

## Abuso de Sustancias

A pesar de que muchos de nosotros disfrutamos de una o dos bebidas alcohólicas ocasionalmente, el alcohol (o drogas ilícitas) en el lugar de trabajo es un asunto muy serio. El abuso de drogas o de alcohol puede afectar cada aspecto de tu vida de un modo devastador, y podrías resultar lesionado o lesionar a otros. Aunque el uso del alcohol y de las drogas es un asunto por lo general muy personal, cuando afecta tú desempeño en el trabajo o tú seguridad o la de otros, entonces se convierte en un asunto que el empleador debe tratar. No sólo te estás colocando a ti mismo y a otros en peligro, sino que también podrías ser despedido como resultado de tus acciones y/o comportamiento.

No es necesario que seas totalmente un alcohólico para que interfiera con tu día de trabajo. Durante la temporada de fiestas hay más celebraciones y reuniones sociales que hacen que muchos beban más de lo acostumbrado. Si durante la noche anterior consumiste demasiado alcohol, es probable que tu desempeño en el trabajo esté afectado debido a los síntomas sumamente desagradables de una resaca o cruda—dolor de cabeza, náusea, funciones motoras erráticas o falta de percepción de profundidad, sólo para mencionar unos pocos. Si sientes que no puedes desempeñar adecuadamente en tu lugar de trabajo, notifica a tu supervisor inmediatamente. El continuar trabajando cuando tu juicio está afectado podría conducir a accidentes innecesarios y una moral más baja dentro de los compañeros de trabajo.

Si sospechas que tú o alguien que conoces tiene un problema de abuso de sustancias, es muy importante que trates este problema de inmediato. Sólo tú puedes determinar si tienes o no un problema. Sin embargo, si crees que tu vida personal y profesional podría estar afectada por tu consumo de alcohol y/o drogas, es para tu beneficio – como también para el beneficio de los miembros de tu familia y compañeros de trabajo—que obtengas ayuda profesional. Si no estás seguro si tu consumo de alcohol o drogas es un problema, un buen paso para dar sería contactar a Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. Según lo determine su nombre, te podrán proveer ayuda y orientación anónima para que superes cualquier problema en particular que tengas. Es importante que consideres las posibles razones causantes de tu abuso de sustancias. Desafortunadamente, como cada persona lo reconoce al final, el abuso de sustancias nunca resuelve los problemas, sólo causa más.