



ALCOHOL: LA DROGA ABUSADA MÁS FRECUENTE

El abuso de alcohol es peligroso para su salud.

- El alcohol es un depresivo que disminuye la actividad del cerebro y del sistema nervioso.
- El alcoholismo es una enfermedad adictiva.
- La bebida a largo plazo daña el corazón, el cerebro, el hígado y el sistema nervioso.
- La bebida durante el embarazo puede provocar defectos de nacimiento.

También es un problema de seguridad importante en el trabajo.

- Se estima que 1 de cada 10 trabajadores consume drogas y/o alcohol en el trabajo.
- El trabajo bajo la influencia del alcohol aumenta, en forma dramática, las probabilidades de cometer errores y de sufrir accidentes.

El abuso de alcohol en el trabajo es contra las reglas.

- Si toma en el trabajo o se presenta a trabajar bajo la influencia del alcohol, puede perder su empleo.
- No maneje ni deje que otros manejen después de haber bebido.

Las señales más comunes de un posible problema del abuso de alcohol son:

- Cambios de humor, ansiedad y sensibilidad excesiva
- Bebidas por la mañana, antes de trabajar, o antes de conducir
- Faltas al trabajo debido a la bebida
- Aumento de los riesgos y accidentes o cuasiaccidentes en el trabajo
- Errores en el manejo de responsabilidades o negación a aceptar responsabilidades
- Beber solo y evitar a los amigos y familiares cuando bebe
- Conducta ruidosa, agresiva o violenta después de beber
- Olvido de lo que pasa mientras bebe (desmayos)

Ley para Personas con Discapacidades (ADA); hay un tratamiento disponible

- Protege a los empleados que están, o estuvieron, en tratamiento por alcoholismo.
- No protege a los empleados que beben en el trabajo, no cumplen con las reglas del empleador, o actúan de manera peligrosa.
- Las personas que tienen dependencia al alcohol pueden recibir ayuda.
- Grupos como Alcohólicos Anónimos (AA).
- Programas para tratamientos residenciales o externos.
- Busque ayuda si la necesita—estará feliz de haberlo hecho.



Alcohol—The most frequently abused drug

Alcohol abuse is hazardous to your health:

- Alcohol is a depressant that slows brain and nervous system activity.
- Alcoholism is an addictive disease.
- Long-term drinking damages the heart, brain, liver, and nervous system.
- Drinking while pregnant can cause birth defects.

It is also a serious safety problem on the job:

- Estimates say 1 in 10 workers is abusing drugs and/or alcohol on the job.
- Working under the influence of alcohol dramatically increases the chances of making mistakes and having accidents.

Alcohol abuse on the job is against the rules:

- If you drink on the job or come to work under the influence, you could lose your job.
- Do not drive or permit anyone else to drive after drinking.

Common signs of a possible alcohol abuse problem:

- Exhibiting mood swings, anxiety, oversensitivity
- Drinking in the morning, before work, or before driving
- Missing work because of drinking
- Increased risk-taking and repeated accidents or near misses on the job
- Avoiding or mishandling responsibilities
- Drinking alone and avoiding friends and family when drinking
- Loud, aggressive, or violent behavior after drinking
- Forgetting what happened while drinking (blackouts)

Americans with Disabilities Act (ADA) treatment is available:

- Protects employees who are, or have been, in alcohol treatment.
- Does not protect employees who drink on the job, violate employer's rules, or act unsafely.
- People who are dependent on alcohol can be helped.
- Groups like Alcoholics Anonymous (AA).
- Residential or outpatient treatment programs.
- Seek help if you need it—you'll be glad you did.



Consumo Peligroso de Alcohol

CUESTIONARIO SOBRE EL CONSUMO PELIGROSO DE ALCOHOL

1. **Marihuana es la droga que los empleados consumen con más frecuencia en los Estados Unidos.**
a. Verdadero b. Falso
2. **El alcoholismo es una enfermedad adictiva.**
a. Verdadero b. Falso
3. **La bebida a largo plazo daña el corazón, el cerebro, el hígado y el sistema nervioso.**
a. Verdadero b. Falso
4. **La bebida durante el embarazo puede provocar defectos de nacimiento.**
a. Verdadero b. Falso
5. **Sólo cerca de 1 cada 100 trabajadores consume drogas o alcohol en el trabajo.**
a. Verdadero b. Falso
6. **Si bebe en el trabajo, puede perder su empleo.**
a. Verdadero b. Falso
7. **El abuso de alcohol es un problema de seguridad importante en el trabajo.**
a. Verdadero b. Falso
8. **El consumo de alcohol cuando está solo y el evitar a los amigos y familiares cuando bebe es una señal común de consumo abusivo de alcohol.**
a. Verdadero b. Falso
9. **La ley para personas con discapacidades protege a los empleados que están, o estuvieron, en tratamiento por alcoholismo.**
a. Verdadero b. Falso
10. **Los grupos como Alcohólicos Anónimos y los programas de tratamiento residencial o externo pueden ayudar a personas que tienen una dependencia al alcohol.**
a. Verdadero b. Falso

Cuando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.

Nombre: _____ Fecha: _____



RESPUESTAS AL CUESTIONARIO SOBRE EL CONSUMO PELIGROSO DE ALCOHOL

1. b. Falso. El alcohol es la droga más frecuente en el trabajo en los Estados Unidos.
2. a. Verdadero.
3. a. Verdadero.
4. a. Verdadero.
5. b. Falso. Más que eso—cerca de 1 de cada 10 trabajadores consume drogas o alcohol en el trabajo.
6. a. Verdadero. También puede perder su empleo si se presenta al trabajo bajo las influencias del alcohol.
7. a. Verdadero.
8. a. Verdadero.
9. a. Verdadero. Pero la ley para personas con discapacidades no protege a los empleados que beben en el trabajo, no cumplen con las reglas del empleador, o actúan de manera peligrosa.
10. a. Verdadero.