

# Conozca Los Peligros Que Causa El Abuso De Drogas

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- El abuso de sustancias químicas puede causar graves problemas de salud — y aún la muerte.
- Existe ayuda para la gente que tiene problemas de abuso de sustancias químicas.
- Nuestra política sobre abuso de sustancias químicas no permite el uso de bebidas alcohólicas ni otras drogas en el trabajo ni durante los descansos.

**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de “tailgate” de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

## **El daño que le produce el abuso de sustancias químicas**

- El abuso de sustancias químicas — abuso de alcohol y otras drogas — puede resultar en problemas graves, tanto en el trabajo como en el hogar. Estos son algunos de los problemas:
  - empeora la capacidad de razonar y dificulta seguir las instrucciones de seguridad, lo cual puede resultar en accidentes o lesiones
  - reduce la concentración, lo que resulta en mal desempeño del trabajo
  - pérdida de coordinación, lo que resulta en caídas y otras lesiones
  - problemas de salud, desde efectos inmediatos como dolores de cabeza hasta problemas de salud crónicos y graves y aún la muerte
- El abuso de sustancias químicas a menudo conduce a problemas familiares, incluyendo divorcio y también puede ser causa de que la persona pierda su trabajo.
- También conduce a que el empleado tenga peleas con sus compañeros de trabajo o supervisores, a actividades ilegales tales como robo para poder seguir con su hábito de drogas y a otros comportamientos violentos.
- Si usted sospecha que alguna persona que trabaja aquí tiene problemas de abuso de drogas, debe saber que hay recursos en la comunidad donde se puede pedir ayuda.

**Nota al instructor:** Comparta con los participantes la información que usted tenga sobre estos recursos. Si usted necesita más información, puede llamar a “National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information” al teléfono gratis 800-729-6686.

## **Nuestra política sobre el abuso de drogas y alcohol**

1. No permitimos tomar bebidas alcohólicas ni usar otras drogas en el trabajo, durante sus asignaciones de trabajo o durante los descansos.
2. No permitimos que los empleados se presenten al trabajo cuando han bebido bebidas alcohólicas o consumido otras drogas.
3. Se prohíbe la fabricación, venta o distribución de drogas ilegales en cualquier lugar de nuestra propiedad.
4. No permitimos que se guarden bebidas alcohólicas ni otras drogas en edificios o terreno de nuestra propiedad — incluyendo armarios con llaves, automóviles o camiones personales.

**Nota al instructor:** Converse con los participantes sobre las consecuencias que resultarán si se violan estas políticas. También dígame a los participantes el nombre de la persona a quien pueden llamar en su establecimiento si hay algún problema de abuso de drogas.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.



**El abuso de drogas puede resultar en la pérdida de coordinación y producir caídas graves.**



(Continúa al reverso)

# Conozca Los Peligros Que Causa El Abuso De Drogas

## Conozca las señales de advertencia

- Cualquier persona puede tener un problema de abuso de drogas o alcohol — un compañero de trabajo, supervisor, administrador, vendedor, cliente, esposa(esposo), hijo o amigo.
- El abuso de drogas tiene tratamiento. Sin embargo, uno de los principales problemas es que la persona que tiene adicción a las drogas niega a menudo que tiene un problema. Esto resulta en que la ayuda se retarda — o no se obtiene ninguna ayuda.
- Estas son algunas señales que pueden indicar que usted o un compañero de trabajo tiene problemas consumiendo drogas o alcohol:
  - faltar frecuentemente al trabajo o a otras citas
  - cambios grandes en el desempeño de su trabajo
  - tomar bebidas alcohólicas en la mañana
  - sentir que debe tomar un trago u otra droga para poder seguir adelante en el día
  - llegar tarde frecuentemente al trabajo o irse antes de terminar el trabajo
  - estar escaso de dinero porque se lo ha gastado en comprar bebidas alcohólicas u otras drogas
  - sentir la necesidad de tomar más alcohol u otras drogas que antes para poder sentirse bien
  - descuidar su apariencia física e higiene
  - cambios de temperamento repentinos o de mal humor



**Las personas que abusan del consumo de alcohol y otras drogas a menudo se dan cuenta que no tienen dinero.**

## Que se puede hacer

- Las personas que tienen problemas de abuso de alcohol y drogas pueden pedir ayuda.
- También se puede obtener ayuda en grupos de apoyo tales como Alcohólicos Anónimos. Busque en las páginas amarillas del directorio de teléfonos bajo “Alcoholismo” o “Abuso de Drogas”.
- Es importante que converse con su supervisor u otra persona de la administración si usted sospecha que usted u otra persona en el trabajo tiene problemas de abuso de drogas. Cuando se obtiene ayuda se puede salvar la vida de la persona.



## ¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Responda las preguntas de los participantes y después revise lo que Debe y No Debe Hacer para Conocer los Peligros del Abuso del Alcohol y otras Drogas.

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA CONOCER LOS PELIGROS QUE CAUSA EL ABUSO DEL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

**DEBE:**

- Ser honesto consigo mismo si usted cree que puede tener un problema de abuso de drogas y alcohol.
- Conocer las señales de advertencia del posible abuso de drogas.
- Buscar y pedir ayuda si cree que usted o un compañero de trabajo tiene problema de abuso de drogas o alcohol.

**NO DEBE:**

- Tomar bebidas alcohólicas ni drogas ilegales durante su trabajo ni en los descansos.
- Ir al trabajo borracho ni drogado.
- Tener dudas de comunicarse con los recursos que ofrece la comunidad sobre un posible abuso de alcohol.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.