



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
CULTURA, RECREACIÓN Y DEPORTE  
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

## SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA

### ÁREA DE TALENTO HUMANO

# POLÍTICA DE PREVENCIÓN, CONTROL E INTERVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

COPIA IMPRESA NO CONTROLADA



## TABLA DE CONTENIDO

1. OBJETIVO GENERAL.....	2
2. ALCANCE.....	2
3. NORMATIVIDAD.....	2
4. MARCO DE REFERENCIA.....	5
4.1. BEBIDAS ALCOHÓLICAS.....	5
4.1.1. Alcoholismo.....	5
4.1.2. Efectos y consecuencias del consumo de alcohol.....	6
4.1.3. Cómo prevenir el consumo de alcohol.....	6
4.2. TABACO.....	7
4.2.1. Tabaquismo.....	7
4.2.2. Consecuencias del consumo de Tabaco.....	7
4.2.3. Prevención para el consumo de tabaco.....	9
4.3. SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.....	9
4.3.1. Sustancias Psicoactivas Comunes y Consecuencias de su consumo excesivo.....	9
5. MEDIDAS DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO FRENTE AL CONSUMO DE TABACO Y SUS DERIVADOS, SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN LA ENTIDAD.....	14
5.1. Frente al Consumo de Cigarrillo, Tabaco y sus Derivados.....	15
5.2. Frente al Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas.....	15
6. FASES.....	17
6.1. Fase de Intervención.....	17
6.2. Fase de Evaluación.....	17
7. INDICADORES DE EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y DEL PROCESO.....	17
8. REGISTROS.....	17

## 1. OBJETIVO GENERAL

Definir los lineamientos para evitar y controlar el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte - IDRDR con el fin de prevenir consecuencias negativas en la salud, el entorno personal y laboral de los funcionarios y contratistas de la Entidad, especificando las responsabilidades de cada uno de los actores, de acuerdo con la normatividad vigente garantizando su cabal cumplimiento.

## 2. ALCANCE

Aplican a todos los funcionarios y contratistas que prestan sus servicios a la entidad incluye sede administrativa, parques y escenarios administrados.

## 3. NORMATIVIDAD

### CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA

**Artículo 49:** Le corresponde al Estado organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad, e igualmente establece que toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad.

**Artículo 79:** Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. La ley garantizará la participación de la comunidad en las decisiones que puedan afectarlo.

Es deber del Estado proteger la diversidad e integridad del ambiente, conservar las áreas de especial importancia ecológica y fomentar la educación para el logro de estos fines.

**Artículo 95:** Son deberes de la persona y del ciudadano: Respetar los derechos ajenos y no abusar de los propios y proteger los recursos culturales y naturales del país y velar por la conservación de un ambiente sano.

### LVI ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD DEL 21 DE MAYO DE 2003

Los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud — OMS, por unanimidad adoptaron el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT), con el cual se buscó reducir el número de casos de enfermedades y muertes producidas por el consumo y exposición al humo del tabaco. Convenio aprobado por Colombia mediante la Ley 1109 del 27 de diciembre de 2006.

A partir de la incorporación de Colombia en el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco y la expedición del Decreto 3039 de 2007 "Plan Nacional de Salud Pública", se adquirieron una serie de compromisos, desarrollados en principio, mediante la Resolución 1956 de 2008 "Por la cual se adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o tabaco", y posteriormente a través de la Ley 1335 de 2009, "Por la cual se dictan



*disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana".*

Esta Ley tiene como objetivo principal contribuir a garantizar los derechos a la salud de los habitantes del territorio nacional. , especialmente la de los menores de 18 años de edad y la población no fumadora, regulando el consumo, venta, publicidad y promoción de los cigarrillos, tabaco y sus derivados, así como la creación de programas de salud y educación tendientes a contribuir a la disminución de su consumo, abandono de la dependencia del tabaco del fumador, estableciendo las sanciones correspondientes a quienes contravengan las disposiciones de esta ley.

### **ACUERDO 376 DE 2009, EL CONCEJO DE BOGOTÁ D.C.**

El Concejo de Bogotá determinó en este acuerdo las responsabilidades institucionales estableció que el Distrito Capital deberá elaborar y aplicar planes, programas y proyectos transversales en todas las entidades del Distrito Capital, en el corto, mediano y largo plazo, para que contribuyan al logro de la prevención integral del consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas en niños, niñas y adolescentes en Bogotá, D.C.

### **LEY 734 DE 2002, CÓDIGO ÚNICO DISCIPLINARIO**

**Artículo 48, numeral 48:** Contempla que es falta gravísima consumir, en el sitio de trabajo o en lugares públicos, sustancias prohibidas que produzcan dependencia física o psíquica, asistir al trabajo en tres o más ocasiones en estado de embriaguez o bajo el efecto de estupefacientes y que cuando la conducta no fuere reiterada conforme a la modalidad señalada, será calificada como grave.

### **SENTENCIA C-252 DE 2003-CORTE CONSTITUCIONAL**

Desde el punto de vista de la conducta, en ese enunciado se hacen referencias al consumo de sustancias prohibidas que produzcan dependencia física o psíquica, al hecho de colocarse en estado de embriaguez y al hecho de colocarse bajo el efecto de estupefacientes. Desde el punto de vista del lugar de comisión de la conducta, se hacen referencias al sitio de trabajo y a lugares públicos. Y desde el punto de vista de la reincidencia en el comportamiento, en dos de las hipótesis planteadas aquella constituye un factor para determinar el carácter grave o gravísimo de la conducta.

Que así mismo en dicho pronunciamiento la Corte determinó que: "... si se sigue un orden lógico para la formulación de las reglas jurídicas contenidas en el enunciado normativo, éstas se pueden formular de la siguiente manera: A. Son faltas graves: 1. Asistir al trabajo en estado de embriaguez. 2. Asistir al trabajo bajo el efecto de estupefacientes. E. Son faltas gravísimas las siguientes: 1. Consumir en el sitio de trabajo sustancias prohibidas que produzcan dependencia física o psíquica. 2. Consumir en lugares públicos sustancias prohibidas que produzcan dependencia física o psíquica. 3. Asistir al trabajo en tres o más ocasiones en estado de embriaguez. 4. Asistir al trabajo en tres o más ocasiones bajo el efecto de estupefacientes".



### ACUERDO DISTRITAL 536 DE 2013

En relación con la prevención de las adicciones, señaló que se deben "Establecer niveles de protección laboral y del recurso humano de las entidades para prevenir deterioros en el desempeño de los trabajadores y su visualización, tales como inasistencia al trabajo, incumplimiento de horarios; tarea con excesivos defectos; desmotivación laboral; conflictos y relaciones interpersonales dificultosas, daños en el medio laboral, etc., en relación con el uso indebido de sustancias psicoactivas -SPA-".

### CIRCULAR 38 DE 2010- MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL

El Ministerio de Protección Social impartió instrucciones de obligatorio cumplimiento a los empleadores del Sector Público así:

"Ejecución de la Resolución 1075 de 1992, que determina de manera clara y perentoria que los empleadores públicos y privados, deben incluir dentro de las actividades del subprograma de medicina preventiva, establecido por la Resolución 1016 de 1989 campañas específicas, tendientes a fomentar la prevención y el control de la farmacodependencia, el alcoholismo y el tabaquismo, dirigidas a sus trabajadores".

"El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas (sustancias psicoactivas) afecta los ambientes de trabajo, agravan los riesgos ocupacionales, atentan contra la salud y la seguridad, constituyéndose en amenaza para la integridad física y mental de la población trabajadora en general, por lo que deben implementar un programa de prevención y control específico para estos riesgos".

"La Resolución No. 1956 de 2008 a través de la cual se adoptan medidas en relación con el consumo de cigarrillo o de tabaco, establece en el artículo 1° que por lugar de trabajo debe entenderse las zonas o áreas utilizadas por las personas durante su empleo o trabajo incluyendo todos los lugares conexos o anexos y vehículos que los trabajadores utilizan en el desempeño de su labor ...en el ámbito laboral, los lugares de trabajo anexos y conexos a la empresa son:

- a. Lugares de Trabajo Anexos: Áreas que forman parte de la planta física de las sedes, instalaciones o dependencias de la empresa y están estrechamente ligados a las actividades dentro de la jornada laboral: entre ellos están, por ejemplo: cafeterías y/o comedores, auditorios, cobertizos (tejado que sale fuera de la pared y sirve para protegerse de la lluvia), parqueaderos en las instalaciones de la empresa y demás áreas que hagan parte de las instalaciones de la misma.
- b. Lugares de Trabajo Conexos: Áreas o espacios contiguos o unidos a las sedes o instalaciones de la empresa, tales como aceras, jardines, patios, puertas o vías de ingreso a las áreas o sedes de las empresas".



## 4. MARCO DE REFERENCIA

Las sustancias nocivas son elementos químicos y compuestos que presentan algún riesgo para la salud, para la seguridad o el medio ambiente. En el año 2005 se calculaba que existían unas 30000 sustancias químicas de uso cotidiano sin conocer ni a medio ni largo plazo los posibles efectos para la salud. Estas sustancias puedan causar efectos dañinos para el sistema nervioso y motor del ser humano, ya que este puede perder el control de sus acciones y carecer de juicio y/o de razón por un lapso o período temporal, y luego de salir de este período, la persona puede no recordar las acciones que realizó durante el mismo.

### 4.1. BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Son aquellas bebidas que contienen etanol (alcohol etílico) en su composición. Atendiendo a la elaboración se pueden distinguir entre las bebidas producidas simplemente por fermentación alcohólica, en las que el contenido en alcohol no suele superar los 15 grados, y las producidas por destilación, generalmente a partir de un producto de fermentación previo.

La cantidad de alcohol de un licor u otra bebida alcohólica se mide bien por el volumen de alcohol que contenga o bien por su grado de alcohol.

El alcohol etílico (etanol), es una droga legal en la mayor parte del mundo, con la excepción de los estados islámicos, y causa millones de muertes al año por alcoholismo.

#### 4.1.1. Alcoholismo

Se define como un padecimiento que genera una fuerte necesidad y ansiedad de ingerir alcohol, de forma que existe una dependencia física del mismo, manifestándose a través de varios síntomas de abstinencia cuando no es posible su ingesta.

Por su parte, la Organización mundial de la Salud (OMS) lo determina como *«toda forma de embriaguez que excede el consumo alimenticio tradicional y corriente o que sobrepasa los límites de costumbres sociales...»*.

La dependencia al alcohol puede resultar de una predisposición genética, una enfermedad mental, el consumo de alcohol abundante, sostenido y abusivo o una combinación de estos factores. Esta enfermedad no solo afecta al adicto sino también la vida de todo aquel que se encuentra a su alrededor. Investigaciones recientes sobre genética y neurociencia han identificado ciertas características genéticas que se cree están relacionadas con la dependencia al alcohol.



#### 4.1.2. Efectos y consecuencias del consumo de alcohol

**A nivel físico:** El alcoholismo y el abuso del alcohol pueden ocasionar graves problemas para la salud aumentando el riesgo de padecer algunas de estas enfermedades o complicaciones:

- Daño cardíaco
- Hipertensión arterial
- Inflamación del páncreas y enfermedades hepáticas
- Desnutrición o malnutrición

**A nivel psicológico:** Estas son algunas de las consecuencias que derivan del alcoholismo:

- Insomnio
- Daño neuronal
- Demencia y pérdida de la memoria
- Depresión y suicidio
- Disfunción eréctil e impotencia sexual, cambios y trastornos en el ciclo femenino

**A nivel familiar y social:**

- Tener mal rendimiento en el desarrollo de diversas actividades.
- Causar que un matrimonio termine en divorcio.
- Causar accidentes automovilísticos.
- desencadenar hábitos peligrosos en las relaciones sexuales.
- Causar caídas, ahogamiento y otros accidentes.
- Violencia y homicidio.

#### 4.1.3. Cómo prevenir el consumo de alcohol

Para prevenir el consumo de alcohol es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Evitar contacto con personas que normalmente inducen al consumo de alcohol, así como asistir a eventos donde es clara la obligación de consumir alcohol.
- Reconocer si dentro de la historia familiar hay consumo de alcohol.
- Realizar reuniones y celebraciones donde se evite al máximo el consumo de bebidas alcohólicas, en lo posible eliminar el consumo totalmente.
- Es importante no exponerse a otras situaciones de riesgo en un lugar donde las personas han consumido alcohol, como: conducir un vehículo o subirse a un vehículo en el que el conductor está bajo efectos del alcohol, discusiones que pueden terminar en agresiones, actividades sexuales que pueden terminar en promiscuidad y consumo de otras sustancias nocivas para la salud.



## 4.2. TABACO

El tabaco es un producto vegetal que se obtiene de la planta conocida como Nicotiana (con numerosas diferentes especies) siendo además el elemento principal y central de los cigarrillos de tabaco, los más populares y consumidos. El tabaco es originario de América, habiendo sido utilizado por los americanos por mucho tiempo antes de que los europeos lo descubrieran en el siglo XV y lo llevaran de vuelta a sus tierras.

El tabaco es hoy en día uno de los principales productos que se consumen en el mundo debido a que cuenta con importantes propiedades adictivas que hacen que el consumidor genere una importante dependencia hacia él.

### 4.2.1. Tabaquismo

Se define como la adicción al tabaco, provocada principalmente por uno de sus componentes más activos, la nicotina. El consumo habitual de tabaco produce enfermedades nocivas para la salud del consumidor. Según la OMS el tabaco es la primera causa de invalidez y muerte prematura en el mundo.

Está directamente relacionado con la aparición de 29 enfermedades, de las cuales 10 son diferentes tipos de cáncer y de más del 50 % de las enfermedades cardiovasculares. Fumar es directamente responsable de aproximadamente el 90 % de las muertes por cáncer de pulmón y aproximadamente el 80-90 % de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfisema.

### 4.2.2. Consecuencias del consumo de Tabaco

#### CÁNCER AL PULMÓN

El consumo de tabaco es la causa principal del cáncer al pulmón. El tabaquismo ocasiona la pérdida de las ciliias bronquiales (son como "escobitas" que limpian el moco bronquial) lo cual permite que las partículas tóxicas del cigarrillo alteren la mucosa bronquial y pulmonar, produciendo graves alteraciones (displasias) hasta convertirse en cáncer.

#### ENFISEMA PULMONAR

Es la alteración funcional y orgánica del pulmón. Se reduce la capacidad pulmonar de captar oxígeno y expulsar dióxido de carbono. El paciente no puede respirar y muere por falta de aire, ya que tiene los pulmones muy afectados. Es la peor enfermedad degenerativa pulmonar no cancerosa, ocasionada principalmente por el tabaco.

#### INFARTO AL CORAZÓN

El tabaco acelera la frecuencia cardiaca, eleva la presión arterial y aumenta el riesgo de hipertensión y de obstrucción de las arterias, lo que puede provocar ataques cardiacos.



### DAÑOS AL CEREBRO

La acumulación de placas de grasa en las arterias coronarias también afecta las arterias del cerebro. Se producen, en diverso grado, accidentes cerebrovasculares, como infartos cerebrales, isquemias, disfunciones vasculares, etc. La persona puede terminar hemipléjica.

### BRONQUITIS

Las sustancias irritantes del tabaco producen una inflamación de la mucosa, y el moco se acumula en el bronquio, precisándose fuertes golpes de tos para eliminarlo.

El moco se torna más espeso, más compacto y más difícil de eliminar. Esta es la base de un terreno ideal para la multiplicación de los gérmenes, los que, a su vez provocan la agravación de la infección, la hipersecreción y la alteración del moco bronquial.

### ÚLCERA GÁSTRICA

El consumo de tabaco reduce la capacidad del estómago para neutralizar el ácido después de las comidas. Al principio, aparece gastritis con hiperacidez y ardor en el estómago. Luego aparece una gastritis tóxica con hipo acidez, exceso de moco gástrico y atrofia de los pliegues del estómago. La cicatrización de la úlcera se dificulta cuando la persona sigue fumando.

### CÁNCER EN LA MUJER Y ABORTO

El consumo de tabaco puede ocasionar problemas de infertilidad en las mujeres y complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, aumenta el riesgo de cáncer cérvico uterino.

Fumar durante el embarazo puede provocar parto prematuro; complicaciones del embarazo, parto y puerperio; aborto espontáneo y muerte fetal y perinatal. En promedio, los hijos de las fumadoras pesan menos que los hijos de no fumadoras.

Por otro lado, el tabaco disminuye la calidad y cantidad de la leche materna. Los hijos de madres fumadoras padecen en mayor proporción de enfermedades pleuropulmonares y corren mayor riesgo de volverse fumadores precoces.

### FUMADOR PASIVO

Es aquella persona, que, a pesar de no consumir directamente productos provenientes del tabaco, aspira las sustancias tóxicas y cancerígenas provenientes de su combustión y propagadas por el humo que desprende la misma.

*ew*

#### 4.2.3. Prevención para el consumo de tabaco

El tabaquismo mata 5 millones de personas cada año en el mundo, y los gobiernos luchan para evitar que las personas adquieran éste nocivo hábito, de acuerdo a las necesidades y presupuestos.

Estas son algunas de las medidas preventivas más usadas para conseguir este objetivo.

- Restricciones en la venta y consumo en lugares y edificios públicos.
- Prohibición de la publicidad.
- Control de la publicidad de marca (indirecta).
- Prohibición de venta de cigarrillos sueltos y paquetes de diez cigarrillos.
- Inclusión de leyendas sobre los riesgos en las cajetillas.
- Programas informativos y educativos.

#### 4.3. SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

Se define como cualquier *“sustancia mineral, vegetal o animal, que se emplea en la medicina, en la industria o en las bellas artes”*. En su segunda acepción, droga es cualquier *“sustancia o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno.”*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), droga es toda sustancia que, introducida en el organismo por cualquier vía de administración, produce de algún modo una alteración del natural funcionamiento del sistema nervioso central del individuo y además es susceptible de crear dependencia, ya sea psicológica, física o ambas.

También, según la OMS, las sustancias psicoactivas, conocidas más comúnmente como drogas, son sustancias que al ser tomadas pueden modificar la conciencia, el estado de ánimo o los procesos de pensamiento de un individuo. Los avances en la neurociencia nos han permitido conocer mucho mejor los procesos físicos mediante los que actúan estas sustancias.

Dentro de estas definiciones se encuentran todas las sustancias psicoactivas, sean legales (alcohol, tabaco, fármacos hipnosedantes) o estén consideradas ilegales por las convenciones y tratados sobre sustancias psicotrópicas, que incluyen en sus listas, entre otras muchas, al cannabis, la cocaína, las anfetaminas y la heroína.

##### 4.3.1. Sustancias Psicoactivas Comunes y Consecuencias de su consumo excesivo

#### HEROÍNA

La heroína es un polvo blanco o marrón o una sustancia pegajosa negra. Es una droga opioide proveniente de la morfina, una sustancia natural en el capullo de la amapola o adormidera asiática. Se puede mezclar con agua y se inyecta con una aguja. La heroína también puede ser fumada o inhalada por la nariz. Todas estas formas de consumir heroína <sup>la</sup> envían al cerebro muy rápido, lo que la hace muy adictiva.



## Efectos secundarios

### A corto plazo

- *Rush u oleada de euforia*
- *Depresión respiratoria*
- *Ofuscación del funcionamiento mental*
- *Náuseas y vómito*
- *Supresión del dolor*
- *Abortos espontáneos*

### A largo plazo

- Adicción
- Enfermedades infecciosas, por ejemplo, VIH, hepatitis B y C
- Venas colapsadas
- Infecciones bacterianas
- Abscesos
- Infección del endocardio y las válvulas del corazón
- Artritis y otros problemas reumatológicos

## BARBITÚRICOS

Son una clase de fármacos que se han utilizado históricamente como sedantes y anestésicos. Han sido reemplazados en gran medida por las benzodiacepinas, aunque todavía hay algunos escenarios en los que se utilizan barbitúricos y varias compañías farmacéuticas continúan produciendo estos fármacos. El uso de barbitúricos necesita ser monitoreado y controlado, ya que estos medicamentos pueden ser peligrosos con cuidado, y también pueden ser muy adictivos.

### Efectos de los barbitúricos

Estos fármacos se formulan en una base de ácido barbitúrico, que actúa sobre el sistema nervioso central. En dosis bajas, los barbitúricos pueden tener un efecto sedante, que es una de las razones que fueron históricamente utilizados para tratar la ansiedad y el insomnio.

Estos medicamentos también se utilizan en el control de las convulsiones, como su efecto depresivo en el sistema nervioso central parece ayudar con el control de las convulsiones. En dosis más altas, los barbitúricos causar una relajación de las inhibiciones y pueden tener un efecto anestésico. Entre los efectos se encuentran:

- Somnolencia
- Depresión de la respiración
- Depresión periférica del sistema nervioso
- Depresión cardiovascular



- Acción en las enzimas del hígado
- Efectos negativos en la función renal

## **ANFETAMINA**

Son una droga estimulante, sintética y fuerte, que es fabricada por las empresas farmacéuticas para fines médicos y por laboratorios ilícitos para la venta en el mercado negro. Su efecto es estimular a una persona de forma que esté en un estado mayor de vigilia y de energía, pasando por alto las vías habituales del cuerpo para crear su propia energía.

Una persona consumiendo anfetaminas puede ser extremadamente activa y locuaz, no va tener un patrón normal de horas de sueño y es probable que tenga poco o ningún apetito. Si se consumen anfetaminas continuamente, una persona puede permanecer despierta y no comer durante largos períodos de tiempo, pudiendo dar lugar a un colapso físico.

### **Efectos del consumo de anfetaminas**

- *Aumento de atención*
- *Reducción de fatiga*
- *Aumento de actividad física*
- *Disminución del apetito*
- *Disminución del sueño*
- *Sensación de euforia o "rush"*
- *Aumento de frecuencia respiratoria*
- *Latidos cardiacos rápidos o irregulares*
- *Hipertermia (Aumento de la temperatura del cuerpo por encima de lo normal)*

## **COCAÍNA**

Es el principal alcaloide de un arbusto denominado Erithroxylon coca, que se cultiva en la zona occidental de América del Sur (Colombia, Perú y Bolivia). El arbusto tiene una corteza rugosa de color pardo rojizo, puede llegar a alcanzar hasta los seis metros de altura en las condiciones más favorables, aunque en la actualidad no dejan que sobrepase los dos metros con el fin de facilitar su recolección.

La hoja de coca es la única parte que contiene cocaína, está dispuesta en grupos de siete aproximadamente en cada tallo. Su sabor es amargo, produciendo en la lengua una ligera sensación de embotamiento o anestesia local.

### **Efectos Secundarios**

#### **A corto plazo**

- *Pérdida del apetito*
- *Ritmo cardiaco, presión sanguínea y temperatura corporal incrementadas*



- *Estrechamiento de vasos sanguíneos*
- *Ritmo respiratorio incrementado*
- *Pupilas dilatadas*
- *Hábitos de sueño trastornados*
- *Náuseas*
- *Híper estimulación*
- *Comportamiento extraño, errático, a veces violento*
- *Alucinaciones,*
- *híper excitabilidad, irritabilidad*
- *Alucinaciones táctiles que crean la ilusión de insectos desplazándose bajo la piel*
- *Euforia intensa*
- *Ansiedad y paranoia*
- *Depresión*
- *Intensa ansiedad por tomar droga*
- *Pánico y psicosis*
- *Convulsiones, ataques y muerte repentina por dosis altas (incluso con una sola vez)*

#### **A largo plazo**

- Adicción
- Daños permanentes al sistema circulatorio del corazón y el cerebro
- Presión alta, que ocasiona ataques al corazón, apoplejía y la muerte
- Daño renal, pulmonar e hígado
- Si se inhala, destrucción de los tejidos nasales
- Si se fuma, fallos respiratorios
- Enfermedades infecciosas y abscesos si se inyecta
- Desnutrición, pérdida de peso
- Grave deterioro de los dientes
- Alucinaciones auditivas y táctiles
- Problemas sexuales, daño a los órganos reproductores e infertilidad
- Desorientación, apatía, agotamiento confuso
- Irritabilidad y alteraciones del humor
- Frecuencia incrementada de comportamiento peligroso
- Delirio o psicosis
- Depresión severa
- Tolerancia y adicción

#### **MARIHUANA O CANNABIS**

Es una mezcla de color verde, café o gris de hojas trituradas, tallos, semillas y flores secas del cáñamo la planta Cannabis sativa.

La sustancia química psicoactiva (que altera la mente) principal en la marihuana, responsable por los efectos embriagadores que buscan aquellos que la usan de una forma

recreacional, es el delta-9-tetrahydrocannabinol (THC). Esta sustancia química se encuentra en una resina preparada a base de las hojas y los tallos de la planta femenina del cannabis. La planta también tiene más de 500 químicos aparte de este, incluyendo más de 100 compuestos químicamente relacionados al THC, llamados cannabinoides.

### Efectos negativos de la marihuana

- En relación con el sistema nervioso central, el consumo de esta sustancia produce efectos como euforia, dificultades para aprender, disminución de la capacidad de concentración, fallos de la memoria o dificultad en el habla.
- Hace daño al sistema respiratorio dado que la manera más extendida de consumir marihuana es fumándola. El cannabis causa irritación de las vías respiratorias y es un factor de riesgo para la aparición de patologías pulmonares y bronquiales.
- El sistema cardiovascular también se resiente y es posible la aparición de taquicardias si se abusa del cannabis.
- El consumo regular de marihuana relaja el sistema inmunológico, hasta el punto de hacer el cuerpo más vulnerable frente a la invasión de microorganismos.
- La acción de la marihuana sobre el sistema endocrino puede causar impotencia en los hombres y reducir la producción de óvulos en la mujer.

### ÉXTASIS

El MDMA o éxtasis es una droga psicoactiva sintética que posee propiedades estimulantes y alucinógenas. El MDMA posee variaciones químicas del estimulante anfetamina o metanfetamina y un alucinógeno, más a menudo llamado mescalina. El MDMA estimula la liberación de los neurotransmisores de serotonina de las neuronas del cerebro, produciendo así una "traba" que dura desde varios minutos hasta una hora.

Los efectos recompensantes de la droga varían con cada individuo que las toma, la dosis, su pureza, y el medio ambiente en el que se consume. El MDMA puede producir efectos estimulantes tales como una sensación agrandada de placer y confianza en sí mismo y energía incrementada. Sus efectos psicodélicos incluyen sensación de paz, aceptación y empatía.

### Efectos Secundarios

#### A corto plazo

- *Ansiedad*
- *Inquietud*
- *Irritabilidad*
- *Tristeza*
- *Impulsividad*
- *Agresividad*
- *Trastornos del sueño*
- *Falta de apetito*

- *Sed*
- *Reducción en el interés y placer sexual*
- *Disminuciones significativas en las habilidades mentales*

#### **A largo plazo**

- Náuseas
- Escalofrío
- Sudoración
- Contractura involuntaria de los músculos de la mandíbula
- Calambres musculares
- Visión borrosa
- Hipertermia
- Deshidratación
- Hipertensión
- Fallo cardíaco
- Fallo renal
- Arritmia
- Hipertensión arterial
- Sensación de desmayo
- Ataques de pánico
- Pérdida del conocimiento
- Convulsiones

#### **5. MEDIDAS DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO FRENTE AL CONSUMO DE TABACO Y SUS DERIVADOS, SUSTANCIAS PSICOACTIVAS Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN LA ENTIDAD.**

El Instituto Distrital de Recreación y Deporte es una entidad comprometida con las políticas y lineamientos del Estado Colombiano frente al consumo del alcohol, el tabaco y las sustancias psicoactivas, por lo que enfoca esta política a minimizar mediante actividades de promoción de estilos saludables y prevención de adicciones, el consumo de dichas sustancias entre los funcionarios y contratistas de la Entidad, con el fin de generar ambientes de trabajo sanos, seguros y saludables.

De conformidad con este precepto, resulta procedente la adopción e implementación de medidas de obligatorio cumplimiento frente al consumo de tabaco y sus derivados, sustancias psicoactivas y bebidas alcohólicas en las instalaciones de la Entidad, y por parte de sus funcionarios y contratistas cuando usando prendas y/o elementos con la imagen institucional de la Entidad, se identifiquen como tales en lugares públicos.

### 5.1. Frente al Consumo de Cigarrillo, Tabaco y sus Derivados

El Instituto Distrital de Recreación y Deporte - IDRDR declara a la sede principal ubicada en la Calle 63 No. 59 A 06 de Bogotá D.C., la cual se extiende desde la Avenida Carrera 30 hasta la Unidad Deportiva el Salitre UDS (Avenida 68 con Calle 63), entre el límite comprendido entre la Calle 53 y la Unidad de Ciencias Aplicadas al Deporte-UCAD (Carrera 60 Calle 63 C), parques y escenarios administrados por el IDRDR (Anexo 1), así como sus espacios anexos y conexos Espacios Libres de Humo de Cigarrillo, Tabaco y sus derivados.

En consecuencia, se prohíbe a funcionarios, contratistas, visitantes y usuarios en general, el consumo de cigarrillo, tabaco y sus derivados en las instalaciones del IDRDR, dentro de los límites arriba descritos, ya sea en áreas cerradas o abiertas, y en los lugares de trabajo anexos y conexos al mismo y en las sedes ubicadas en los parques y escenarios administrados por la Entidad (anexo 1). Para los efectos del presente documento, entiéndase como:

- a. Lugar de Trabajo: Zonas o áreas de la planta física, instalaciones o dependencias del IDRDR, utilizadas para desarrollar las funciones y/o actividades incluyendo todos los lugares anexos y conexos, y vehículos utilizados en el desempeño de las mismas.
- b. Lugares de Trabajo Anexos: Las áreas que forman parte de la planta física, instalaciones o dependencias de la Entidad, así como los estrechamente ligados a las actividades dentro de la jornada laboral o el cumplimiento de actividades contractuales, entre ellos:  
  
Terrazas y/o comedores, áreas del salón principal, cobertizos (tejado que sale fuera de la pared y sirve para protegerse de la lluvia), parqueaderos y demás áreas que hagan parte de sus instalaciones.
- c. Lugares de Trabajo Conexos: Áreas o espacios contiguos o unidos a la sede o instalaciones del Instituto, tales como aceras, jardines, patios, puertas o vías de ingreso a la Entidad.

Toda persona que se sienta afectada por el incumplimiento de las medidas aquí señaladas, podrá acudir ante las directivas de la Entidad, con el fin de que se adopten los correctivos necesarios y se apliquen las sanciones previstas en los artículos 18 y 232 de la Ley 1335 de 2009, además de las establecidas en la normatividad vigente.

### 5.2. Frente al Consumo de Alcohol y Sustancias Psicoactivas

- a. Se prohíbe a funcionarios, contratistas, visitantes y usuarios en general el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas al interior de las instalaciones del Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRDR, en sus áreas y lugares de trabajo anexas y conexas definidos anteriormente y parques y escenarios administrados por la Entidad (anexo 1).
- b. Prohibase el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas a los funcionarios del IDRDR que aun estando por fuera de la jornada laboral, así como a los contratistas

- que aun estando por fuera de los lugares de cumplimiento de sus actividades y obligaciones contractuales se encuentren en lugares públicos vistiendo prendas o elementos distintivos con la imagen institucional de la Entidad.
- c. El incumplimiento de las medidas establecidas en la presente política, así como el hecho de presentarse al lugar de trabajo o al cumplimiento de las actividades y obligaciones contractuales bajo los efectos del consumo de alcohol y/o de sustancias psicoactivas, podrá acarrear la responsabilidad disciplinaria derivada de las prohibiciones expresas contenidas en la Ley 734 de 2002, Código Único Disciplinario, según el régimen aplicable en tratándose de servidores públicos o contratistas, estos últimos como destinatarios de la ley disciplinaria según el artículo 53 del Libro Tercero del Código en cita, modificado por el artículo 44 de la Ley 1474 de 2011.
  - d. Para verificar el cumplimiento de las disposiciones y medidas aquí adoptadas, en los funcionarios o contratistas que desempeñen tareas de alto riesgo según la clasificación del Decreto 2090 de 2003 Decreto 1072 de 2015 y sus complementarios se podrán realizar de manera aleatoria en la jornada de trabajo, pruebas sin consentimiento informado con alcohosensores, para la medición indirecta de alcoholemia a través de aire espirado, con personal capacitado y autorizado del Instituto o contratado, de acuerdo, a las Resolución 1844 de 2015 y Resolución 1206 de 2016 del Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, o las que las reformen o complementen.
  - e. Ningún funcionario o contratista estará autorizado para laborar bajo los efectos de bebidas alcohólicas, ni sustancias psicoactivas, al inicio de su jornada o durante la ejecución del mismo.
  - f. Todos los funcionarios y contratistas deberán asistir a las capacitaciones programadas por el Instituto o sus entes de apoyo relacionadas con la prevención de uso y abuso de bebidas alcohólicas, tabaco o sus derivados y otras sustancias psicoactivas; estas capacitaciones podrán ser de carácter informativo, preventivo o de sensibilización.
  - g. El Instituto Distrital de Recreación y Deporte se compromete a realizar los estudios de prevención relacionados con la presente política, para lo cual podrá desarrollar instrumentos técnicos tales como, encuestas, entrevistas, cuestionarios, teniendo como premisa la reserva de la información y el consentimiento informado.
  - h. Todos los funcionarios y contratistas sin excepción, deberán acatar y cumplir la presente Política como reflejo de compromiso con su vida, la de sus compañeros y visitantes.
  - i. Todos los funcionarios y contratistas sin excepción, asumirán las consecuencias de sus actos contemplados en la Ley Colombiana por estar bajo los efectos del consumo de bebidas alcohólicas, tabaco o sus derivados y otras sustancias psicoactivas.
  - j. Cualquier funcionario podrá solicitar asistencia profesional en caso de verse afectado por el consumo de alguna de las sustancias relacionadas en la presente política, manteniendo el carácter estrictamente confidencial, de forma permanente de las situaciones detectadas o reportadas.
  - k. El Instituto Distrital de Recreación y Deporte en su compromiso con la salud y promoviendo estilos de vida saludable, creará y mantendrá los espacios para la realización de actividad física dirigida a sus servidores públicos.

## 6. FASES

### 6.1. Fase de Intervención

El IDRD, realizará a través del Programa de Salud Ocupacional actividades de prevención del consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, para la promoción de comportamientos y estilos de vida saludables y la prevención de las complicaciones por el consumo.

### 6.2. Fase de Evaluación

La evaluación tiene como objetivo medir, controlar y ajustar las acciones realizadas frente a las programadas en un determinado período de tiempo y de esta manera verificar el cumplimiento de los objetivos y/o metas propuestas.

El principal objetivo es la reducción y en lo posible la eliminación del consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas por parte de los funcionarios y contratistas del IDRD. Se realiza una evaluación periódica al personal en el cual se ha evidenciado el consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas.

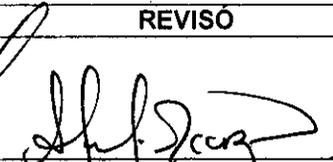
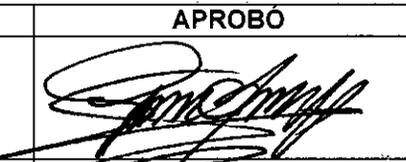
## 7. INDICADORES DE EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y DEL PROCESO

Los Indicadores de evaluación se establecerán de conformidad con la Legislación vigente, y serán actualizados de manera trimestral por el área del IDRD encargada del tema de Seguridad y Salud en el Trabajo.

## 8. REGISTROS

Los registros que se derivan de la presente política son los siguientes:

- Resultados de exámenes paraclínicos: pruebas de laboratorio (documento de origen externo).
- Certificado de exámenes médicos laborales (documento de origen externo).
- Informe de diagnóstico de condiciones de salud anual.

VALIDO	REVISÓ	APROBÓ
 <b>MARTHA RODRIGUEZ MARTÍNEZ</b> Jefe Oficina Asesora de Planeación	 <b>LILIANA DÍAZ POVEDA</b> Subdirectora Administrativa y Financiera	 <b>PEDRO ORLANDO MOLANO PÉREZ</b> Director General
		Fecha de aprobación: