millones de muertes al año por alcoholismo.

Alcoholismo

El alcoholismo es un padecimiento que genera una fuerte necesidad de ingerir alcohol, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestándose a través de varios síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta.

La dependencia al alcohol puede resultar de una predisposición genética, una enfermedad mental, el consumo de alcohol abundante, sostenido y abusivo o una combinación de estos factores. Esta enfermedad no solo afecta al adicto sino también la vida de todo aquel que se encuentra a su alrededor.



Efectos del consumo excesivo de bebidas alcohólicas

El consumo en exceso de bebidas con alto contenido de alcohol, puede causar efectos negativos en la salud, como por ejemplo:

- Sangrado del esófago o del estómago
- Inflamación y daños en el páncreas. El páncreas produce sustancias que el cuerpo necesita para funcionar bien.
- Daño al hígado. Cuando es grave, a menudo lleva a la muerte.
- Desnutrición.
- Cáncer de esófago, hígado, colon, cabeza y cuello, mamas, y otras áreas del cuerpo.
- Entumecimiento o sensación dolorosa de "hormigueo" en brazos o piernas.
- Problemas con las erecciones en los hombres.
- Escapes de orina o dificultad para empezar a orinar.
- Tomar alcohol durante el embarazo, puede causarle daño al bebé en crecimiento. Se pueden presentar graves defectos de nacimiento o el síndrome del alcoholismo fetal.

Con frecuencia, las personas beben para sentirse mejor o bloquear sentimientos de tristeza, depresión, nerviosismo o preocupación. Pero el alcohol puede:

- Empeorar estos problemas con el tiempo.
- Causar problemas de sueño o empeorarlos.
- Aumentar el riesgo de suicidio.
- Tener mal rendimiento en el desarrollo de diversas actividades.
- Causar problemas de depresión, ansiedad y baja autoestima.
- Causar que un matrimonio termine en divorcio.
- Causar accidentes automovilísticos.
- Desencadenar hábitos peligrosos en las relaciones sexuales.
- Causar caídas, ahogamiento y otros accidentes.
- Violencia y homicidio.

Cómo prevenir el consumo de alcohol

Para prevenir el consumo de alcohol es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Evitar contacto con personas que normalmente inducen al consumo de alcohol.
- Evitar asistir a eventos donde es clara la obligación de consumir alcohol.
- Reconocer si dentro de la historia familiar hay consumo de alcohol.
- Realizar reuniones y celebraciones donde se evite al máximo el consumo de bebidas alcohólicas, en lo posible eliminar el consumo totalmente.
- Es importante no exponerse a otras situaciones de riesgo en un lugar donde las personas han consumido alcohol, como: conducir un vehículo o subirse a un vehículo en el que el conductor está bajo efectos del alcohol, discusiones que pueden terminar en agresiones, actividades sexuales que pueden terminar en promiscuidad y consumo de otras sustancias nocivas para la salud.



TABACO

El tabaco es un producto de la agricultura originario de América y procesado a partir de las hojas de *Nicotiana tabacum*. Se consume de varias formas, siendo la principal por combustión produciendo humo. Su particular contenido en nicotina la hace muy adictiva. Se comercializa legalmente en todo el mundo (salvo en Bután), aunque en muchos países tiene numerosas restricciones de consumo, por sus efectos adversos para la salud pública. Su composición incluye un alcaloide, la nicotina, que se encuentra en las hojas en proporciones variables (desde menos del 1 % hasta el 12 %).

Tabaquismo

El tabaquismo es la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes más activos, la nicotina. La acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo. Dicha adicción produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor.

Consecuencias del consumo de tabaco

Aunque los efectos del tabaco se producen de forma progresiva y están directamente relacionados con el tiempo de duración de la adicción, las consecuencias son demoledoras desde la primera calada: la nicotina alcanza el cerebro poco tiempo después de ser consumida, el monóxido de carbono impide que los glóbulos rojos puedan realizar su función de transporte de oxígeno a todo el cuerpo.

Entre las consecuencias asociadas al consumo de tabaco, se encuentran:

- ✓ **Cáncer de pulmones:** Fumar cigarrillos causa un 87% de muertes por cáncer de pulmón. Debido a la epidemia del tabaco, el cáncer de pulmón es la causa más común de muerte por cáncer en el mundo. Cada año, 1.2 millones de personas lo desarrollan.
- ✓ **Cáncer en el corazón:** Al minuto de encender un cigarrillo, el corazón del fumador empieza a latir un 30% más rápido. La presión arterial también aumenta, forzando al corazón a hacer un mayor esfuerzo e incrementando el riesgo de enfermedad coronaria.
- ✓ **Cáncer de útero y aborto espontáneo:** Aumenta el riesgo de cáncer cerviuterino y de útero. Además aumenta la infertilidad en las mujeres y provoca complicaciones durante el embarazo y el parto.
- ✓ **Cáncer en las vías urinarias:** El tabaquismo activo es la causa principal de muchos casos de cáncer de



las vías urinarias (vejiga, uretra y riñones). El riesgo depende de cuántos cigarrillos se fuman y durante cuánto tiempo.

- ✓ **Cáncer de boca y nariz:** Los puros y las pipas a menudo se consideran como la manera menos dañina de fumar tabaco. Pero aunque no inhalen el humo, los fumadores de puros y pipas, tienen un riesgo elevado de desarrollar cáncer en la cavidad oral. Los puros demoran más en consumirse y contienen más tabaco que los cigarrillos, lo que aumenta la exposición al humo de segunda mano.

Los casos de cáncer sinonasal han aumentado entre los fumadores de cigarrillos y varios estudios han demostrado que la frecuencia aumenta a medida que se fuma más.

- ✓ **Bronquitis crónica:** La bronquitis es una inflamación persistente de los bronquios que se caracteriza por tos productiva durante un largo período de tiempo.
- ✓ **Enfisema:** Es una enfermedad pulmonar crónica que afecta los alvéolos y se caracteriza por dificultad respiratoria, tos, fatiga, trastorno del sueño y del corazón, pérdida de peso y depresión.
- ✓ **Fumador pasivo:** Es aquella persona, que a pesar de no consumir directamente productos provenientes del tabaco, aspira las sustancias tóxicas y cancerígenas provenientes de su combustión y propagadas por el humo que desprende la misma.

Cómo prevenir el consumo de tabaco

El tabaquismo mata 5 millones de personas cada año en el mundo, y los gobiernos de diferentes países luchan para evitar que las personas adquieran éste nocivo hábito. De acuerdo a las necesidades y presupuestos de cada país, estas son algunas de las medidas preventivas más usadas para conseguir este objetivo.

- Restricciones en la venta y consumo en lugares y edificios públicos.
- Prohibición de la publicidad.
- Control de la publicidad de marca (indirecta).
- Prohibición de venta de cigarrillos sueltos y paquetes de diez cigarrillos.
- Inclusión de leyendas sobre los riesgos en las cajetillas.
- Programas informativos y educativos.



SUSTANCIAS PSICOACTIVAS (DROGAS)

Se considera psicoactivo a toda sustancia química de origen natural o sintético que al introducirse por cualquier vía (oral-nasal-intramuscular-intravenosa) ejerce un efecto directo sobre el sistema nervioso central (SNC), ocasionando cambios específicos a sus funciones; que está compuesto por el encéfalo y la médula espinal, de los organismos vivos. Estas sustancias son capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones.

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS COMUNES Y CONSECUENCIAS DE SU CONSUMO EXCESIVO

HEROÍNA

La heroína es una droga semisintética, derivada de la morfina y originada a partir de la adormidera, de la que se extrae el opio. La heroína, generalmente se vende en forma de polvo blanco o marrón.

Efectos a corto plazo

- "Rush" u oleada de euforia
- Depresión respiratoria
- Ofuscación del funcionamiento mental
- Náuseas y vómito
- Supresión del dolor
- Abortos espontáneos

Efectos a largo plazo

- Adicción
- Enfermedades infecciosas, por ejemplo, VIH, hepatitis B y C
- Venas colapsadas
- Infecciones bacterianas
- Abscesos
- Infección del endocardio y las válvulas del corazón
- Artritis y otros problemas reumatológicos

BARBITÚRICOS

Los barbitúricos son una familia de fármacos derivados del ácido barbitúrico que actúan como sedantes del sistema nervioso central y producen un amplio espectro de efectos, desde sedación suave hasta anestesia total.



También son efectivos como ansiolíticos, como hipnóticos y como anticonvulsivos. Los barbitúricos también tienen efectos analgésicos, sin embargo, estos efectos son algo débiles, impidiendo que los barbitúricos sean utilizados en cirugía en ausencia de otros analgésicos.

Tienen un alto potencial de adicción, tanto física como psicológica. Los barbitúricos han sido reemplazados por las benzodiazepinas en la práctica médica de rutina, por ejemplo, en el tratamiento de la ansiedad y el insomnio, principalmente porque las benzodiazepinas son mucho menos peligrosas en sobredosis. Sin embargo, todavía se utilizan barbitúricos en la anestesia general, para la epilepsia y el suicidio asistido.

Efectos del consumo de barbitúricos

- Somnolencia
- Depresión de la respiración
- Depresión periférica del sistema nervioso
- Depresión cardiovascular
- Acción en las enzimas del hígado
- Efectos negativos en la función renal

ANFETAMINA

La anfetamina es un agente adrenérgico sintético, potente estimulante del sistema nervioso central. Es utilizada con fines terapéuticos, así como droga recreativa o para mejorar el rendimiento deportivo.

Como droga recreativa, la anfetamina, más conocida popularmente como speed o anfeta, es utilizada para pasar largas noches sin dormir, apareciendo en forma de polvo, fácilmente obtenible, que es inhalado.

Efectos del consumo de anfetaminas

- Aumento de atención
- Reducción de fatiga
- Aumento de actividad física
- Disminución del apetito
- Disminución del sueño
- Sensación de euforia o "rush"
- Aumento de frecuencia respiratoria
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Hipertermia



COCAÍNA

Es un alcaloide tropano cristalino que se obtiene de las hojas de la planta de coca. El nombre viene de la Coca además del sufijo alcaloide -ina, formando cocaína. Es un estimulante del sistema nervioso central, un supresor del apetito, y un anestésico tópico. Específicamente, es un inhibidor de la recaptación de serotonina-norepinefrina-dopamina, que media en la funcionalidad de estos neurotransmisores como un ligando de transportador de catecolamina exógeno.

Efectos a corto plazo

- Pérdida del apetito
- Ritmo cardíaco, presión sanguínea y temperatura corporal incrementadas
- Estrechamiento de vasos sanguíneos
- Ritmo respiratorio incrementado
- Pupilas dilatadas
- Hábitos de sueño trastornados
- Náuseas
- Híper estimulación
- Comportamiento extraño, errático, a veces violento
- Alucinaciones, híper excitabilidad, irritabilidad
- Alucinaciones táctiles que crean la ilusión de insectos desplazándose bajo la piel
- Euforia intensa o Ansiedad y paranoia
- Depresión
- Intensa ansiedad por tomar droga
- Pánico y psicosis
- Convulsiones, ataques y muerte repentina por dosis altas (incluso con una sola vez)

Efectos a largo plazo

- Daños permanentes al sistema circulatorio del corazón y el cerebro
- Presión alta, que ocasiona ataques al corazón, apoplejía y la muerte
- Daño renal, pulmonar e hígado
- Si se inhala, destrucción de los tejidos nasales
- Si se fuma, fallos respiratorios
- Enfermedades infecciosas y abscesos si se inyecta
- Desnutrición, pérdida de peso
- Grave deterioro de los dientes
- Alucinaciones auditivas y táctiles
- Problemas sexuales, daño a los órganos reproductores e infertilidad
- Desorientación, apatía, agotamiento confuso
- Irritabilidad y alteraciones del humor



- Frecuencia incrementada de comportamiento peligroso
- Delirio o psicosis
- Depresión severa
- Tolerancia y adicción

MARIHUANA O CANNABIS

Los términos cannabis, marihuana o mariguana entre muchos otros, hacen referencia a las sustancias psicoactivas (psicotrópicos) que son consumidas de la planta Cannabis sativa con fines recreativos, religiosos y medicinales. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se trata de la sustancia ilícita más utilizada en el mundo.

El compuesto químico psicoactivo predominante en el cannabis es el tetrahidrocannabinol. El cannabis contiene más de cuatrocientos compuestos químicos diferentes, entre ellos al menos sesenta y seis cannabinoides, tales como el cannabidiol (CBD), el cannabinal (CBN) o la tetrahidrocannabivarina (THCV), y también actúan en el sistema nervioso.

Efectos negativos de la marihuana

- ✓ En relación con el sistema nervioso central, el consumo de esta sustancia produce efectos como euforia, dificultades para aprender, disminución de la capacidad de concentración, fallos de la memoria o dificultad en el habla.
- ✓ Hace daño al sistema respiratorio dado que la manera más extendida de consumir marihuana es fumándola. El cannabis causa irritación de las vías respiratorias y es un factor de riesgo para la aparición de patologías pulmonares y bronquiales.
- ✓ El sistema cardiovascular también se resiente y es posible la aparición de taquicardias si se abusa del cannabis.
- ✓ El consumo regular de marihuana relaja el sistema inmunológico, hasta el punto de hacer el cuerpo más vulnerable frente a la invasión de microorganismos.
- ✓ La acción de la marihuana sobre el sistema endocrino puede causar impotencia en los hombres y reducir la producción de óvulos en la mujer.



ÉXTASIS

Es una droga empatógena perteneciente a las clases de las anfetaminas sustituidas y la feniletilamina, sustancias que producen principalmente una sensación de euforia. El consumo de MDMA puede inducir durante el «globo» —se denomina «globo» vulgarmente al periodo de sentirse bajo los efectos de la droga— euforia, una sensación de intimidad con los demás, y la disminución de la ansiedad.

Efectos del éxtasis

Efectos reportados no deseados (pueden durar una semana después de haber consumido la sustancia, o posiblemente más en el caso de los usuarios habituales):

- Ansiedad
- Inquietud
- Irritabilidad
- Tristeza
- Impulsividad
- Agresividad
- Trastornos del sueño
- Falta de apetito
- Sed
- Reducción en el interés y placer sexual
- Disminuciones significativas en las habilidades mentales

Posibles efectos adversos a la salud

- Náuseas
- Escalofrío
- Sudoración
- Contractura involuntaria de los músculos de la mandíbula
- Calambres musculares
- Visión borrosa
- Deshidratación
- Hipertensión
- Fallo cardíaco
- Fallo renal
- Arritmia

Síntomas de una sobredosis de éxtasis

- Hipertensión arterial
- Sensación de desmayo



- Ataques de pánico
- Pérdida del conocimiento
- Convulsiones

Como prevenir la adicción al consumo de sustancias psicoactivas (drogadicción)

No se trata simplemente de prohibir la droga, ni de controlar su distribución. Aunque estas cosas son necesarias, el problema de la drogadicción tiene sus raíces en la sociedad misma. Es por ello que es necesario un compromiso de la sociedad en su conjunto. Padres, maestros, medios de comunicación, instituciones, etc., deben comprometerse a construir una sociedad nueva, donde sean promovidos los valores auténticos, especialmente los espirituales. De no hacerlo así, todas las estrategias de prevención serán inútiles, pues el problema de fondo seguirá existiendo.

Para las personas que ya han caído en el abuso de drogas, no bastan los simples tratamientos médicos, dado que existen otros problemas del individuo que están detrás del hecho de su drogadicción. Es necesario, junto con el tratamiento médico de desintoxicación propiamente dicho, un tratamiento de rehabilitación que haga que la persona redescubra su valor y su identidad más profunda. Este tratamiento no será posible sin la participación del individuo, sin su voluntad de cambiar. El apoyo de la familia y una adecuada asistencia espiritual son también fundamentales para la rehabilitación (factores protectores).

Podemos definir a los grupos de apoyo (factores protectores) según Katz y Bender (1976) como "Grupos pequeños formados por sujetos voluntarios, cuyo objetivo es la ayuda mutua para conseguir un fin determinado. Suelen estar formados por personas que comparten algún tipo de problema que altera algún aspecto de su funcionamiento normal, por lo que suelen ser grupos centrados en un problema y en los que se intercambian distintos recursos y tipos de apoyo. Ofrecen nuevos lazos sociales que bien sustituyen a los recursos naturales o bien compensan sus deficiencias en provisiones psicosociales, con personas que tienen problemas o experiencias comunes a las suyas. Son grupos que se reúnen periódicamente, a veces bajo la supervisión de un profesional para compartir experiencias, estrategias y habilidades de afrontamiento, proporcionar ayuda mutua, feedback e identificar recursos comunitarios, entre otros".

Fuente de información – Marco de Referencia: Departamento Nacional de Planeación (DNP, 2016)

LEGISLACIÓN

El Programa de Prevención, está fundamentado y respaldado de acuerdo a la Legislación que se presenta a continuación:





- ✓ Ley 30 de 1986 del Congreso de la Republica.
- ✓ Resolución 1075 DE 1992.
- ✓ Ley 1566 del 2012.
- ✓ Ley 4225 de 1992.
- ✓ Ley 1335 de 2009. (antitabaco)
- ✓ Resolución 2646 de 2008.

RESPONSABILIDADES

Rectoría y Gestión Humana:

Es la responsable de gestionar los recursos técnicos, humanos y financieros necesarios para el cumplimiento del programa de prevención de consumo de sustancias Psicoactivas en la Universidad Mariana.

Responsable / Coordinadora del SG-SST:

Es el encargado de realizar el seguimiento del programa de prevención de consumo de sustancias Psicoactivas.

Colaboradores y personal de apoyo:

Cumplirán a cabalidad el presente programa sensibilizando e interviniendo y serán promotores del mejoramiento de las condiciones de salud y seguridad de los trabajadores.

Trabajadores:

Se comprometen a cumplir a cabalidad con el programa para mejorar su salud y seguridad de su entorno laboral.

DESARROLLO

Generalidades

La Prevención en lo que hace referencia al consumo de Alcohol y Drogas es compromiso de todos; este compromiso incluye la responsabilidad de vigilar y propender por el mutuo control entre los compañeros de trabajo y el de su





entorno.

La UNIVERSIDAD MARIANA, ofrecerá a los empleados información básica sobre las causas físicas, psicológicas, sociales y laborales, las posibles alteraciones en la calidad de vida, así como las consecuencias y el desarrollo progresivo del uso problemático de ciertas sustancias legales o ilegales, creando una conciencia de las presiones del medio ambiente laboral que puedan ser utilizadas como falsa justificación para iniciar o continuar el consumo de sustancias, como por ejemplo el alcohol entre otros.

Ejecución del Programa

El Programa utiliza diferentes estrategias, metodologías y técnicas pedagógicas, en diferentes etapas de abordaje, las cuales finalmente buscan al máximo fortalecer la autonomía, empoderamiento, madurez del trabajador, frente al manejo de situaciones que le puedan hacer frágil frente al consumo de sustancias que le lleven a incrementar la posibilidad del error en cualquier actividad que pueda generar riesgos (Para la persona, compañeros, instalaciones, etc.).

Estas etapas, estarán planeadas de tal manera que garanticen un programa permanente y sistemático, así mismo cumpliendo los procesos de sensibilización, identificación del riesgo, control y evaluación al finalizar cada una de ellas, de tal manera que se garantice la efectividad del mismo.

FASES

Fase I: Diagnóstico

Dentro del diagnóstico de las condiciones de salud realizado anualmente a los colaboradores, en este se contemplan unas variables para cada colaborador, las cuales le permiten al médico identificar los factores negativos de vida saludable y enfermedades metabólicas, donde se identificara la población que presenta consumo de alcohol y SPA, además se ha tenido en cuenta las recomendaciones del informe de resultados de la aplicación de la Bateria de Evaluación de Riesgos Psicosociales para dar cumplimiento con el objetivo de realizar actividades de prevención y promoción de estilos de vida y trabajo saludables.

El grupo de colaboradores que presenten dicho consumo o dependencia, constituye la población de seguimiento para remisión a EPS acorde a las recomendaciones médicas laborales.





Fase 2: Sensibilización

La Universidad Mariana, iniciará con procesos de sensibilización frente al consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, de igual manera, sus causas y consecuencias y se llevará a cabo la promoción de comportamientos y estilos de vida y trabajo saludables.

Fase 3: Intervención

La fase de intervención se establece como aquellas actividades enfocadas tanto a la población objeto de la guía (programa) como la población en general. Para este propósito se establecen controles para esta población:

- **Control Externo:**

El personal que necesite un acompañamiento será remitido a los programas establecidos por las EPS tratantes.

- **Control Interno**

La Universidad Mariana se encargará de realizar un seguimiento a los colaboradores que fueron remitidos a la EPS.

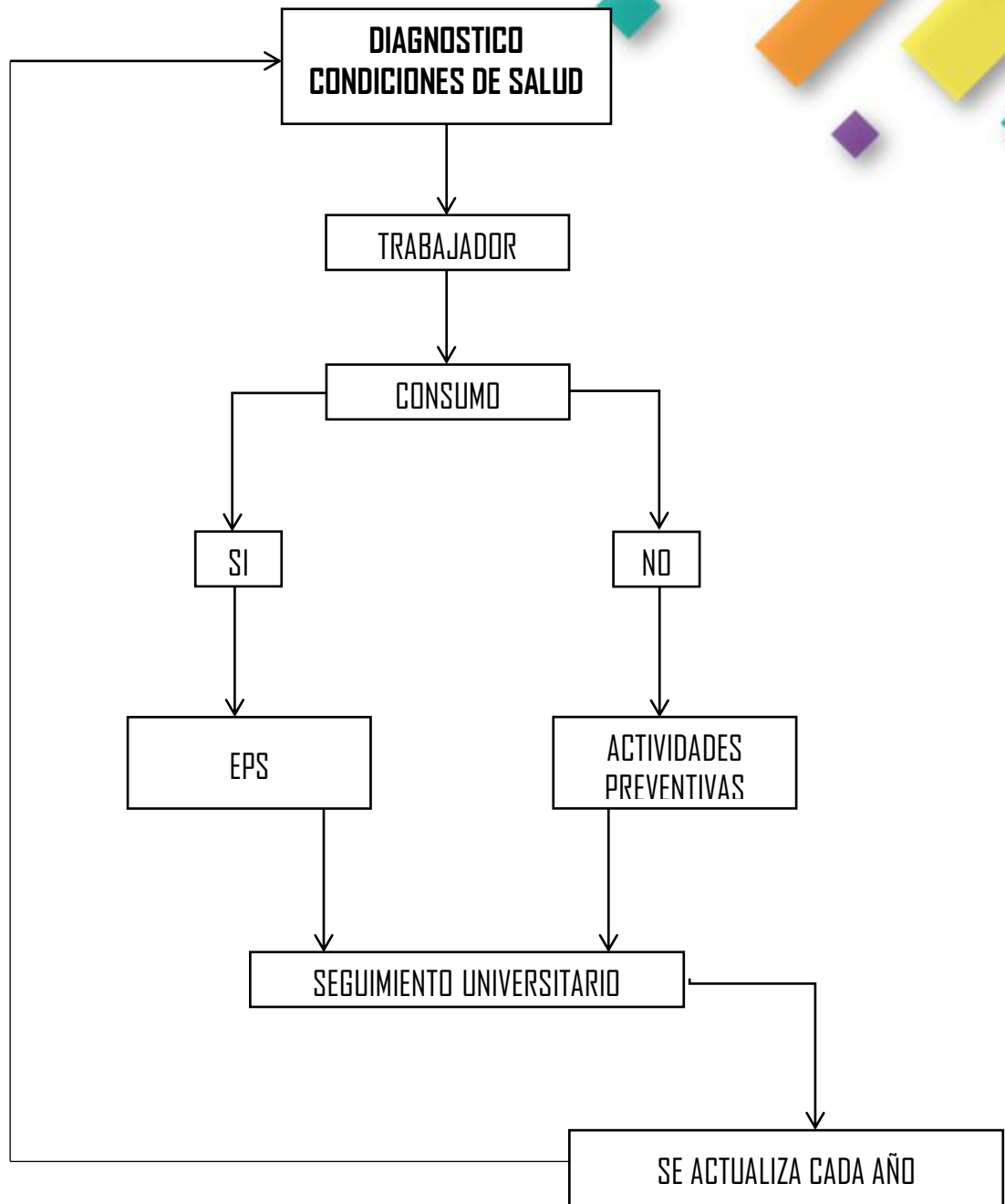
Fase 4: Evaluación y actualización

La evaluación tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas con las programadas en un determinado periodo de tiempo y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos y metas propuestas. El principal objetivo de este programa es la reducción y en lo posible la eliminación del consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas.

Este programa se evaluara semestralmente y será actualizado como mínimo una vez al año o cada vez que se requiera. Se realizara una evaluación periódica al personal en el cual sea evidenciado el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas de conformidad con lo establecido por el medico laboral y dentro de esta evolución se enfatiza en la mejoría de los síntomas que el colaborador haya referido en la valoración anterior.



FLUJOGRAMA





Anexos

Anexo1. Formato Implementación Programa

ACTIVIDAD	OBJETIVO	RESPONSABLE
Divulgación de las políticas de Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas y la Política Antitabaco de la Universidad Mariana	Informar a los trabajadores de dicha Institución acerca de las políticas de Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas y la Política Antitabaco de la Universidad Mariana con el fin de establecer obligaciones y responsabilidades que deben ser ejercidas por todos los colaboradores.	Universidad Mariana Oficina SST
Talleres grupales de sensibilización frente al consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, de igual manera, sus causas y consecuencias	Informar y sensibilizar a los trabajadores de la Universidad Mariana acerca del alcohol y cada una de las sustancias psicoactivas presentes en el medio, como también factores de riesgo que induzcan al consumo y sus respectivas consecuencias.	Universidad Mariana Oficina SST
Entrega de información en los correos electrónicos en cuanto a alcohol y sustancias psicoactivas.	Se entrega información virtual a todos los trabajadores de la Universidad Mariana en cuanto a la prevención del consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas.	Universidad Mariana Oficina SST



<p>Entrega de Plotters por cada área de trabajo con información acerca de los beneficios de no consumir alcohol y sustancias psicoactivas.</p>	<p>Se entregan las políticas ampliadas de la Universidad Mariana de no fumadores y la política del consumo de alcohol y sustancias psicoactivas y afiches alusivos a los beneficios de no consumir dichas sustancias.</p>	<p>Universidad Mariana Oficina SST</p>
<p>Promoción de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables.</p>	<p>Promover y fortalecer nuevos hábitos y estilos de vida saludables que permitan mejorar la salud y seguridad del trabajador en su entorno laboral, social y familiar. Entrega de folletos y entrega virtual del programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable.</p>	<p>Universidad Mariana Oficina SST</p>





Referencias Bibliográficas

Departamento Nacional de Planeación. (2016). Guía (programa) de Prevención de Consumo de Alcohol, Tabaco y Sustancias Psicoactivas. Bogotá: Departamento Nacional de Planeación.

Lastre, G., Gaviria, G., & Arrieta, N. (2013). Conocimiento sobre el Consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Enfermería. Ciencia e Innovación en Salud, 46-51.

Obervatorio de Drogas de Colombia. (s.f). Obervatorio de Drogas de Colombia. Recuperado el 23 de Agosto de 2017, de Obervatorio de Drogas de Colombia: <http://www.odc.gov.co/problematika-drogas/consumo-drogas/sustancias-psicoactivas>

PROGRAMA PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS – RESULTADO DE LA PRACTICA ACADÉMICA DEL PSICÓLOGO PRACTICANTE SEBASTIAN MUJICA ESPAÑA – SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO UNIVERSIDAD MARIANA

