

Cuando la Fiesta Termina: Abuso de Substancias Nocivas y su Vida

Si usted es como 18 millones de americanos, bebe demasiado. Si usted es como 6 millones de americanos, se dedica a drogas ilícitas. Si usted tiene 18 a 25 años de edad, está en el grupo de la mayoría de bebedores problemáticos. Una tercera parte de este grupo de dedica también a drogas ilícitas.

“¿Por qué es un problema?” usted podría preguntar. “Todos salen de fiesta”, usted podría decir. Podría decirse a sí mismo que no es problema que se dedique al alcohol y / o a las drogas nocivas; usted tiene *control* sobre esta situación. Se trata solamente de *salir de fiesta*.

La *negación* es en realidad el problema. La *negación* del impacto negativo que tiene el abuso de sustancias nocivas sobre su vida y sobre las personas a su alrededor.

Las consecuencias del abuso del alcohol

La *verdad* es que las consecuencias del abuso del alcohol y de las drogas nocivas es una carga enorme en la sociedad americana. Siendo el problema de salud No. 1, el abuso de sustancias nocivas hace una presión extrema sobre el sistema de atención de salud y la economía, hace daño a la vida familiar y amenaza a la seguridad pública. Beber demasiado contribuye a las tres causas principales de muerte: enfermedades del corazón, ataques y cáncer.

Hay más muertes y discapacidades cada año en los Estados Unidos por el abuso de sustancias nocivas que por cualquier otra causa. La mitad de todas las muertes causadas por accidentes de tránsito y por pasear en bote, ahogos y muertes por la influencia del fuego están relacionadas con el alcohol.

El síndrome fetal del alcohol es la mayor causa de defectos de nacimiento que se pueden prevenir. Cerca de 10 millones de niños viven con un padre de familia que se dedica al alcohol y / o a las drogas nocivas ilícitas; la mitad de ellos mismos crecerán y sufrirán también del problema de abuso del alcohol o de las sustancias nocivas.

Hechos sobre el abuso de sustancias nocivas y el lugar de trabajo

“Lo que yo hago durante mi propio tiempo es asunto mío personal; no es para mí un problema en el trabajo!”

Usted podría decir que no se dedica al alcohol o a otras drogas nocivas en *el lugar de trabajo* por lo tanto no es problema de la compañía. Verifique aquí estos hechos:

- Lo que cuesta a la compañía una persona que se dedica a las drogas nocivas, como promedio, es \$7,000 anuales en salarios y en ganancias que se pierden debido a baja productividad, ausentismo, accidentes y lesiones, costes legales y de salud.
- Los empleados que abusan de sustancias nocivas tienen tres veces más probabilidades de atrasarse o ausentarse del trabajo que los empleados que no abusan de las mismas.
- Cerca de la mitad de todas las lesiones y fallecimientos en el lugar de la industria se pueden vincular con el consumo de alcohol.
- Una cuarta parte de los empleados informaron que tuvieron lesiones o que estaban expuestos al peligro, teniendo que rehacer el trabajo o reemplazar a un compañero discapacitado, o teniendo que trabajar más o trabajar horas extras debido la ausencia del compañero por discapacidad o bajo desempeño.
- La mayoría de las empresas se dedican a hacer pruebas para detectar drogas nocivas ya sea antes de contratar al empleado, al azar y / o después de un accidente. La mayoría de los despidos del trabajo debido a una prueba para drogas nocivas que fracasó involucra marihuana (detectada hasta 30 días) y cocaína / anfetaminas (detectadas hasta 72 horas).

“Está bien, pero cuando salgo de fiesta ¡en realidad no ha tenido ningún efecto sobre mi trabajo! Si tomo unas pocas cervezas y fumo un canuto durante mi propio tiempo para descansar, ¿qué importa?”

La investigación demuestra que, como promedio, un problema con el alcohol en el lugar de trabajo no se detecta sino hasta ocho años después. Esto quiere decir que la mayoría de las personas hacen lo posible por ocultar a su empleador los problemas que tienen por el abuso de sustancias nocivas, y muchos empleadores tienen dificultad para reconocer e intervenir de una manera efectiva a los empleados que abusan de sustancias nocivas.

La adicción puede afectar su empleo y sus relaciones personales

Se llama a la adicción una “enfermedad de familia” porque las drogas nocivas y el alcohol perjudican a los seres queridos de los abusadores. Ya que un patrón de consumo conduce a un patrón de abuso, se ven afectadas las relaciones personales. Los períodos de ebriedad resultan en una carga financiera y falta de armonía en la familia, maltrato verbal y emocional, y riesgo de violencia doméstica. Los matrimonios son tensos o se destruyen por salir de fiesta de una manera sin control. Los hijos están sujetos al descuido, malos tratos o el tormento de criarse en un ambiente de familia disfuncional. Lo que comienza como una forma de tratar de relajarse y de alternar con amigos por parte del abusador se convierte frecuentemente en un patrón de sobre consumo, que resulta en una salud deteriorada y relaciones destruidas.

Fíjese honradamente en su consumo de alcohol y / o drogas nocivas. ¿Ve usted algunas consecuencias negativas por salir de fiesta? ¿Malestares del día siguiente, plazos en el trabajo que no se cumplen, más días de ausencia por enfermedad,

discusiones con sus seres queridos, falta de confiabilidad, tensión financiera? Si es así, usted podría estar desarrollando una relación no saludable con las drogas nocivas y / o el alcohol.

Pregúntese: ¿Vale la pena? ¿Vale la pena perder su trabajo debido al alcohol o al abuso de sustancias nocivas? Y qué de su familia—¿No merece su familia algo mejor? Si usted tiene un problema, llame a su programa de asistencia para empleados (PAE) para obtener ayuda profesional, confidencial y sin costo.

Recursos

Alcohólicos Anónimos
www.alcoholics-anonymous.org

Consejo Nacional de Alcoholismo y Dependencia de Drogas
www.chadd.org

Por Karen S. Dickason
© 2005 Achieve Solutions