

# Mitos y Verdades

Sobre el consumo de alcohol, tabaco  
y Sustancias Psicoactivas



**POSITIVA**  
COMPAÑIA DE SEGUROS / ARL

## INTRODUCCIÓN

Con base en los lineamientos definidos por el Ministerio de Trabajo y la Política Nacional de Reducción del Consumo y Prevención de Alcoholismo, Tabaquismo y Drogadicción; POSITIVA COMPAÑÍA DE SEGUROS ARL presenta el siguiente documento de asesoría que pretende orientar a los trabajadores hacia una reflexión personal, familiar y en ámbito laboral frente al consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, y de esta manera prevenir la accidentalidad intra y extra laboral, el desarrollo de enfermedades y el deterioro social en todos los ámbitos.

Estos productos informativos tienen como objetivo complementar la asesoría a las empresas y entidades afiliadas con el fin de prevenir incidentes, accidentes, pérdidas humanas y reducción de la productividad; a través de herramientas pedagógicas que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida personal y familiar de los trabajadores, protegiendo su salud, seguridad y el medio ambiente.

## LOS MITOS DEL ALCOHOL



### ¿Qué es el alcoholismo?

Trastorno crónico manifestado por ingestión repetida de bebidas alcohólicas, de tal forma que existe una dependencia física, generando alteraciones en la salud, en el comportamiento individual, familiar, laboral, económico y social de la persona.

### Sabía usted que...

Un trago de whisky equivale a:

- Una copa de aguardiente
- Una copa de vino de 5 onzas
- Un vaso de cerveza grande



## EFFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE EL ORGANISMO Y LA CONDUCCIÓN

NO. DE TRAGOS	CONCENTRACIÓN DEL ALCOHOL EN LA SANGRE	EFFECTOS SOBRE EL ORGANISMO	EFFECTOS SOBRE LA CONDUCCIÓN
<b>1-2 tragos</b>	0,02 - 0,04 g/l	Relajación y sensación de bienestar: disminución de agudeza visual.	Zona de riesgo
<b>3-4 tragos</b>	0,04 - 0,05 g/l	Alteraciones en los reflejos: alteración motora leve.	Zona de alarma
<b>5-6 tragos</b>	0,05 - 0,1 g/l	Estado de embriaguez leve; problemas de coordinación y de visión; disminución de percepción del riesgo.	Grado de embriaguez leve: Conducción peligrosa
<b>7-9 tragos</b>	1,5 - 2,5 g/l	Agitación psicomotora, fuertes perturbaciones psicosensoresiales y confusión mental.	Grado de embriaguez moderada: Conducción altamente peligrosa
<b>10 tragos o más</b>	3 o más g/l	Embriaguez profunda, estupor con analgesia, abolición de reflejos.	Conducción imposible

Fuente: Recomendaciones para el Consumo Responsable de Alcohol - Cartilla de Diageo y Fondo de Prevención Vial. g/l= gramos de alcohol por litro de sangre.

DEFINA SEGÚN SU CRITERIO Y EXPERIENCIA, SI LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES SON MITO O VERDAD:	VERDAD	MITO
1. Mezclar cerveza, vino y licores emborracha más que beber un solo tipo de bebida alcohólica.		
2. Hombres y mujeres del mismo peso y estatura pueden beber alcohol en cantidades iguales.		
3. El alcohol es un estimulante.		
4. Entre más años se lleve bebiendo, más se demora la persona en embriagarse.		
5. Todo el alcohol ingerido se elimina a través de la orina y el sudor.		
6. Beber cerveza o vino es menos problemático que beber otros tragos más finos.		
7. El alcohol genera violencia, criminalidad y aumento de los conflictos.		
8. Las personas que "aguantan o resisten mas bebiendo" corren menos riesgo de llegar al alcoholismo.		
9. El ejercicio vigoroso le devuelve la sobriedad a las personas embriagadas.		
10. Las duchas de agua fría, el aire fresco y el café caliente ayudan a disminuir la sensación de embriaguez.		
11. Comer antes de beber ayuda a mantenerse a resistir más sin emborracharse.		
12. Todo el mundo reacciona ante el alcohol de la misma manera.		
13. Las personas que sólo beben cerveza no pueden llegar a ser alcohólicas.		
14. Beber alcohol sólo los fines de semana no provoca daño		
15. Es importante enseñarles a los niños a beber desde chicos		
16. Hay gente que bebe en exceso y no se emborracha o no le hace daño. Si tomo poco, puedo manejar sin riesgos.		
17. Si se mezcla alcohol con las bebidas energéticas, "no me coge"		
18. El alcohol ayuda a olvidar los problemas.		
19. Tomar unas copas facilita mantener relaciones sexuales.		
20. Una copa ayuda a superar el cansancio y a estar más animado.		

## ¿Qué es el Tabaquismo?

Adicción crónica generada por el tabaco, y provocada principalmente por uno de sus componentes activos, la nicotina. La acción de dicha sustancia acaba condicionando el abuso de su consumo.

DEFINA SEGÚN SU CRITERIO Y EXPERIENCIA, SI LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES SON MITO O VERDAD:	VERDAD	MITO
1. El cigarro sólo daña al que fuma.		
2. Fumar de vez en cuando no es adicción.		
3. El tabaco me tranquiliza.		
4. Conozco a muchos fumadores que no tienen problemas de salud.		
5. Fumar es señal de libertad y de ser mayor.		
6. "Unos pocos cigarrillos al día no hacen mal".		
7. "Yo no dependo del tabaco, puedo dejar de fumar cuando quiera".		
8. "Los cigarrillos Light o fumar con filtro es menos dañino".		
9. "Conozco personas mayores que fuman mucho y nunca se enfermaron".		
10. "El humo del cigarrillo de otros fumadores no es dañino".		
11. "Los medicamentos para dejar de fumar no funcionan".		
12. "He fumado y no he notado que me haga tanto daño como dicen".		
13. ¿"Por qué voy a privarme de fumar si la polución ambiental es mucho más contaminante que el humo del cigarrillo"?		
14. "Una mujer embarazada que fuma de 3 a 5 cigarrillos por día no le causa daños al feto".		
15. "Yo fumo poco porque casi todo el cigarrillo se consume en el cenicero".		
16. "Necesito un cigarrillo para estudiar o trabajar".		
17. "Fumar no causa cáncer".		
18. "El tabaco no afecta a los niños que están cerca del fumador".		
19. "De algo tenemos que morir, así que sigo fumando".		
20. "Ya es tarde para dejarlo".		

## RESPUESTAS DE LOS MITOS DEL ALCOHOL

### Respuesta mito 1: VERDADERO

Teóricamente la concentración de alcohol en la sangre o alcoholemia, es el porcentaje de alcohol que circula por la sangre después de beber alcohol. Independientemente de sabor, color, olor o mezcla que haya, el alcohol es alcohol. Pero en la práctica mezclar activa más rápidamente el alcohol en sangre, pero no porque uno mezcle en sí, sino porque uno se apura en tomar, lo que sí aumenta el porcentaje de alcohol en sangre.

### Respuesta mito 2: FALSO.

La distribución superficial de grasa en el organismo y la baja presencia de la enzima llamada alcohol deshidrogenasa hace que, en general, las mujeres puedan beber menos alcohol que los hombres.

### Respuesta mito 3: FALSO.

Mucha gente así lo cree porque con las primeras copas la persona se ve medio "achispada", locuaz, desinhibida, pero en realidad el alcohol es una psicodroga que deprime el sistema nervioso.

### Respuesta mito 4: FALSO

Debido al fenómeno de tolerancia esto es cierto en la primera fase del proceso de alcoholización; pero en la segunda fase ocurre lo contrario.

### Respuesta mito 5: FALSO

Sólo un porcentaje muy pequeño (10%) se elimina de esta manera, el resto es metabolizado por el hígado y convertido en azúcar y otros elementos son eliminados por la vía respiratoria.

### Respuesta mito 6: FALSO

En realidad alcohol es alcohol y las bebidas destiladas contienen cantidades variables de alcohol.

### Respuesta mito 7: FALSO

El alcohol por sí mismo no 'genera' esos fenómenos, aún cuando sí está correlacionado con ellos y favorece su ocurrencia.

### Respuesta mito 8: FALSO

Cuando decimos que a una persona "no lo cogen los tragos" aunque tome mucho, se puede caer en este mito, pues se interpreta que "siendo más resistente" no lo dominará el alcohol. Pero esto no es verdad. Por el contrario, puede ser que la persona a quien nos referimos esté desarrollando ya la etapa del alcoholismo que se caracteriza por el fenómeno de la tolerancia.

### Respuesta mito 9: FALSO

El ejercicio solo las convierte en personas embriagadas sudorosas y pegajosas.

### Respuesta mito 10: FALSO

Sólo el tiempo podrá eliminar el alcohol del sistema. Toma al cuerpo aproximadamente una hora eliminar el alcohol de una sola bebida.

### Respuesta mito 11: FALSO

Comer antes de beber sólo demora la absorción de alcohol en la sangre, más no la impide.

### Respuesta mito 12: FALSO

Hay muchos factores que afectan a la reacción de una persona ante el alcohol, como el peso corporal, talla, proporción de grasa, el metabolismo hepático o la química corporal, entre muchos otros factores.

### Respuesta mito 13: FALSO

La cerveza, al igual que el vino y los licores o bebidas destiladas, aunque en menor grado, también contiene alcohol. Esto significa que consumirla abusivamente tiene consecuencias negativas y produce daño.

**Respuesta mito 14: FALSO**

El daño que provoca el alcohol depende principalmente de la cantidad que se ingiera o del llamado "patrón de consumo", es decir, la forma en que se hace. No es lo mismo que un adulto sano consuma un par de copas un fin de semana, que un joven beba en las fiestas hasta embriagarse. Si se consume a esta edad, todos los fines de semana, en grandes cantidades, se estará en mayor riesgo de hacerlo un hábito, provocando daño a sus órganos, como el hígado, y el cerebro.

**Respuesta mito 15: FALSO**

El consumo de alcohol en los niños produce daños más severos. La tolerancia se desarrolla más rápidamente. Además que al estar expuestos desde pequeños, son más vulnerables a los daños físicos que causa el alcohol a largo plazo como cirrosis hepática, pancreatitis, neuropatía alcohólica, diabetes.

**Respuesta mito 16: FALSO**

Aun en pequeñas cantidades, desde la primera copa el alcohol produce alteraciones en el sistema nervioso central que afectan la capacidad de respuesta, los reflejos y la percepción del tiempo-espacio. Todas las personas son diferentes y algunas "presumen" de conducir perfectamente aun con los efectos "leves" del alcohol, lo que en realidad están haciendo es poner en riesgo su vida y la de los demás. Algunas personas después de beber mucho "aparentan" no estar intoxicadas, sin embargo se producen daños en su organismo, puede ser que tengan más tolerancia (necesidad de incrementar la dosis para sentir los mismos efectos que en la intoxicación anterior) y por esto parece que "aguantan" más; esto lejos de beneficiar al que bebe en exceso, ocasiona un mayor riesgo, ya que al consumir grandes cantidades de alcohol se puede provocar daño irreparable en su cuerpo o la muerte.

**Respuesta mito 17: FALSO**

Al mezclar bebidas estimulantes con depresores, se origina una alteración desordenada del cerebro y del organismo, esto puede ocasionar un daño permanente y en ocasiones irreversible. La persona que hace esta combinación sufrirá los mismos daños a la salud por abusar del alcohol mezclado, la diferencia es que se sentirá más despierto de manera temporal.

**Respuesta mito 18: FALSO**

Ciertamente, ¡no! El alcohol hace que alguien con muchas dificultades tenga cada vez más dificultades...

**Respuesta mito 19: FALSO**

Aunque fomenta la desinhibición, el consumo abusivo de bebidas alcohólicas, lejos de favorecer las relaciones sexuales, muchas veces las dificulta o incluso las impide, provocando impotencia en el varón y otras disfunciones asociadas.

**Respuesta mito 20: FALSO**

Tras una sensación de bienestar pasajera, el consumo abusivo de alcohol lleva al sujeto al extremo opuesto, así que si está triste o deprimido empeorará su situación. También causa una mayor fatiga física y pérdida de fuerza.



## RESPUESTAS DE LOS MITOS DEL TABAQUISMO

### Respuesta mito 1: FALSO

Quienes fuman afectan a las personas que conviven a su alrededor como cónyuges, hijos o amigos. Los hijos de padres fumadores pueden padecer más infecciones respiratorias y problemas del oído, crisis de asma frecuentes y severas (dificultad para respirar), predisposición a bronquitis y neumonías. Los recién nacidos, pueden sufrir síndrome de muerte súbita. Las parejas de los fumadores tienen mayor riesgo de sufrir bronquitis crónica y enfisema pulmonar, cáncer pulmonar, bucal o de vejiga, infarto al corazón y enfermedades cerebro-vasculares. Las embarazadas tienen mayor probabilidad de abortar o tener hijos con bajo desarrollo y peso al nacer. Cuando alguien fuma cerca de ti, el humo irrita tu garganta y te puede hacer toser, se pueden llegar a sentir náuseas o mareo.

### Respuesta mito 2: FALSO

Los efectos de la nicotina y otras sustancias que contiene el cigarro son acumulativos. Fumar poco, pero de forma continua es tan perjudicial como los excesos esporádicos. Y desde luego, no fumar es no fumar NUNCA, además la adicción a la nicotina se presenta si se consume sólo de vez en cuando.

### Respuesta mito 3: FALSO

La tranquilidad desaparece cuando bajan los niveles de nicotina. Así que cualquier no fumador está mucho más calmado que cualquier fumador.

### Respuesta mito 4: FALSO

Tú sólo ves a los que están bien, a los que han muerto por el camino no los has llegado a conocer.

### Respuesta mito 5: FALSO

Eso es lo que nos ha hecho creer la publicidad, pero no es muy libre el joven que necesita tener un cigarro para aparentar.

### Respuesta mito 6: FALSO

Muchos creen que solamente aquellas personas que fuman muchos cigarrillos al día están en peligro de sufrir problemas serios de salud. La enfermedad cardiovascular es la razón principal de muertes por causas relacionadas con el tabaco entre los fumadores y los no fumadores, y se puede encontrar esta enfermedad entre aquellos que tan sólo fuman de tres a cinco cigarrillos diarios.

### Respuesta mito 7: FALSO

Esto suele ser una excusa para continuar fumando. Todo fumador es dependiente física y psicológicamente del tabaco, aunque fume poco.

### Respuesta mito 8: FALSO

Estos cigarrillos son bajos en nicotina y alquitrán pero tienen similares cantidades del resto de los componentes que los cigarrillos convencionales que también son cancerígenos. Además, los consumidores, de forma inconsciente y para compensar los menores niveles de nicotina, fuman más cigarrillos e inhalan el humo más fuerte y profundamente.

### Respuesta mito 9: FALSO

Seguramente piensa en algún anciano que ha fumado toda la vida y esté bien. No olvidemos que vemos solo a los fumadores que llegan a vivir más. A los que han muerto a causa del tabaco no se los ve envejecer. Una de cada dos personas que fuma fallece por enfermedades relacionadas con el tabaco. Y la mitad de ellos lo hace en la edad media de la vida.

### Respuesta mito 10: FALSO

Treinta minutos de exposición pasiva al humo de tabaco son suficientes para que el sistema circulatorio del no fumador se comporte de manera similar al de un consumidor. Esta circunstancia aumenta el riesgo de sufrir, entre otras patologías, un infarto de miocardio. Los no fumadores que conviven o trabajan con fumadores tienen un mayor riesgo de contraer cáncer de pulmón que los que no viven ni trabajan con fumadores.

**Respuesta mito 11: FALSO**

La terapia de reemplazo de nicotina y otros medicamentos, pueden duplicar las probabilidades de que una persona tenga éxito en dejar de fumar.

**Respuesta mito 12: FALSO**

Aunque durante un tiempo el fumador no note los efectos nocivos del tabaco, el daño se va produciendo lenta y silenciosamente en el organismo con deterioros o daños irreversibles.

**Respuesta mito 13: FALSO**

El tabaco es causante del 90% de los cánceres de pulmón y del 30 % de todos los cánceres diagnosticados, frente al 2% producido por la contaminación ambiental.

**Respuesta mito 14: FALSO**

Si una mujer embarazada fuma un cigarrillo, hay inmediatamente un aumento de la frecuencia cardiaca fetal de 130 a 180 latidos por minuto. Además es más elevado el riesgo de aborto, placenta previa, bajo peso, desprendimiento prematuro de placenta y de parto prematuro.

**Respuesta mito 15: FALSO**

El fumador que deja quemar el tabaco en el cenicero, procurando hacer menos 'chupadas', va a respirar mayor concentración de cancerígenos porque el humo que se desprende de la porción final del cigarrillo es más tóxico que el humo que se inhala directamente al fumar.

**Respuesta mito 16: FALSO**

Muchas personas asocian el tabaco a situaciones tales como el trabajar o estudiar y lo convierten en un hábito como cualquier otro. Al fin y al cabo es la persona quien trabaja y estudia, no el cigarrillo.

**Respuesta mito 17: FALSO**

La asociación consumo de tabaco - presencia de cáncer (sobre todo cáncer broncopulmonar) es una realidad apoyada por clínicos e investigadores. La organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe 586, declara: "El riesgo de cáncer de pulmón se multiplica por 25 ó 30 entre la población de fumadores, con respecto a los no fumadores".

**Respuesta mito 18: FALSO**

El niño se convierte en un fumador pasivo si se encuentra con personas que están fumando y, como consecuencia, puede presentar infecciones respiratorias, retardo en el crecimiento y alteraciones neurológicas del comportamiento, entre otras patologías.

**Respuesta mito 19: FALSO**

Es cierto, moriremos por alguna razón, pero si fuma está fabricando su muerte. Probablemente no se está planteando en serio el hecho de que el tabaco pueda ser el responsable de su muerte, tampoco piensa en la calidad de vida y si lo hace, cree que esto sólo ocurrirá cuando sea viejo.

**Respuesta mito 20: FALSO**

Es cierto que el tiempo que se lleva fumando contribuye a que se haga más difícil dejarlo, sencillamente porque el hábito está creado. Sin embargo, esta dificultad puede superarse con la decisión de un cambio radical en ese aspecto de su vida.



**CONCLUSIÓN: SI QUIERES SEGUIR PAGANDO TU MUERTE EN CUOTAS... SIGUE FUMANDO...**

## LOS MITOS DE LA DROGADICCIÓN

### ¿Qué es la Droga?

Aquella de uso no médico, con efectos psicoactivos, es decir, capaz de producir cambios en la percepción, el estado de ánimo, la conciencia y el comportamiento; y susceptible de ser auto administrada.

A continuación encontrara algunos mitos acerca de las Drogas por favor léalos detenidamente y marque con una X la casilla que Usted considere es la más acertada:

DEFINA SEGÚN SU CRITERIO Y EXPERIENCIA, SI LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES SON MITO O VERDAD:	VERDAD	MITO
1. La marihuana no hace daño porque es natural, es peor el tabaco.		
2. La marihuana no es mala, porque cura a los pacientes de cáncer.		
3. Consumir cocaína una vez no implica riesgo.		
4. Las drogas de diseño sintético como éxtasis, LSD, entre otros, son menos peligrosas y no causan adicción.		
5. Las Drogas inhalables son sustancias que sólo dañan a los que consumen diario.		
6. Dejar las drogas es fácil.		
7. Las drogas no son buenas ni malas, depende del uso que se haga de ellas.		
8. Las drogas alivian el estrés y las angustias.		
9. Las relaciones sexuales son mejores bajo los efectos de la cocaína.		
10. La cocaína 'da marcha' y ayuda a sobrellevar las noches de farra.		
11. No pasa nada por pasarse unas 'aspiradas' en los fines de semana.		
12. La heroína no es peligrosa si no está adulterada.		

## Respuestas de los mitos de las Drogas

### Respuesta mito 1: FALSO

Tanto la marihuana como el tabaco son plantas, pero contienen sustancias tóxicas y productos químicos que dañan tus pulmones. Tiene efectos dañinos a la salud física y mental de quien la consume, puede provocar alteraciones permanentes de la memoria, la capacidad de aprendizaje, de atención y reacción. La marihuana también puede causar cáncer, bronquitis crónica y enfisema pulmonar.

### Respuesta mito 2: FALSO

La marihuana no cura nada. Solo se utiliza en algunos lugares para disminuir los vómitos en pacientes con quimioterapia, para estimular el apetito o para aliviar dolor. En esos casos el medicamento sólo contiene 1 de los mas de 600 componentes que tiene la marihuana.

### Respuesta mito 3: FALSO

La cocaína es una droga con alto poder adictivo, la dependencia física puede presentarse aun después de las primeras ocasiones de haberla usado. Está comprobado que la repetición del consumo de cocaína produce tolerancia muy rápidamente, lo que se manifiesta en la necesidad de ingerir dosis cada vez mayores para obtener los mismos efectos. También hay personas susceptibles que con un consumo de cocaína han fallecido por aumento en su presión arterial o derrames cerebrales.

### Respuesta mito 4: FALSO

Las drogas de diseño que vienen en pastillas o cápsulas y parecen inofensivas, son altamente peligrosas, está comprobado que son "neurotóxicas", esto significa que matan las neuronas rápidamente; además se elaboran en laboratorios clandestinos, donde mezclan diversos grupos de sustancias sin ningún control. No hay manera de saber qué sustancias y qué concentraciones contienen estas drogas. Lo que sí se sabe es que éstas, aceleran la presión sanguínea y el cerebro.

**Respuesta mito 5: FALSO**

Cualquier persona está expuesta a absorber inhalables ya que son productos químicos de uso doméstico e industrial, incluso accesibles en la casa. Los deterioros que producen se pueden presentar desde la primera experimentación, debido a la gran capacidad que tienen de mezclarse y depositarse en el cerebro.

**Respuesta mito 6: FALSO**

Para los consumidores experimentales y ocasionales es menos difícil dejar de utilizarlas. Para los adictos, es extremadamente difícil dejarlas y es por eso que requieren de tratamiento y rehabilitación (ayuda profesional), para salir de la adicción y lograr un estado saludable de vida.

La familia juega un rol fundamental en el proceso de toma de conciencia y en la rehabilitación. Los tratamientos más exitosos incluyen el trabajo y apoyo profundo de la familia del paciente.

**Respuesta mito 7: FALSO**

Las drogas (salvo los medicamentos correctamente utilizados) son sustancias tóxicas y desde su primer consumo existe riesgo para la salud de la persona que las consume. ¿te atreverías a decir que las pistolas no son buenas ni malas? Una bala tiene como único objetivo alcanzar e introducirse en el cuerpo de una persona para neutralizarla. Seguro que la misma persona que te dice que las drogas no son malas ni buenas no te dice lo mismo de las armas.

**Respuesta mito 8: FALSO**

Las drogas te hacen evadirte unos momentos de los problemas. Cuando se pasa el efecto...el problema sigue estando. Si tienes problemas... acércate a un adulto de tu confianza y coméntale lo que te pasa.

**Respuesta mito 9: FALSO**

El consumo de cocaína de forma continuada no sólo disminuye el deseo sexual, sino que también provoca problemas de erección y eyaculación en los varones, pudiendo llegar a ser motivo de impotencia e infertilidad.

**Respuesta mito 10: FALSO**

Aunque es cierto que la cocaína tiene un efecto estimulante, éste es pasajero y precede a un bajón intenso que causa decaimiento, cansancio y depresión. Lejos de favorecer la sociabilidad, su consumo abusivo provoca irritabilidad.

**Respuesta mito 11: FALSO**

Ingerir cocaína sólo en los fines de semana y vacaciones supone un consumo de unos 100 días al año y conlleva un riesgo evidente de dependencia a largo plazo, sin olvidar que los efectos pueden dejarse sentir a lo largo de la semana.

**Respuesta mito 12: FALSO**

Las sustancias que se emplean para adulterar este opiáceo, como la quinina, la lactosa, el almidón o incluso la estircina, provocan importantes problemas de salud. Sin embargo, la heroína en sí misma conlleva importantes riesgos de sufrir enfermedades cardiacas, hepáticas, renales y respiratorias.



## BIBLIOGRAFÍA

### **Cartilla 'Consumo responsable'**

Elaborada por Diageo y el Fondo de Prevención Vial.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Tabaquismo>

### **Enfermedades sociales, drogadicción y alcoholismo,**

<http://www.monografias.com/trabajos6/enso/enso.shtml>

### **Organización Mundial de la Salud**

<http://www.who.int/mediacentre/events/annual/wntd/es/index.html> (31 de mayo, día mundial sin tabaco)

[http://new.paho.org/nic/index.php?option=com\\_content&task=view&id=354&Itemid=271](http://new.paho.org/nic/index.php?option=com_content&task=view&id=354&Itemid=271) (alcoholismo)

[http://new.ops.org.bo/index.php?option=com\\_content&task=view&id=990&Itemid=259](http://new.ops.org.bo/index.php?option=com_content&task=view&id=990&Itemid=259) (drogadicción)



***Esta información es muy importante, compártela con tu familia, amigos y conocidos, tenemos que ser parte de la solución de estos problemas que están afectando a nuestras comunidades, familias y compañeros de trabajo.***

### **Apreciado trabajador:**

**Por favor diligencie sus datos, firme esta página y haga entrega de la parte desprendible al área de Seguridad y Salud Ocupacional de la empresa:**

### **Notificación Importante:**

Confirmando que he recibido este documento, lo he leído y comprendido en su totalidad y me comprometo a cumplir la Política de prevención del consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas de la empresa.

**Nombre:**

**Documento de Identidad:**

**Área:**

**Cargo:**

**Firma:**







# POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS / ARL

Lo invitamos a visitar

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)

Y así acceder a:



Cursos de formación virtual en temas sobre Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo.



Documentos, cartillas, afiches, juegos multimedia y aplicaciones tecnológicas didacticas sobre prevención de riesgos y fomento de estilos de vida saludables.



**LO BUENO DEBE SER PARA TODOS**

**LLAMA AL #533** O AL 01-8000-111-170 SIN COSTO

**Y PREGUNTA POR NUESTROS PRODUCTOS.**

**PROSPERIDAD  
PARA TODOS**