

A close-up, low-angle shot of a man with a beard and mustache, wearing a dark jacket. He is holding a clear glass filled with a dark liquid and ice cubes. He is looking down at the glass with a serious expression. The background is dark and out of focus. The overall tone is somber and cautionary.

# **8- PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN EL ÁMBITO LABORAL**

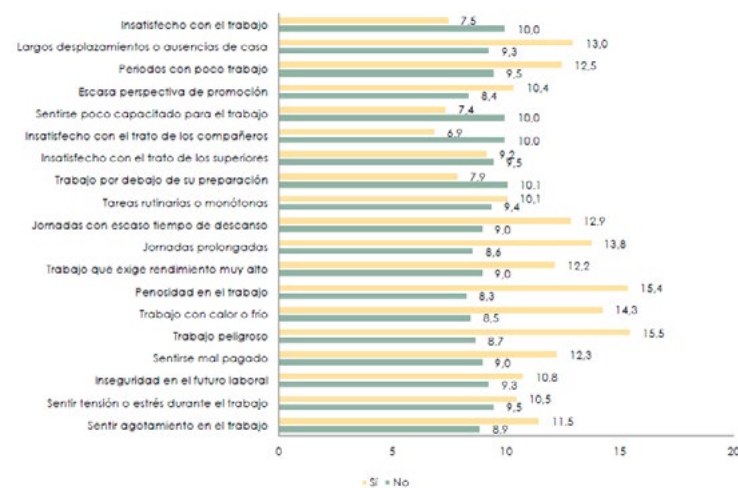
Según la encuesta 2019-2020 sobre consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral en España (en adelante EDADES 2019-2020) entre 15-64 años, la prevalencia de consumo (últimos 12 meses) de alcohol es de un 81%, por encima del consumo en la población general que es de un 77,2%. Si desglosamos estos datos según el sexo, en los últimos 12 meses la población laboral de mujeres ha consumido un 75,6% mientras que en los hombres el consumo es 85,6%.

Si tenemos en cuenta el sector de actividad las prevalencias de consumo diario de alcohol (últimos 30 días) más altas se encuentran en los sectores de la construcción y agricultura/pesca/ganadería/extracción. Sectores en los que coinciden condiciones de trabajo que pueden provocar el inicio, el mantenimiento y la recaída en el consumo de bebidas alcohólicas.

En la siguiente gráfica se puede apreciar como existe un mayor riesgo de consumo diario de bebidas alcohólicas cuando existen este tipo de factores de riesgo. En concreto, las prevalencias de consumo más elevadas se presentan en situaciones de riesgo de seguridad, con un 15,5% de empleados que afirman tener un trabajo peligroso y reconocen beber alcohol diariamente (frente a un 8,7% de consumidores que no declaran este factor), o un 15,4% entre los que declaran trabajar en condiciones de penosidad (frente a un 8,3% que no). Además de éstos, destacan las prevalencias entre los que indican riesgos psicosociales como las jornadas prolongadas o los trabajos con largos desplazamientos o ausencias de casa. Sin dejar de olvidar, otros factores de riesgo como trabajo con calor o frío, influyendo en los sectores con mayores consumos que trabajan a la intemperie y que claramente el cambio climático hace que sea un factor a tener muy en cuenta.

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN EL ÁMBITO LABORAL

Figura 11. Prevalencia de consumidores de bebidas alcohólicas a diario (últimos 30 días) en la población laboral según presenten o no diferentes riesgos en el entorno laboral (%). España 2019/2020.



Población laboral: Empleado (trabajando actualmente o temporalmente ausentes) y en paro (con trabajo previo) de 16 a 64 años.  
 Sí: Número de personas que consumen/número de personas que sí declaran el factor de riesgo.  
 No: Número de personas que consumen/número de personas que no declaran el factor de riesgo.

Por todo esto, el alcohol en el lugar de trabajo es un problema significativo que afecta a las personas trabajadoras. El consumo excesivo de alcohol no solo tiene consecuencias negativas para la salud y el bienestar de las personas trabajadoras, sino que también puede impactar en la productividad y seguridad laboral. Es fundamental abordar este problema de manera proactiva y desde una perspectiva preventiva, implantando en las empresas a través de la negociación colectiva un plan de prevención y acompañamiento en materia de adicciones (PAMA). Este documento que hemos elaborado desde la UGT pretende ayudar a estas personas trabajadoras con problemas de adicciones, ya que son enfermas, y además pretende promover un ambiente laboral saludable y seguro para todas las personas trabajadoras.

Es fundamental que las personas trabajadoras estén informadas sobre las adicciones, y, sin embargo, nos encontramos solamente el 7,7% de las personas trabajadoras afirman haber recibido, en el último año, información de su empresa sobre los riesgos o la prevención de adicciones. Continúa en tendencia descendente (15,5% en 2007 y 8,9% en 2013) según los datos de la encuesta EDADES 2019-2020.

Influencia de las Condiciones de Trabajo en el Consumo de Alcohol

Las condiciones laborales pueden influir significativamente en el consumo de alcohol. Entre otros factores, como altos ritmos de trabajo, insatisfacción y precariedad pueden desencadenar o modular el consumo de alcohol.

El ambiente laboral interviene en la salud, pudiendo ser positivo al crear un sentido de identidad social, pero también negativo si las condiciones son adversas.

Se identifican trabajos con mayor riesgo de adicción, como aquellos que requieren resistencia física o psíquica especial, o se realizan bajo condiciones medioambientales extremas, algo que se ve agravado por el cambio climático.

Existen números factores de riesgo que tienen que ver con la seguridad, ergonomía, la higiene industrial que pueden influir en los consumos, y también los riesgos psicosociales, como el estrés, síndrome de Burnout, violencia y acoso etc. Es fundamental el cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

### Consecuencias del Consumo de Alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede tener repercusiones devastadoras en las personas y sus familias, aumentando la carga de morbilidad relacionada con enfermedades transmisibles y no transmisibles.

En el ámbito laboral, el consumo de alcohol puede llevar a problemas de relación, agresividad, problemas de salud, absentismo laboral, accidentes y una disminución del rendimiento.

Vamos a ver efectos de una manera detallada en los diferentes órganos afectados:

### PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN EL ÁMBITO LABORAL

Órgano afectado	Efectos	
<b>Cerebro</b>	Cambia la acción de los neurotransmisores alterando su forma y función. Daños irreversibles en las células cerebrales. Enfermedad de Korsakoff, debido a la falta de vitamina b1, que afecta a los sentimientos, pensamientos y memoria. Cambios en la visión, pérdida de coordinación muscular y alucinaciones. La persona confunde la realidad con sus invenciones.	
<b>Corazón</b>	El alcohol en dosis altas eleva la presión sanguínea y produce daño al músculo cardíaco. En algunos casos provoca miocarditis (inflamación de las fibras musculares del corazón). Debilita la musculatura cardíaca y por tanto, la capacidad para bombear sangre	
<b>Sistema nervioso</b>	Inhibición del dolor. Entorpecimiento de los reflejos. Depresión.	Descoordinación. Disminución creativa e intelectual. Deterioro de la personalidad
<b>Aparato cardiovascular</b>	Vasodilatación cutánea (piel caliente y enrojecida). Aumenta la frecuencia de las pulsaciones, el gasto cardíaco y la presión arterial. Efecto deletéreo (mortífero) sobre el corazón, condiciona la miocardiopatía alcohólica.	
<b>Aparato digestivo</b>	Afecta al hígado: provoca cirrosis. El uso constante aumenta la producción del ácido gástrico que puede producir úlceras y hemorragias. El cáncer de estómago ha sido relacionado con el abuso del alcohol. Las paredes del estómago sufren irritación e inflamación. Esofagitis: inflamación del esófago. Úlcera péptica: las zonas musculares son expuestas a dolores y perforaciones.	
<b>Páncreas</b>	Puede producir pancreatitis aguda, que es una enfermedad severa con peligro de muerte. Puede provocar pancreatitis crónica, que es una enfermedad que se caracteriza por un intenso dolor permanente, que además puede generar el abuso de drogas para calmarlo. Diabetes. Peritonitis.	
<b>Hígado</b>	El hígado es el órgano más dañado debido a que su acción es metabolizar el alcohol, desdoblándolo a otras sustancias; al irritarse la célula hepática es posible que se produzca hepatitis alcohólica, que consiste en la inflamación y destrucción de las células hepáticas. Desnutrición. Hígado graso. Ictericia: la piel adquiere un tono amarillento, así como la esclerótica (la parte blanca de los ojos). Cirrosis hepática: es el producto de la muerte celular que lleva a la degeneración del órgano, por la destrucción irreversible de sus células. Edemas: acumulación de líquido en las extremidades.	
<b>Alcohol en sangre</b>	Inhibe los glóbulos blancos y rojos. Sin la suficiente cantidad de glóbulos rojos para transportar oxígeno, el cuerpo se ve afectado de anemia.	
<b>Musculatura</b>	Desciende el umbral de sensibilidad de la fatiga. Posible alteración muscular. Rupturas fibrilares, contracturas, etc.	
<b>Sistema inmunológico</b>	La falta de glóbulos blancos origina un fallo en el sistema inmunológico, aumentando el riesgo de infecciones bacterianas y virales. Disminuye la libido y la actividad sexual. Puede causar infertilidad e impotencia en el hombre. Desarrolla glándulas mamarias en el hombre y en las mujeres altera las hormonas femeninas, trastornando el ciclo menstrual e infertilidad más bajas.	

### CUÁNTO ALCOHOL HAY EN UNA BEBIDA

Una unidad de bebida estándar (UBE) equivale a 10 gramos de alcohol puro. Para calcular los gramos de alcohol contenidos en una bebida, puedes usar la siguiente fórmula:

$$\text{Gramos de alcohol} = 0,8 (\text{densidad del alcohol}) \times \text{volumen del recipiente (ml)} \times \text{graduación (\% vol.)} / 100$$

Por ejemplo, una bebida estándar (UBE) con 10 gramos de alcohol es:

- 1 UBE = 250 ml de cerveza (porcentaje de alcohol por volumen 5%).
- 1 UBE = 1 copa de vino (100ml, 12,5%).
- 1 UBE = chupito de destilado (whisky, ron, vodka, etc.), (31,25ml, 40%).

TIPO DE BEBIDA	CANTIDAD	UBE
VINO	1 VASO O COPA	1
	1 BOTELLA	10
CERVEZA	1 CAÑA (200 CC)	1
	1 TERCIO	1,5
LICORES	1 VERMUT	2
	1 COPA	2
WHISKY, RON, VODKA ETC.	1 COPA O COMBINADO	2
	1 CHUPITO	1

### PODEMOS CONSIDERAR CONSUMOS DE RIESGO

Una vez conocida la cantidad de alcohol que hay una bebida, vamos a ver el tipo de riesgo teniendo en cuenta el factor género.

Tipo de riesgo	Hombre		Mujer	
	Consumo	Riesgo	Consumo	Riesgo
Consumo prudencial	1-21 UBE/semana	1-24 g/día	1-14 UBE/semana	1-16 g/día
Riesgo bajo	22-35 UBE/semana	25-40g /día	15-21 UBE/semana	17-24 g/día
Riesgo alto	36-50 UBE/semana	41-57 g/día	22-35 UBE/semana	18-40 g/día
Consumo perjudicial	+ 50 UBE /semana	+57 g/día	+35 UBE/ semana	+40 g/día

Según la Encuesta EDADES módulo laboral 2019/2020 sobre consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral en España, se observan los siguientes datos relevantes:

- La prevalencia de consumo de alcohol a diario (en los últimos 30 días) se sitúa en el 9,6% de la población laboral (de 16 a 64 años). Esto representa una ligera disminución en comparación con los datos de 2013 (10,5%).
- El perfil del consumidor diario de alcohol es el de un hombre, mayor de 45 años con nivel educativo bajo.
- El mayor consumo diario de bebidas alcohólicas se produce entre los trabajadores manuales cualificados.
- Grupos con mayor consumo de riesgo: Hombres menores de 25 años. Personas en paro.

## QUE DEBEMOS HACER ANTE EL PROBLEMA DEL ALCOHOL

Hay que tener en cuenta que estas personas trabajadoras tienen una enfermedad, ser conscientes que es complicado que reconozcan abiertamente su enfermedad y es ahí dónde hay que actuar en las empresas a través de la negociación colectiva, implantando el plan de prevención y acompañamiento en materia de adicciones (PAMA). Qué aspectos debemos tener en cuenta en el diseño del PAMA:

- Cumplir la Ley de prevención de riesgos laborales, ya que las condiciones de trabajo influyen negativamente en los consumos. Debe estar integrado dentro de la política preventiva de la empresa.
- Tratar las adicciones (en este caso el alcohol) como una enfermedad.
- Deber ser consensuado entre la empresa y la representación sindical, creando una comisión técnica de adicciones.
- Debe ser globalizado, con la participación de todos; empresa, servicio de prevención, mutua, representación sindical etc.
- Flexible e individualizado, adaptándolo a las particularidades de cada empresa o administración pública.
- Campañas de sensibilización, mediante formación e información.
- Debe tener un protocolo de acompañamiento y retorno al puesto de trabajo, dónde vengán recogidas las medidas de ayuda a estar personas trabajadoras. Voluntariedad y confidencialidad aspectos clave.
- Debe cubrir desde la prevención al retorno al puesto de trabajo.

Es necesario actuar en las empresas desde el punto de vista preventivo ante el problema del alcohol, pero no realizando indiscriminadamente pruebas de detección para buscar a quién sancionar o despedir. Las personas con un problema de alcohol son enfermas y como tal necesitan ayuda. Las pruebas de detección no solucionan el problema, ya que **detección no es prevención**.

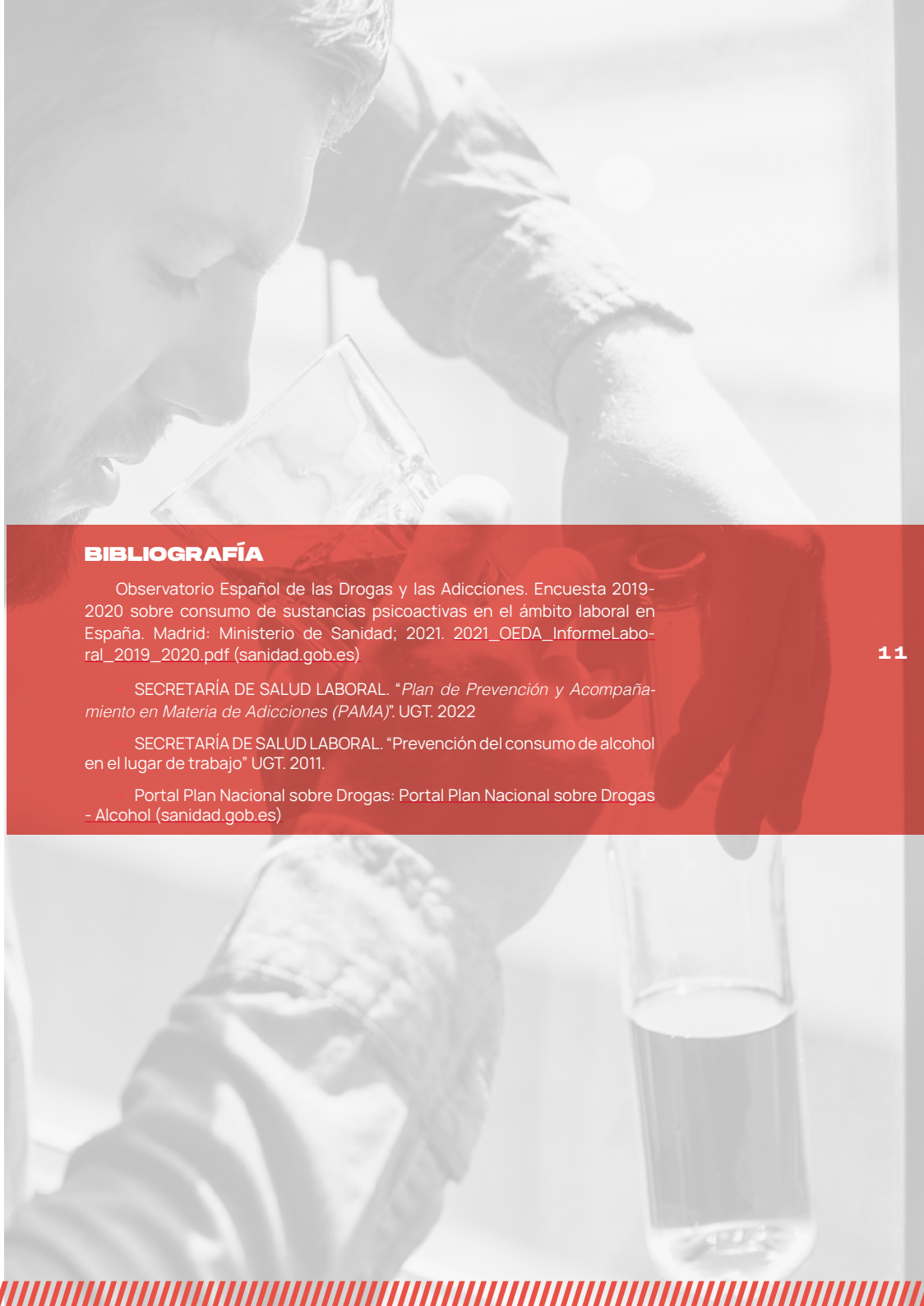
## MITOS Y VERDADES SOBRE EL ALCOHOL

Existen falsas creencias que rodean al consumo del alcohol, vamos a ver algunas de ellas:

MITO	REALIDAD
El alcohol no es una droga	El alcohol es una sustancia que, introducida en el organismo, provoca un cambio en su funcionamiento. Y esta es la definición de droga.
El alcohol combate el frío	El alcohol produce una errónea sensación de calor a nivel de la piel, pero en realidad ayuda a eliminar el calor del cuerpo.
El alcohol es un estimulante	El alcohol produce una ilusión de estimulación, pero en realidad es una droga depresora del sistema nervioso central.
El alcohol alimenta	El alcohol tiene calorías que se llaman "vacías", es decir, que no aportan nutrientes.
El alcohol ayuda a dormir	El alcohol no ayuda al descanso del organismo, puede hacer dormir un par de horas, pero en realidad, el organismo no descansa.
El alcohol se elimina del cuerpo con una ducha fría, aire fresco o café	El alcohol es una droga que debe ser transformada en una sustancia no peligrosa para el organismo, función que realiza el hígado. El hígado metaboliza una unidad de alcohol por hora y nada puede acelerar este proceso.
El alcohol te da energía	El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, reduce la capacidad de hablar, pensar, moverse, etc.
Por beber sólo una cerveza no voy a tener una lesión permanente	En pequeñas cantidades el alcohol no puede lesionar, pero en grandes cantidades deteriora el sistema digestivo, así como el corazón, el hígado, estómago y otros órganos.
El alcohol es más suave que otras drogas	El alcohol es una droga legal y socialmente aceptada en nuestra sociedad, por lo que se tiende a minimizar sus consecuencias, pero en realidad, los efectos del alcohol son devastadores.



MITO	REALIDAD
No pasa nada por conducir con una cerveza	El alcohol afecta el juicio del conductor, interfiere en la concentración.
Beber alcohol sólo los fines de semana no produce daños en el organismo.	El daño que provoca el alcohol depende del llamado "patrón de consumo", es decir, de la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño) y de la intensidad (la misma cantidad concentrada en menos tiempo es más dañina). También existe el riesgo de convertirse en un hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.
El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado y en forma.	El consumo abusivo de alcohol hace perder el control sobre las emociones y sentimientos. Tras una breve sensación de bienestar, si se está triste o deprimido, esta situación se agudiza. Asimismo, se produce una mayor fatiga física y más sueño; también se pierde fuerza y coordinación.
El alcohol facilita las relaciones sexuales.	Al contrario, el consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.



## BIBLIOGRAFÍA

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Encuesta 2019-2020 sobre consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral en España. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2021. 2021\_OEDA\_InformeLaboral\_2019\_2020.pdf (sanidad.gob.es)

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL. "Plan de Prevención y Acompañamiento en Materia de Adicciones (PAMA)". UGT. 2022

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL. "Prevención del consumo de alcohol en el lugar de trabajo" UGT. 2011.

Portal Plan Nacional sobre Drogas: Portal Plan Nacional sobre Drogas - Alcohol (sanidad.gob.es)



Depósito Legal  
M-24679-2023

Edita  
Secretaría de Salud Laboral UGT-CEC

Diseña e imprime  
Blanca Impresores SL

Financiado por



MINISTERIO  
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS