

El estrés y las sustancias psicoactivas.

El Ministerio de la Protección Social define el estrés como “el conjunto de reacciones de carácter psicológico y comportamental, que se produce cuando el individuo debe enfrentar demandas derivadas de su interacción con el medio (factores de riesgo psicosocial), ante las cuales su capacidad de afrontamiento es insuficiente, causando un desbalance que altera su bienestar e incluso su salud”

Los efectos relacionados con el estrés involucran fenómenos fisiológicos, psicológicos y comportamentales, los cuales se ven afectados así: los sistemas orgánicos que inicialmente se ven involucrados son el sistema nervioso y el endocrino principalmente y de forma eventual se ven implicados los sistemas cardiovascular, inmunológico y gastrointestinal. Cuando el individuo se ve enfrentado a una situación de tensión (fase de alerta o alarma) los fenómenos fisiológicos (sistema nervioso simpático)

activan inmediatamente al organismo.

Los efectos psicológicos derivados de la respuesta de estrés se

caracterizan globalmente por: Sentimiento de ansiedad, irritabilidad y hostilidad. Dificultad para mantener la atención y reducción de la velocidad de respuesta, alteración de las funciones de memoria reciente y de la capacidad para tomar decisiones, lo que lleva a un aumento en la comisión de errores. Los efectos comportamentales se reflejan en el incremento de consumo de sustancias como el alcohol, el café, el cigarrillo, entre otras.

Adicionalmente aumentan los conflictos interpersonales y se dan con mayor frecuencia comportamientos rígidos, con una tendencia al aislamiento. Pueden presentarse alteraciones en los patrones de sueño, especialmente en quienes trabajan por turnos y rotan.



Prevención del consumo de sustancias psicoactivas

La prevención de drogodependencias es definida como “Un proceso activo de implementación de iniciativas tendientes a modificar y mejorar la formación integral y la calidad de vida de los individuos, fomentando el autocontrol individual y la resistencia colectiva ante la oferta de drogas.

Modelo de prevención que incluye tres tipos: Universal, Selectiva y Aplicada.

La Universal es la que se aplica sobre todo la población, **la Selectiva** se dirige a un conglomerado que tiene mayor riesgo que otro de ser consumidor y **la Indicada** es más intensiva y costosa y se dirige a un grupo de sujetos que ya son consumidores o que tienen problemas comportamentales.

Prevenir es evitar por diversos medios que suceda algo que no deseamos. Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas es uno de los derroteros que en salud pública se ha fomentado en diversos contextos sociales (escuela, familia, comunidad y empresa).

La prevención entonces en la empresa debe tener como foco al trabajador, basándose en estrategias orientadas a la mejora de la calidad de vida, la preservación de las relaciones interpersonales, la seguridad y productividad laboral. Por tal razón el enfoque que actualmente se utiliza para el abordaje de esta situación, tiene que ver con acciones de prevención universal, selectiva e indicada, las cuales se definen a continuación:

Prevención Universal: Corresponde a las acciones dirigidas al total de la población trabajadora, sean consumidores o no de sustancias psicoactivas. Tiene por objetivo prevenir el consumo, resaltando los beneficios que se obtienen al tener un estilo de vida y trabajo saludable.

Prevención Selectiva: Contempla acciones dirigidas a grupos específicos de la empresa, a los que se les haya identificado factores de riesgo. Prevención del consumo, intra y extra laborales. Cuyo fin es reducir la probabilidad de crear dependencia o abuso a las sustancias.

Prevención indicada: Incluye actividades dirigidas a los individuos que presentan síntomas de abuso o dependencia, cuyo propósito es reducir el daño como consecuencia de este trastorno. Este enfoque de intervención debe ser específico para cada trabajador. Es importante resaltar que la prevención tiene un ámbito ideal de impacto, que es el escolar, porque permite llegar a los jóvenes en las etapas de mayor riesgo que al complementarse con las acciones preventivas en el ámbito familiar, laboral y a través de los medios de comunicación, fortalecen las políticas nacionales para reducir la demanda del consumo de estas sustancias.

NAVIDAD Y SUS RIESGOS.....

En esta temporada de fiestas y vacaciones de fin de año aumentan los riesgos y probabilidades de sufrir algún accidente vial o en el hogar, por lo cual es necesario seguir una serie de recomendaciones para prevenir incluso la muerte.

En diciembre si se incrementa hasta en 10% o 15% el número de fallecimientos debido a traumatismos provocados por accidentes automovilísticos y quemaduras, seguidos por problemas gastrointestinales por el excesivo consumo de alimentos y bebidas propios de la temporada.

Los grupos más vulnerables a sufrir un percance son los niños y adultos mayores, para evitar riesgos estas son algunas recomendaciones a la población en general:

1. Evita la manipulación y uso de juegos pirotécnicos, fogatas, incendios y otros artefactos que generen calor. Ésta es la principal causa de quemaduras y afecciones en la piel. Se debe mantener a los niños alejados de dichos riesgos y en caso de alguna lesión, acudir a un servicio de emergencia y **no emplear remedios caseros**.
2. Si tienes planeado salir de viaje, es necesaria una previa revisión y



mantenimiento del automóvil, prepara un botiquín de primeros auxilios. Al salir de tu hogar, revisa y cierra los ductos del gas, del agua y desconecta la corriente eléctrica. En lo posible, encarga a un vecino o familiar tu casa.

3. Ante el incremento de afluencia vehicular, no manejes bajo el influjo de drogas o alcohol, recuerda que siempre se debe usar el cinturón de seguridad y para los niños el asiento porta-infantes; en el caso de los motociclistas, usar casco y adecuadas protecciones. **Evita distracciones al conducir como el teléfono celular, pantallas de televisión y música a alto volumen.**
4. Para reducir la posibilidad de algún percance en tu hogar, apaga las luces navideñas antes de dormir o al salir, no recargues las conexiones eléctricas en un solo contacto y coloca tu árbol navideño lejos de calentadores, estufas o chimeneas.
5. Durante los festejos y cenas de navidad y fin de año, **procura un consumo moderado de alimentos y bebidas alcohólicas.** Ten cuidado en la preparación de los platillos y en el uso de utensilios de cocina. No te excedas en grasas, dulces e irritantes como el picante. Realiza algún tipo de actividad física como caminar y vigila constante mente a los niños y adultos mayores.

Estas acciones, además de evitar daños, contribuyen a incidir en el **fortalecimiento de la cultura de prevención y en la adopción de conductas seguras para evitar accidentes y lesiones.**



Dirección

Cap. Jorge Campillo Vélez

Seguridad Operacional

Cap. Cesar Augusto Bermúdez Pinilla

Cap. Carolina Gallego

Contáctenos: www.searca.com.co

segaerea@searca.com.co