

GUÍA PARA UN USO RESPONSABLE Y EVITAR LA ADICCIÓN

Consumo de fármacos en el sector de la enseñanza



Promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Propuestas sindicales.

Elabora_

CCOO Aragón. Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente.
www.saludlaboralymedioambiente.ccooaragon.com

Colabora_

Gobierno de Aragón. Consejería de Sanidad, Bienestar Social
y Familia.

Diseña y Maqueta_

www.dosmasdos.info

Imprime_

Aldaba Gráficos

Zaragoza, diciembre de 2014.

=====

Nota1_

Vivimos en un mundo en el que hay hombre y mujeres, pero el lenguaje no refleja esta realidad de forma fluida. En este documento hemos optado por usar a veces la convención que otorga a los substantivos masculinos la representación de ambos sexos; otras veces hemos empleado el femenino. Es posible que esto contribuya a provocar procesos de empatía donde ni hombres ni mujeres se vean totalmente representados. Pedimos disculpas si alguna persona se siente ofendida por ello. Pueden escribirnos para expresar su acuerdo o desacuerdo a: ddrogo.ar@aragon.ccoo.es.

Nota2_

Pueden solicitar ejemplares gratuitos de esta guía en el 976483242. En caso de reproducir todo o parte del documento se ruega citar la fuente.

Impreso en papel reciclado 100% libre de cloro.

Conoce los fármacos, sus efectos y como prevenir un uso no adecuado

Diversos estudios confirman un elevado consumo de psicofármacos entre las personas que trabajan en el sector de la enseñanza, lo que puede ser indicativo de problemas de salud relacionados con ansiedad, fatiga mental o física, desmotivación, estrés, etc...

Siendo ésto preocupante, lo es más la automedicación o el consumo de psicofármacos fuera de las prescripciones médicas. Lo que en principio es una ayuda terapéutica puede, si se realiza un consumo de abuso no controlado a lo largo del tiempo, generar alteraciones en nuestro estado anímico y provocar situaciones de adicción.

Para combatir el problema es importante estar informados sobre los distintos productos y sus efectos, pero además es crucial trabajar sobre las causas que generan la necesidad de medicarse. Muchas de ellas se encuentran en los factores laborales, por lo que desde Salud Laboral de CCOO se trabaja en identificar y mejorar las condiciones de trabajo como un paso importante para prevenir el daño. Defender la salud laboral se hace complicado dada la situación actual, caracterizada por una reducción cada vez mayor de los recursos destinados a la educación y con altas exigencias de rendimiento a los docentes, pero es a la vez ilusionante porque implica mejorar esta situación.

Esta guía está dirigida a trabajadoras y trabajadores del sector de la enseñanza (docentes y personal de apoyo). Trata de las causas y de los efectos del consumo irregular de fármacos. Para ello informa sobre los tipos de fármacos más consumidos, pretende sensibilizar para un uso responsable y analiza las posibles causas relacionadas con las condiciones laborales que llevan al consumo.

1 Los fármacos más consumidos: tipos y riesgos

Según estudios realizados, los fármacos¹ más utilizados en el sector de la enseñanza son los analgésicos, los antiinflamatorios (consumo relacionado con movimientos posturales con inclusión de exceso de peso) y los psicofármacos (consumo relacionado con situaciones que derivan de estrés, la fatiga, la alienación, o el desgaste).

LOS ANALGÉSICOS

Los analgésicos son medicamentos que se utilizan para aliviar o suprimir el dolor físico. Forman parte de los fármacos más vendidos para adultos y a veces se abusa de ellos olvidando que algunos son potencialmente peligrosos, en especial si se toman en dosis excesivas o durante largo tiempo. Por esta razón siempre que se necesite hacer un tratamiento largo debe hacerse bajo supervisión médica.

Según sus efectos, se distingue entre los analgésicos mayores y los analgésicos menores. Los analgésicos mayores actúan sobre el sistema nervioso central y se emplean únicamente en situaciones en que la intensidad del dolor es intolerable. En este grupo se incluyen los medicamentos que producen sueño, como los opiáceos naturales o sintéticos, entre ellos la morfina e incluso el opio.

Los analgésicos menores (como el paracetamol) alivian dolores de cabeza y de muelas, artritis, molestias musculares, neuralgias y dolores menstruales. Además, muchos de estos medicamentos han demostrado sus propiedades antiinflamatorias actuando localmente en la zona del cuerpo donde se encuentra la afección.

|| | ¹ A efectos de esta guía, se considera fármaco a la sustancia biológicamente activa que se administra al cuerpo de manera exógena y con fines médicos. Pueden ser sustancias creadas por métodos artificiales o producidas por organismos vivos. A estos efectos se incluyen también los preparados de homeopatía o los elaborados a partir de plantas que se expenden en farmacias.

LOS ANTIINFLAMATORIOS

Los antiinflamatorios son un grupo de fármacos que se emplean para el tratamiento de los dolores y la inflamación.

Se utilizan sobre todo en enfermedades del aparato locomotor, es decir, en las que afectan a las articulaciones, a los músculos, a los huesos y a los tendones, ya que, administrados en dosis adecuadas y bajo control médico, contribuyen de forma decisiva a mejorar el bienestar de la persona.

Hay dos grandes grupos de fármacos antiinflamatorios: esteroideos y no esteroideos.

■ Antiinflamatorios esteroideos

Son los conocidos como *corticoideos*, un grupo de sustancias que en su mayoría son compuestos semisintéticos de estructura similar a ciertas hormonas. Su uso es muy limitado o restringido y siempre bajo supervisión médica, por sus efectos secundarios. Por ejemplo, el uso continuado durante varios días de glucocorticoides sistémicos puede dar lugar a efectos secundarios como úlcera gastroduodenal, aumento de peso, afecciones en la piel, reacciones alérgicas o trastornos psiquiátricos entre otros.

Algunos de los principios activos más utilizados son ***deflazacort** (ej. Zamene®), **dexametasona** (ej. Fortecortin®) o **metilprednisolona** (ej. Urbason®).



|| * Entre paréntesis se muestra algún ejemplo del nombre comercial del fármaco.

■ Antiinflamatorios no esteroideos (AINES)

El antiinflamatorio no esteroideo prototipo es el *ácido acetilsalicílico*, más conocido con su nombre comercial de Aspirina®. Además de antiinflamatorio, el ácido acetilsalicílico actúa como analgésico, antipirético (tratamiento de la fiebre) y anticoagulante.

Otro principio activo conocido es el *ibuprofeno* (comercializado por ejemplo con el nombre de Espidifen® o Nurofen®), o el *naxoprem*.

Los *antiinflamatorios herbales*, propios de la fitoterapia, suponen una alternativa muy recomendable en algunos casos. Los más comunes son los elaborados a partir de plantas del grupo *calenduleae* o *árnica*.

LOS PSICOFÁRMACOS

Los psicofármacos son aquellos medicamentos con capacidad de alterar significativamente las funciones de las células del Sistema Nervioso aun cuando se toman en dosis relativamente bajas (Carlson, 1999).

Los psicofármacos son medicamentos vinculados con las enfermedades psíquicas: se recetan para tratar procesos leves como el insomnio y la ansiedad, o para enfermedades tan complejas como la psicosis.

■ Ansiolíticos

Los ansiolíticos son un grupo de fármacos que producen relajación o sensación de calma. Se utilizan para tratar cuadros de pánico, contracturas musculares, síntomas de nerviosismo, ansiedad y convulsiones.

En la actualidad, los ansiolíticos más recetados son benzodiazepinas. Actúan ralentizando los mensajes entre el cerebro y el resto del organismo, incluyendo las respuestas físicas, mentales y emocionales. Así como el alcohol y los opiáceos, las benzodiazepinas son drogas depresoras del sistema nervioso central.

Algunos tranquilizantes mas comúnmente prescritos para calmar la ansiedad (ansiolíticos) o para promover la sedación (hipnóticos) son: *el **Diazepam** (ej. Valium®), el **Lorazepam** (ej. Orfidal®), el **Alprazolam** (ej. Trankimazin®), el **Midazolam** (ej. Dormicum®), el **Flunitrazepam** (ej. Rohipnol®), el **Ketazolam** (ej. Sedotime®), el **Bromazepam** (ej. Lexatín®) o el **Clorazepato** (ej. Tranxilium®).

|| *Entre paréntesis se muestra un ejemplo de nombre comercial del fármaco.

■ Hipnóticos

Los hipnóticos son fármacos que se utilizan cuando hay alteraciones del sueño que provocan un malestar o que interfieren con las actividades de la persona.

Los hipnóticos de última generación (no benzodiacepínicos) inducen a un sueño de mejor calidad y tienen menor poder adictivo. Son, por ejemplo, la **Zoplicona** (ej. Limovan®), el **Zolpidem** (ej. Stilnox®) o el **Zaleplón** (ej. Sonata®).

Por otro lado, existen plantas con propiedades hipnóticas y sedantes, cuyos principios activos son extraídos para la elaboración de medicamentos. La pasiflora (Passiflorine) el Lúpulo (Arkocapsulas Lupulo), la valeriana y melissa (NerviKan) pueden ser efectivos y tener menos efectos secundarios.

■ Antidepresivos

Se utilizan para el tratamiento de la depresión, un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una pérdida generalizada de interés o de la capacidad para experimentar placer. Esto puede ir acompañado o no de otros síntomas, como la pérdida o aumento de peso, insomnio o hipersomnia, agitación o enlentecimiento psicomotores, fatiga, o en ocasiones, pensamientos negativos autodestructivos.

Los datos indican que la depresión afecta más a las mujeres que a los hombres.

Algunos antidepresivos funcionan mejor en unos pacientes que en otros y todos tienen importantes efectos secundarios. Como la ***Amitriptilina** (ej. Tryptizol®), **tranilcipromina** (ej. Parnate®) o **Moclobemida** (ej. Manerix®). Se relacionan con menos efectos secundarios la nueva generación de antidepresivos como la **venlafaxina** (Vandral®). No deben tomarse sin la supervisión de personal sanitario y considerar su elevado potencial adictivo.

INTERACCIONES DE LOS FÁRMACOS CON EL ALCOHOL

La mezcla de alcohol con ciertos fármacos puede disminuir la acción terapéutica del medicamento o anularla por completo.

Pero además, puede provocar daños. La mezcla de aspirina con el alcohol eleva el riesgo de sufrir hemorragias digestivas. El consumo de antiinflamatorios y alcohol, puede aumentar el riesgo de efectos adversos gastrointestinales. Incluso, ciertas hierbas medicinales pueden tener efectos dañinos al ser combinadas con alcohol.

salud laboral

automedicación

fatiga física

fatiga mental

ayuda terapéutica

ansiedad

estrés

desmotivación



2 ¿Son los fármacos una droga?

Los fármacos deben usarse para el tratamiento de una enfermedad y siempre siguiendo las pautas del personal médico, que es quien indicará las dosis y la duración del tratamiento.

Los fármacos -especialmente los psicofármacos- son sustancias que pueden generar dependencia. Esto no ocurre siempre; puede suceder en caso de un consumo irresponsable, de forma muy continuada o recurrente a lo largo del tiempo, sin ningún tipo de control sanitario.

Pero una situación de dependencia no ocurre repentinamente: la persona pasa por un proceso a lo largo del cual diversos síntomas pueden avisarle del riesgo de adicción. A veces no es sencillo discernir si el malestar que se siente en ausencia del medicamento es o no por adicción. Un indicio claro es cuando la necesidad de tomarlo es realmente imperiosa y se toman dosis cada vez mayores para sentir los mismos efectos. Una reacción desmedida de la persona cuando la médica o el farmacéutico le niega el acceso al medicamento puede informar sobre el grado de necesidad que se ha podido generar.

Es por lo tanto interesante prestar atención a este tipo de comportamientos para interpretar correctamente la relación con el medicamento (de tratamiento, autoconsumo esporádico, de dependencia, etc..) y actuar en consecuencia.

¿A QUÉ LLAMAMOS DROGODEPENDENCIA?

La dependencia a fármacos se explica exactamente igual que la dependencia a cualquier otra droga.

Se define la adicción a sustancias como una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de drogas, a pesar de sus consecuencias nocivas. Afecta seriamente a la salud individual de las personas, produce desestructuración social, genera fenómenos de exclusión y advierte sobre los contextos en los que se produce o se mantiene.

Es necesario por tanto, aproximarnos al problema de la dependencia a los fármacos con una mirada global capaz de intervenir en las causas aplicando una política preventiva.

3 Enseñanza. Un sector con elevado consumo de fármacos

El consumo de fármacos ha ido aumentando de forma paulatina en nuestro país. Según la última encuesta realizada por el Plan Nacional sobre Drogas, el consumo de hipnosedantes se ha convertido en la tercera sustancia más consumida en España, después del alcohol y el tabaco.

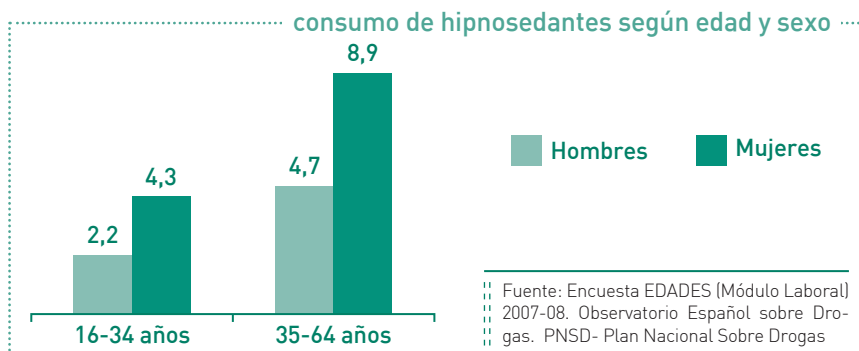
Estos consumos aparecen -según el módulo laboral de la encuesta- relacionados con el cansancio intenso, el agotamiento, la tensión y el estrés, entre otros.

Cabe significar que, entre la población trabajadora, el consumo inadecuado de fármacos se ha duplicado en los últimos 5 años. Convendría preguntarse el porqué este hecho no ha generado tanta alarma social como ocurre con otras sustancias adictivas.

CONSUMO DE FÁRMACOS Y DIFERENCIA DE GÉNERO

Los psicofármacos destacan por ser la única sustancia psicoactiva que es consumida por una mayor proporción de mujeres que de hombres. En el sector de "Administración -Enseñanza- Sanidad", sectores con gran presencia femenina, la prevalencia de consumo, era en un 3,6% de hombres y 7,6% de mujeres.

En dicha encuesta, realizada por el Plan Nacional sobre Drogas se observa claramente que existe un consumo mas destacado en las mujeres mayores de 35 años.



BUSCANDO LAS CAUSAS

Diversos factores pueden influir en el malestar físico y psíquico de las personas y en la decisión de automedicarse. Es adecuado en general hablar de multicausalidad y no descartar la suma de situaciones dentro y fuera del trabajo.

En el entorno familiar, por ejemplo, la autoexigencia en cumplir con las responsabilidades del cuidado de la familia y del hogar creará ciertas expectativas que no siempre se cumplen - a veces es difícil compatibilizarlo con las actividades laborales-, lo que puede generar frustración y baja autoestima.

En el entorno laboral, los factores de riesgo hay que buscarlos en las llamadas condiciones de trabajo. En el sector de la enseñanza pueden darse, entre otras, las siguientes situaciones de riesgo:

■ Condiciones de trabajo

- Premura de tiempo para terminar el trabajo relacionado con las clases (preparación de clases, corrección de exámenes, programación de actividades, burocratización del trabajo, informes, etc.).
- Altos ratios alumnos/profesor.
- Exceso de responsabilidad por el cuidado y bienestar del alumnado (especialmente en infantil, educación especial o aulas con integración).
- Alta demanda de control y gestión de las emociones para poder realizar sus tareas dentro del aula asumiendo las múltiples situaciones de conflicto que se le presentan.
- Tareas que no le corresponden y por consiguiente no las controla (impartir asignaturas que no son de su especialidad).
- Las cada vez mayores, situaciones de acoso y/o violencia por parte de los alumnos y padres de los alumnos.
- Exigencia continua de forzar movimientos posturales con inclusión de exceso de peso (el de niños y niñas en educación infantil y educación especial).
- Dificultades para conciliar vida laboral y familiar (destino de trabajo lejos del hogar, etc.)

Estas condiciones de trabajo generan situaciones de sobrecarga psíquica y física, con el consiguiente malestar que eso conlleva, caracterizado por diversos síntomas como:

Síntomas

- dolor de cabeza
- fatiga física y psíquica
- dolores musculares
- trastornos afectivos (distanciamiento emocional)
- alteraciones del sueño
- alteraciones del ciclo menstrual
- ansiedad, nerviosismo
- falta de concentración en la tarea

Sentimientos

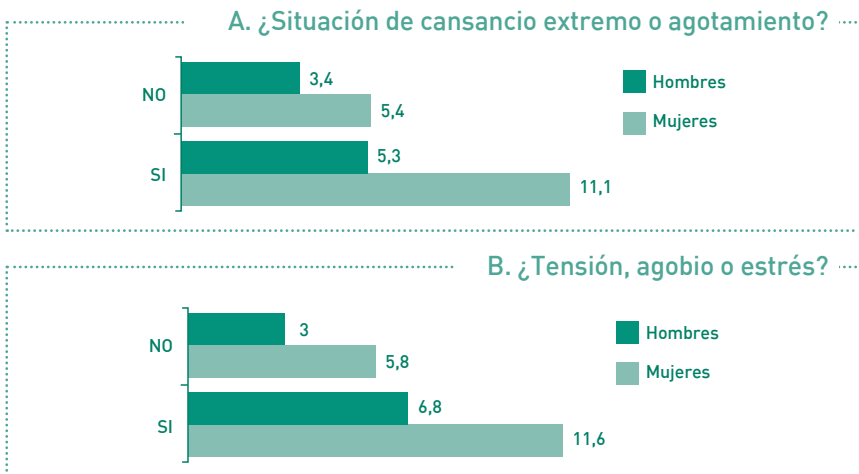
- de incapacidad, baja autoestima
- cansancio, frustración y desmotivación
- miedo a no responder a las exigencias
- miedo a no controlar las emociones y que afecte a terceros
- tristeza e irritabilidad



■ Respuestas más comunes

Entre las estrategias que adoptan las trabajadoras y trabajadores de este sector para “anestesiarse” estos problemas está, entre otras cosas, el consumo de fármacos de forma inadecuada, siendo los hipnosedantes (fármacos para inducir el sueño y eliminar la ansiedad) los que se consumen más según las encuestas. Tras los trabajos de análisis e investigación de CCOO, se identifica también un mal uso o uso dependiente en analgésicos y antiinflamatorios.

Gráficas: Porcentaje de población laboral que ha consumido hipnosedantes según las condiciones de trabajo.



|| Fuente: Observatorio Español sobre Drogas.

4 Como abordar el problema desde salud laboral

Dentro de la acción sindical debemos observar si existe un exceso de uso de los fármacos aquí analizados -aunque sean con receta-, lo que puede indicar que las trabajadoras de la enseñanza no están realizando su trabajo en condiciones saludables.

Y si, además, detectamos elevada automedicación, entonces será necesario prestar asistencia a las personas afectadas.

Desde CCOO, los delegados y delegadas entendemos que esta situación es un aspecto abordable de Salud Laboral. No es un problema individual, ni mucho menos, como a menudo se pretende mostrar. La magnitud del problema es grande y tiene clara relación con las condiciones del trabajo, por lo tanto la responsabilidad de atenderlo y la capacidad de mejorarlo afectan directamente a la entidad empleadora (empresa o administración).

La prevención debe actuar de forma integral, es decir:

- Mejores condiciones de trabajo.
- Mejor ambiente.
- Mayor calidad en el trabajo.
- Formación, información y sensibilización a los trabajadores para prevenir la automedicación.

Las delegadas y delegados podemos negociar con la dirección de los centros, si estos son públicos, y con la dirección de la empresa cuando sean privados, un *plan* que tendrá fundamentalmente carácter preventivo. Las medidas del plan pueden ser las siguientes:

LAS MEDIDAS PREVENTIVAS

■ Información y sensibilización

Facilitar información objetiva sobre los fármacos, sobre las contraindicaciones y los riesgos de la automedicación, desmontando otras creencias que van “*de boca en boca*”.

■ Formación y promoción de la salud.

Entender que los hábitos de consumo inadecuado de fármacos no son sólo costumbres personales sino que están condicionados por factores sociales y laborales, es decir son respuestas personales frente a condiciones de origen laboral.

Fomentar hábitos saludables (de alimentación, educación postural y de la voz, relajación, relaciones sociales, ...) facilitando espacios para ello cuando sea posible.

■ Evaluar las condiciones de trabajo

La normativa en salud laboral obliga a identificar las condiciones de trabajo que puedan influir en situaciones no saludables o generar tensiones, estrés, ansiedad u otros síntomas.

Recoger información y opiniones de las trabajadoras contribuirá a dar nombre a la naturaleza colectiva del problema.

MEDIDAS DE ASISTENCIA Y REINSERCIÓN

La adicción es una enfermedad, por lo tanto aquellas personas que sufran adicción a los fármacos tienen que recibir un tratamiento adecuado a cada situación. Desde CCOO se informa, orienta, ayuda y acompaña a quienes lo solicitan, así como la adecuación del puesto de trabajo durante el tratamiento si es necesario.

algunos consejos para tu salud

- Ante los primeros indicios de malestar psíquico, prueba primero los **tratamientos sin medicación**. Existen soluciones para cada caso: la consulta psicológica, la meditación, yoga, sofrología, el coaching,...
- Sigue el **consejo de tu médico**.
- Si decides automedicarte, prueba primero con productos de la **medicina herbal o fitoterapia**, suelen tener pocos o ningún efecto secundario. Habla con la farmacéutica.
- Si compras un **medicamento sin receta médica**, sigue las indicaciones del prospecto y nunca superes las dosis indicadas.
- Adquiere **medicamentos autorizados**. Si tienes dudas, puedes consultar prospectos y los usos autorizados en el sitio web de la Agencia Española de Medicamentos www.aemps.gob.es/cima.
- **No compres nunca medicamentos en webs ilegales**. Pueden venderte falsificaciones, productos sin garantías de salubridad, fabricados con sustancias no permitidas o tóxicas para tu salud. Asegúrate que la web es de una farmacia registrada.
- **Cuida tu salud**. Haz ejercicio físico, camina todos los días, ve en bici o apúntate a clases de baile. Harás trabajar al corazón y aumentarás el nivel de endorfinas en la sangre, por lo que te sentirás muy bien.
- Cuando termine tu jornada laboral, **intenta desconectar**.
- **Quiérete**. Pintar, escuchar música, tomar el sol, pasear o comer chocolate, reír o jugar también contribuyen a generar endorfinas, unas hormonas que mejoran el humor, contrarrestan los niveles de adrenalina generados por la ansiedad y potencian las funciones del sistema inmunitario. Además ralentizan el envejecimiento.

algunos consejos para mejorar la situación

- **Puedes acudir al delegado/a de prevención de tu centro o al servicio de Salud Laboral de CCOO**, donde estamos para atenderte y orientar, asesorar o acompañarte. Cada caso requiere de soluciones diferentes, según la persona, la enfermedad o lesión y la situación laboral.
- Deja esta guía en tu centro, para que otras personas la lean. Podrás comprobar que **no estás sola**, pues la situación por la que pasas es común a otros de tus compañeros/as, aunque a cada persona le afecte y lo somatice de forma diferente.
- **Infórmanos del problema** (puedes escribirnos o llamarnos,..), porque haciendo visible que existe tu caso y el de otras personas podemos mostrar la dimensión del problema y dar mayores argumentos en la lucha para dignificar y mejorar las condiciones de trabajo en el sector de la enseñanza.
- **Conoce, difunde, apoya** las acciones que se promueven desde la Federación de Enseñanza de CCOO dirigidas a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, así como a la mejora de las condiciones laborales.

bibliografía

- **Con la prevención ganamos todos.** CCOO Enseñanza. Madrid, 2010.
- **Guía de Prescripción Terapéutica.** Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. www.aemps.es
- **Práctica educativa y salud docente.** ISTAS (Instituto Sindical de Trabajo Ambiente y Salud) y CCOO Enseñanza. Madrid, 2009.
- **Salud comunitaria.** COSTA y LÓPEZ. Editorial Martínez Roca. Madrid, 1986.
- **Encuesta EDADES.** Observatorio español sobre drogas. Plan Nacional sobre Drogas (pnsd). www.pnsd.mssi.gob.es
- **Vidal Vademecum Spain.** Sitio reconocido oficialmente como Soporte Válido para publicidad de medicamentos o especialidades farmacéuticas de prescripción dirigida a los profesionales sanitarios (S.V.nº09/10-W-CM). www.vademecum.es

Esta guía está dirigida a trabajadoras y trabajadores del sector de la enseñanza (docentes y personal de apoyo). Trata de las causas y de los efectos del consumo irregular de fármacos. Para ello informa sobre los tipos de fármacos más consumidos, pretende sensibilizar para un uso responsable y analiza las posibles causas relacionadas con las condiciones laborales que llevan al consumo.

Más información y contacto en:

www.saludlaboralymedioambiente.ccooaragon.com

ddrogo.ar@aragon.ccoo.es

976 483 242 - 669 841 873

Paseo Constitución 12, 3ª planta (50008) Zaragoza

Salud Laboral y Medio Ambiente

CCOO Aragón

Realiza:



comisiones obreras de Aragón

Subvenciona:



Departamento de Sanidad,
Bienestar Social y Familia