

**80**

# Sindicato de Luz y Fuerza de Mercedes Buenos Aires

Afiliado a la **Federación Argentina de Trabajadores de Luz y Fuerza**

CIRCULAR Nro.: **57**/2024.-

MERCEDES (Bs As), 22 de JULIO de 2024

Compañero Secretario  
**SECCIONAL**-----

**Ref.:** SECRETARIA DE ORGANIZACIÓN E INTERIOR.  
PREVENCION DE ADICCIONES

Estimado compañero:

Nos dirigimos a Ud. y por su intermedio a los demás miembros de ésta Seccional, con el Fin de adjuntar en el Marco de la **CAMPAÑA DE PREVENCION EN ADICCIONES**, un Folleto Complementario para que puedan compartir con los Preventores y el entorno laboral.

Se adjuntan dos formatos específicos, un diseño corresponde al Folleto Digital que puede distribuirse por redes sociales y WhatsApp; y el otro es la versión para imprimir en hoja A4 horizontal. Este último formato puede ser impreso en ambas caras (DÍPTICO) para entregar plegado o bien en hojas separadas horizontales para pegarlas en las carteleras.

Sin otro particular saludamos a Ustedes con la Estima de los trabajadores organizados Sindicalmente.

**POR EL SINDICATO DE LUZ Y FUERZA DE MERCEDES BUENOS AIRES**

**SANTIAGO A. BURKE**  
Srio. de Organización e Interior



**GUILLERMO R. MOSER**  
Secretario General

**"Uno para todos y todos para uno"**

Afiliado a la FATLyF - Personería Gremial 171 - Fundado 13/8/44  
Calle 25 Nº 351 (6600), Mercedes, Provincia de Buenos Aires - Tel: (02324) 420085 - [www.luzyfuerzamercedes.org.ar](http://www.luzyfuerzamercedes.org.ar)



lyfmercedes



lyfmercedes



LyfSindicato



@lyfmercedes



@lyfmercedes



# CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE

## ADICCIONES



**Sindicato de Luz y Fuerza de Mercedes Buenos Aires**  
Secretaría de Organización e Interior

# ¿Cómo reconocemos que es una adicción?

Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

## NIVELES DE ADICCIÓN

- 1. Experimentación:** es el caso donde la persona, guiada por la curiosidad, se ánima a probar, pudiendo posteriormente continuar el consumo o interrumpirlo.
- 2. Uso:** el compromiso con la adicción es baja. Se consume los fines de semana y en oportunidades casuales. No existe deterioro laboral, social o familiar. El consumidor sólo busca un cambio de sensaciones. Sin embargo, toda adicción genera dependencia física o psíquica progresivamente y es fácil caer en el abuso.
- 3. Abuso:** el uso se hace regular durante casi todas las semanas y hay episodios de intoxicación. Ejemplo: en alcohol una intoxicación es cuando ya se presenta una resaca, lagunas mentales. La droga va dirigiendo progresivamente la vida, se presenta deterioro académico, laboral, social y familiar. El estado de ánimo es cambiante (una vida normal y una vida adictiva y desconocida la mayor parte de veces por la familia).
- 4. Adicción:** relación de amigos y familiar se rompe, dificultades académicas y laborales. La búsqueda de la adicción se realiza de forma compulsiva. Es difícil la abstinencia. Hay conductas de riesgo.

### En el ámbito laboral, conlleva a

- Bajada de la productividad.
- Disminución del ritmo de trabajo.
- Deterioro de la calidad del producto fabricado.
- Torpeza e irregularidad en el trabajo.
- Ausencias o tardanzas inmotivadas.
- Cambio progresivo de actitud de la persona, que podía ser considerada hasta entonces como buen trabajador: discusiones, críticas, pérdida de interés por el trabajo, pequeñas faltas de las que busca justificarse y pequeños accidentes de los que culpa a otros o al material como responsable.
- Marcados cambios de humor, ataques de ira y agresividad.
- Absentismo por enfermedades menores: gripes, catarros o pequeños accidentes ocurridos con periodicidad en el trabajo o fuera de él.

# ¿Cómo abordamos una problemática de adicción?

- 1. Acepta tú el problema** si quieres que lo acepte la persona con adicción. Es duro admitir la realidad, por eso se niega el problema. El orgullo, la vergüenza o el dolor por la confianza traicionada no permiten un mínimo de objetividad al principio: no es como los otros. Se puede negar el problema de muchos modos, por ejemplo, restándole importancia, alegando que son cosas de jóvenes, pensando que con la edad esas conductas se resuelven solas, mirando hacia otra parte... Asumir la situación es abrir los ojos a la realidad que vive el adicto. Es decir, aceptar a la persona que se tiene delante, no a la que se tiene en su cabeza.
- 2. La persona con adicción tratará de manipularnos** una y otra vez, y nosotros debemos ayudarla con responsabilidad e inteligencia. Ayudar no quiere decir dejarse engañar.  
Poner límites y mantenerlos con firmeza es la mejor manera de ayudar a esa persona. No se lo pongas fácil. Si no pone de su parte, que no disfrute de las comodidades, es decir, que tenga claros los límites: no te voy a dar lo que necesitas para seguir consumiendo.
- 3. Busca ayuda especializada.** Muchas personas siguen entendiendo que la adicción es un vicio, no una enfermedad. Y por eso se relacionan con el adicto desde un paradigma moral en el que lo reprenden, humillan, castigan, comparan... Creen que de esta forma van a lograr hacerlo reaccionar. Da igual cuánto lo ames, una enfermedad no se cura con consejos y cariño. Hay que ponerse en manos de especialistas (médicos, psicólogos, psiquiatras, terapeutas...), solo una ayuda especializada pondrá punto y final a la enfermedad de la adicción. No te desanimes si el adicto no quiere acudir a un centro especializado en adicciones, esto es normal al principio; se trata de la fase de negación. Lo importante es que la familia participe. Él vendrá después.
- 4. Afronta la situación con la persona adicta.** Habla, comunícate con la persona adicta con decisión y sin miedo, para ponerle por delante su realidad; sabiendo que lo más seguro es que él continuará negándolo. No olvides que, en la primera fase, la característica general del adicto es la negación, la mentira, el victimismo y la manipulación. Señala la ayuda especializada como la única solución posible y no la negocies.

**5. Demuestra con firmeza la resolución de negarte a convivir con la droga o la adicción.** Hay familiares que no mantienen firmemente la actitud de rechazar la adicción. Unos días son permisivos con el adicto y al día siguiente toman decisiones drásticas ante el mismo problema. Este doble mensaje va en contra de la recuperación de la persona. Los familiares deben formar un bloque y ser firmes, mantener la decisión de no querer convivir con la droga, el alcohol, el juego... También es muy importante soportar con paciencia y fortaleza la tenaz insistencia del adicto de abandonar el tratamiento, juzgar absurdo todo lo que suene a terapia, poner en tela de juicio a sus terapeutas o los métodos de rehabilitación, quejarse de todo lo que se hace en el centro. En realidad, lo que busca es huir del control o generar el malestar que necesita para justificar su próximo consumo. Para ello amenazará con represalias, intentará chantajes, enfrentará a los padres y a los hermanos entre sí, formará alianzas con otras personas (abuelos, pareja, amigos) para sabotear la firmeza de la familia y terminar por salirse con la suya.

**6. Nuevas pautas de vida.** Cuando inicie su tratamiento, muéstrate colaborador a la hora de eliminar todos los tóxicos de tu casa, de reorganizar sus nuevos horarios, sus ocupaciones, tratando de aumentar su participación en la vida de familia. Es necesario buscar una unión en las actividades diarias: trabajos, ocio, etc. También ponle límites claros, que no se presten a interpretaciones, tal y como te indiquen sus terapeutas. Y, sobre todo, si no cumple él su parte, cumple tú la tuya y haz todo lo que te pide el programa terapéutico.

Del mismo modo, debes verificar sus afirmaciones, porque **el adicto es mitómano y tiende a mentir o exagerar.** Hay que controlar de manera minuciosa el dinero que maneja, no se le debe dejar solo ni con compañías tóxicas; etc.

## PREVENIR ES CURARTE



Sindicato de Luz y Fuerza  
de Mercedes Buenos Aires  
Secretaría de Organización e Interior

**SOMOS** *Vos!*