



HÁBITOS TÓXICOS



ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	Tabaco: introducción	4
	¿Sabías qué?	5
	Consejos prácticos si desea dejar de fumar	6
	Es importante recordar que...	8
3.	Alcohol: introducción	9
	¿Sabías qué?	10
	Consejos prácticos	11
	Es importante recordar que...	12
4.	Drogas ilegales: introducción	13
	¿Sabías qué?	14
	Consejos prácticos	15
	Es importante recordar que...	17





Introducción

Muchas personas siguen identificando "droga" con "droga ilegal" (y particularmente la heroína y la cocaína), y éste es el primer estereotipo que debemos cuestionar cuando queremos trabajar en prevención. De hecho, el alcohol y tabaco son las que generan problemas de mayor frecuencia y gravedad, aparte de ser las primeras en ser objeto de abuso antes de la hipotética progresión hacia el consumo de las demás.



Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, **droga es toda sustancia que introducida en el organismo produce, de algún modo, una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y, además, es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas**, perturbando los procesos de pensamiento, las emociones y la conducta.

Los efectos de una droga dependen no sólo de la sustancia en sí, sino también **de la dosis, de la forma de administración**, bien sea fumada, esnifada o directamente al torrente sanguíneo, y de la **mezcla de sustancias**, que puede potenciar, inhibir o alterar los efectos.

En la reducción de su consumo nos encontramos con las **siguientes dificultades**:

- Una fuerte asociación con la **diversión**, convierte a las drogas en un modelo de ocio.
- **Su consumo social**, autojustifica a quien lo toma, que lo percibe como algo muy extendido y normalizado.



- Al centrarse su consumo, principalmente, en el fin de semana, hace pensar al individuo que esta pauta no genera dependencia y que el riesgo para su salud es muy baja, ocasionando una **falsa percepción de control**.
- Preocupa que ha disminuido la edad de inicio, siendo personas cada vez más jóvenes las que se inician en este hábito.
- Se produce un **consumo simultáneo de varias drogas** sobre todo alcohol, cannabis, y/o estimulantes.

1. TABACO: Introducción

El tabaco es una sustancia legal, barata, tan cotidiana como el alcohol, y con mejor imagen que éste, y constituye, sin duda, una de las drogas más devastadoras. Es la primera causa de muerte evitable en los países desarrollados.

La **OMS** advierte que causará la muerte, absolutamente prevista y no accidental, de un tercio de sus consumidores a consecuencia de las sustancias que lo componen, principalmente:

- **El alquitrán**, se relaciona con distintos tipos de cáncer fundamentalmente el de pulmón.
- **El monóxido de carbono**, impide que los glóbulos rojos lleven suficiente oxígeno para las células y los tejidos de nuestro organismo.
- **Nicotina**, responsable de su carácter adictivo. Con cada calada, alrededor de 0.20 mg de nicotina pasa al organismo del fumador. Un fumador medio que consume 20 cigarrillos diarios; fumado en 10 caladas, se administra 200 dosis diarias de nicotina, una frecuencia de administración incomparablemente más alta que la de cualquier otra droga.
- **Gases irritantes**, actúan alterando los mecanismos defensivos de las vías respiratorias y pulmones, favoreciendo las toses, faringitis, catarros y bronquitis, tan frecuentes en los fumadores.
- **La alta temperatura** del humo que se inhala. En la zona de combustión del cigarrillo, la temperatura pasa de 1000° C. Este calor es también un factor que predispone al cáncer de las vías respiratorias.



- Se atribuye al tabaco la falta de absorción de las vitaminas A, B y C.
- **Es factor agravante de la hipertensión arterial y factor de riesgo en el aneurisma abdominal.** Está demostrado que induce a la arteriosclerosis con sus manifestaciones a nivel coronario, arterial periférico y cerebral.
- **Predispone a la bronquitis crónica, al enfisema y la EPOC** (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica).



¿Sabías qué?

- La dependencia del tabaco o tabaquismo se considera una enfermedad crónica adictiva, y **los investigadores lo denuncian como agente inductor, o al menos favorecedor, de multitud de patologías.**
- Dejar de fumar es una de las decisiones más importantes que puedes tomar para mejorar tu salud y la de las personas que te rodean.
- **Si dejaras el hábito de fumar,** desaparecerían todos los síntomas más frecuentes del fumador habitual (astenia, anorexia, disnea, disfonía, tos bronquial matinal). Aumentará tu capacidad física, tu cansancio será menor ante cualquier esfuerzo y disminuirá tu predisposición a los resfriados.
- **Dejar de fumar es posible:** Miles de personas en todo el mundo lo consiguen cada día. El paso más importante es tomar la decisión de querer dejarlo. A partir de ahí, no habrá dificultades que no seas capaz de superar. Seguramente has conseguido cosas en tu vida mucho más difíciles que abandonar el consumo de cigarrillos.
- **Cualquier edad es buena para dejarlo.** Tu edad no debe ser un factor que condicione tu decisión. Si bien es cierto, que cuanto antes dejes de fumar mayores beneficios obtendrás. Dejar el tabaco es beneficioso a cualquier edad.
- **Siempre puedes pedir ayuda:** Considera que no es una humillación pedir ayuda y apoyo a los profesionales de la salud, compañeros de



trabajo o amigos. Los profesionales sanitarios saben que fumar es una adicción y que no siempre se consigue en el primer intento.

- Uno de los **beneficios de dejar de fumar** es el ahorro de dinero que supone este hábito tan poco saludable. Si eres fumador, te has acostumbrado a pagar precios desorbitados por el tabaco de forma frecuente pero, ¿te has parado a pensar lo que podrías ahorrar al año si dejas de fumar? **En los últimos años muchas personas lo han conseguido y tú también puedes conseguirlo.**



Consejos prácticos si desea dejar de fumar

- **Conciénciate para un cambio de actitud:** lo primero que debes hacer es conocer con detalle todos los riesgos asociados al tabaco, haz una lista con las razones a favor y en contra del tabaco y repásala diariamente.
- **Cuida tu alimentación:** si compensas tu dependencia del tabaco con una alimentación equilibrada, evitarás el riesgo de ganar el peso asociado a dejar de fumar.



- **Utiliza sustitutos** que puedas tomar como chicle sin azúcar, caramelos, vegetales crudos, paloduz, etc.
- **Bebe agua:** como mínimo bebe más de dos o tres litros de agua diaria. Te ayudará a eliminar toxinas y a encontrarte mucho mejor.
- **Duerme bien:** te ayudará a relajarte y recuperar la tensión que te produce las ganas de fumar.
- **Prepara un buen programa para ocupar tu tiempo:** emprende un programa de actividades antitabaco, trata de evitar aquellas situaciones que te incitan a fumar.
- **Muévete y haz ejercicio:** trata de iniciarte en actividades sencillas como caminar o probar cosas nuevas. Si caminas, hazlo una hora o dos diarias.
- **Genera pensamientos positivos y no te hagas la víctima:** aprende a pensar en positivo.
- **Se paciente:** los primeros días son los más difíciles. Ponte como meta firme dejar de fumar los primeros cinco días. Cada día que superes sin fumar piensa que habrás ganado una batalla importante.
- **Aprende a relajarte:** hay métodos sencillos de relajación y respiración. Si los aprendes y los ejercitas, pueden ser útiles para ayudarte a dejar de fumar, superar tentaciones, etc.
- **No te auto mediques:** consulta a su médico si optas por tomar algún medicamento. No debes tomar fármacos no garantizados ni autorizados.





Es importante recordar que...

- **Una vez hayas tomado la decisión de dejar de fumar es necesario conocer y controlar el síndrome de abstinencia:** aparece a las pocas horas de dejarlo y puede durar varias semanas, aunque poco a poco va disminuyendo.
- **En las situaciones difíciles tienes que estar atento y vigilante:** busca la compañía de no fumadores. Si te reúnes con personas que fuman informales que estás dejando de fumar.
- **No te dejes arrastrar por pensamientos negativos:** si estás de mal humor o triste haz ejercicio, te ayudara a disminuir la tensión.
- **En ningún caso compres tabaco y sobre todo no des una sola calada:** es imprescindible que sobre todo no fumes. No cedas nunca. El riesgo de volver a fumar es grande. Si te ofrecen tabaco, se tajante: "Gracias, no fumo". Presume con orgullo de estar sin fumar.
- **Si tienes muchas ganas de fumar:** respira profundamente y realiza ejercicios sencillos de relajación. Espera unos minutos, cambia inmediatamente de situación, ocupa las manos, llama a algún amigo, haz algo que te permita calmar los nervios (salir a caminar, escuchar música...). Recuerda que debes estar satisfecho por el esfuerzo realizado por seguir sin fumar. **El objetivo no es eliminar las ganas de fumar, sino aprender a controlarlas.**
- **Si llevas algunas semanas sin fumar:** es normal seguir teniendo ganas de hacerlo. En este proceso de mantenerse sin fumar puedes atravesar distintos estados de ánimo. Desde la euforia por el éxito (fantasía de control) y las mejoras que observas al estar sin fumar, hasta la sensación de "pérdida de algo". La sensación de euforia tiene el riesgo de derivar en la fantasía de que la situación está controlada.
- **Es recomendable recordar los beneficios obtenidos** desde que no fumas y valorar con orgullo el estar superando una adicción. Felicítate cada día por seguir sin fumar y prémiate.
- **Una recaída no es un fracaso.** Es parte del proceso de dejar de fumar.
- De todo se aprende, **analiza las razones por las que has recaído** y tenlas en cuenta para un próximo intento.
- Es necesario realizar una pausa entre cada intento a fin de conseguir una preparación mental adecuada.



- Cada intento serio para dejar el tabaco te acerca más a tu objetivo: **dejarlo definitivamente.**

2. ALCOHOL: Introducción

El alcohol está tan integrado en nuestra cultura que resulta difícil asumir que es una droga, pero lo cierto, es que se trata de la droga más consumida en nuestro país.

Cuando consumimos bebidas alcohólicas, el alcohol pasa directamente a la sangre debido a su bajo peso molecular. Por eso, sus efectos son inmediatos, incluso antes de que una persona tenga la sensación de ir bebida. Se inician con una sensación de euforia y espontaneidad, disminución de reflejos y sobrevaloración de las propias facultades.

Si bien los problemas con el alcohol han existido siempre, hoy presentan unos condicionantes nuevos: **ha bajado considerablemente la edad de inicio de consumo**, se bebe fuera de casa y para conseguir el “punto” que permita divertirse más y se bebe con amigos y en lugares de diversión.

Con el fin de unificar criterios a la hora de calcular el consumo de alcohol, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, estipuló su medida a través de la **Unidad de Bebida Estándar (U.B.E.)**. Cada U.B.E. supone 10 gramos de alcohol puro. Con una U.B.E. se puede medir la cantidad de alcohol puro, no la cantidad de líquido que se bebe. **Un hígado sano puede metabolizar alrededor de una U.B.E cada hora u hora y media.**

CÁLCULO DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN UNIDADES

TIPO DE BEBIDA	VOLUMEN	UBE
Vino	1 vaso de vino (100 cc)	1
	1 litro	10
Cerveza	1 caña (200 cc)	1
	1 litro	5
Copas	1 copa (50 cc)	2
	1 combinado (50 cc)	2
	1 litro	40
Jerez, Cava	1 copa (50 cc)	1
	1 combinado (50 cc)	20
	1 litro	

1 UBE= 10 g. de alcohol puro





¿Sabías qué?

- **La sensación de euforia que produce el alcohol, no es porque este sea un estimulante, al contrario, el alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central.** Su ingesta produce la paralización progresiva del funcionamiento de los centros cerebrales superiores, produciendo la desinhibición conductual y emocional del individuo.
- **El organismo desarrolla una tolerancia progresiva al alcohol, y cada vez va a requerir más cantidad de bebida para lograr los efectos iniciales.** Tu cuerpo te va a pedir cada vez más, hasta dejarte definitivamente enganchado.
- **Es falso que el alcohol da calor y aumenta la resistencia al frío.** Si en situaciones de baja temperatura ambiental, el organismo reacciona dirigiendo el flujo sanguíneo hacia el tronco, protegiendo con calor los órganos internos, el alcohol produce el efecto contrario, dilata los vasos sanguíneos -vasodilatación periférica-, dirigiendo la sangre hacia la superficie de la piel, con la consiguiente pérdida de calor y enfriamiento interno.
- Existen evidencias de que **empeora la función energética del corazón y que produce lesiones en el músculo cardíaco.**
- **Dificulta la digestión y altera la absorción gastrointestinal,** por eso, entre los bebedores, es frecuente la malnutrición.
- **El alcohol produce una desestructuración de las fases del sueño** con reducción de las fases REM; disminuye así el poder reparador del sueño, apareciendo sensación de cansancio al día siguiente.
- Solo es necesario una **tasa de alcoholemia de 0,5 grs.** por litro de sangre para que aparezca sensación de euforia, disminución de los reflejos y sobrevaloración de las propias facultades.

- Cuando bebes en exceso tu cuerpo se deshidrata y esa es la **principal causa de resaca**.
- Normalmente **la mezcla de varias drogas** trae como resultado que el organismo produzca otra sustancia como suma de las anteriores con **efectos más nocivos todavía**. Por ejemplo: alcohol + cocaína= cocaetileno.



Consejos prácticos

- **Define un límite por día**, por semana y por ocasión.
- **Anota los hábitos** de bebida para saber qué cantidad bebes.
- **Identifica las motivaciones para beber y no bebas como alivio o escape.**
- **No bebas nunca en ayunas.**
- **Intenta restringir la bebida** a solo algunas ocasiones, por ejemplo, bebe solo durante las comidas.
- **Bebe lentamente.** No mantengas el vaso en la mano entre cada sorbo.
- **No dejes la botella a mano** para la próxima copa.
- **Evita beber antes de las comidas.**
- **Practica el hábito de rechazar bebidas** y decide no beber en algunas ocasiones.
- **Toma bebidas de poca graduación** en lugar de bebidas fuertes.
- **Cambia de tipo de bebida (bebidas no alcohólicas)** de vez en cuando.
- **Disfruta de las bebidas no alcohólicas** de vez en cuando.



- **Si bebes diariamente**, haz “pausas” en el consumo y no bebas nada de alcohol durante 4 o 5 días cada mes.
- **No sobrepases diariamente el consumo de alcohol equivalente a ¼ litro de vino**
- **No te sumes a todas las “rondas”** ni fuerces a beber a los demás.
- **No bebas para solucionar problemas personales** (angustia, nerviosismo, etc.).
- **No apagues nunca la sed bebiendo alcohol.**



Es importante recordar que...

- **La clave, por supuesto, reside en no beber**, pero si has decidido hacerlo, vigila el qué, dónde, cuánto y cuándo bebes. Se responsable al consumir alcohol.
- El **consumo de alcohol** es una de las principales causas de **accidente de tráfico**. No solo pones en peligro tu vida, sino la de los demás.
- Es más perjudicial con el estómago vacío. La mayor parte del alcohol se absorbe en el intestino delgado, de forma que al beber con el estómago vacío pasa rápidamente al intestino, produciéndose un pico elevado de concentración en sangre. Por el contrario, si se bebe con el estómago lleno, el alcohol se absorbe lentamente porque el vaciado gástrico tarda más en producirse y el pico de concentración en sangre es más moderado, por lo que resulta menos tóxico para el organismo.
- Respecto a la graduación de las copas, recuerda que las bebidas destiladas (como la ginebra, el vodka o el ron) producen un pico más agudo que las bebidas fermentadas (como la cerveza o el vino).
- Si la graduación de la bebida es alta, puede irritar aún más la mucosa gástrica. De hecho, la gastritis o inflamación de las paredes del estómago es un problema derivado de la ingesta excesiva de alcohol y suele provocar molestias, náuseas y vómitos.



- En adultos sanos, no se recomienda tomar más de dos unidades de bebida estándar de alcohol por día. En cambio, en el caso de las mujeres, la cantidad recomendada es de una unidad de bebida estándar por día.
- Debes ser especialmente responsable si tomas medicamentos, si estás enfermo o si estás embarazada.
- No debes consumir alcohol cuando vayas a conducir, a trabajar o a practicar deporte. Aun en cantidades pequeñas, el alcohol aumenta el riesgo de accidentes y disminuye tu capacidad de respuesta.
- Quien bebe alcohol, para disminuir el estrés o para olvidar los problemas, lejos de paliarlos, los complica más.



3. DROGAS ILEGALES: Introducción

Todas las drogas comportan un riesgo y no existe consumo alguno que pueda considerarse totalmente seguro. Cuando se consumen varias drogas el riesgo es inesperado e imprevisible.

Las drogas son sustancias cuyo consumo va a generar dependencia, cambios de conducta, alejamiento de la percepción de la realidad, disminución de la voluntad, aunque con efectos distintos según el tipo de droga. Por ejemplo:



El cannabis o marihuana, a corto plazo y en dosis bajas, suele producir sensaciones de bienestar y tranquilidad con aumento del apetito, verborrea, euforia, pero con congestión ocular y dificultades para los procesos mentales complejos, alteraciones de la percepción temporal y sensorial. Cuando sus efectos remiten se pasa a un estado de somnolencia y depresión.

La cocaína, es un estimulante extremadamente adictivo que afecta directamente al cerebro.



La heroína, es un producto semisintético derivado de la morfina, es altamente adictiva y el opiáceo de acción más rápida.

Los alucinógenos, LSD, son drogas que causan alucinaciones, es decir, alteraciones profundas en la percepción de la realidad.

Los psicofármacos, son unas sustancias químicas que inciden en el sistema nervioso central y pueden modificar desde la conciencia hasta la conducta, pasando por la percepción. Se emplean como medicamentos ya que, por sus características, están en condiciones de cambiar el ánimo.



¿Sabías qué?

- Una vez que se comienza a realizar un consumo continuado, la dosis habitual no hace el mismo efecto que antes. Lo que ocurre es que el cuerpo se ha acostumbrado a la sustancia y necesitas más cantidad para el mismo efecto (tolerancia). **Incrementar la dosis significará siempre un mayor riesgo.**
- Todas las drogas son metabolizadas en el hígado y eliminadas por el riñón (aunque también pueden eliminarse por las heces, sudor, etc.). Por ello son detectables en la orina. El tiempo aproximado durante el cual puede detectarse la droga consumida en la orina es aproximadamente de:
 - Anfetaminas, Cocaína, Heroína: 4 días.
 - Benzodiacepinas , metadona: 7-10 días.
 - Marihuana: 30 días.

- Un solo consumo de cocaína o su uso esporádico, puede producir riesgos para salud graves, debido al aumento de la presión arterial, con posibilidad de infartos, arritmias, etc. El consumo de más de medio gramo en una dosis puede ser mortal.
- Existen datos que apoyan la existencia de síndrome de abstinencia por el consumo de cannabis, que contraponen la idea extendida de que no provoca adicción.
- **La dependencia psicológica es la verdadera responsable del mantenimiento del consumo y de la tendencia a recaer**, porque disminuyen la percepción de competencia del individuo para autocontrolar su conducta, haciendo que el sujeto atribuya los cambios al efecto de la droga.
- **La heroína es, sin duda, la más peligrosa de las drogas, tanto por la rapidez e intensidad con la que aparece la dependencia**, como por los riesgos que presenta, ya sea de sobredosis, asociados al uso de jeringuillas o los asociados a las sustancias adulterantes, capaces de provocar la muerte inmediata.



Consejos prácticos

- Desarrolla hábitos saludables que no solo te distraigan de consumir drogas sino que también te ayuden a lograr objetivos de vida.
- Practica ejercicio físico de manera regular. Hacerlo puede ser una excelente forma de lidiar con el estrés.
- Créate un plan para vivir sin drogas. Este plan deberá incluir cómo manejar las tentaciones y ansias cuando ocurran, cómo combatir el aburrimiento y el desaliento, y aprender cómo cumplir con las responsabilidades que hayas descuidado.



- Apunta tu progreso en estos objetivos todas las semanas. Vale la pena, incluso, anotar los logros pequeños. Empezarás a ver mejoría y progreso, lo cual, te motivará a continuar.
- Frecuenta lugares que no asocies con las drogas o la bebida, y evita los lugares en donde solías conseguir o consumir drogas, así como las personas que solían ser tus compañeros de consumo.
- Tienes que ser paciente. Reconoce que más allá de las ansias físicas de las drogas, estás también generan conexiones y vínculos emocionales. Puedes anhelar la forma como solían ser las cosas. Debes saber que lleva tiempo adaptarse y que puedes, y podrás, hacerlo si te ciñes a tu plan.
- Te aconsejamos que lo mejor para ti y tu salud, es no consumir, pero si te encuentras en un ambiente consumidor, ten en cuenta esto;
 - Los amigos respetan la decisión de quien quiere, como de quien no quiere consumir. **Si no quieres tomar, no tomes.** Decide por ti mismo y no te dejes presionar para consumir.
 - Si te sientes presionado por el grupo de amigos para probar una droga, es el momento de que cambies de amigos y de lugares de diversión. De este modo, ni ciertos lugares ni ciertos amigos decidirán por ti.





Es importante recordar que...

- **Puedes vivir a tope la vida y divertirte sin necesidad de recurrir a las drogas.** Ninguna droga te hace divertirte o disfrutar más. Esa capacidad está dentro de ti, no tienes que buscarlas fuera.
- **La salud es lo que nos ayuda a estar bien y a disfrutar.** Las drogas afectan a nuestra salud y su consumo, nos expone a enfermedades que pueden ser mortales.
- **Buscar tu camino, tener libertad para hacer y decidir es fundamental.** Por eso debes saber que el consumo de drogas te puede llevar a una adicción que te obligará, aunque no quieras, a seguir consumiendo.
- Sin drogas se disfruta más, el descubrimiento de cosas nuevas y de todas **tus capacidades se hace mejor sin drogas.**
- Las drogas cambian a personas hasta tal punto, que los convierten en "tirados". **Es importante que sepas que esas personas que creían tener dominada su dependencia, solo han sido conscientes de lo mal que estaban cuando han tocado fondo.**
- La dependencia o adicción te cambia, solo hay una prioridad y es el consumo, los amigos, el grupo, la familia, las aficiones, etc. pasan a un segundo plano. ¿Se puede pasar de todo eso?.
- Hay nuevas drogas de diseño con mezclas de muchas sustancias y que es imposible saber su composición. Por tanto, no se pueden obtener antídotos que salven la vida en caso de sobredosis o coma.
- En momentos de **dificultades personales**, las drogas, lejos de ayudar, pueden **intensificar aún más la problemática y actuar como falso refugio.**
- **Un mismo consumo afecta de diferente manera a diferentes personas.** Es muy importante no generalizar y dejarte llevar por cómo afecta a otra persona y pensar que nos afectará igual.
- **No trates de convencerte de ir a lugares en donde solías pasar tiempo para probar tu propia fortaleza.** Del mismo modo, no pienses que está bien ver a una persona con la que consumías drogas todo el tiempo. Estas son solo racionalizaciones o formas de convencerte de regresar a consumir drogas otra vez.



- Hay ciertos **efectos secundarios o cambios de carácter que son interpretados como algo normal cuando en realidad son advertencias** que nos indican que se está iniciando el proceso de dependencia a la sustancia.
- No olvides que **consumir drogas ilegales en lugares públicos, puede conllevar sanciones administrativas y/o penales.**

LA MISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es restablecer la salud de los trabajadores de nuestras empresas asociadas y proporcionar las prestaciones económicas con la mejor atención y garantía.

LA VISIÓN de **Fraternidad-Muprespa**, es ofrecer un servicio cercano, ágil y profesional a los trabajadores, empresarios y autónomos de nuestra Mutua.

Consulte alcance y certificados: fraternidad.com/certificados



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social, 275.

Fraternidad-Muprespa

Plaza Cánovas del Castillo, nº. 3, 28014, de Madrid

Teléfono de urgencias: **900 269 269**

Teléfono de contacto: **914 183 240 / 902 363 860**

<https://www.fraternidad.com> - [Contacte con nosotros](#)