



Reunión semanal sobre seguridad

Prevención del Abuso de Sustancias

El abuso de sustancias afecta directamente a la seguridad laboral, los tiempos de reacción y el rendimiento general del equipo. Ya sea en una obra, en una oficina o manejando maquinaria pesada, estar completamente apto para el trabajo es un requisito para todo empleado. El consumo de sustancias no solo afecta a la persona, sino que pone en peligro la seguridad de todos los miembros del equipo. Este boletín cubre riesgos críticos y destaca los recursos disponibles para mantener nuestro lugar de trabajo seguro.

El Peligro Oculto: Alcohol y Resacas

Muchos empleados creen que si no han tomado alcohol en el día de trabajo, son seguros para realizar tareas de trabajo. Sin embargo, las resacas, o "crudas" suponen una amenaza significativa para la seguridad en el trabajo.

- Funciones deterioradas: Las resacas causan fatiga, dolores de cabeza, náuseas y disminución de la función cognitiva;
- Tiempos de reacción retrasados: Los reflejos lentos y la falta de concentración pueden provocar errores críticos, herramientas caídas o distancias mal calculadas; y
- Alcohol residual: Dependiendo de la cantidad consumida la noche anterior, una persona puede tener aún cantidades medibles de alcohol en su organismo durante su turno.

Cannabis en el Lugar de Trabajo: Realidades Médicas y Recreativas

Aunque las leyes sobre la marihuana medicinal y recreativa han cambiado, **las normas de seguridad y las políticas contra la incapacidad siguen vigentes estrictamente**. El cannabis afecta a cada persona de forma diferente, y sus secuelas pueden persistir mucho después de que pase el efecto inicial del subidón.

- Efectos retardados: Efectos residuales como la percepción espacial distorsionada, el pensamiento ralentizado y la mala coordinación pueden persistir durante 24 horas o más;
- Retraso cognitivo: Los trabajadores que sufren una "resaca del cannabis" suelen sufrir una reducción de la memoria a corto plazo y una menor capacidad para manejar tareas complejas; y
- En resumen: Independientemente de la legalidad, estar bajo la influencia o experimentar los efectos persistentes del cannabis durante el trabajo es una violación directa de la seguridad.

El Impacto a Largo Plazo del Consumo de Drogas y Alcohol

El abuso crónico de sustancias causa daños profundos y duraderos que van mucho más allá de un solo turno. Con el tiempo, el consumo indebido constante de drogas y alcohol conduce a graves consecuencias personales y profesionales:

- Deterioro de la salud física: El uso prolongado daña órganos vitales, debilita el sistema inmunitario y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, insuficiencia hepática y accidentes cerebrovasculares;
- Erosión de la salud mental: La dependencia de sustancias frecuentemente empeora o desencadena ansiedad, depresión y graves trastornos del sueño; y
- Consecuencias profesionales: El absentismo crónico, el bajo rendimiento laboral, las relaciones tensas con los compañeros y una mayor frecuencia de accidentes laborales suelen llevar a la pérdida de empleo.

Protege Su Salud

Su seguridad y bienestar deben ser la máxima prioridad suya y de su empleador. Todos los empleados deben tomar medidas proactivas para mantener su salud y proteger sus medios de vida. Sigue estas pautas para reducir el riesgo de que las drogas y el alcohol afecten a su vida:

- Manténgase en buena forma física y mentalmente: Priorice el ejercicio regular, una nutrición equilibrada y un sueño adecuado para gestionar el estrés diario de forma natural;
- Ocúpese de los demás: Si note cambios en el comportamiento, el rendimiento o los hábitos de seguridad de un compañero, informe inmediatamente a un supervisor; y
- Busque apoyo de inmediato. Si su empleador tiene un Programa de Asistencia al Empleado (EAP), este ofrece asesoramiento gratuito y confidencial y recursos para ayudarle a retomar el camino. Si no hay un EAP disponible, puede buscar centros financiados por el estado o solicitar ayuda en organizaciones sin ánimo de lucro y/o programas de escala variable.

¡NO TRABAJE BAJO LOS EFECTOS...BUSQUE AYUDA PARA DROGAS Y ALCOHOL!

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

[illegible]