

Clasificación de las sustancias



Una de las maneras de clasificar las sustancias psicoactivas es según **los efectos que tiene en el sistema nervioso central**. El Sistema Nervioso Central (SNC) es la estructura que comprende el cerebro, el cerebelo y el tallo cerebral y a su vez, la función del SNC es mantener el equilibrio del organismo para poder adaptarse al ambiente y sobrevivir. El cerebro, a su vez, está compuesto por células llamadas neuronas que se comunican entre sí mediante sustancias llamadas neurotransmisores y dependiendo de la manera en que se dé esta transmisión se generará una forma de percibir, sentir, pensar y actuar específica. De esta manera, **las sustancias tienen la capacidad de intervenir en esa comunicación entre neuronas y con ello, se altera la forma de pensar, de actuar y de ser.**

Finalmente, estos órganos son esenciales para el desarrollo de funciones como el lenguaje, la memoria, la atención, la capacidad de aprendizaje, la capacidad de cálculo, de análisis y de regulación emocional.



Además de la afectación en el sistema nervioso central, **las sustancias también pueden afectar otros órganos**, según la forma de consumo de la sustancia (inhalada, fumada, inyectada, ingerida o untada); según la frecuencia de consumo. **A continuación, se describen cada una de ellas y sus efectos en el organismo.**

Sustancia

Alcohol



Efectos en el organismo

- » El alcohol es un depresor del sistema nervioso cuyos efectos euforizantes, en una primera fase después de su ingesta, hacen que se confunda normalmente con un estimulante. El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol. La cantidad de etanol en una bebida va a depender de su proceso de elaboración.

Otros efectos que puede generar el consumo problemático de alcohol es la depresión, lesiones por accidentes o violencia, cirrosis hepática y cáncer.



Impacto en el ámbito laboral

- » El consumo de alcohol es la causa de múltiples problemas laborales, que no sólo afectan a la salud de la persona consumidora, sino que pueden llegar a afectar al resto de los trabajadores/as, a las personas a su cargo, familia y entorno social.

El consumo de alcohol durante la jornada laboral puede ocasionar accidentes motivados por la falsa sensación de seguridad y confianza que produce la ingesta de alcohol en su estado de euforia. Esta sobrevaloración de las capacidades hace que se subestimen los riesgos de la actividad laboral y se pasen por alto las normas de seguridad establecidas para el desempeño de la labor profesional. El cansancio, la falta de atención y las alteraciones sensoriales producidas en los estados de excitación y confusión también pueden dar lugar a accidentes laborales y a la disminución de la productividad. Por último, hay que destacar las malas relaciones con compañeros/as, mandos y público producidas por la ansiedad generada en los periodos abstinentes o por la agresividad que produce la ingesta de alcohol.

Cuando hay abuso de la sustancia, también puede disminuir la productividad, provocar accidentes y conductas antisociales, violentas o delictivas aumentando, además, el consumo de drogas ilícitas.

Sustancia

Tabaco



Efectos en el organismo

- » En el mundo se consumen muchos tipos de productos de tabaco, aunque su forma más popular es el uso de la nicotina en cigarrillos.

El tabaco es un estimulante del sistema nervioso central que contiene nicotina que es la sustancia que produce dependencia. Además, tiene otros componentes muy nocivos para la salud, como alquitrán, monóxido de carbono, amoníaco, acetona y arsénico. Luego de la combustión del tabaco, se producen más de 4 mil productos químicos diferentes.

A menos que se emprendan acciones urgentes el tabaco podría matar a mil millones de personas durante el siglo XXI. Para 2030, más del 80 por ciento de las muertes relacionadas con el tabaco tendrán lugar en los países en desarrollo (OMS, 2008).

Esta sustancia aumenta la presión arterial y acelera el ritmo cardíaco. Puede generar aparición de manchas amarillas en las uñas, y dedos, mal aliento, afectación del olfato, falta de apetito. El consumo de tabaco es la primera causa evitable de enfermedad, invalidez y muerte en el mundo, según la OMS. Algunos de sus efectos son: Cáncer de pulmón; hipertensión arterial; cáncer de laringe; trombosis; cáncer bucofaríngeo; embolias; cáncer renal; gastritis crónicas; infarto de miocardio; impotencia sexual; enfisema pulmonar y úlcera gastrointestinal.

Estos riesgos no sólo los padece la persona fumadora, sino también, en menor medida, los padecen las personas de su entorno. Las personas no fumadoras expuestas al humo del cigarro se denominan fumadoras pasivas o involuntarias.

La exposición al humo del cigarro en lugares pocos ventilados produce irritación de ojos, dolor de cabeza y tos. En casos de alergias, asma o enfermedades cardiovasculares, aumenta los síntomas que producen estas enfermedades en el organismo. También puede llegar a incrementar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y respiratorias, aumentar el riesgo de abortos, embarazos prematuros y de que el bebé tenga bajo peso al nacer. Los bebés expuestos al humo del tabaco tienen mayor riesgo de muerte súbita y de padecer enfermedades respiratorias.



Impacto en el ámbito laboral

- » A pesar de los intentos normativos por controlar el consumo de tabaco en lugares cerrados, su consumo sigue generando riesgos en el ámbito

laboral. Cabe mencionar: la falta de concentración motivada por el estado de ansiedad que genera la ausencia de nicotina en el organismo, el ausentismo del puesto de trabajo cada vez que la persona se desplaza a la calle o las zonas habilitadas para fumar, el nerviosismo y mal ambiente laboral. En menor medida se encuentran los riesgos de accidentes laborales causados por incendios, explosiones o accidentes de tráfico.

Finalmente, otro riesgo que se da cuando el consumo se da en el mismo lugar de trabajo, es la exposición al humo de personas no fumadoras, pero que la inhalación de este humo se puede convertir en un factor de riesgo en caso de tener condiciones de salud preexistentes.

Sustancia

Marihuana



Efectos en el organismo

- » El cannabis es la droga ilícita más usada en la mayoría de los países y tiende a ser la primera droga ilegal consumida. Algunos de los efectos a corto plazo del uso del cannabis es la somnolencia; la dificultad para mantener conciencia del tiempo, deterioro o reducción de la memoria a corto plazo; reducción de la capacidad de desempeñar tareas que requieran concentración y coordinación, como conducir un auto, aumento del ritmo cardíaco; potenciales daños en el corazón para aquellos con antecedentes de padecimiento cardíaco; enrojecimiento de los ojos; resequedad de la boca y la garganta; desinhibición social; paranoia; alucinaciones.

Dentro de los efectos a largo plazo del uso del cannabis están el mayor riesgo de cáncer; la disminución de la testosterona en los hombres, además de un menor conteo espermático y dificultad para tener hijos; aumento en los niveles de testosterona en las mujeres; también un mayor riesgo de infertilidad; disminución o desaparición del placer sexual; dependencia psicológica que implica requerir más cantidad para obtener el mismo efecto; la marihuana afecta los mensajes del cerebro y altera las percepciones y emociones, la vista, el oído y la coordinación.



Impacto en el ámbito laboral

- » La marihuana afecta una variedad de capacidades mentales y físicas que son fundamentales para la seguridad en el trabajo: Deterioro cognitivo, la memoria, la capacidad de atención y la capacidad de concentrarse en las tareas, lo que puede reducir el rendimiento y la seguridad laboral.

Su consumo tiene una gran repercusión en las capacidades necesarias para desarrollar cualquier responsabilidad laboral. Los primeros síntomas son de relajación, somnolencia y sensación de lentitud en el paso del tiempo. Rápidamente la percepción se distorsiona y empeora el tiempo de reacción y la capacidad de mantener la atención; elaborar ideas y tomar decisiones se hace costoso y la coordinación se entorpece.

La siniestralidad y las lesiones son su vertiente más peligrosa pero no la única ya que la eficacia se ve afectada en cualquier trabajo. Y se va a exteriorizar en problemas como un trato inadecuado con clientes y proveedores, facturación y responsabilidades administrativas mal realizadas, fallos en la comunicación, menor productividad. La posibilidad del accidente nunca desaparece y puede verse expresado el riesgo desde golpes, quemaduras, cortes, así como caída de alturas, siniestros viales, adicional al deterioro del clima laboral y el riesgo reputacional.

Sustancia

Cafeína



Efectos en el organismo

- » La cafeína, al ser una sustancia psicoactiva, tiene la posibilidad de alterar el pensamiento, el comportamiento y el estado de ánimo de quienes la consumen.

En altas dosis, la cafeína puede generar insomnio, ansiedad, irritabilidad, frecuencia cardíaca rápida o tensión arterial elevada.

Por otro lado, su efecto diurético que, en combinación con una ingesta insuficiente de agua, puede ocasionar deshidratación provocando náuseas, dolor de cabeza, mareos o temblores.



Impacto en el ámbito laboral

- » Su uso excesivo puede generar síntomas de ansiedad, insomnio, irritabilidad, nerviosismo, taquicardia y problemas digestivos.

Cuando una persona tiene un diagnóstico de “Ansiedad”, no se recomienda el consumo de cafeína debido a que se pueden exacerbar los síntomas del trastorno, lo que, a su vez, genera dificultades para responder de manera efectiva con las responsabilidades laborales.

El estado de hiperactividad que genera su consumo puede dificultar la concentración y la toma de decisiones, mientras que la ausencia de descanso reparador puede afectar a la capacidad cognitiva, el enfoque y la creatividad en el trabajo.

Sustancia

Vapeadores

Efectos en el organismo

- » Genera problemas de salud como respiratorios (inflamación, bronquitis) y cardíacos.

Aumentan la mortalidad por enfermedades pulmonares agudas, están asociados a enfermedades pulmonares graves y duplican la probabilidad de que los usuarios terminen fumando cigarrillos convencionales.

Algunos de sus componentes incluyen formaldehído, propilenglicol, alcohol bencílico, dimetil éter, compuestos orgánicos volátiles, diacetilo, nicotina, glicerina y partículas ultrafinas, todos ellos asociados con diversos problemas de salud.



Impacto en el ámbito laboral

- » Los efectos del consumo de vapeadores resultan en ausentismo y menor resistencia física, además de crear riesgos de exposición pasiva para compañeros y problemas legales por el mal uso de dispositivos que pueden causar accidentes (explosiones), impactando negativamente el ambiente laboral general.

Sustancia

Cocaína

Efectos en el organismo

- » Algunos de los efectos en el organismo del consumo de cocaína son: Hipertensión, midriasis, taquicardia, palpitaciones, sudoración, hipertermia, euforia, excitación, reducción de la fatiga y sensación de la viveza mental.

A veces, arritmias y convulsiones; cuadros delirantes agudos, EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), arritmias o derrame cerebral.

El riesgo y la gravedad de las complicaciones se acentúa por: uso intravenoso o fumado; patologías previas (insuficiencia coronaria, hipertensión arterial o diabetes); consumo de fármacos simpaticomiméticos o asociado a heroína ("speed – ball").

Dos o más de los siguientes signos, que aparecen durante o poco tiempo después del consumo de cocaína:

- Taquicardia o bradicardia.
- Dilatación pupilar.
- Aumento o disminución de la tensión arterial.
- Sudoración o escalofríos.
- Náuseas o vómitos.
- Pérdida de peso demostrable.
- Agitación o retraso psicomotores.
- Disforia.
- Debilidad muscular, depresión respiratoria, dolor en el pecho o arritmias cardíacas.
- Confusión, crisis comiciales, discinesias, distonías o coma.



Impacto en el ámbito laboral

- » Cambios psicológicos o comportamentales desadaptativos clínicamente significativos (p. ej., euforia o afectividad embotada; aumento de la sociabilidad; hipervigilancia; sensibilidad interpersonal; ansiedad; tensión o cólera; comportamientos estereotipados; deterioro de la capacidad de juicio, o deterioro de la actividad laboral o social) que se presentan durante, o poco tiempo después, del consumo de cocaína.

La presencia de estos efectos, pueden generar dificultades relacionales en el lugar de trabajo, impulsividad en la toma de decisiones y dificultad para reaccionar de manera efectiva cuando se está manipulando alguna máquina, automóvil o avión.

Sustancia

Heroína



Efectos en el organismo

- » Es una sustancia depresora.

Depende de las dosis puede generar analgesia, sedación, sensación de bienestar, euforia, disminución de la frecuencia cardíaca y respiratoria; náuseas y vómito.

Los signos más evidentes son: depresión respiratoria, edema pulmonar, miosis puntiforme (pupila en forma de cabeza de alfiler), hipotensión, cianosis (morado), bradicardia, coma y hasta paro respiratorio.

La triada diagnóstica es: miosis, depresión respiratoria y coma.

Relajación, somnolencia.



Impacto en el ámbito laboral

- » Debido a que el consumo de heroína genera un efecto depresor importante, las personas que tengan que realizar labores de mucha concentración, de rápida reacción, de interacción permanente con otras personas; verán afectado su rendimiento debido a que dichos efectos no permitirían realizar estas acciones de manera eficiente.

Sustancia

Anfetamina



Efectos en el organismo

- » Estimulante del SNC.

Puede generar trastornos del sueño, irritabilidad, agresividad, cambios psicológicos o comportamentales desadaptativos clínicamente significativos (p. ej., euforia o embotamiento afectivo; cambios de la sociabilidad; hipervigilancia; sensibilidad interpersonal; ansiedad, tensión o cólera; comportamiento estereotipado; deterioro de la capacidad de juicio o de la actividad social o laboral) que aparecen durante o poco tiempo después del consumo de anfetamina o sustancias afines.

Puede desarrollarse conducta adictiva, más de carácter psíquico que físico, asociado a cuadros psicóticos. Puede presentarse hipersomnía, depresión, ansiedad, irritabilidad, inapetencia, enfermedades hepáticas e insomnio prolongado.

Sustancia

LSD



Efectos en el organismo

- » Sustancia alucinógena que puede generar mayor sensación de agudeza sensorial, alteraciones del estado de ánimo, alteraciones perceptivas.

Puede ocurrir el llamado “mal viaje” que es una reacción psicótica aguda.

- Intoxicación.
- Trastorno perceptivo.
- Delirium por intoxicación.
- Trastorno psicótico.
- Trastorno de ansiedad.
- Trastorno del estado de ánimo.

La complicación aguda más frecuente es el llamado “mal viaje”, con pánico y alucinaciones terroríficas, agitación psicomotora, aprensión y desconfianza de las personas del entorno, temblores, taquicardia e hipertensión arterial.

Sustancia

Benzodiacepinas



Efectos en el organismo

» Depresores del sistema nervioso central o tranquilizantes menores.

Pueden generar visión borrosa, disminución de la libido, hipotensión, alteraciones psicomotoras. Estupor y relajación muscular intensa. Usadas por vía endovenosa, causa rápidamente hipotensión y depresión respiratoria.

Las benzodiacepinas no suelen ser letales por sobredosificación. Sin embargo, sí son muy peligrosas combinadas con otros depresores del sistema nervioso central.

Tolerancia, Síndrome de abstinencia: ansiedad, temblores, pesadillas, insomnio, anorexia, náuseas, vómito, hipotensión postural, crisis convulsivas, delirios e hiperpirexia. A dosis bajas, se puede presentar el fenómeno de “rebote” (reaparición de los síntomas tratados: ansiedad e insomnio) y la “abstinencia demorada” a las benzodiacepinas (irritabilidad, ansiedad, insomnio e inestabilidad emocional) que suele ser grave e incapacitante.

Sustancia

Inhalantes



Efectos en el organismo

» Mareos, incoordinación, lenguaje farfullante, marcha inestable, letargia, disminución de los reflejos, retraso psicomotor, temblores, debilidad muscular generalizada, visión borrosa o diplopía, estupor o coma, euforia.

Disminución de la memoria reciente, temblores, dificultad para concentrarse, pérdida de peso, anemia, depresión, irritabilidad, agresividad, somnolencia, trastornos del equilibrio, pérdida del control emocional y en algunos casos pérdida de la conciencia. Como sustancia psicoactivante su abuso genera tolerancia y dependencia, sobre todo psíquica.

Sustancia

Éxtasis



Efectos en el organismo

- » Es una sustancia sintética, psicoestimulante que pertenece al mismo grupo de la cocaína y las anfetaminas. Dentro de sus principales efectos están las alucinaciones con dosis elevadas. Puede generar una sensación de mejora en la confianza en sí mismo, de la empatía. Genera euforia, y mayor energía emocional. También se puede presentar ansiedad, depresión y paranoia.

Existen también trastornos psiquiátricos y físicos a largo plazo asociados con su uso. Se observan problemas de memoria, toma de decisiones y autocontrol, al igual que paranoia, depresión y ataques de pánico (Kalant, 2001; Montoya y colab., 2002). Incluso pueden presentarse efectos tóxicos importantes a nivel hepático, cardiovascular y cerebral (Kalant, 2001; Montoya y colab., 2002). El agotamiento a largo plazo de la serotonina cerebral, causada por el éxtasis, también va acompañado por problemas de control de la temperatura corporal y respuestas conductuales (Shankaran y Gudelsky, 1999). Son claras las implicaciones de estos hallazgos para la salud pública. (Tomado de: Neurociencia del consumo y dependencia de consumo de sustancias psicoactivas).

Fuentes:

- Savia. Salud digital MAFRE. <https://www.saludsavia.com/blog/el-efecto-de-la-cafeina-en-la-productividad-aliado-o-enemigo>
- Neurociencia del consumo y dependencia de consumo de sustancias psicoactivas.
- Fundación Santa Fe de Bogotá. <https://fundacionsantafedebogota.com/los-cigarillos-electronicos-y-sus-efectos-en-la-salud>
- Proyecto hombre. <https://proyectohombre.es/laboral/repercusion-ambito-laboral-del-consumo-de-cannabis/>