

Prevención del uso inadecuado de alcohol y otras drogas en el Sector del Papel y las Artes Gráficas



Comisión Nacional de prevención y tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral

Esta Comisión se crea mediante un convenio, firmado por los agentes sociales –UGT, CCOO y CEOE- y la Administración, a través del Plan Nacional sobre drogas.

Desde esta comisión se reconoce que el ámbito laboral es un lugar adecuado y necesario para aplicar medidas preventivas tendentes a impedir que aparezcan los problemas derivados del uso problemático de alcohol y otras drogas.

Esta campaña responde a dicho reconocimiento y se dirige a un sector concreto de producción : El Papel y las Artes Gráficas.



Campaña preventiva

Se decide, por la Comisión Nacional, la realización de esta campaña en el último trimestre de 2006.

Se elabora el programa a principios de 2007.

Se desarrolla todo el programa durante el año 2007 llevándolo a cabo mediante un grupo de discusión formado por trabajadores del sector y un grupo técnico formado por los responsables en las organizaciones sindicales y empresariales.

Se agradece la estimada colaboración que ha supuesto el grupo de discusión para la elaboración de estos materiales.



Objetivos de la Campaña:

- 1. Sensibilizar sobre actitudes que promocionan la salud laboral, en relación con el uso inadecuado de alcohol y otras drogas.**
- 2. Informar de los riesgos derivados del uso inadecuado de estas sustancias.**
- 3. Desmitificar creencias erróneas sobre el consumo.**
- 4. Ofrecer pautas para, en todo caso, y siempre fuera del entorno laboral, realizar consumos controlados de bebidas alcohólicas.**



Población destinataria



Conjunto de trabajadores y empresas del sector cuya distribución es:

	Trabajadores	Empresas
Papel	15.087	291
Manipulación Papel y Cartón	40.061	1.894
Artes Gráficas	91.031	15.937
Editorial	48.112	7.831
TOTAL	194.661	25.953



DISTRIBUCIÓN DE LOS MATERIALES



Distribución

La “Red de distribución de materiales” está compuesta por las diferentes estructuras de los agentes que componen la Comisión Nacional, así como la colaboración de los Planes Autonómicos de Drogas.



Distribución tutelada

Se realizarán tareas de sensibilización, formación e información en los diferentes centros de trabajo, mediante los delegados sindicales y las direcciones de las empresas.



MATERIALES

- CARTEL 10.000
- TRÍPTICO 70.000
- DVD 4.000
- GUÍA DIDÁCTICA
DEL DVD 4.000



CARTEL

Dirigido a todos los trabajadores, de las empresas del sector, donde se va a trabajar con la campaña.

Objetivo:

Informar sobre la campaña que se va a repartir en su centro de trabajo.

Número de ejemplares:

Castellano 5.500

Gallego: 500

Catalán: 3.500

Euskera: 500



Cartel en Castellano

**prevención
uso inadecuado
alcohol y
otras drogas**



sector del papel y artes gráficas

comisión nacional de prevención y tratamiento
de las drogodependencias en el ámbito laboral



Cartel en Catalán

prevenció
ús inadequat
d'alcohol
i altres drogues



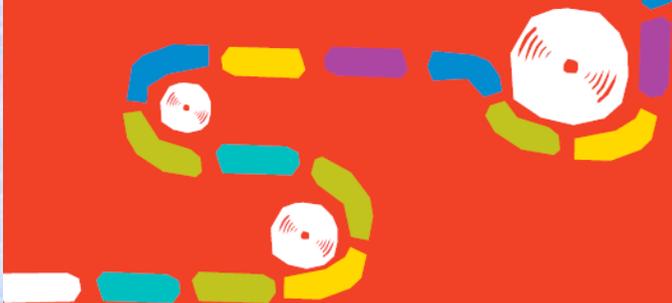
sector del paper i arts gràfiques

comissió nacional de prevenció i tractament
de les drogodependències en l'àmbit laboral



Cartel en Gallego

**prevención
uso desaxeitado
de alcol e
outras drogas**



sector do papel e artes gráficas

comisión nacional de prevención e tratamento
das drogodependencias no eido laboral



Cartel en Euskera

**Prebentzioa
Alkoholaren eta
beste drogen
erabilera okerra**



papera eta arte grafikoen alorra

Ian arloan drogomenpeketasunen prebentzio
eta tratamendurako nazio batzordea



TRÍPTICO

Objetivo:

Informar sobre:

- **Efectos y consecuencias del consumo inadecuado.**
- **Pautas de consumo de menos riesgo**
- **Mitos y creencias sobre el alcohol**

Número de ejemplares:

Castellano: 38.500

Gallego: 3.500

Catalán: 24.500

Euskera: 3.500



CONTENIDO DEL TRÍPTICO

Se dirige al conjunto de trabajadores y trabajadoras de las empresas del sector.

- Informando sobre las causas que propician el consumo.
- Ofreciendo información objetiva sobre consecuencias de uso inadecuado.
- Aportando información real sobre los mitos o creencias que justifican el consumo.
- Detallando una escala para valorar y conocer el consumo.



TRÍPTICO

Valoramos nuestro consumo

Tabla de Unidades de Bebida

Un copa de vino, un botellín de cerveza y una caña	1 UB
Un tercio de cerveza	1,5 UB
Un copa de coñac, ron, whisky, un corajillo u otros destilados	2 UB
Una botella de vino	7 UB
Una botella de coñac, ron, whisky o otros destilados	30 UB

UB: unidades de bebida

Se considera que el límite de riesgo en el consumo semanal de alcohol está en el siguiente gráfico.



Registra tu consumo semanal en este cuadro

Tipos y número de bebidas		Unidades de alcohol
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
TOTAL		

Evaluación de tu consumo

	Hombres		Mujeres	
	Día	Semana	Día	Semana
Un consumo ligero será de	1-2 unidades	7 a 14 unidades	0,5 a 1 unidades	3,5 unidades
Un consumo moderado será de	2-3 unidades	14 a 21 unidades	1 a 1,5 unidades	7 a 10,5 unidades
Un consumo de riesgo será de	4 unidades	28 unidades	2,42 unidades	17 o más unidades

comisión nacional de prevención y tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral

prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas

sector del papel y artes gráficas



prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas



sector del papel y artes gráficas

comisión nacional de prevención y tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral



TRÍPTICO

prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas

sector del papel y artes gráficas

¿Podemos prevenir el uso inadecuado de alcohol y otras drogas?

El uso de alcohol y otras drogas responde a diferentes causas conviene conocerlas: relajarnos, desinhibirnos, "triunfar" en nuestras relaciones con los demás, entretener las esperas, amortiguar la presión y la fatiga física y mental, combatir el frío sentirnos más seguros o seguros, dormir o estar despierto cuando lo requiere la tarea laboral que realizamos, rendir más y más deprisa en nuestro trabajo.

Cuando las causas que nos llevan a usar sustancias son externas y lo que pretendemos es aliviar sensaciones desagradables, superar dificultades personales o responder a exigencias laborales, podemos empezar a pasar del uso al hábito cambiando lo que era un uso esporádico en un uso funcional que nos ayude a adaptarnos a las exigencias externas.

Además de las condiciones externas a la hora de pensar sobre el uso inadecuado de alcohol y otras drogas existe nuestra propia creencia de los efectos que causan estas sustancias, estas creencias no siempre son reales, responden a "mitos" que la sociedad construye a fuerza de justificar sus costumbres.

Las maneras de consumir alcohol y otras drogas también varían en función de que seamos jóvenes, hombres o mujeres. Los hombres tienden más a consumir alcohol, en gral. y las mujeres fármacos de manera inadecuada, los jóvenes que realizan consumos inadecuados lo hacen mezclando alcohol y otras drogas.

Mitos o creencias que justifican el uso del alcohol

"Beber favorece relacionarse mejor con los demás"

En un primer momento, tras el consumo, se pasa por una fase de locuacidad, desinhibición, euforia... que puede llevar a tener esta creencia. Un consumo continuado de alcohol vuelve a las personas agresivas, pasivas, melancólicas y depresivas pues el alcohol en contra de la creencia que se tiene que es un estimulante, es un depresor.

"Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño"

Depende de la cantidad. No es lo mismo que un adulto sano consuma un par de copas un fin de semana, que un joven beba en las fiestas hasta emborracharse. Si consumes todos los fines de semana, en grandes cantidades, estás en mayor riesgo de hacerlo un hábito, provocando daño a tu organismo.

"El alcohol ayuda a superar el cansancio y la tensión"

Tras un período de euforia en el primer momento, el alcohol induce al sueño, al sopor y a estar más lento de reflejos.

"Bebiendo alcohol se pasan las preocupaciones"

El alcohol es un depresor y aunque al principio del consumo parece que los problemas desaparecen, luego aumenta la sensación de ansiedad, tristeza y angustia.

"Tomo alcohol porque no pasa nada, lo tengo a mi alcance y aunque tome más cada día sigo estando bien"

Esta creencia se debe a un fenómeno que se llama tolerancia. La tolerancia es la capacidad que tiene el organismo de habituarse a una sustancia, y produce una necesidad de consumir más cantidad para mantener los mismos efectos.

Mitos o creencias que justifican el uso de drogas

Respecto a las otras sustancias también existen creencias favorables al uso, así, por ejemplo las "pastis" se utilizan para favorecer la empatía y la cohesión con el otro, la cocaína para aumentar nuestra capacidad de rendimiento, el cannabis para mitigar las percepciones conflictivas etc. Sin embargo estas creencias no incluyen la idea de que estas sensaciones son a corto plazo con el consiguiente cambio brusco para el organismo cuando se produce la reacción contraria, estos cambios no solo influyen en mantener el uso para evitar los bajones sino que a la larga desaparecerán esas sensaciones favorables a no ser que se aumente la dosis, este aumento de dosis irá construyendo el uso dependiente de estas sustancias.

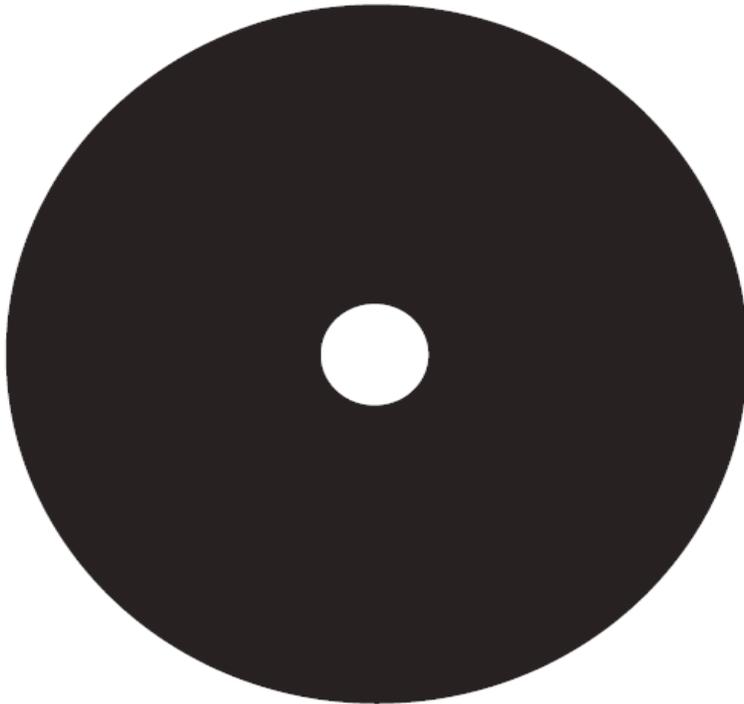
¿Conocemos nuestro consumo?

Cuando en el transcurso de nuestro horario laboral tomamos la decisión de mitigar sensaciones desagradables, producidas por la realización de nuestra tarea o por situaciones personales, estamos usando el alcohol para adaptarnos a estas situaciones. Mantener este uso, de manera prolongada, nos llevará a abusar de esas sustancias y a tener hábitos dependientes de ellas.

comisión nacional de prevención y tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral



DVD



CCOO

CEAE



comisión nacional de prevención y tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral

prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas

sector del papel y artes gráficas

prevenció ós inadequat d'alcohol i altres drogues
sector del paper i arts gràfiques

Prebentzia Alkoholaren eta beste drogen erabilera okerra
papera eta arte grafikoen alorra

prevención uso desaxeitado de alcohol e outras drogas
sector do papel e artes gráficas



DVD

Objetivo:

- **Aportar información objetiva sobre consecuencias de consumo**
- **Ofrecer pautas saludables que promocionen la salud y actúen como factores de protección frente al uso inadecuado de alcohol y otras drogas.**

Número de ejemplares:

- **4.000 en los cuatro idiomas**



DVD

Características y finalidad del DVD:

- **Dura 10 minutos**
- **Actúa como soporte de apoyo para sesiones de información, formación y sensibilización en los centros de trabajo.**
- **Ofrece la visualización de creencias erróneas que justifican el uso inadecuado, ofreciendo información objetiva sobre ellas.**
- **Aporta actitudes y gestos que cambien la forma de consumir alcohol.**



Guía didáctica del DVD

Características y finalidad del DVD:

Acompaña al DVD y actúa como soporte didáctico para su utilización.

Es una herramienta de apoyo para que los delegados trabajen en jornadas de sensibilización dirigidas a todos los trabajadores del sector.

Número de ejemplares:

4.000 en los cuatro idiomas

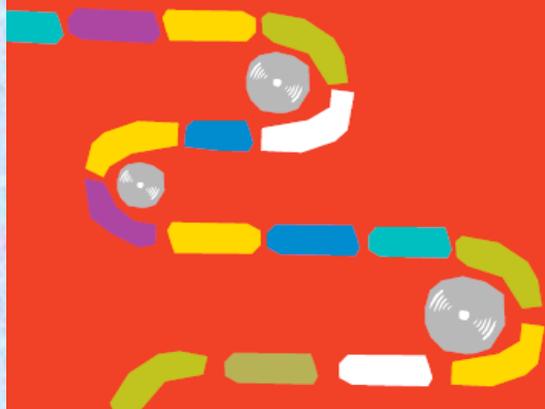


Guía didáctica del DVD en Castellano

prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas

sector del papel y artes gráficas

comisión nacional de prevención y tratamiento
de las drogodependencias en el ámbito laboral



Un texto de la OIT afirma que “los problemas relacionados con el consumo de alcohol y de drogas pueden originarse por factores personales, familiares o sociales, o por ciertas situaciones en el medio ambiente laboral, o bien por una combinación de esos elementos. Tales problemas no solo repercuten en la salud y el bienestar de los trabajadores, sino que también pueden causar muchos inconvenientes en el trabajo”.

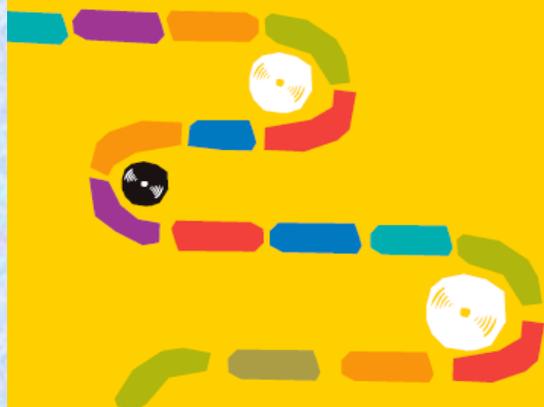


Guía didáctica del DVD en Catalán

prevención uso inadecuado alcohol y otras drogas

sector del papel y artes gráficas

comisión nacional de prevención y tratamiento
de las drogodependencias en el ámbito laboral



Un text de la OIT afirma que “els problemes relacionats amb el consum d'alcohol i de drogues poden originar-se per factors personals, familiars o socials, o per certes situacions en el medi ambient laboral, o bé per una combinació d'aquests elements. Tals problemes no sols repercuteixen en la salut i el benestar dels treballadors, sinó que també poden causar molts inconvenients en el treball”.

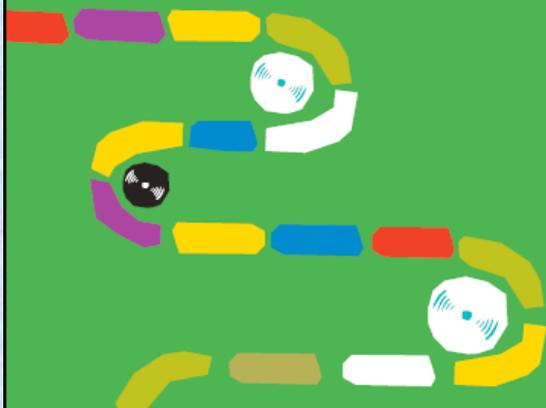


Guía didáctica del DVD en Euskera

Prebentzioa Alkoholaren eta beste drogen erabilera okerra

papera eta arte grafikoan alorra

lan arloan drogomenpekotasunen prebentzio
eta tratamendurako nazio batzordea



Nazioarteko Lan Erakundearen arabera, "alkohola eta drogen kontsumoarekin erlazionatutako arazoak, norberaren gora-beherek, familia edota giza eragileek, lan-harremanek edota faktore guzti hauen nahasketek eragin ditzakete. **Arazo hauek, langileen osasunean eta ongizatean ezezik, lan ihardueran ere zailtasun handiak sor ditzakete.**"

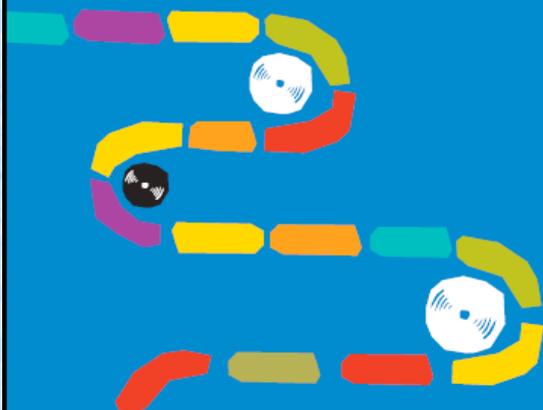


Guía didáctica del DVD en Gallego

prevención uso desaxeitado de alcol e outras drogas

sector do papel e artes gráficas

comisión nacional de prevención e tratamento
das drogodependencias no eido laboral



Un texto da OIT afirma que **“os problemas relacionados co consumo de alcol e de drogas pódense orixinar por factores persoais, familiares ou sociais, ou por certas situacións no medio ambiente laboral, ou ben por unha combinación deses elementos.** Tales problemas non só repercuten na saúde e no benestar dos traballadores, senón que tamén poden causar moitos inconvenientes no traballo”.

