



Rincón de la Salud
de Fraternidad-Muprespa

Promoción de la salud en el trabajo – Los riesgos del Alcohol

Dpto. Prevención y Desarrollo de la Cultura de la Salud



Apoyar y motivar a los trabajadores para mejorar y mantener estilos de vida saludables son factores clave en los entornos de trabajo saludable. Este apoyo y motivación se realizan mediante la actuación en los recursos personales de salud en el trabajo facilitando herramientas, información...

Una organización saludable integra la promoción de la salud en el trabajo en su estrategia empresarial y por tanto en la gestión de su actividad preventiva. Así, en el desarrollo e implantación del Plan de Prevención de riesgos laborales resulta necesario incluir aquellos aspectos relacionados con las **adicciones y su prevención**.

Los **hábitos tóxicos** son los producidos por el consumo de una sustancia nociva que incrementa el riesgo de sufrir un deterioro. Entre tales hábitos se encuentran los relacionados con el consumo de todo tipo de drogas, siendo el tabaco y el **alcohol**, por su gran extensión y aceptación en la sociedad, los que más preocupan a nuestro sistema y autoridades sanitarias.

PASO 1: Conocer las CONSECUENCIAS del consumo de alcohol en el marco laboral. Ser consciente del impacto que tiene el consumo ocasional o repetido en el mundo laboral te ayudará a objetivar los motivos por los que es necesario su abordaje. A continuación, te indicamos algunas de las **consecuencias** más relevantes:

- Genera riesgos para la salud y seguridad de las personas trabajadoras **umentando la probabilidad** de los accidentes de trabajo.
- El consumo inadecuado **umenta el absentismo** entre los empleados.
- Disminuye la productividad empresarial ya que el consumo de alcohol **afecta al rendimiento** de los empleados (falta de concentración, dificultades para el trabajo en equipo, menor calidad del trabajo...).
- Contribuye a que se generen **conflictos** entre los empleados.
- Deterioro de la **imagen** corporativa.



PASO 3: Incorporación a la GESTIÓN preventiva. Una organización saludable incorpora a la gestión de la prevención la promoción de hábitos saludables y la **prevención de adicciones y conductas de riesgo**. Pese a ser una cuestión compleja resulta también una cuestión necesaria. A continuación, te indicamos **áreas de actuación** sobre las puedes trabajar.

- **Incluir** la prevención de adicciones en general y del consumo de alcohol en particular en el **Plan de Prevención** y en la Política de tu empresa expresando el compromiso de la Dirección al respecto.
- Establecer protocolos y **guías de salud** que fomenten hábitos saludables para abandonar el consumo de alcohol.
- Limitar el acceso a bebidas alcohólicas en el entorno de trabajo.
- **Informar y sensibilizar** a los empleados sobre los efectos y consecuencias del consumo de alcohol y conductas de riesgo asociadas.

La mejor prevención; 0.0

La relación entre el consumo de alcohol y sus consecuencias (sobre la salud física, psíquica y social) **depende de la cantidad** consumida y de **cómo** se efectúe este consumo. Hay que tener en cuenta que el alcohol **no afecta a todas las personas por igual** y e influyen aspectos como el peso, la edad, el sexo, el metabolismo, el consumo de medicamentos...

La OMS considera un consumo de alcohol de bajo riesgo (que no beneficioso) de esta manera:

- Hombres: hasta 28 UBE/semana y máx 4 UBE/día (4 cañas o 4 vinos)
- Mujeres: hasta 17 UBE/semana y máx 2 UBE/día (2 cañas o 2 vinos)



UBE es la unidad básica estándar de alcohol. 1 UBE equivale a 10 gr de alcohol

Consecuencias

El consumo de alcohol puede provocar diversas **consecuencias** en nuestro organismo entre las que destacan de forma más frecuente:

A CORTO Plazo:

- Falsa sensación de alegría, control, relajación o desinhibición de la conducta y que favorecen la toma de decisiones equivocadas, actos inseguros...
- Reduce la capacidad de coordinación, la memoria, el lenguaje, los reflejos...
- Favorece conductas negativas.
- Aumenta la vulnerabilidad ante las situaciones de riesgo (tráfico, laborales...)
- Interfiere en el sueño.

A LARGO Plazo:

- Aumento el riesgo de depresión y ansiedad.
- Aumento del riesgo de accidente cerebrovascular.
- Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer de estómago, intestinal, pancreatitis crónica y aguda, enfermedades hepáticas...
- Tiene efectos en la reproducción, fertilidad y afecta negativamente a la salud del feto.
- Problemas sociales y familiares.

Saber más Si quieres **conocer** cómo combatir los efectos negativos del alcohol consulta nuestra **[Guía sobre Hábitos Tóxicos](#)**.



HÁBITOS TÓXICOS



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, n.º 3,
28014 Madrid



Urgencias: **900 269 269**
Contacto: **914 183 240/902 363 860**

fraternidad.com

[Contacte con nosotros](#)

