

Concientización sobre Abuso de Sustancias

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Las muertes por sobredosis laboral han aumentado más del 460% desde 2011, con 411 muertes en 2024 (BLS). Los trabajadores que llegan al trabajo bajo los efectos tienen 3,6 veces más probabilidades de sufrir un accidente laboral (OSHA). La construcción tiene la segunda tasa más alta de consumo excesivo de alcohol entre todas las industrias con un 16,5%. El abuso de sustancias pone en riesgo a todos en el sitio — no solo al trabajador afectado.

411

Muertes por sobredosis laboral en 2024 (BLS)

3,6x

Más probabilidad de accidente bajo efectos (OSHA)

460%

Aumento de muertes por sobredosis desde 2011

5 Reglas para un Lugar de Trabajo Libre de Sustancias

Todo trabajador debe seguir estas reglas para mantener el sitio seguro:

- 1 TOLERANCIA CERO EN EL SITIO**
Sin alcohol, drogas ilegales o sustancias no autorizadas — sin excepciones ni excusas.
- 2 REPORTE LA INTOXICACIÓN DE INMEDIATO**
Si un compañero parece afectado, repórtelo — puede estar salvando su vida y la de otros.
- 3 CONOZCA SUS MEDICAMENTOS**
Los medicamentos recetados pueden afectar — informe a su supervisor y lea las advertencias.
- 4 USE LOS RECURSOS DISPONIBLES**
Los Programas de Asistencia al Empleado (PAE) son confidenciales. Pedir ayuda es fortaleza.
- 5 NUNCA ENCUBRA A ALGUIEN**
Encubrir a un compañero afectado pone a todos en riesgo — hable, no sea cómplice.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- ¿Está apto para trabajar — libre de efectos?
- ¿Conoce la política de abuso de sustancias?
- ¿Informó medicamentos recetados al supervisor?
- ¿Sabe cómo acceder al PAE?
- ¿Reconocería señales de intoxicación en otro?
- ¿Conoce el procedimiento para reportar?

Reconociendo Señales de Intoxicación

Señales Físicas: Ojos enrojecidos, habla arrastrada, marcha inestable, temblores, somnolencia o hiperactividad.

Señales de Conducta: Comportamiento errático, juicio deficiente, cambios de humor, ausencias, bajo rendimiento.

Olor: Olor a alcohol o marihuana en aliento, ropa o pertenencias personales.

Riesgos de Recetas: Opioides, sedantes y algunos antihistamínicos afectan el tiempo de reacción y juicio.

Fatiga vs. Intoxicación: La fatiga severa imita la intoxicación — ambas son peligrosas. Ninguna debe ignorarse.

Señales de Sobredosis: No responde, respiración superficial, labios azules — llame al 911 y administre naloxona si hay.

Errores Comunes que Ponen Vidas en Riesgo

- ✗ "Solo tomé unas cervezas anoche" — los efectos del alcohol pueden durar hasta el siguiente turno
- ✗ Ocultar efectos secundarios de medicamentos — la afectación es afectación sin importar la causa
- ✗ Encubrir a un compañero afectado — la lealtad no supera la seguridad de todos
- ✗ Ignorar señales porque "no es mi asunto" — en un sitio de trabajo, la seguridad de todos Sí es su asunto

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Apto para trabajar significa 100% alerta — si no lo está, hable antes de que alguien se lastime
- ✓ El PAE es confidencial — úselo. Pedir ayuda protege su carrera, no lo contrario
- ✓ Reporte la intoxicación igual que cualquier peligro — salva vidas
- ✓ Tenga naloxona en el sitio y sepa usarla — responder a sobredosis es una habilidad laboral

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Sabe cómo acceder a nuestro Programa de Asistencia al Empleado?
2. ¿Ha trabajado junto a alguien que sospechaba estaba afectado? ¿Qué hizo?
3. ¿Toma medicamentos recetados que podrían afectar su capacidad de trabajo?
4. ¿Cuál es nuestra política de abuso de sustancias — y todos la conocemos?
5. ¿Se sentiría cómodo reportando intoxicación? ¿Por qué sí o por qué no?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____

Supervisor: _____

Proyecto: _____

Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí