



Prevención del consumo de sustancias psicoactivas

Entornos laborales saludables



Comprender para prevenir: lo que es importante saber

Las sustancias psicoactivas (SPA) son compuestos naturales o sintéticos que alteran el sistema nervioso central y pueden modificar:

- El estado de ánimo.
- La percepción.
- La conducta.
- El rendimiento físico o cognitivo.



Pueden ser legales o ilegales, terapéuticas o recreativas, y todas tienen potencial adictivo.



No todas actúan igual: efectos en el sistema nervioso central

Según su tipo de efecto, las sustancias psicoactivas pueden influir en la atención, el juicio y el rendimiento.

Categoría	Impacto principal	Ejemplos
Estimulantes	Aumentan la energía y el estado de alerta mientras que suprimen la fatiga.	Café, cocaína, anfetaminas.
Depresoras	Reducen los reflejos y la atención al generar sedación.	Alcohol, morfina, benzodiazepinas.
Perturbadoras	Alteran las percepciones y los sentidos.	Cannabis, LSD, éxtasis.

Identificar tipos de consumo permite actuar a tiempo

- Experimental → por curiosidad.
- Recreativo → asociado a ocio social.
- Habitual → integrado a la rutina.
- Uso nocivo → persiste pese a generar consecuencias.
- Dependencia → pérdida de control + tolerancia + abstinencia.



Condiciones de trabajo que pueden favorecer el consumo

El entorno laboral puede ser un contexto preventivo o favorecedor del consumo de sustancias psicoactivas. Identificar señales de riesgo te ayudará a prevenirlas:



- Sobrecarga laboral y jornadas extensas.
- Estrés crónico y deficiencias en la organización del trabajo.
- Ambientes altamente competitivos o permisivos.
- Trabajo en aislamiento o sin supervisión.
- Disponibilidad de alcohol, cigarrillos, energizantes y medicamentos de control sin restricciones.
- Contratación inestable o clima laboral conflictivo.

Lo que la organización puede hacer para proteger

- Políticas claras de prevención e incluso de cero tolerancia al consumo.
- Cultura de bienestar y apoyo psicosocial.
- Pausas activas, rotación de tareas y descanso adecuado.
- Líderes capacitados en detección y acompañamiento.
- Programas educativos y espacios de conversación.



Cómo el consumo afecta la seguridad, el clima y los resultados

Comprender cómo el consumo influye en la seguridad, las relaciones y los resultados, permite actuar a tiempo y fortalecer entornos laborales más seguros, saludables y productivos.



Categoría de impacto	Consecuencias concretas en la empresa
 Salud y seguridad	• Accidentes laborales. • Reducción del tiempo de reacción y habilidades psicomotoras. • Alteración del juicio, la concentración y la coordinación. • Mayor probabilidad de lesiones y eventos críticos.
 Productividad y desempeño	• Ausentismo y retrasos recurrentes. • Rotación y pérdida de talento capacitado. • Bajo rendimiento individual y colectivo. • Disminución de la calidad del trabajo y errores operativos.
 Clima y relaciones laborales	• Conflictos interpersonales y tensiones entre equipos. • Pérdida de confianza en líderes o compañeros. • Ambientes laborales hostiles o permisivos al consumo. • Afectación en la cohesión, cultura y sentido de pertenencia.
 Impacto económico y legal	• Costos por incapacidades, atención médica y reemplazos. • Indemnizaciones y riesgos legales para la empresa. • Daños materiales y riesgos en cadena logística. • Pérdida de productividad, reputación e imagen corporativa.

Pasos claros para una gestión preventiva efectiva

Este modelo de intervención por etapas permite actuar con acciones clave para prevenir el consumo y evitar su escalamiento.

Etapa	Descripción principal	Acciones clave
Identificación 	Reconoce las condiciones, riesgos y características de la población laboral.	• Diagnóstico inicial. • Análisis de datos de riesgo. • Segmentación de población según exposición.
Priorización 	Define el foco estratégico y los lineamientos institucionales.	• Diseño de políticas. • Priorización de grupos vulnerables. • Definición de rutas de intervención.
Tratamiento 	Ejecuta las acciones preventivas, pedagógicas y organizacionales.	• Acciones formativas. • Estrategia de comunicación. • Protocolos de actuación. • Acompañamiento psicosocial.
Monitoreo 	Vigila la ejecución y el cumplimiento del programa en tiempo real.	• Seguimiento de actividades. • Indicadores de proceso y cobertura. • Control de recursos.
Evaluación 	Mide el impacto, los cambios y estrategias de mejora continua.	• Evaluación de resultados. • Indicadores de impacto. • Ajustes y retroalimentación del programa.

Actuar según el nivel de riesgo protege mejor

Nivel	Población objetivo	Tipo de acción
Universal	Todos los colaboradores.	Promoción de hábitos saludables.
Selectiva	Grupos con factores de riesgo.	Formación focalizada y apoyo.
Indicada	Casos identificados.	Rutas de atención, derivación, tratamiento especializado.
Reducción de daños	Personas que continúan consumiendo.	Minimizar riesgos y recaídas.
Rehabilitación	Colaboradores en reintegro.	Acompañamiento y adaptación funcional, reincorporación integral.

Señales de alerta para una intervención responsable

Intervenir a tiempo puede marcar la diferencia. Al observar cualquiera de estas señales, es indispensable activar los protocolos de intervención:

- Cambios repentinos en rendimiento.
- Accidentes frecuentes.
- Irritabilidad, impulsividad o aislamiento.
- Olor etílico o signos físicos de abstinencia.
- Falta de memoria, retrasos o somnolencia.



Las señales no prueban consumo, pero orientan la intervención temprana.



Rol de la organización: **políticas claras, apoyo oportuno y confidencialidad**

Prevenir es una responsabilidad compartida y la empresa tiene mucho por hacer para prevenir el consumo de sustancias en sus empleados. Algunas acciones que debes mantener presentes, son:

- Proteger la salud de tus colaboradores.
- Crear políticas preventivas y educativas.
- Fortalecer el liderazgo consciente.
- Ofrecer rutas de apoyo antes que sanciones.
- Garantizar la confidencialidad y la no discriminación.



Un entorno laboral saludable no solo evita el consumo problemático: construye bienestar, pertenencia y sentido de propósito.

El autocuidado también es prevención: lo que puede hacer cada persona para prevenir el consumo o afrontarlo

Como organización, es importante que garantices que tus colaboradores tengan herramientas para prevenir y actuar en caso de necesitar ayuda:

Acciones individuales

Enfoque	Objetivo	Acciones específicas
Autocuidado y prevención	Desarrollar hábitos saludables que reduzcan la vulnerabilidad.	• Fortalecer manejo del estrés y las emociones. • Practicar descanso adecuado, ejercicio y pausas activas. • Construir redes de apoyo sociales y laborales. • Tomar decisiones conscientes frente al consumo en espacios sociales.
Gestión de presión social y entorno	Reducir la exposición a situaciones de riesgo o consumo inducido.	• Establecer límites personales. • Rehusar el consumo sin culpa o justificación. • Seleccionar contextos saludables de ocio. • Evitar consumir para pertenecer o relajarse.

Enfoque	Objetivo	Acciones específicas
Señales de alerta personal	Detectar el riesgo temprano antes de desarrollar dependencia.	• Aumento de la frecuencia o dosis. • Uso para manejar emociones o estrés. • Impacto en el rendimiento, relaciones o sueño. • Necesidad de ocultar el consumo.
Acciones si ya hay consumo	Intervenir antes de que avance a un consumo problemático.	• Buscar orientación psicológica o médica. • Reducir gradualmente la frecuencia o dosis. • Registrar patrones y desencadenantes. • Cambiar el contexto y los hábitos asociados al consumo.
Cuando existe alto riesgo o dependencia	Acceder a atención profesional y reintegro saludable.	• Buscar tratamiento clínico especializado. • Activar rutas confidenciales en la empresa. • Participar en programas de rehabilitación. • Adaptarse progresivamente al puesto durante reintegro.

Escucharte a tiempo es una forma de cuidarte

Actúa de inmediato y pide ayuda ante estas señales de alerta:

- Aumento de la frecuencia del consumo para lidiar con emociones o estrés.
- Necesidad de dosis mayores (tolerancia).
- Ocultar el consumo o sentir culpa después de hacerlo.
- Afectación del rendimiento, las relaciones o el sueño.



No estás solo: hay opciones de acompañamiento

Si consumes sustancias psicoactivas y tienes el deseo de dejar de hacerlo, recuerda las opciones de acompañamiento que puedes activar:

- Hablar con profesionales de salud mental o medicina laboral.
- Buscar acompañamiento confidencial dentro de programas organizacionales.
- Aplicar técnicas de reducción de daños (si no se está listo para suspender del todo).
- Establecer metas graduales: reducir frecuencia, cambiar contexto, evitar consumo solo.
- Registrar el consumo para identificar patrones y detonantes.

Tener presente

- En caso de identificar alto riesgo o problemas asociados al consumo, busca acompañamiento especializado.
- Informar a los líderes o al equipo de talento humano de tu empresa, cuando requieras apoyo en este tema.
- Participar en programas de reintegro o readaptación laboral cuando aplique.
- Para profundizar en estos temas puedes ingresar a Longevo donde encontrarás información sobre el consumo y también podrás desarrollar actividades saludables.
- Recuerda que puedes activar la evaluación y el curso de **Introducción a la gestión organizacional del consumo de alcohol de Prax** en el siguiente enlace: [CLIC AQUÍ](#) 

También puedes comunicarte con nuestra línea de atención en salud mental ARL SURA: 01 8000 511 414, opciones 1-4 o 604 444 4578, opciones 1-4. WhatsApp: 315 275 7888.

Equipo Consultoría SURA:

Luz Adriana Castaño Gallego - Consultora
Beatriz Eugenia Hincapié Botero - Consultora
Isabel Cristina Velásquez - Gestora de capacidades.

Equipo RH Positivo:

Eliana Hernández - Consultora
María Camila López - Consultora

Revisión por ARL SURA:

Fany Andrea Pérez Restrepo. Coordinadora Entornos Laborales Saludables

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud (OMS). *Manual de acción mundial sobre el alcohol 2022–2030*.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Salud mental y consumo de sustancias*.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). *Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas (ENCSPA), 2020*.
- Osalan - Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales. *Guía para la implantación de un plan de prevención de adicciones en la empresa, 2014*.
- Gobierno de Canarias - Consejería de Sanidad. *Más vale prevenir: Guía de prevención de adicciones en el ámbito laboral, 2010*.
- Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas (CICAD). *Prevención del consumo de sustancias psicoactivas desde el ámbito laboral, 2007*.
- Hospital Universitario San Vicente Fundación. *Las adicciones: enfermedades que pueden ser tratadas, 2016*.
- Alcaldía de Medellín. *Abordaje integral para la prevención de conductas adictivas, 2014*.
- SURA ARL. *Programa para prevenir problemas por consumo de sustancias en el ámbito laboral, 2019*.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). *SOLVE: Integrando la Promoción de la Salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo, 2012*.