

RECURSO N.º 2

Estrategias de prevención del consumo de **sustancias psicoactivas** en el ámbito laboral



Te presentamos varias **herramientas teóricas y metodológicas** que te ayudarán a conocer más sobre el **consumo de sustancias psicoactivas, SPA**, y cómo implementar **acciones de prevención** en la empresa que beneficie a las personas y a la compañía.

1. Identificación

El primer paso es **identificar el fenómeno** y para hacerlo, tienes a tu disposición **herramientas para la organización y para los trabajadores**.

Detectar tempranamente una situación de consumo es posible por medio de **herramientas de tamizaje y evaluación**. De esta forma puedes realizar una intervención breve, remisión y tener acceso a servicios adecuados para **prevenir y minimizar que la situación evolucione a consumos problemáticos** que afecten al colaborador, a la organización y a la salud pública.

Por medio de la aplicación de **procedimientos o técnicas breves de tamizaje**, puedes identificar si alguna persona está en riesgo de estar en riesgo de desarrollar un trastorno asociado **al consumo de SPA** o mostrar síntomas de un trastorno por uso de sustancias. Con los resultados es posible **evaluar o remitir a una intervención más profunda**.

El tamizaje puede ser **implementado por otra persona o autoaplicado** por quien está en riesgo o empezando a consumir.



Tipos de tamizaje

Los que miden marcadores biológicos

Permiten una **rápida administración y arrojan resultados objetivos** de manera inmediata. Por ejemplo, pruebas de alcoholemia (nivel de alcohol en la sangre), prueba de saliva y orina.

Se pueden aplicar **si hay sospecha de consumo**, al realizar jornadas de salud y detectar algún riesgo o al notar algún comportamiento que señale posible consumo, como ausentismo por diagnóstico asociado al consumo. Estas pruebas pueden aplicarse **cuando el trabajador sea reintegrado** por un Trastorno por Uso de Sustancias (TUS), con **seguimiento durante 12 meses** con pruebas periódicas.

Si en tu empresa la política es de **cero tolerancia al consumo** puedes aplicar estas pruebas cada cierto tiempo, siempre y cuando **esté registrado en la política de prevención del consumo de SPA en la organización**. Te sugerimos que el área de Seguridad y Salud en el Trabajo se encargue de esto.

Pruebas de autorreporte

Se basan en las **respuestas del trabajador a la aplicación de instrumentos de identificación de alguna sustancia**. Las más utilizadas son estas:

Herramienta	Descripción	Forma de aplicación / enfoque
→ ASSIST (OMS)	Busca identificar el riesgo de consumo problemático y la dependencia a las SPA, incluyendo las sustancias inyectables. Se aplica a personas adultas.	Por medio de una entrevista que tiene 8 ítems.
Consulta Assist Prueba de detección de consumo alcohol, tabaco y sustancias ASSIST - RIIDE A.C.		
→ AUDIT (OMS)	Usada para la identificación del consumo problemático y dependencia de alcohol en adultos y adolescentes. Sus resultados marcan si la persona requiere una valoración más profunda o una remisión a intervención breve.	Se puede implementar en una entrevista o autoaplicada.
CLIC AQUÍ		
→ CAGE	Utilizada para identificar el consumo riesgoso de alcohol en adultos y jóvenes mayores de 16 años.	Son 4 preguntas y puede ser autoaplicado o aplicado en entrevista.
Cuestionario CAGE: Screening de Alcoholismo		

Herramienta	Descripción	Forma de aplicación / enfoque
→ TWEAK	Identifica el consumo indebido de alcohol durante el embarazo. Se basa en el CAGE que busca reconocer cantidad de tragos que se toleran, dependencia y problemas asociados en mujeres embarazadas.	Son 5 ítems. Puede ser autoaplicado o en entrevista. CLIC AQUÍ 
→ DAST-10	Identifica el consumo problemático durante el último año en adultos.	Son 10 ítems y puede ser autoaplicado o en entrevista. DAST-10_ESP.pdf 

5 tips para aplicar pruebas de autorreporte



- 1. Brevedad:** la mayoría de las pruebas existentes tienen entre 5 y 10 preguntas, lo que permite acceder a información valiosa en muy poco tiempo.
- 2. Flexibilidad:** la herramienta debe adaptarse a las situaciones y características de la persona.
- 3. Facilidad:** su aplicación debe ser sencilla y clara, para que todos entiendan el procedimiento a seguir.
- 4. Conclusiva:** es clave revelar la necesidad de una evaluación adicional o una intervención posterior.
- 5. Sensibilidad y claridad:** al aplicar la prueba debe quedar claro si la persona tiene problemas con las drogas o no.



La aplicación de las pruebas permite **construir espacios de diálogo y confianza**, esenciales para que el entrevistado evite minimizar o negar los problemas.



Para autorreportes más precisos no olvides:

- Realizar la entrevista con **personas sobrias**.
- Entregar **constancia escrita** de confidencialidad.
- Entrevistar en un ambiente **que favorezca la veracidad**.
- Obtener **respuestas objetivas** y claramente formuladas.
- Tener a la mano un **calendario o una tarjeta de respuestas**.



Amplía la información sobre las herramientas de tamizaje.

QUIERO CONSULTAR



2. Prevención

Prevención universal

Son las estrategias que puedes **implementar masivamente**. Son útiles para hacer promoción de la salud y de habilidades en general. **Tú escoges los medios de divulgación**, según los recursos disponibles, por ejemplo:



Carteleras.



Volantes o material impreso.



Intranet.



Podcast.



¿Qué mensajes transmitir?:

- Fortalecimiento de habilidades para la vida.
- Trabajo en equipo.
- Autocuidado.
- Cuidado de la salud física y mental.
- Estilos de vida saludables.
- Efectos del consumo de sustancias psicoactivas.



¿Qué mensajes tienen mayor éxito?:

- Prácticas de cuidado, protección y mantenimiento seguro del ambiente.
- Alimentación saludable.
- Ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.
- Desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- Estrategias de afrontamiento frente a sucesos vitales.
- Sana convivencia.
- Ejercicio del derecho a la salud.



¿En qué momentos comunicar estos mensajes?:

- **Espacios de inducción y reinducción.**
 - » La política de prevención del consumo de SPA debe ser conocida desde que **el colaborador reciba la inducción en la empresa**. Puedes reforzar el tema en los espacios de reinducción.





- **Jornadas de salud.**

- » Útiles para **promocionar el cuidado propio y del entorno.**
Es clave articular el contenido con las acciones de bienestar.



- **Plan de capacitación institucional.**

- » Debe ser **permanente, con temas y metodologías que se adapten** a la organización. Promueve el fortalecimiento de habilidades técnicas y personales, dependiendo de la población. ¿Qué temas tratar?
 - Equilibrio vida laboral y personal.
 - Solución de problemas y conflictos.
 - Manejo de relaciones familiares.
 - Estigma y salud mental.
 - Gestión emocional.
 - Fechas importantes para fortalecer el mensaje:
Día sin humo de cigarrillo, cumpleaños, años de servicio en la empresa.



Herramientas aplicables

Prevención universal en las personas

- Educación sobre SPA y salud mental.
- Desarrollo de habilidades para la vida.
- Promoción del autocuidado.

Prevención universal en la organización

- Regulación de eventos sociales laborales.
- Promoción de entornos laborales saludables con gestión adecuada de cargas de trabajo, flexibilidad laboral con límites claros, derecho a la desconexión digital, promoción del equilibrio vida-trabajo.
- Gestión del riesgo psicosocial.

**Prevención universal
en las **personas****

- Jornadas educativas sobre efectos del alcohol, cannabis, psicofármacos y estimulantes en la atención y toma de decisiones.
- Educación en autocuidado digital, higiene del sueño y uso responsable de cafeína.
- Formación en manejo del estrés y la regulación emocional.
- Talleres participativos de cuidado y manejo de estrés.
- Cápsulas educativas virtuales.
- Infografías y microcontenidos digitales.
- Fortalecimiento de competencias como: regulación emocional, manejo del estrés y la ansiedad, resolución de problemas, toma de decisiones saludables.
- Educación sobre higiene del sueño, pausas activas cognitivas, uso responsable de cafeína y energizantes, desconexión digital fuera de la jornada laboral.

**Prevención universal
en la **organización****

Cultura organizacional protectora con liderazgos que promuevan el autocuidado y la normalización de jornadas excesivas o consumo de estimulantes como sinónimo de productividad.

Política institucional de prevención del consumo de SPA aplicable a toda la organización integrada al SG-SST, socializada desde la inducción y reinducción, con enfoque preventivo, no punitivo.

Campañas organizacionales permanentes con mensajes preventivos sobre consumo y salud mental, uso de infografías, charlas virtuales y material digital, e inclusión de fechas clave (Día Mundial de la Salud Mental, etc.).

Inclusión en los procesos de inducción y reinducción.

Comunicaciones internas.

Liderazgo visible de la alta dirección.

Jornadas de bienestar laboral.

Campañas permanentes de sensibilización.

Promoción de estilos de vida saludables.



Prevención selectiva

Enfocada en quienes tienen **riesgo de iniciar el consumo o ya consumen**. Puedes identificarlos con **estrategias diagnósticas y estudios sobre el consumo de SPA** en población trabajadora. Considera variables como edad, sexo y sector económico de la persona.

Dirige la atención de estas personas según estas necesidades:



Conocer más sobre el consumo.



Asuntos **personales, familiares, sociales** o institucionales.



Manejo de **factores de riesgo**.

**Prevención selectiva
en las **personas****

- Estrategias de detección temprana: biológicas o de entrevista. Identificación temprana de estrés, agotamiento y malestar emocional, no con fines diagnósticos, sino preventivos.
- Capacitaciones sobre señales de alerta para problemas de consumo de sustancias psicoactivas y sensibilizaciones para buscar ayuda.
- Talleres de manejo del estrés por medio de técnicas de afrontamiento saludables y prevención del consumo como estrategia de escape.
- Programas de apoyo psicosocial como grupos de apoyo, fortalecimiento de redes de apoyo: mentorías, grupos de pares y acompañamiento psicosocial.
- Reducir vulnerabilidades asociadas a factores psicosociales y laborales.
- Participación en espacios de orientación.
- Espacios de escucha psicológica para realizar orientación psicológica breve o consejería breve sobre consumo responsable o riesgos asociados.

**Prevención selectiva
en la **organización****

Capacitar a grupos de interés para el acompañamiento a personas con riesgo. Este grupo de personas debe estar sensibilizado y capacitado en este tema, no solo en herramientas conceptuales, sino también actitudinales, de manera que la parte personal no afecte el abordaje en la organización.

Contar con material educomunicativo que se comparta solo con las personas que se han identificado en riesgo. Este material debe tener información asociada con los efectos nocivos del consumo de sustancias psicoactivas y el impacto en el ámbito laboral.

Contar con rutas de atención en caso de que la persona decida buscar ayuda de expertos en el tema.

Ajustar cargas laborales, supervisión y acompañamiento.

Identificar y gestionar riesgos específicos que aumentan la probabilidad de consumo.

Identificar cargos críticos.

Programas de manejo del dolor y ergonomía.

Prevención selectiva en la **organización**

- Capacitación a supervisores y líderes en detección temprana de señales de alerta, comunicación empática y no estigmatizante, y activación de rutas de apoyo.
- Gestión diferenciada de riesgos psicosociales como ajustes en cargas laborales, rotación de turnos críticos y rediseño de procesos altamente demandantes.
- Programas de bienestar focalizados en intervenciones específicas para equipos de alto riesgo y espacios de recuperación emocional y cognitiva.
- Protocolos de prevención específicos para trabajo nocturno, guardias 24/7 o picos de carga laboral.



Prevención indicada

Es necesario **identificar los grupos poblacionales que presentan dificultades con el consumo de sustancias** por medio del reporte directo de las personas o por cambios en su comportamiento.

**Prevención indicada
en las **personas****

- Acompañamiento psicosocial: brindar asesoría individual con profesionales psicosociales donde se aborden, principalmente, factores de riesgo asociados con el consumo, en la persona. Esta asesoría puede ser ofrecida por entidades con las cuales se establezcan alianzas, como entidades de salud.
- Asesoría para recibir atención en EPS cuando se identifique, de la mano del colaborador, la necesidad de ser acompañado por profesionales especializados en la rehabilitación por consumo de SPA, la empresa debe facilitar el proceso que el colaborador debe iniciar con su EPS, y acompañarlo en la rehabilitación y reincorporación. Cuando termine el tratamiento cada EPS debe realizar la valoración necesaria y las remisiones a las instituciones con las cuales tenga convenio para esta problemática.
- Intervención breve y confidencial como entrevistas motivacionales, consejería breve basada en evidencia y enfoque de reducción de riesgos y daños.
- Remisión a servicios de salud: EPS, programas de salud mental, tratamiento especializado cuando aplique.

**Prevención indicada
en la **organización****

Ajustes razonables en el trabajo, flexibilización temporal de funciones, reducción de carga laboral durante procesos terapéuticos y teletrabajo supervisado cuando sea pertinente.

Reubicación temporal en tareas de menor riesgo.

Programas de retorno al trabajo.

Ruta institucional de atención: protocolos claros y conocidos, articulación (entre talento humano, SST, EPS y ARL), respeto por la confidencialidad y derechos laborales.

**Prevención indicada
en las **personas****

- Seguimiento y confidencialidad.
- Identificación temprana de señales de alerta: cambios abruptos en el desempeño, errores frecuentes, ausentismo o presentismo, alteraciones del estado de ánimo y dificultades de concentración.
- Acompañamiento durante el proceso con seguimiento psicosocial y apoyo en la reincorporación laboral.

**Prevención indicada
en la **organización****

Protocolos de detección y remisión.

Reintegración laboral progresiva, planes de retorno al trabajo, seguimiento continuo y prevención de recaídas.

Programas de asistencia al empleado: atención por equipos de profesionales de la salud, orientación legal y social cuando se requiera, e inclusión de la familia, si el caso lo amerita.

