# Charla de seguridad sobre drogas y alcohol en el trabajo

29 CFR 1926.21, 1926.900, 1926.901, 1910.109

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

**Pregunta para empezar**

**¿Les gustaría que alguien drogado, o todavía borracho de anoche, estuviera manejando la máquina de al lado?**

## Por qué es importante

El alcohol y las drogas lo ponen a uno más lento para reaccionar, le nublan el juicio y lo hacen arriesgarse como normalmente no lo haría. Cerca de alturas, tráfico, herramientas eléctricas o maquinaria pesada, eso puede hacer que ustedes o la gente a su alrededor salgan lastimados de gravedad. No solo las drogas ilegales lo dejan a uno afectado: el alcohol, algunas medicinas con receta y hasta algunas medicinas sin receta también pueden hacerlo.

## Puntos clave

### 1 Lo que dice OSHA sobre las drogas y el alcohol

OSHA no tiene una norma general sobre las drogas y el alcohol en el trabajo, pero algunas reglas los mencionan directamente. En construcción, nadie puede manipular ni usar explosivos bajo la influencia de bebidas alcohólicas, narcóticos u otras drogas peligrosas (29 CFR 1926.900(c)). El deber general de capacitar sigue vigente: en construcción, el empleador debe enseñarle a cada trabajador a reconocer y evitar las condiciones inseguras. Piensen en trabajar bajo los efectos como una de esas condiciones inseguras.

29 CFR 1926.21(b)(2)

### 2 Conozcan la política de su compañía

Muchas compañías tienen una política escrita sobre drogas y alcohol, que con frecuencia se llama política de lugar de trabajo libre de drogas (drug-free workplace). Puede cubrir las pruebas de drogas o de alcohol, qué se considera estar bajo la influencia, las reglas para las medicinas con receta y qué pasa si alguien no cumple las reglas. Léanla antes de que la necesiten. Si no la han visto, pídanle una copia a su supervisor.

### 3 Revisen sus medicinas

Algunas medicinas con receta y sin receta dan sueño, mareos o hacen que uno reaccione más lento. Lean la etiqueta y pregúntenle a su doctor o al farmacéutico si es seguro manejar, subirse a lugares altos u operar equipo mientras las toman. Si una medicina podría afectar su trabajo, sigan la política de su compañía y díganle a su supervisor antes de empezar una tarea peligrosa. Nunca se tomen la medicina que le recetaron a otra persona.

### 4 El alcohol, la cruda y la mañana siguiente

El alcohol les sigue haciendo efecto hasta que su cuerpo lo elimina, y eso puede tardar horas. Ni el café, ni un baño de agua fría, ni una bebida energética les quitan la borrachera. Solo el tiempo. La cruda también los puede hacer más lentos y desconcentrarlos, y trabajar drogado no es seguro, aunque la marihuana sea legal donde viven. Planeen bien la noche antes de un día de trabajo, y no manejen al trabajo si todavía podrían estar bajo los efectos.

### 5 Cuídense unos a otros

Algunas señales de alerta pueden ser el olor a alcohol, hablar arrastrando las palabras, perder el equilibrio, los ojos vidriosos o rojos, los cambios de humor y los errores por descuido. Estas señales pueden tener otras causas, como un problema médico, así que no traten de diagnosticar a la persona ni de enfrentarla. Si lo pueden hacer sin peligro, manténganla lejos del equipo y de las escaleras, que no maneje, y avísenle de inmediato a su supervisor. Si alguien parece tener una emergencia médica o podría tener una sobredosis, llamen al 911.

### 6 Busquen ayuda a tiempo

Si ustedes tienen problemas con el alcohol o las drogas, o conocen a alguien que los tiene, buscar ayuda a tiempo es señal de fortaleza, no de debilidad. Pregunten si su compañía tiene un programa de ayuda para empleados (EAP, por sus siglas en inglés), que puede ofrecer consejería confidencial. La Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA (una agencia del gobierno federal), al 1-800-662-4357, es gratis y confidencial, y da ayuda en inglés y en español.

## Situación

Imagínense esto: un trabajador llega el lunes en la mañana después de desvelarse. Dice que se siente bien, pero huele a alcohol y tarda en contestar cuando le preguntan algo. El mayordomo no se ha dado cuenta y lo pone a manejar el minicargador (skid steer) cerca de una cuadrilla que está colocando cimbra (formaleta). Dos compañeros sí se dan cuenta, pero no quieren meterlo en problemas. ¿Qué podría pasar después, y qué debe hacer cada persona?

## Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Qué dice la política de drogas y alcohol de nuestra compañía, y dónde pueden conseguir una copia?
2. ¿Qué medicinas podrían hacer que no sea seguro manejar, subirse a lugares altos u operar equipo, y a quién le deben avisar?
3. ¿Cómo le dirían a un supervisor que un compañero parece estar bajo los efectos de algo?
4. ¿Dónde puede alguien de esta cuadrilla conseguir ayuda confidencial con el alcohol o las drogas?

**Lo más importante**

**Lleguen al trabajo con la mente clara, sepan cómo les afectan sus medicinas, y avisen cuando ustedes o un compañero no estén en condiciones de trabajar.**

**Se puede compartir y adaptar** sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/drogas-y-alcohol-en-el-trabajo/

# Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema Drugs and alcohol at work / Drogas y alcohol en el trabajo

Date / Fecha _____

Trainer / Instructor _____ Location / Lugar _____ Company / Empresa _____

| # | Name<br>Nombre | Signature<br>Firma | Company<br>Empresa | Date<br>Fecha |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |

Trainer signature / Firma del instructor _____ Time / Hora _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.