



# Boletín de **Drogodependencias** **Drogen mendekotasunari** **buruzko** buletina

N.º 2 ■ 2007

## **PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LAS DROGODEPENDENCIAS EN EL ÁMBITO LABORAL**

### **LAN EREMUAN DROGA-MENPEKOTASUNAREKIN LOTUTAKO ARRISKU-FAKTOREEN PREBENTZIOAK**

#### **I. Factores psicosociales y de organización del trabajo**

##### ***Lan antolaketaren faktoreak eta faktore psikosozialak***

#### **JORNADA DE TRABAJO / LANEGUNA**

El tiempo de trabajo repercute directamente en el grado de tensión, en la fatiga, así mismo, reducen el tiempo que los trabajadores y las trabajadoras pueden pasar con su familia y amigos. Puede provocar un aumento de consumo de alcohol, tabaco y fármacos con el propósito de rendir más, aguantar mejor la jornada o dormir mejor. Es un factor de riesgo que afecta a sectores muy distintos: trabajadores/as de Seguridad privada, del transporte, industria, trabajadores/as del campo y del sector de la hostelería y comercio.

#### **Medidas de Prevención**

Reducción y óptima organización y distribución de la jornada laboral.



#### **TRABAJO A TURNOS Y TRABAJO NOCTURNO / TXANDAKAKO ETA GAUEKO LANAK**

Producen alteración del ritmo biológico, trastornos de la salud, del sueño, que potencian el consumo de fármacos. También es una fuente generadora de estrés, por lo que suele inducir a beber y fumar más. Crea además, numerosos trastornos sociales y familiares, ya que a todo lo anterior hay que añadir la dificultad para descansar en horarios de máxima actividad social y al contrario, es decir, tener que trabajar en épocas de descanso habitual para el resto de la población. Este factor de riesgo afecta principalmente a los sectores de alimentación y tabacos, de la seguridad privada, al textil, servicios públicos, transporte y telecomunicaciones, hostelería y siderometalúrgico.



#### **Medidas de Prevención**

Mejor organización de la rotación de los turnos. Primar los turnos fijos sobre los rotativos y reducir la duración de la jornada nocturna.

## **RITMOS DE PRODUCCIÓN, PRODUCCIÓN FORZADA Y TRABAJO EN CADENA**

### **EKOIZPEN-ERRITMOA, EKOIZPEN BEHARTUA ETA KATE-PRODUKZIOA**

El ritmo de producción puede definirse como el tiempo empleado en la realización de una tarea. Si éste es muy fuerte suele provocar fatiga. En las cadenas de producción, las tareas repetitivas y poco estimulantes, la incapacidad para controlar el propio ritmo de producción, las posturas forzadas y mantenidas durante largo periodo de tiempo, la falta de pausas de recuperación, provocan en los trabajadores y trabajadoras problemas de salud fundamentalmente óseo-musculares y generadores de estrés. Toda esta situación, puede potenciar el consumo de estimulantes para aguantar el ritmo y el de tranquilizantes para conseguir dormir. La sobrecarga de trabajo debida a la imposición de un alto ritmo de trabajo, aumenta el riesgo de accidentes, al disminuir la capacidad de concentración, convirtiéndose en un factor de riesgo de consumo de alcohol y otras drogas. De la misma forma, se deben analizar aquellas situaciones en las que se da la cara opuesta, es decir, cuando existe una insuficiente carga de trabajo con tareas rutinarias, ausencia de expectativas de promoción, provocando en los trabajadores y trabajadoras desmotivación, apatía, pérdida de ilusión, etc. Todo este acu-

### **SISTEMAS DE REMUNERACIÓN / ORDAINKETA-SISTEMA**

El sistema de remuneración a destajo o por primas, provoca un mayor esfuerzo físico, lo que conlleva un aumento de la fatiga y el estrés. Además, estos sistemas reducen la cooperación, aumentan la sensación de competencia pudiendo llegar a crear tensiones entre compañe-



mulos de circunstancias puede conducir a cuadros depresivos, con la consecuencia de la ingestión de drogas con el propósito de huir de esta situación. Este factor de riesgo afecta principalmente a los/as trabajadores/as del sector de alimentación y tabacos, de la seguridad privada, del sector textil, de los servicios públicos y del sector metalúrgico.

#### **Medidas de Prevención**

Establecer pausas y descansos convenientemente reglados con espacios para el descanso, que proporcionen la relajación necesaria. Mejorar la organización del trabajo. Ajustar los ritmos de trabajo atendiendo a las variables personales de cada trabajador/a. Mejorar las condiciones ergonómicas y dotar a los/as trabajadores/as de equipos adecuados. Mejoras económicas y de protección social durante la baja médica.

ros/as de trabajo. En la mayoría de las ocasiones, este sistema impone una mayor duración de la jornada laboral y un ritmo excesivo para poder obtener un salario óptimo. Esta situación potencia el consumo de fármacos de forma habitual para vencer los dolores, dando lugar a la automedicación en muchas ocasiones. Este factor de riesgo afecta sobre todo a trabajadores y trabajadoras del sector del calzado, textil, madera y siderometalurgia.

#### **Medidas de Prevención**

Sería necesario garantizar a todos los/as trabajadores/as un salario mínimo suficiente ya que determinados trabajadores/as pueden no alcanzar el nivel de productividad necesario, ya sea por cuestión de salud o de edad.

## **PRECARIEDAD E INSEGURIDAD LABORAL**

### **ENPLEGU-KOLOKATASUN ETA ZIURTASUNIK EZA**

Los/as trabajadores/as sometidos a contratos de corta duración o eventuales, llegan a aceptar en muchos casos condiciones de trabajo penosas y peligrosas por miedo a perder el trabajo. La inseguridad laboral es una fuente generadora de estrés, sobre todo por la dificultad de realizar proyectos a largo plazo. Las expectativas negativas de futuro y el estrés de la inseguridad en el empleo, se extiende también al ámbito familiar, pudiendo derivar en depresiones, alteraciones mentales..., contribuyendo a su vez al consumo de alcohol y otras drogas. Los sectores más afectados por este factor de riesgo son, especialmente los relacionados con la empresa privada, aunque puede decirse que todos los sectores en general, sufren sus consecuencias. Entre los más afectados, podríamos señalar el sector de la hostelería, a los trabajadores y trabajadoras del campo, al sector industrial y al de servicios.

#### **Medidas de Prevención**

Fomentar el empleo estable, primando el contrato indefinido sobre el temporal y aumentar las coberturas sociales por desempleo.

## **LA DISPONIBILIDAD, LA ACCESIBILIDAD Y EL ALCOHOL COMO MEDIADOR SOCIAL CON LOS CLIENTES**

### **ERABILGARRITASUNA, ARRAITASUNA ETA ALKOHOLA BEZEROEKIN ARARTEKO SOZIALAREN GIZA**

Aunque estas condiciones no son suficientes para explicar su uso, sí interacciona con otras condiciones de trabajo y de vida, haciendo que aumente el riesgo de un consumo abusivo. Los trabajadores y trabajadoras que pueden verse más afectados por estas condiciones, son aquellos/as que trabajan fundamentalmente en los sectores de hostelería, alimentación y tabaco, en el sector sanitario, los/as vendedores/as y los comerciales.

#### **Medidas de Prevención**

Campañas de prevención, mejora de las condiciones de trabajo y la creación de climas de trabajo saludables, son de gran importancia para la reducción de los riesgos.



## **MOVILIDAD Y FRECUENTES DESPLAZAMIENTOS**

### **MUGIKORTASUNA ETA EGUNEROKO JOAN-ETORRIAK**

Produce aislamiento, ya que alejan de la familia y dificulta al mismo tiempo las relaciones sociales. Esto puede producir un aumento del consumo de alcohol y otras drogas para mitigar esta sensación de soledad.

#### **Medidas de Prevención**

Tener la posibilidad de acceder a lugares de descanso y ocio. Hacer descansos de sueño y relajación antes de volver al trabajo.



## **PAUSAS Y DESCANSOS**

### **ATSEDENALDIAK**

No tener descansos, impide la recuperación y la modulación de la tensión y la fatiga, afectando a la seguridad del trabajo. Esta situación, puede potenciar el consumo de sustancias estimulantes para poder aguantar el ritmo, y el de tranquilizantes para conseguir dormir.

#### **Medidas de Prevención**

Proporcionar información sobre hábitos de sueño. Llegar descansado/a al trabajo.

## 2. Factores de riesgos relativos al medio ambiente de trabajo

### *Laneko ingurumenari dagokion arrisku-faktoreak*

#### **CLIMATOLOGÍA, TRABAJOS AL AIRE LIBRE / KLIMATOLOGIA**

Las inclemencias del tiempo hacen que los/as trabajadores/as recurran a bebidas alcohólicas para calmar la sed o mitigar el frío.

El calor es el determinante de la fatiga industrial, pudiendo producir estrés térmico. El calor excesivo merma la producción, obligando al trabajador/a a gastar más energía para mantener su rendimiento, favoreciendo por todo ello el consumo de sustancias estimulantes.

El frío reduce la atención y aumenta el malestar. Predispone a la bebida de alta graduación y también se bebe más.

Los sectores de producción más afectados por este tipo de factores, son principalmente el de Alimentación, Transportes y Telecomunicaciones, los/as trabajadores/as de la Tierra, de la Construcción y el sector Siderometalúrgico.

#### **Medidas de Prevención**

Instalaciones adecuadas para paliar la sed y mitigar el frío. Ingerir alcohol para mitigar el frío NO soluciona el problema. Realizar pausas para reducir el tiempo de exposición. Ventilación y refrigeración adecuadas. Equipos de protección personal. Si se tiene sed, beber agua, zumos... Información y formación sobre alcohol y otras drogas.

#### **CONTAMINACIÓN AMBIENTAL INGURUNE-KUTSAPENA**

La exposición a sustancias como vapores, tintes, humos, disolventes, etc., provocan sequedad de garganta y boca intensificando la sensación de sed, siendo un factor de riesgo para el consumo de alcohol. Por otra parte, el alcohol aún en pequeñas dosis, puede aumentar los efectos nocivos para la salud de muchas sustancias tóxicas

(Fenómeno Sinérgico). Este tipo de factor de riesgo, afecta sobre todo a los/as trabajadores/as del sector Textil, a los de la Tierra, al sector de Limpieza, al Siderúrgico y La Madera. Todos ellos por el manejo de productos de gran toxicidad y por los residuos de los materiales con que se trabaja.

#### **Medidas de Prevención**

Leer las instrucciones de utilización de los materiales. En caso de intoxicación llamar la Instituto de Toxicología para recibir información adecuada. Disponer de sistemas adecuados de extracción. Controlar el tiempo de exposición. Instalación de máquinas de bebidas adecuadas (agua, zumos...). Tomar leche, zumos, etc., para paliar los efectos tóxicos de determinadas sustancias. Información y formación sobre alcohol y otras drogas.

#### **RUIDO Y VIBRACIONES HOTSA ETA BIBRAZIOAK**

El ruido es un factor generador de estrés que incrementa la tensión arterial provocando además, trastornos nerviosos y dolores de cabeza. Las vibraciones de baja frecuencia, afectan al sistema nervioso produciendo lesiones duraderas. Las vibraciones mecánicas producen enfermedades óseo-musculares. Para aliviar estos efectos, se suele recurrir al consumo indiscriminado de fármacos.

#### **Medidas de Prevención**

Actuar sobre el foco emisor utilizando maquinaria segura y silenciosa. Disminuir el tiempo de exposición, estableciendo pausas y rotación en los puestos. Información y formación sobre el alcohol y otras drogas. Este es un factor de riesgo al que están expuestos especialmente los/as trabajadores/as pertenecientes a los sectores del Textil, Hostelería y Metalúrgico, sobre todo los/as trabajadores/as del metal y de los astilleros.

**PARA CUALQUIER CONSULTA U OPINIÓN, PUEDES DIRIGIRTE  
AL GABINETE DE SALUD LABORAL Y MEDIO AMBIENTE DE UGT EUSKADI EN:**

**BILBAO.** Colón de Larreátegui, 46  
bis. Tf. 94 4255594 •  
salva.aranzueque@ugteuskadi.org

**VITORIA.** San Antonio, 45.  
Tf. 945 150028  
amaia.calleja@ugteuskadi.org

**DONOSTIA.** Catalina de Erauso,  
7. Tf. 943 445403 •  
mar.esnaola@ugteuskadi.org

**O EN LA PÁGINA WEB DE UGT EUSKADI: [www.ugteuskadi.org](http://www.ugteuskadi.org)**



Gabinete de Salud Laboral y medio Ambiente de UGT-Euskadi  
UGT-Euskadiko Lan Osasuneko eta Ingurumeneko Saila

**EUSKO JAURLARITZA**

ETXEBIZITZA ETA GIZARTE  
GAJETAKO SAILA  
Gizarte Gaietako Sailburuordetza  
Droga Gaietako Zuzendaritza



**GOBIERNO VASCO**

DEPARTAMENTO DE VIVIENDA Y  
ASUNTOS SOCIALES  
Viceconsejería de Asuntos Sociales  
Dirección de Drogodependencias