# ¿Cómo podemos ayudar a un/a compañero/a en el trabajo?

PREVENCIÓN de CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

Red Social UOCRA

## ¿QUÉ EFECTOS PUEDE PROVOCAR EL HABER CONSUMIDO DROGAS Y/O ALCOHOL?

*Somnolencia, cansancio, distracción, falta de concentración, falta de coordinación, disminución del rendimiento, torpeza en los movimientos, disminución de la visión, audición y reacción ante una emergencia, entre otros.*

## ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS EN EL LUGAR DE TRABAJO?

- Accidentes laborales involucrando no sólo a quien consume sino también a sus compañeros/as, poniendo en riesgo la vida de todos/as.
- Un clima laboral tensionante u hostil.

***Ante la aparición de determinados síntomas:***
*descompensación, irritabilidad creciente, desmayo o hipotermia,* ***se debe solicitar con urgencia la presencia de un profesional médico.***

## ¿QUÉ EFECTOS PRODUCEN EN TU ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL?

- Genera problemas de relación con familiares, amigos/as y compañeros/as de trabajo, dificultando asumir el rol en cada ámbito.
- Falta de responsabilidad.
- Violencia.
- Inadaptación.
- Marginación.

## ¿QUÉ PODÉS HACER?

**Acercarte a tu Delegado/a -están para escucharte y acompañarte-, a tu Seccional UOCRA o a tu Médico/a de Familia en el Centro de Atención Primaria de Construir Salud más cercano.**

## ¿CÓMO AYUDAR A UN/A COMPAÑERO/A?

1. **CONFRATERNIZAR**
   Crea el vínculo y genera confianza.
2. **OBSERVAR**
   Permite conocer al otro/a y detectar cambios de actitud.
3. **ESCUCHAR**
   Hablar suele ser una necesidad de quien tiene un problema.
4. **COMPRENDER**
   situaciones previas al consumo permite plantear soluciones.
5. **EMPATIZAR**
   Tratar de entender qué le pasa al otro/a y cómo se siente.
6. **ACOMPAÑAR**
   hace que no se sienta solo/a.
7. **ESTIMULAR**
   y ejercitar otras habilidades sociales.

8. **SIN JUZGAR**
   Los consumos problemáticos son una parte de un padecer más profundo.

**Trabajemos en la prevención de los consumos problemáticos!**

# INFORMACIÓN ÚTIL POR CONSUMOS PROBLEMÁTICOS:

- Servicio Telefónico Gratuito de Construir Salud:

**0800-222-0123**

**- ESPACIO DE ESCUCHA y acompañamiento para la prevención de los consumos problemáticos: 112887-1623**

- **SEDRONAR** Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico: **0800-222-1133**

- O podés llamar al **141** y hablar con profesionales de forma gratuita, anónima y en todo el país.

**Para más información consultá en tu Centro Médico de Atención Primaria más cercano:**

Direcciones de Centros Médicos en Capital Federal y Buenos Aires

Direcciones de Centros Médicos del interior del país

**Seguinos en:** UOCRAConsumosProblematicos UOCRAConsumosProblematicos

consumosproblematicos.uocra.org info@consumosproblematicos.uocra.org

PREVENCIÓN de CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

Red Social UOCRA