



Guía para la prevención **del consumo de sustancias psicoactivas en la movilidad**

Tabla de contenido

1

Introducción
Pág 3

2

¿Qué se entiende por sustancias psicoactivas (SPA)?
Pág 4

3

Tipos de consumo
Pág 5

4

¿Cómo el consumo de alcohol y otras SPA impactan la salud?
Pág 6

5

¿Las SPA afectan la conducción y movilidad?
Pág 6

6

¿Cuál es el impacto organizacional?
Pág 7

7

Otros comportamientos de riesgo en la movilidad
Pág 8

8

¿Qué se sugiere frente a estas situaciones?
Pág 8

9

¿Qué hacer frente a la prevención del consumo de spa en la movilidad desde las organizaciones?
Pág 12

10

¿Qué elementos son clave para una estrategia preventiva efectiva en las organizaciones?
Pág 13

11

¿Qué hacer ante un posible caso de consumo de SPA de un colaborador?
Pág 14

12

Acciones de detección temprana y control preventivo
Pág 16

13

Hábitos saludables
Pág 18

14

Guía movilidad segura en la empresa de Asturias
Pág 19

15

Bibliografía
Pág 21

1

Introducción

El consumo de Sustancias Psicoactivas (SPA) en contextos de movilidad representa una amenaza creciente para la seguridad vial, la salud pública y la productividad laboral en Colombia. Aunque existen disposiciones legales como la Ley 1696 de 2013 que sanciona la conducción bajo efectos de alcohol o drogas, la realidad muestra que su aplicación enfrenta vacíos en vigilancia, control y prevención, especialmente, en lo relacionado con drogas distintas al alcohol.

En Antioquia, el consumo de SPA inicia a edades tempranas, con un promedio de inicio a los quince años y casos desde los diez años. En el Valle de Aburrá, la marihuana presenta una prevalencia del 8,9%, en Medellín el 21% de los conductores admitió haber manejado bajo los efectos de esta sustancia. Esta situación se agrava con el policonsumo y la normalización del uso de SPA durante la conducción, incluso en horarios laborales.

Estudios recientes en ciudades como Bogotá y Cali evidencian que el problema es estructural. En Bogotá, el 21,4% de los conductores encuestados reconoció haber conducido bajo efectos de SPA, siendo la marihuana la más común. En Cali, se ha identificado el consumo recreativo durante la jornada laboral, especialmente, en el transporte informal de motociclistas, lo que incrementa el riesgo vial y la exposición de terceros.

A nivel mundial, países como España, Suecia, Argentina y Brasil, han adoptado políticas estrictas de cero tolerancia frente al consumo de SPA en la conducción. Estas incluyen pruebas rápidas, sanciones severas y campañas educativas permanentes. Suecia, por ejemplo, realiza más de 2,5 millones de pruebas anuales y mantiene una de las tasas más bajas de mortalidad vial del mundo.

Las organizaciones tienen una responsabilidad clave en la promoción de entornos laborales seguros y saludables. El consumo de SPA no solo pone en riesgo la vida de los colaboradores y la comunidad, sino que también, afecta la productividad, la reputación corporativa y la sostenibilidad operativa. Para esto, es importante desarrollar acciones como:



Implementar políticas internas de prevención y detección de consumo de SPA.



Fortalecer los controles en actividades de alto riesgo como la conducción.



Promover campañas educativas y de sensibilización.



Articular esfuerzos con autoridades locales y regionales para generar entornos laborales más seguros.

2

¿Qué se entiende por sustancias psicoactivas (SPA)?

Las SPA son compuestos naturales o sintéticos que al ser introducidos en el organismo, actúan sobre el sistema nervioso central y generan alteraciones en el estado de ánimo, la percepción, el pensamiento, el comportamiento o las funciones motoras. Estas sustancias pueden tener efectos estimulantes, depresores, alucinógenos o ansiolíticos y su uso puede derivar en dependencias físicas, psicológicas o ambas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), entre las SPA más comunes se encuentran:

- **Alcohol.**
- **Cannabis (marihuana).**
- **Cocaína y derivados.**
- **Metanfetaminas y anfetaminas.**
- **Opiáceos (heroína, morfina y fentanilo).**
- **Alucinógenos (LSD y hongos psilocibios).**
- **Inhalantes (sacol, pegantes y solventes industriales).**
- **Sedantes, hipnóticos o ansiolíticos (benzodiacepinas).**
- **Tabaco (nicotina).**
- **Cafeína (en algunos contextos clínicos, por abuso).**

3

Tipo de consumo

El consumo de SPA no es homogéneo y varía en función de la frecuencia, la intensidad, la intención del uso y el impacto sobre la vida cotidiana del individuo.

En salud pública y clínica, se distinguen principalmente los siguientes tipos:

Consumo experimental o recreativo

Ocurre en situaciones puntuales, generalmente sin intención de repetirlo con frecuencia. Es común en adolescentes o adultos jóvenes durante actividades sociales.

Consumo habitual o regular

Se presenta cuando la persona incorpora la sustancia en su rutina con una frecuencia establecida. Por ejemplo, fines de semana o todas las noches, puede mantener su funcionalidad, pero comienza a depender del uso de esta para ciertos estados emocionales o contextos sociales.

Consumo problemático

Se caracteriza por afectar negativamente la salud física, mental, laboral o social del individuo, incluye alteraciones en el comportamiento, incumplimiento de responsabilidades, accidentes, conflictos interpersonales o legales.

Dependencia o trastorno por uso de sustancias

Diagnosticado clínicamente cuando existe tolerancia (necesidad de aumentar la dosis para lograr el efecto), síndrome de abstinencia, pérdida de control sobre el uso, deseo persistente de dejarlo sin éxito, y deterioro en múltiples áreas de la vida.

4

¿Cómo el consumo de alcohol y otras SPA impactan la salud?

El uso excesivo de SPA, entre ellas el alcohol, puede deteriorar significativamente funciones mentales y físicas esenciales para la movilidad segura. Entre los principales impactos se encuentran:

Dimensión	Consecuencia
Neurológica	Disminución del tiempo de reacción, alteración de la coordinación y del juicio.
Cognitiva	Afectación en la toma de decisiones, pérdida de concentración y percepción distorsionada del entorno.
Sensorial	Visión borrosa, audición alterada y reducción del campo visual.
Emocional	Euforia o depresión, irritabilidad, ansiedad e impulsividad.
Física	Somnolencia, temblores, fatiga crónica y disminución del rendimiento.
Dependencia	Desarrollo de tolerancia, síndrome de abstinencia y deterioro funcional progresivo.

5

¿Las SPA afectan la conducción y movilidad?

La conducción de vehículos es una actividad compleja que requiere coordinación motora, atención sostenida, procesamiento rápido de información, capacidad de juicio, control emocional y visión clara del entorno.

Las SPA como el alcohol, el cannabis, la cocaína, las anfetaminas, las benzodiazepinas y otras sustancias, alteran las capacidades básicas de forma significativa, ya que actúan sobre el sistema nervioso central y pueden generar los siguientes efectos:



Disminuir el tiempo de reacción, aumentando el riesgo de colisión ante imprevistos.



Producir somnolencia, euforia, desinhibición o percepción distorsionada, afectando la toma de decisiones.



Alterar la coordinación motora, dificultando el control del volante, los frenos o el acelerador.



Generar falsas sensaciones de seguridad o reducción de la percepción del peligro.

En casos de policonsumo (combinación de drogas o alcohol), los efectos se potencian de forma impredecible, elevando la probabilidad de siniestros fatales.

6

¿Cuál es el impacto organizacional?

El consumo de SPA en exceso puede tener consecuencias graves a nivel organizacional como:

- Aumento en la tasa de accidentes laborales y siniestros viales.
- Mayor riesgo para terceros (clientes, pasajeros o compañeros).
- Costos por daños materiales, atención de emergencias y sanciones legales.
- Riesgo en cadenas logísticas críticas, como la pérdida de mercancías, incumplimiento de entregas.
- Aumento del ausentismo e incapacidades médicas.
- Incremento en la rotación de personal y pérdida de talento capacitado.
- Conflictos interpersonales derivados del deterioro del comportamiento, asociado al consumo.

- Pérdida de reputación ante clientes, usuarios, contratistas y sociedad en general.
- Riesgo de sanciones por incumplimiento de normativas SST (Decreto 1072/2015, Ley 1566/2012).

- Dificultades en la renovación de licencias, contratos o certificaciones (ICONTEC, ISO, BASC, RUC).
- Posibles demandas civiles o laborales por omisión en la gestión del riesgo.

7

Otros comportamientos de riesgo en la movilidad

Además de las SPA como el alcohol, el cannabis o la cocaína, existen otras conductas o productos de uso común que también pueden representar riesgos importantes al conducir y en la movilidad, incluso aunque muchas veces no sean percibidos como tal. Estos factores pueden afectar el estado físico, cognitivo o emocional del conductor, e incrementar la probabilidad de un error humano o siniestros viales.



1. Consumo de tabaco

Aunque no genera alteraciones psicomotoras evidentes como otras drogas o SPA, fumar mientras se conduce, implica distracción visual, manual y cognitiva. Estudios han demostrado que encender un cigarrillo toma en promedio de cuatro a seis segundos de atención fuera del camino, lo cual equivale a recorrer más de 100 metros a 80 km/h sin mirar la vía.

Además, el tabaco deteriora la salud cardiovascular y pulmonar, lo que puede generar afectación en el rendimiento físico en la conducción prolongada. Así mismo, puede alterar el estado emocional, especialmente en personas con dependencia o en abstinencia.



2. Bebidas energizantes y cafeína

Las bebidas energizantes contienen altas dosis de cafeína, azúcar y otros estimulantes como taurina, guaraná o ginseng.

En exceso, estas sustancias pueden provocar:



Taquicardia, temblores y ansiedad.



Falsa sensación de alerta seguida de fatiga súbita (“efecto rebote”).



Interferencia con el sueño, lo que puede generar privación crónica de descanso.

Un artículo publicado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) menciona que el uso excesivo de cafeína (más de 400 mg al día) también se asocia con irritabilidad, alteraciones del ánimo, y en algunos casos, arritmias.

En conductores fatigados, se ha observado que el consumo de energizantes retrasa el sueño por pocas horas, sin embargo, no mejora el rendimiento real ni la concentración sostenida.





3. Consumos problemáticos digitales: tecnología y distracción al volante

En el entorno actual, el uso de dispositivos tecnológicos como: celulares, radios de comunicación o navegadores (GPS), forman parte de las herramientas habituales en muchas labores de movilidad, especialmente en roles operativos, logísticos, de seguridad o transporte.

Sin embargo, cuando su uso se vuelve constante, compulsivo o se da en momentos inadecuados, como durante la conducción, puede constituir un consumo digital problemático con efectos negativos sobre la atención, la percepción del entorno y la toma de decisiones en la vía.

El uso excesivo o inapropiado de celulares y otros dispositivos electrónicos mientras se conduce es una de las principales causas de siniestros viales por distracción. No se trata únicamente de hacer llamadas o enviar mensajes, sino también, del uso de GPS, plataformas de música, redes sociales o aplicaciones laborales.



Se ha estimado que el 80% de los accidentes de tránsito tienen como causa algún tipo de distracción visual o cognitiva.



Usar el celular mientras se conduce, cuadruplica el riesgo de accidente, un nivel de riesgo similar al de conducir con una alcoholemia de 0.8 g/l.



Incluso con sistemas de manos libres, el tiempo de reacción puede aumentar en más de un segundo, lo que puede ser determinante en la prevención de colisiones.

8

¿Qué se sugiere frente a estas situaciones?

El bienestar durante la conducción no depende únicamente del cumplimiento de normas de tránsito, sino también, de prácticas organizacionales y hábitos personales que promuevan la concentración, la salud física y mental, y la reducción de riesgos.

A continuación, se presentan algunas sugerencias prácticas que pueden ayudarte a fortalecer una conducción segura:

- Aunque fumar parece ser una acción cotidiana, evítala durante la conducción, especialmente, **en trayectos largos o con otras personas a bordo**, ya que puede generar distracción y afectar la calidad del aire en espacios cerrados.
- El café puede ayudarte a mantenerte alerta, sin embargo, puedes moderar su consumo, y **evita bebidas energizantes cuando estés fatigado**. Recuerda que la única forma real de recuperar energía es el descanso efectivo.
- Si tu jornada implica desplazamientos prolongados, **planifica pausas activas**. Detenerte por al menos quince minutos cada dos horas, puede mejorar tu capacidad de respuesta y reducir el riesgo de fatiga.
- En lo posible, utiliza **funciones del celular como el modo “concentrado” o “no molestar”** durante la conducción. Existen también aplicaciones que bloquean notificaciones automáticamente al detectar movimiento vehicular, lo cual puede ayudarte a mantener la atención en la vía.
- **Evita el uso de audífonos mientras conduces**, ya que estos disminuyen la percepción auditiva del entorno, reduciendo tu capacidad de reacción ante señales de peligro o alertas externas.



¿Qué hacer frente a la prevención del consumo de SPA en la movilidad desde las organizaciones?

El consumo de SPA en el contexto laboral y de movilidad no solo representa un riesgo para la salud individual del colaborador, sino que, también, compromete la seguridad de terceros, afecta la productividad, genera costos legales y financieros para las empresas e incluso deteriora el clima organizacional.

Desde un enfoque integral de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), la prevención del consumo de SPA, especialmente en colaboradores que deben conducir como parte de sus funciones, es una responsabilidad ética, legal y estratégica para cualquier organización.

Por esto es importante que las empresas adopten modelos de prevención estructurados, que combinen elementos como políticas internas, detección temprana, formación, apoyo psicosocial y cultura organizacional saludable.



Esto les permitirá no solo cumplir con la normatividad vigente en Colombia (Decreto 1072 de 2015, Ley 1566 de 2012, Ley 1696 de 2013), sino también, proteger a sus colaboradores, reducir costos asociados y promover entornos más seguros y humanos.



¿Qué elementos son clave para una estrategia preventiva efectiva en las organizaciones?

Es fundamental que toda empresa cuente con una política institucional formal que exprese de forma clara la prohibición del consumo de SPA antes o durante la jornada laboral, y no solamente para quienes operan vehículos de carga o maquinaria.

¿Qué debería tener esta política?

- Declarar la tolerancia cero frente al consumo de SPA en funciones laborales.
- Establecer consecuencias disciplinarias proporcionales y coherentes ante casos de incumplimiento.
- Definir protocolos de detección, evaluación y seguimiento en caso de sospecha o evidencia.
- Integrarse al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) y contar con el respaldo de la alta dirección.

Una política sin aplicación real pierde credibilidad, por ello, debe socializarse ampliamente, firmarse por los colaboradores y ser revisada periódicamente. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), una buena práctica es construirla con la participación de los colaboradores.



11

¿Qué hacer ante un posible caso de consumo de SPA de un colaborador?



1. Revisar si la empresa cuenta con una ruta de atención institucional, y activarla

La organización debería contar con un procedimiento establecido para abordar estos casos, que incluya:

- Evaluación médica y psicológica.
- Pruebas de tamizaje por sospecha.
- Derivación a entidades en salud.
- Acompañamiento psicosocial.



2. Contar con el apoyo de redes externas

- Entidades Promotoras de Salud (EPS) con programas de salud mental.
- Fundaciones o clínicas de tratamiento para el consumo problemático.
- Cajas de compensación (programas de bienestar y apoyo familiar).
- ARL SURA (asesoría, capacitación, asistencia técnica, línea de salud mental).
- Convenios propios de cada organización.



3. Garantizar la confidencialidad y derechos del colaborador

- Toda actuación debe enmarcarse en el respeto de los derechos del colaborador, manteniendo la confidencialidad.
- Brindar el acompañamiento necesario para reintegrar y rehabilitar al colaborador.



4. Identificar la situación con responsabilidad y libres de juicios valorativos

Observar si existen señales físicas, comportamentales o de desempeño que sugieran consumo. Estas pueden incluir cambios abruptos de conducta, somnolencia, ausentismo reiterado, errores frecuentes, deterioro del aspecto personal, irritabilidad, entre otros síntomas que indiquen intoxicación o abstinencia.

¿Y si soy yo quien identifica el caso o recibe la alerta?

Si en tu rol dentro de la organización identificas una posible situación de consumo problemático, o si alguien te comparte una alerta relacionada, es fundamental actuar con responsabilidad. En estos casos, debes:

- **Documentar la situación de forma objetiva y sin juicios de valor, registrando únicamente hechos observables como:** cambios en el comportamiento, señales físicas o incidentes relacionados, sin asumir diagnósticos ni emitir opiniones.
- **Activar la ruta institucional definida en la política de prevención** o en su defecto, orientar a la persona responsable del área de talento humano o del (SST) para que lo haga. Esta ruta debe contemplar protocolos de evaluación, remisión y acompañamiento.
- **Garantizar la confidencialidad de la información:** no se debe compartir el caso con terceros ni exponer públicamente a la persona involucrada. El enfoque debe ser siempre preventivo, respetuoso y orientado al cuidado de la salud.
- **Brindar apoyo inicial y orientación:** si la persona involucrada acude directamente a ti, escúchala sin confrontaciones, refuerza que no será sancionada por pedir ayuda e indícale que existen mecanismos de atención interna y externa para su acompañamiento.



Ten presente que es altamente recomendable y jurídicamente prudente, que una empresa cuente con un proyecto institucional de prevención del consumo de alcohol y SPA, antes de implementar pruebas de alcoholimetría u otras medidas de tamizaje, especialmente, si se aplican en el contexto laboral.

12

Acciones de detección temprana y control preventivo



1. Detección temprana

Identificar de manera oportuna posibles situaciones de consumo que puedan poner en riesgo la seguridad, la salud y el desempeño laboral, priorizando siempre el enfoque preventivo y restaurativo.

Prácticas sugeridas

- **Realizar pruebas aleatorias y no invasivas, como test de saliva o alcoholimetría en momentos clave:** inicio de turnos, salidas a campo, puntos de control en transporte u operaciones críticas.
- **Establecer protocolos claros ante resultados positivos** que combinen medidas disciplinarias proporcionales con rutas de apoyo psicológico y acompañamiento profesional.
- **Capacitar a jefes inmediatos o líderes de SST** en la detección de señales de alerta como alteraciones en el lenguaje, descoordinación motora, deterioro físico, irritabilidad o ausentismo recurrente.

La detección no debe tener un enfoque sancionatorio exclusivo; su valor principal está en su capacidad disuasiva y en abrir oportunidades para la intervención temprana y la orientación efectiva.



2. Formación continua y transformación cultural

Fomentar una cultura organizacional orientada al autocuidado, la toma de decisiones conscientes y la prevención de riesgos asociados al consumo de SPA, tanto en el entorno laboral como en la vida cotidiana.

Prácticas sugeridas

- **Diseñar campañas internas permanentes** con materiales visuales, testimonios reales, infografías y mensajes educativos sobre los efectos del consumo de SPA en la movilidad, la salud física y mental.
- **Implementar talleres y capacitaciones** presenciales o virtuales dirigidos a todos los niveles de la organización, abordando temas como autocuidado, regulación emocional, manejo del estrés, consumo responsable y habilidades para la vida.
- **Asegurar que en eventos empresariales o actividades sociales** cuenten con opciones seguras como transporte de regreso, bebidas sin alcohol, incentivos al conductor elegido y mensajes de sensibilización integrados.
- **Incluir contenidos de prevención y salud mental** dentro del plan anual de formación, transversalizando estos temas en jornadas de inducción, reinducción o bienestar laboral.



3. Acceso a orientación y apoyo (Programa de Asistencia al Empleado (EAP))

Garantizar a los colaboradores acceso confidencial y efectivo a servicios de orientación, intervención y acompañamiento, especialmente, cuando se identifiquen consumos problemáticos o situaciones personales que requieran atención.

Prácticas sugeridas

- **Implementar un EAP** que ofrezca atención psicológica, psicosocial y seguimiento en casos detectados.
- **Establecer convenios con EPS, ARL o centros especializados** para facilitar el acceso a servicios de salud mental y tratamiento de adicciones.
- **Diseñar protocolos de reincorporación laboral gradual**, con ajustes razonables, para colaboradores que hayan estado en tratamiento o rehabilitación.
- **Incluir orientación y acompañamiento familiar** cuando el consumo tenga un impacto significativo en el entorno del colaborador o su red de apoyo.



“La clave está en ofrecer ayuda antes de que el problema escale a una crisis laboral o accidente”.

13

Hábitos saludables

En el proceso de prevención, no solo la empresa tiene un papel fundamental, también es clave que, a nivel personal, cada persona recuerde lo que puede hacer para evitar accidentes y mantener estilos de vida saludables.

Por eso, es fundamental fomentar en cada persona la adopción de hábitos que contribuyan a la prevención del consumo de SPA, promuevan el autocuidado y reduzcan los riesgos en la movilidad y en la vida cotidiana. Algunos de ellos podrían ser:



Seguridad en la conducción

- Evita conducir bajo los efectos del alcohol, medicamentos o SPA; si has consumido, elige un conductor designado o usa transporte público.
- Comprende que cada sustancia tiene tiempos de eliminación distintos, los cuales varían según la dosis, el sexo, el peso corporal y el estado de salud.



Regulación emocional y bienestar mental

- Si sientes estrés, ansiedad o fatiga, evita automedicarte. Opta por técnicas como respiración consciente, meditación guiada o pausas activas, disponibles de manera gratuita en plataformas como YouTube.
- Prioriza el sueño adecuado, dormir al menos de siete a ocho horas mejora tu concentración, estado de ánimo y capacidad de reacción.



Educación en el entorno familiar

- Habla abiertamente con tus hijos, familiares o jóvenes cercanos, sobre los riesgos del consumo y la responsabilidad al conducir. La educación temprana, desde los quince años, puede prevenir la normalización del uso recreativo de sustancias.



Hábitos sociales protectores

- Realiza pausas activas durante jornadas extensas o antes de conducir si te sientes cansado.
- Incorpora en tu rutina actividades que favorezcan el equilibrio: ejercicio regular, caminatas, deporte, voluntariado o espacios sociales positivos.
- Evita el uso excesivo de estimulantes (energizantes y cafeína) o sedantes si no han sido recetados, ya que pueden alterar tu estado físico o mental y afectar tu desempeño.

14

Guía Movilidad Segura en la Empresa de Asturias

El Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales (IAPRL) en colaboración con la Dirección General de Tráfico (DGT) de Asturias, desarrolló una guía práctica que incluye una lista de chequeo de autodiagnóstico para empresas. Esta herramienta forma parte del programa del Sello Asturiano de Movilidad Segura en la Empresa, lanzado en 2016 y actualizado en 2020 y 2024.

Su objetivo es evaluar el nivel de implementación de prácticas organizacionales orientadas a prevenir los riesgos derivados de la movilidad laboral, incluyendo el consumo de SPA, la fatiga y otros factores que inciden en la siniestralidad vial.

**Ejemplo
práctico****Lista de chequeo de autodiagnóstico
(ejemplos de ítems):**

- ✓ ¿Existe una política formal sobre movilidad segura y prevención del consumo en trayectos laborales?
- ✓ ¿Se han evaluado los riesgos de conducción en rutas y horarios de trabajo?
- ✓ ¿Se han organizado formaciones o campañas sobre conducción segura, consumo de sustancias y fatiga?
- ✓ ¿Se regulan los tiempos de conducción y se establecen pausas obligatorias?
- ✓ ¿Se fomenta el uso de sistemas de comunicación segura (manos libres) y tecnologías de asistencia al conductor?
- ✓ ¿Se realizan controles o sensibilización sobre alcohol o drogas en conductores?
- ✓ ¿Se ofrecen opciones de transporte seguro o conductor designado durante eventos empresariales?
- ✓ ¿Se registran y evalúan los incidentes o la siniestralidad laboral en desplazamientos?
- ✓ ¿Se revisa y se actualiza periódicamente el Plan de Movilidad Segura (PMS)?

Marca de forma afirmativa aquellos procesos que ya implementas en tu empresa, los que no apliquen o desconozcas, representan oportunidades de mejora para fortalecer tu gestión preventiva.

Esta lista de chequeo no tiene carácter psicométrico ni pretende medir competencias individuales, se trata de una herramienta orientativa de autodiagnóstico organizacional, diseñada para identificar fortalezas y oportunidades de mejora en las estrategias de prevención del consumo SPA en contextos laborales y de movilidad.

Referencia

Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales. (2024). Guía de movilidad segura en la empresa (3.ª edición).

Finalmente, es importante tener presente que la prevención del consumo SPA no solo protege vidas en la vía, sino que también, fortalece la operatividad y sostenibilidad organizacional. Según el portal Labora.ec, los programas de salud ocupacional reducen el ausentismo, mejoran la productividad y motivación de los colaboradores, y disminuyen la rotación de personal. Además, la implementación de medidas preventivas frente al consumo en el lugar de trabajo incrementa la eficacia operativa de la organización a largo plazo, ya que al proteger la integridad física y mental de los colaboradores, esto puede generar un impacto favorable en la reducción de costos asociados a accidentes, incapacidades o gastos médicos y, a su vez, fortalece la reputación y el reconocimiento organizacional.

15

Bibliografía

Asociación Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (ANSI/ASSE). (2017). Z15.1 – Safe practices for motor vehicle operations. ANSI. <https://blog.ansi.org/ansi/ansi-assp-z15-1-2024-safe-practices-motor-vehicle/>

Casado Martínez, R., & Hernández Fernández, M. (2024). **Guía de movilidad segura en la empresa (3 ed.).** Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales. <https://www.iaprl.org/guia-de-movilidad-segura-en-la-empresa>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). Driving distractions linked to smoking. <https://www.cdc.gov>

Dirección General de Tráfico (DGT). (2020). **Revisión sistemática sobre drogas y conducción.** <https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/Images/conoce-la-dgt/que-hacemos/conocimiento-investigacion/revision-sistemica-sobre-drogas-y-conduccion/REVISION-SISTEMATICA-DROGAS.pdf>

Dirección General de Tráfico (DGT). (s. f.). Campaña #ConduceSinDistracciones.
<https://www.dgt.es>

Dirección General de Tráfico (DGT). (s. f.). Página oficial. <https://www.dgt.es/inicio/>

El Colombiano. (2024). Grave panorama: 21% dice que maneja carro o moto en Medellín bajo efecto de drogas. <https://www.elcolombiano.com/medellin/conductores-que-manejan-bajo-los-efectos-de-las-drogas-en-medellin-IB27042846>

European Food Safety Authority (EFSA). (2015). Scientific opinion on the safety of caffeine. EFSA Journal, 13(5), 4102. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4102>

Food and Drug Administration (FDA). (2022). Caffeine in food and beverages. <https://www.fda.gov>

Fundación SURA. (2021). Programa para prevenir problemas por consumo de sustancias en el ámbito laboral. <https://www.sura.co/arl/prevencion-del-riesgo-psicosocial>

Infobae. (2023). La medicina laboral y su impacto en la productividad y la sustentabilidad ambiental. <https://www.infobae.com/opinion/2023/09/22/la-medicina-laboral-y-su-impacto-en-la-productividad-y-la-sustentabilidad-ambiental/>

Insurance Information Institute (III). (2023). Background on distracted driving. <https://www.iii.org/article/background-on-distracted-driving>

Labora. (2023). Salud ocupacional: beneficios y cumplimiento en las empresas. <https://labora.ec/salud-ocupacional-empresas-beneficios-y-cumplimiento>

Ley 1566 de 2012. Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas consumidoras de sustancias psicoactivas y se crea el Sistema Nacional de Atención Integral (SNAI). Gobierno de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=48678>

Ley 1696 de 2013. Por la cual se dictan disposiciones penales y administrativas en materia de embriaguez y otras sustancias al conducir. Gobierno de Colombia. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=55964>

Ministerio de Salud y Protección Social (Minsalud). (2021). Lineamientos técnicos para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito laboral. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx>

Observatorio de Drogas de Colombia (ODC). (2021). Estudio de consumo de sustancias psicoactivas para el departamento de Antioquia, sus subregiones y Medellín – 2021. Entidad para la Cultura y el Deporte (ECD). <https://ecd.gov.co/wp-content/uploads/2023/01/Estudio-consumo-de-SPA-Antioquia-2021.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Informe mundial sobre la seguridad vial 2023. OMS. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240086517>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). Salud mental y consumo de sustancias. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

PubMed. (2007). Smoking while driving and its consequences on road safety. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17658112/>

Revista AutoCrash. (2023). Pruebas rápidas de drogas para prevenir la siniestralidad vial. <https://www.revistaautocrash.com/pruebas-rapidas-de-drogas-para-prevenir-la-siniestralidad-vial>

Revista Autos Más. (2023, diciembre 14). Cómo evaluar el uso de drogas en las carreteras colombianas. <https://revistaautosmas.com/2023/12/14/como-evaluar-el-uso-de-drogas-en-las-carreteras-colombianas>

Semana. (2022, abril 20). A los 13 años inicia el consumo de drogas en Antioquia, revela estudio. <https://www.semana.com/nacion/medellin/articulo/a-los-13-anos-inicia-el-consumo-de-drogas-en-antioquia-revela-estudio/202242>

SURA. (2021). Conceptualización de la salud mental. <https://suramericana.com/blog/salud/la-salud-mental-evolucion-a-como-nuestros-habitos/>

World Health Organization (WHO). (2022). Tobacco and road safety. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

World Health Organization (WHO). (2023). Mobile phone use and distracted driving. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/mobile-phone-use-a-growing-problem-of-driver-distraction>

Elaborado por:

Maria Camila López.
Fany Andrea Pérez.

Equipo de Movilidad Segura.

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de ninguna parte de esta obra, ni su comercialización ni publicación en cualquier medio, sin el permiso previo y escrito de Seguros de Vida Suramericana S.A. © Propiedad Intelectual de ARL SURA, septiembre de 2025.

Asegúrate de vivir

sura.co/arl

Descarga nuestra App Seguros SURA disponible en:  

Líneas de atención 01 8000 518 888 Celular #888
Bogotá 601 437 8888
Cali 602 437 8888
Medellín 604 437 8888

