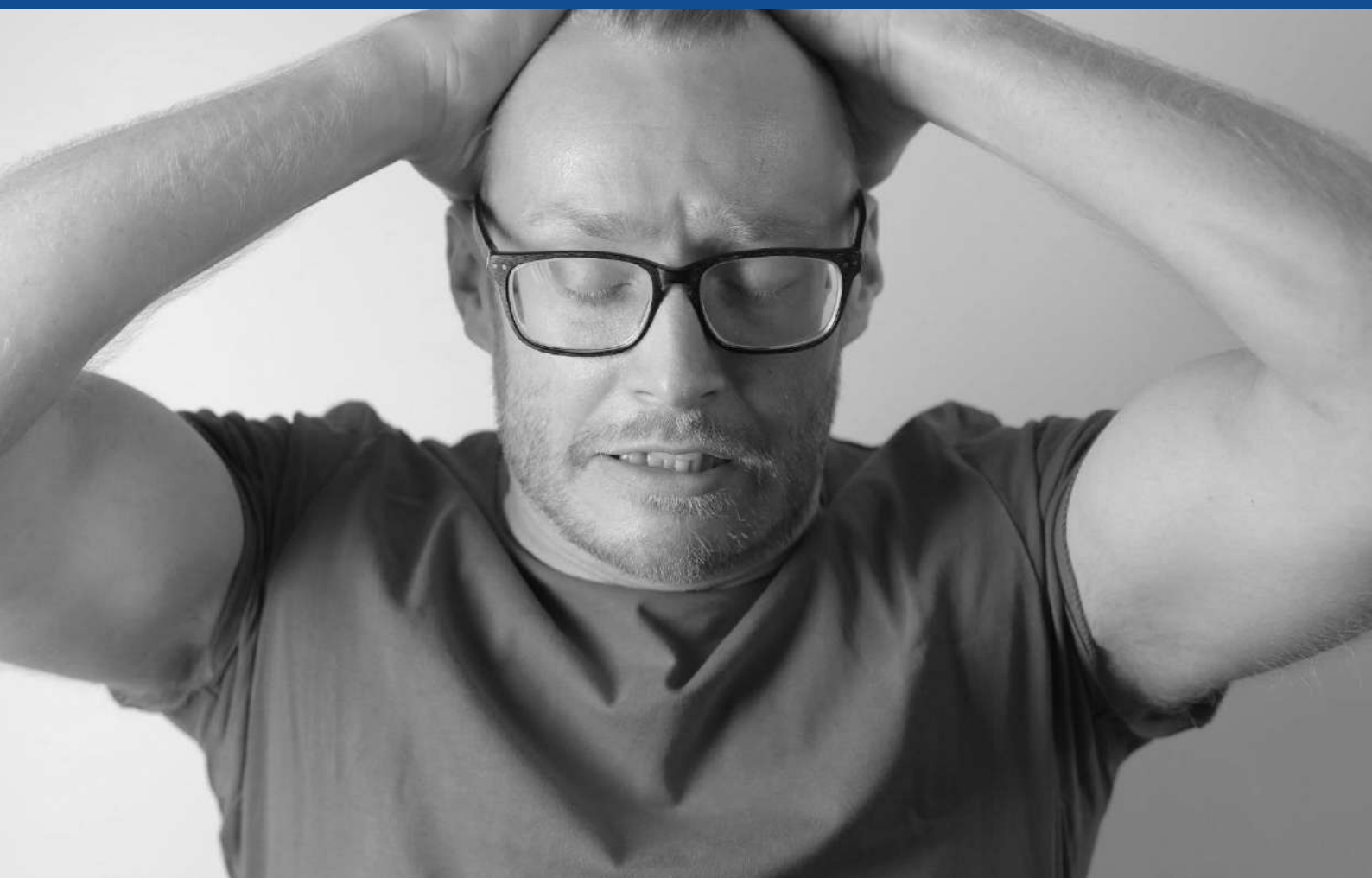


Manual d'abordatge de l'ús inadequat d'alcohol, altres drogues i conductes amb risc addictiu en l'àmbit laboral



Índex

| | |
|---|-----------|
| 1. Introducció. | <u>2</u> |
| 2. Justificació. | <u>3</u> |
| 3. Quins motius porten una persona a iniciar una relació addictiva? | <u>6</u> |
| 4. La prevenció de les addiccions en l'àmbit laboral. | <u>8</u> |
| 5. Abordatge eficaç. | <u>9</u> |
| 6. Fonts. | <u>14</u> |

1. Introducció

Umivale Activa i **Proyecto Hombre Valencia** sent dues entitats que es dediquen a la generació de salut i benestar, coincideixen en la importància d'abordar **l'ús inadequat d'alcohol i altres drogues** en l'àmbit del treball, així com totes les conductes amb risc addictiu.

Quan ens referim a consums inadequats i a conductes amb risc addictiu, parlem principalment d'un **problema de salut**. Estem davant d'un trastorn que afecta el benestar de les persones en els seus aspectes físic, psicològic i social (OMS). Aquest deteriorament de la salut també té les seves relacions amb l'àmbit del treball, en els tres aspectes esmentats.

Reconeixent tant **Umivale Activa** com **Proyecto Hombre Valencia**, la qualitat professional i bon fer de l'altra entitat, hem decidit conjuminar els nostres esforços per a facilitar la prevenció i tractaments adequats enfront de qualsevol addicció.

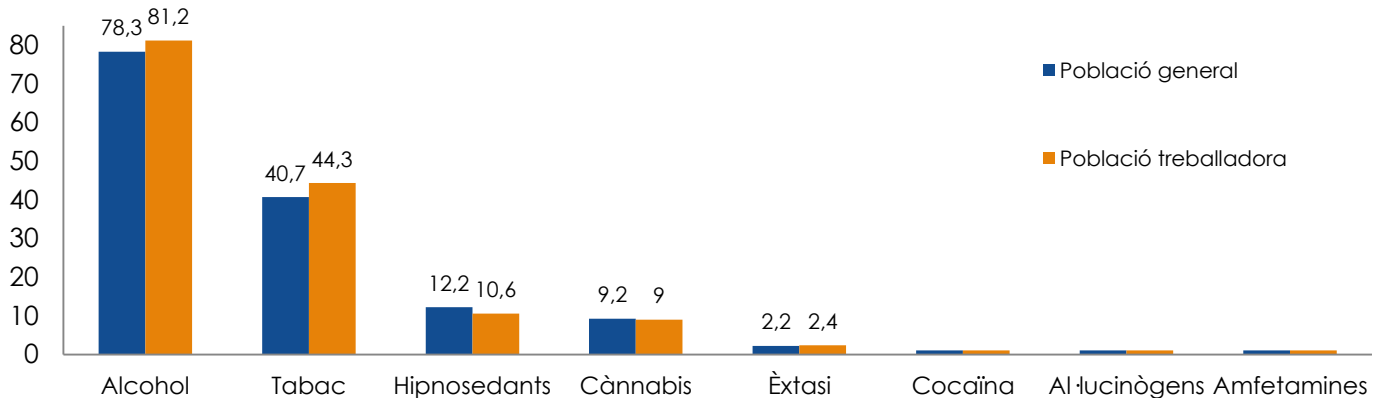
El present manual és part d'aquesta col·laboració, i el seu objectiu és abordar el risc de les addiccions d'una forma integral, des de la prevenció, l'assessorament i els tractaments, tot això posant la persona i la salut en el centre.



2. Justificació

La presència d'**usos inadequats** de **substàncies psicoactives** i de **diverses addiccions** (químiques i no químiques) en l'àmbit del treball és una realitat indubtable. Com un àmbit més de la societat, l'entorn laboral no està exempt d'aquesta presència i pateix els seus problemes de formes variades. Remarquem el concepte "**usos inadequats**", perquè és important ampliar el focus cap a l'estadi en el qual es pot realitzar una prevenció més eficaç. L'enquesta sobre el Consum de Substàncies Psicoactives en l'Àmbit Laboral destaca consums superiors en algunes substàncies, davant la resta de la població.

Prevalença de consum de diferents substàncies psicoactives, en la població general i en la població treballadora (15 - 64 anys)



Font. - Enquesta sobre consum de substàncies psicoactives en l'àmbit laboral a Espanya. PNSD

No hem de banalitzar els consums de drogues legals, ni molt menys les dels productes del tabac. Les morts i danys associats són elevadíssims.

El Centre "for Economics and Business Research (CEBR)" va realitzar un estudi, en el qual va calcular els **costos del tabaquisme** en les empreses en **2.170 €, per any i persona fumadora**.

El tabac provoca
56.000
Morts anuals en Espanya
Font. - Sociedad Española de Epidemiología (SEE)

El consum de substàncies entre les dones sol ser més "invisible", portant a l'errònia idea que elles no consumeixen. Aquesta "invisibilitat" dificulta que se'ls pugui ajudar i solen arribar més tard als tractaments, per tant, més deteriorades.

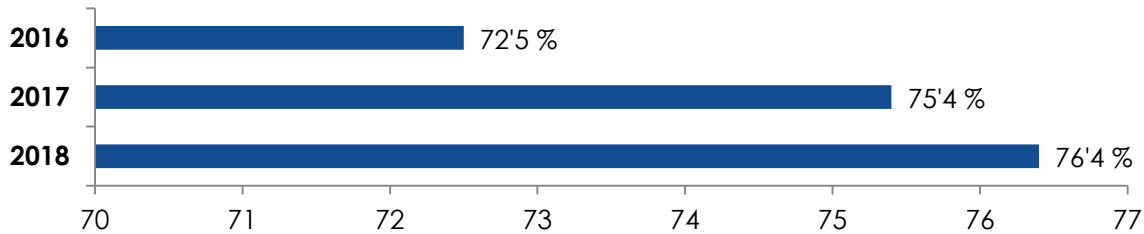
Les seves substàncies més habituals són l'alcohol i els hipnosedants. Els hipnosedants (tranquil·litzants i somnífers) no només poden minvar la percepció i capacitat de resposta, sinó que el seu consum és símptoma d'un malestar personal.

Els estudis i anàlisis ens diuen més coses sobre el consum d'alcohol i altres drogues:

- Genera **entre un 15% i un 33%** dels **accidents de treball amb víctimes**. (OIT)
- Les **baixes per malaltia** tenen un cost **3 vegades superior**. (Ochoa i Madoz, 2008)
- El 25% de la sinistralitat laboral** li és imputable. (OIT)
- El seu absentisme triplica el de la resta dels treballadors. (OIT)
- Té relació amb **entre un 15 i un 40%** dels **expedients disciplinaris**. (SET)

Un clar reflex de l'alta presència de persones amb problemes addictius en l'àmbit del treball és que **més del 70% dels qui estan en tractament** per addiccions **són personal laboral**, segons dades del Pla Nacional sobre Drogues i l'Asociación Proyecto Hombre.

Persones en tractament que han treballat de forma habitual els darrers tres anys



Font. – Observatori de l'Asociación Proyecto Hombre. Elaboració pròpia

Els avenços tecnològics i els canvis legislatius han propiciat noves complicacions. L'ús inadequat d'internet i els problemes amb el joc i les apostes.

L'ús inadequat d'internet és aquell que es realitza quan l'atenció ha d'estar centrada en una altra acció, aquesta manca d'atenció incrementa la sinistralitat i la pèrdua de productivitat. Les eines que ofereix internet també poden incrementar els casos i la intensitat de l'assetjament laboral (mobbing).

L'abús o addicció als jocs i apostes, comporta comiats, canvis d'humor, problemes econòmics i en les relacions personals, pèrdua de confiança, i fins i tot, robatoris. Un problema que està emergint amb força en tota la societat i també en l'entorn de treball.



L'impacte de les addiccions en l'àmbit del treball va més enllà de l'evident i **repercuteix de forma diferent sobre tres col·lectius**:

La persona consumidora:



Problemes de salut

- > Descansos més prolongats.
- > Més baixes per malaltia i baixes tres vegades més llargues, de mitjana.

- › Inestabilitat emocional, irritació, nerviosisme, possibles reaccions violentes, tendència a l'aïllament.
- › **Descens en la formació i promoció, major possibilitat de ser acomiadat a causa de:**
 - › Disminució en el rendiment, en la productivitat i en la qualitat.
 - › Impuntualitat, absentisme, absències injustificades.
 - › Conflictes amb caps i companys, queixes contínues i diverses.
- › **Més accidents (encara que el consum es realitzi fora de l'horari laboral)**
 - › Reducció dels reflexos, l'atenció, la coordinació motora.
 - › Alteracions sensorials per les quals es sobrevaloren les capacitats i subestimen els riscos, menyspreant les normes de seguretat.

L'empresa:

- › **Descens de la productivitat.**
- › **Majors costos, entre d'altres per:**
 - › Contractació per substitució de baixes.
 - › Reducció de la productivitat, devolució de material de baixa qualitat.
 - › Cost de danys a equips i material.
 - › Increment de la sinistralitat.
 - › Increment en la supervisió del personal.
- › **Deteriorament del clima organitzatiu i de la imatge de l'empresa.**
- › **Increment de les taxes de rotació de personal.**
- › **El personal de major vàlua tendeix a buscar una altra empresa.**

La resta del col·lectiu laboral:

- › Treball en un **entorn menys segur**, amb més sinistralitat.
- › **Major càrrega de treball**, a causa de les absències i/o improductivitat.
- › Pateix un **clima laboral conflictiu i pitjors condicions** organitzatives.
- › **Menors retribucions i major probabilitat de perdre l'ocupació.**



El **86,6 %** considera molt important o bastant important el problema del consum d'alcohol i d'altres drogues en el medi laboral.



Només el **8,9 %** ha rebut informació facilitada per la seva empresa i la major part com a professionals, no com a col·lectiu laboral.

Font. - Enquesta sobre consum de substàncies psicoactives en l'àmbit laboral a Espanya. PNSD

3. Quins motius porten una persona a iniciar una relació addictiva?

Hi ha una sèrie de variables que augmenten el risc d'iniciar-se i consolidar una conducta addictiva, però també n'hi ha d'altres que disminueixen aquest risc, i tant els que disminueixen com els que augmenten interactuen entre si.



Factors de Risc: són aquelles variables que, en un moment determinat, fan que una persona sigui més vulnerable, propiciant el seu inici i/o consolidació d'una conducta addictiva.

Factors de Protecció: són aquelles variables que, en un moment determinat, redueixen la probabilitat que una persona s'iniciï o consolidi una conducta addictiva.

Resulta fonamental que totes les persones del col·lectiu laboral **sàpiguen identificar els factors de risc i protecció existents**, i puguin comptar amb les estratègies i suports adequats per poder adoptar **un estil de vida saludable**.

FACTORS DE RISC

Podem parlar de dos tipus de factors de risc, els que poden existir en l'àmbit laboral o de l'empresa, i aquells que es donen fora d'aquest entorn.

Factors de risc laboral

- Organització del procés productiu:** jornades de treball prolongades, treball a torns, sobrecàrrega de treball, preu fet, alts nivells de tensió, escasses possibilitats de promoció professional, etc.
- Característiques del lloc de treball i/o tasques desenvolupades:** treballs repetitius i/o poc motivadors, ritme de treball imposat per maquinària, canvis freqüents de lloc de treball, condicions laborals precàries, condicions climatològiques adverses (treballs a la intempèrie o amb exposició a temperatures extremes), treballs solitaris, llocs que impliquin dificultat per compaginar la vida laboral, la social i la personal, llocs de treball en els quals es pateixi un alt risc d'estrès, etc.
- Ambient laboral:** existència de conflictes laborals, ambients d'alta competitivitat, comunicació deficitària o confusa, lideratges danyosos per al bon ambient i la salut, assetjament laboral i/o sexual, la cultura d'empresa respecte a les drogues (per confusa i/o sancionadora), tolerància i/o consum de certes drogues en el centre de treball, disponibilitat de substàncies psicoactives, pressió del grup cap al consum, manca de reconeixement, inestabilitat en el lloc de treball, etc.

Factors de risc no laborals

- Socials:** tolerància envers el consum de determinades substàncies, sistema de valors inadequats, insuficients relacions socials o inconvenients, consum de substàncies en l'entorn que es freqüenta, etc.
- Familiars:** consum o permissivitat en l'àmbit familiar, relacions conflictives, estil educatiu perniciós, precarietat, etc.

- 👤 **Personals:** baixa autoestima, dificultat per resoldre problemes i prendre decisions, baixa tolerància a la frustració, manca d'autocontrol, soledat, insatisfacció personal, etc.

FACTORS DE PROTECCIÓ

Els factors de protecció no només són els antagonistes dels anteriors, també hi ha variables que actuen com a precursors d'aquests.

Factors de protecció laboral

Des de l'àmbit empresarial es poden adoptar estratègies per disminuir certs riscos que es produeixen per una mala planificació i organització, i pel que fa a la naturalesa de les tasques desenvolupades per la plantilla.

👤 **Organització del procés productiu i el clima laboral:**

- Planificar amb suficient antelació els treballs que impliquin torns rotatoris i/o nocturns, perquè les persones implicades puguin organitzar la seva vida personal i familiar.
- Establir ritmes de treball que permetin descansos periòdics per adaptar-se a les necessitats del treballador/a.
- Formació permanent. Evitar diferències entre el nivell formatiu necessari de cada persona i el lloc de treball que ocupa.
- Limitar i/o eliminar l'oferta i consum de drogues legals a l'empresa.
- Adoptar una política com a empresa respecte dels consums i addiccions, consensuada, clara i molt comunicada, que prevalgui la prevenció i faciliti el tractament.
- Dur a terme Plans Integrals d'Intervenció sobre les Addiccions dins de les accions de prevenció de riscos, els programes de promoció de la salut o RSC que es duguin a terme en les organitzacions. En qualsevol cas, són accions que han de formar part de la cultura de l'empresa i tenir continuïtat.

👤 **Mesures relatives a la tasca:**

- Planificar les accions i tasques contemplant la flexibilitat necessària en l'ordre d'execució, per millorar l'adaptació de l'individu a la tasca a desenvolupar i el seu nivell de satisfacció.
- En treballs monòtons, potenciar i facilitar la variació en les tasques cada cert temps.

Factors de protecció no laborals

- 👤 **Socials:** la promoció i protecció de la salut, erradicació de mites, activitats de lleure i temps lliure alternatius a la cultura de consum, la limitació de l'accessibilitat a les drogues i conductes addictives, etc.

- 👤 **Familiars:** actituds positives envers la salut, la cohesió i apego familiar, conductes prosocials en l'entorn familiar, etc.

- 👤 **Personals:** competència en habilitats socials, capacitat per prendre decisions, valors i les actituds positives envers la salut, assertivitat, gestió emocional, resiliència, etc.



4. La prevenció de les addiccions en l'àmbit laboral

Una empresa socialment responsable no ha de romandre al marge dels problemes que generen les conductes addictives. Igual que en la societat, en l'àmbit laboral les addiccions venen determinades per la interacció de diversos elements i factors que augmenten o disminueixen el risc de patir-les com hem vist. Per això, l'àmbit laboral es considera un espai propici on actuar sobre les causes i els efectes que generen les conductes addictives.

Entre els **beneficis esperats** d'aquestes accions en l'àmbit empresarial hi ha:

- 👤 Reducció de la sinistralitat laboral.
- 👤 Disminució dels nivells d'absentisme.
- 👤 Reducció del nombre de les incapacitats laborals transitòries.
- 👤 Reducció dels períodes d'incapacitat laboral transitòria.
- 👤 Millora del clima laboral.
- 👤 Augment de la productivitat.
- 👤 Estalvi de costos derivats de les substitucions, formació, etc.
- 👤 Retenció de l'excel·lència laboral.

Per ajudar a la implantació de **programes de promoció de la salut** en les organitzacions, des d'**umivale Activa** es va elaborar en col·laboració amb l'Invassat una ["Guía práctica para implantar un programa de promoción de la salud en el trabajo en las organizaciones"](#), la lectura de la qual recomanem, com a punt de partida per començar a treballar en aquesta àrea.

En qualsevol cas, per establir plans integrals d'intervenció sobre les addiccions, es recomana treballar amb entitats expertes, que donin suport a les organitzacions en l'abordatge dels mateixos des de l'àmbit empresarial. En l'apartat següent del present manual es trasllada des de Proyecto Hombre Valencia la seva proposta per a dur-lo a terme amb èxit, basada en la seva àmplia experiència i bons resultats obtinguts en el desenvolupament de les seves activitats.



5. Abordatge eficaç

La forma d'abordar l'ús inadequat d'alcohol, altres drogues i les conductes amb risc addictiu, en l'àmbit laboral, s'ha de basar en:

GENERAR ESPAIS SALUDABLES I SEGURS A TRAVÉS DE LA PROMOCIÓ DE LA SALUT, CENTRADA EN LES CONDUCTES ADDICTIVES AMB UN ABORDATGE INTEGRAL I ADAPTAT A LA REALITAT I NECESSITATS DE CADA EMPRESA.

Això requereix la presència de tècnics externs per treballar en equip amb els tècnics interns, d'acord amb uns criteris rectors.



Font.- Comissió Intervenció Laboral. Asociación Proyecto Hombre.

> Universalitat

Tot el col·lectiu laboral mereix beneficiar-se de la promoció de salut. Desenvolupar un programa per a un sol sector és discriminatori i fins estigmatitzador.

👤 Participació i consens

Amb la visió i col·laboració de totes les perspectives es podrà dissenyar i desenvolupar un pla integral més eficaç i eficient.

- > Les persones que coneixen l'empresa són les que la construeixen dia a dia.
- > Comptar amb companys a l'equip de disseny redueix suspicàcies i resistències.
- > Incrementa l'interès i sensibilitat per continuar treballant sobre les addiccions des de la generació de salut.

👤 Adaptació a les necessitats particulars

Cada empresa té una realitat diferent en múltiples aspectes. Respondre a les seves necessitats, adequant-se als seus recursos i capacitats, és guanyar en eficàcia i eficiència.

Accions centrades en les persones

Només treballant des de les persones i per a les persones les empreses assoleixen la qualitat de saludables, perquè ho són quan afavoreixen la salut dels qui la integren i de l'entorn.

- **Confidencialitat.** Tractar la informació amb un profund respecte a la intimitat de la persona, d'acord, com a mínim, a la legislació vigent.
- **Estabilitat en el lloc de treball.** Com la mateixa OIT recomana, el manteniment del lloc de treball redueix la por facilitant el reconeixement i la intervenció primerenca.
- **Voluntarietat.** La incorporació als programes de tractament ha de ser voluntària i el no realitzar-los no serà, en si mateix, motiu de sanció.
- **Col·laboració amb la xarxa assistencial.** A les persones interessades se'ls ofereix el repertori de recursos acreditats del seu entorn, i cadascuna d'elles seleccionen el que considera que és més adequat.

➤ Integració en la política de salut i seguretat

La integració de les accions en la política de salut i seguretat de l'empresa afavoreix la continuïtat d'aquestes i la seva actualització.

Enfocament de gènere

"Les malalties no estan distribuïdes regularment perquè les dones i altres grups vulnerables experimenten més de les que refereixen" OMS (2010). Les dones suposen un col·lectiu que compta amb dificultats extremes en les condicions laborals. Pateixen una major presència de riscos psicosocials, la infravaloració, la doble presència, l'assetjament sexual, etc. El gènere influeix en les addiccions, les dones solen acostar-s'hi amb expectatives diferents de les dels homes, trien diferents substàncies i consumeixen amb altres rituals. Hem de tenir aquestes característiques en compte al llarg de tot el procés de treball, perquè aquest sigui efectiu i eficient.

Legislació i normativa vigent

Totes les accions es desenvolupen dins de la legislació vigent.



ESTRUCTURA DE LES ACCIONS

L'oferta d'accions de Proyecto Hombre és àmplia i flexible, dissenyades per implementar-les amb calma, però constància. En qualsevol cas, es poden realitzar accions aïllades.



Anàlisi i Disseny

> Anàlisi de l'empresa

La col·laboració d'un equip de persones representatiu de les diferents sensibilitats i visions de l'empresa és important en aquesta fase.

Una eina contrastada ens facilita l'obtenció i maneig de la informació. La seva anàlisi ens permet conèixer les necessitats i característiques del col·lectiu.

> Disseny personalitzat

Dissenyar accions personalitzades ens fa guanyar en eficàcia i eficiència, adequant els missatges, concretant la informació, emprant els mitjans i estratègies més idonis i generant una formació i protocols específics.

Prevenció

El desconeixement dels perills de l'ús de drogues no és l'únic factor de risc. Les dificultats per a la gestió emocional, el control conductual, la presa de decisions, la resistència a la pressió del grup i altres variables similars, faciliten tant l'inici primerenc de l'ús de substàncies, com una ràpida escalada en l'ús problemàtic.



> Accions de sensibilització i informació

Són l'acció més visible. Creativitat, prioritant els recursos existents i de la forma més participativa possible.

Aquestes accions difonen la importància que des de l'organització s'està concedint a la prevenció i l'enfocament des del qual es pretén treballar.

> Intervenció sobre els Factors de Risc i Protecció

Els enfocaments integrals basats en la col·lectivitat són més efectius que els enfocaments individuals. L'extrapolació a la prevenció de riscos laborals és fàcil: "Anteposarem la protecció col·lectiva a la protecció individual", tractant de prioritzar en aquells factors sobre els quals les accions seran més efectives.



Formació

Els treballadors amb responsabilitat en els equips viuen situacions per a les quals necessiten una formació adequada. Potenciem les capacitats personals, ampliem les habilitats i dotem de nous recursos el personal de l'empresa perquè siguin:

- > Generadors de salut
- > Gestionin situacions conflictives
- > Afavoreixin la intervenció primerenca

Assessorament

Assessorament per assolir un acord consensuat i clar que faciliti el funcionament i èxit de la generació de salut i els seus beneficis. L'acord i els protocols han d'atorgar tranquil·litat i claredat, prevalent les respostes col·laboratives a les punitives.

Tractaments

Quan amb la prevenció no n'hi ha prou, cal donar un tractament digne, complet i professional a la persona amb problemes. Aquestes condicions les asseguren les acreditacions oficials, entre les

quals es troben els nostres recursos en els quals es personalitza cada pla d'intervenció i es realitza un acompanyament familiar, social i laboral.

La nostra distribució geogràfica assegura proximitat, dins de la província de València, a totes les persones que necessiten suport per a la seva recuperació.

TABAQUISME



El tabaquisme deteriora la salut i redueix la producció, per això tenim un programa específic l'objectiu del qual és la superació de l'addicció al tabac dels participants.

- 👤 Se situa en l'òrbita de la Responsabilitat Social Corporativa.
- 👤 Aprofita la conscienciació davant el tabaquisme i l'interès de moltes persones a deixar de fumar.
- 👤 Millor salut, reducció de baixes, de sinistres, increment de la productivitat, etc.

Oferim

- 👤 L'experiència d'una institució reconeguda en el tractament de les addiccions.
- 👤 Treball en grup amb intervencions individuals.
- 👤 Un procés gradual.
- 👤 6 sessions repartides en 8 setmanes, que cobreixen el període més complex.
- 👤 Grup de suport i reforç a través de les TIC.

Nota.

En tot moment s'ha intentat un ús adequat dels conceptes de gènere. Excepcionalment, pot aparèixer l'ús del masculí plural reflectint tot el conjunt de persones, per economia del llenguatge.

6. Fonts

- Encuesta sobre consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral en España. OEDA – PNSD (2013)
- Organización Internacional del Trabajo. (1996). Tratamiento de cuestiones relacionadas con el alcohol y las drogas en el lugar de trabajo. Ginebra (Suiza): Oficina Internacional del Trabajo.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, Prácticas y Literatura de Soporte. Ginebra (Suiza): Ediciones de la OMS.
- Enriqueta Ochoa Mangado, Agustín Madoz Gúrpide. (2008). Consumo de alcohol y otras drogas en el medio laboral. Febrero 2020, de Medicina y Seguridad del Trabajo Sitio web: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Sociedad Española de Toxicomanías (SET)
- Podcast de Adicciones en Radio Nacional de España – Radio 5 <https://proyectohombre.es/laboral/acuerdo-en-las-empresas-podcast/>
- Blog de Prevención en el Ámbito Laboral de APH <https://proyectohombre.es/blog-laboral/>
- Imatges:
 - “Designed by Freepik”
 - Andrea Piacquadio en Pexels