

# FÁBLAR

Órgano de expresión en el Ayuntamiento de Zaragoza del Sindicato Aragonés

JULIO  
2025

TODOS LOS  
COLECTIVOS

OSTA

SECCIÓN SINDICAL  
AYUNTAMIENTO  
DE ZARAGOZA

Tel: 976 721212  
976 724989  
976 721118  
699 814649

osta@zaragoza.es

ayuntamiento.osta.es

## ALCOHOL Y SALUD LABORAL

El consumo de alcohol, tanto de manera puntual como continuada, por personas laboralmente activas, puede tener **consecuencias negativas para la salud**, bienestar y seguridad en el ámbito laboral.

Esto no afecta sólo a la propia persona trabajadora (accidentes en los desplazamientos, lesiones, comportamientos agresivos, absentismo y otros daños) sino también a las personas que trabajan con ella, provocando accidentes, conflictos o mal ambiente laboral.



También hay que tener en cuenta la disminución del rendimiento laboral que el consumo de alcohol puede tener como consecuencia. Requieren especial atención las personas que realizan actividades en las que está comprometida la seguridad de las personas: conducir, pilotar, manejar maquinaria pesada, trabajos en altura, trabajos en zanjas, personal sanitario, trabajos en espacios confinados o incluso manejando productos químicos; donde la recomendación debe ser el **NO CONSUMO**.

Tasa de alcoholemia	TIPO DE CONDUCTOR	EN SANGRE	EN AIRE ESPIRADO
	Conductores en general	0,5 g/l	0,25 mg/l
	Noveles y profesionales	0,3 g/l	0,15 mg/l

PREVENCIÓN OSTA

PODEMOS  
CAMBIAR LAS  
COSAS

# TRABAJAR BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL

## Alcohol y conducción: una mezcla peligrosa.

### “Si bebes, no conduzcas”

El binomio alcohol/conducción es uno de los principales factores de riesgo para la seguridad vial, tanto de uno mismo como para terceras personas. Está relacionado con un elevado número de accidentes de tráfico. Este riesgo se incrementa con la cantidad de alcohol que se consume y la frecuencia con que se ingieren cantidades de alcohol altas.

Es importante que conozcas los riesgos a los que te enfrentas y sometes a los demás cuando conduces bajo los efectos del alcohol.

#### **Principales síntomas al volante:**

El alcohol afecta a la mayoría de las condiciones psicofísicas necesarias para una conducción segura.

Conducir con un grado de alcoholemia por debajo de las tasas legales no siempre quiere decir que estemos en las condiciones ideales para hacerlo, puesto que los efectos del consumo están en función de diferentes variables, pudiendo así quedar expuestos y exponer a nuestro entorno a riesgos innecesarios.

Los efectos del alcohol sobre nuestro organismo son variados dependiendo, especialmente, del nivel de alcoholemia.

#### **Alteraciones en el comportamiento:**

Genera falsa seguridad al volante (lo que lleva a asumir más riesgos de accidentes), disminuye el sentido de la responsabilidad y de la prudencia, aumenta las conductas impulsivas y agresivas, se cometen más infracciones.

#### **Alteraciones en la percepción y concentración:**

Reduce la concentración y la agudeza visual se deteriora, recogándose menos información del entorno y de peor calidad; resulta más difícil atender a dos fuentes de información al mismo tiempo y percibir elementos que hay en los bordes de la vía. Puede producirse la visión con efecto túnel, se perciben peor las luces y señales, se calculan peor las distancias y velocidades, aumenta el deslumbramiento, los ojos se fatigan con mayor facilidad y es más probable que nos distraigamos.

#### **Alteraciones en la psicomotricidad:**

Cuesta más coordinar los movimientos, se pierden reflejos de anticipación, disminuye el rendimiento muscular y la precisión, se altera el equilibrio y la coordinación motora y psicomotora.

**TRABAJAR BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL PROVOCA ACCIDENTES, EN OCASIONES CON MUERTES DE POR MEDIO.**

**PREVENCIÓN OSTA**

## CONTROL Y PASOS PARA FRENARSE

### 5 Motivos para reducir el consumo de alcohol o dejarlo

**Apariencia física:** El alcohol tiene muchas calorías. Si dejas o reduces el consumo, lo notarás muy pronto. Además, tu cara tendrá un aspecto más saludable.

**Descanso:** Beber alcohol interfiere en el sueño. Poder descansar bien te ayudará a levantarte de buen humor y sentirte mejor en todos los aspectos de tu vida.

**Reduce el estrés:** Aunque muchas personas beben para reducir el estrés, el alcohol es un depresivo y su consumo crea mayor ansiedad.

**Evita los problemas:** Si en ocasiones has tenido problemas a causa del alcohol (discusiones, lesiones o disgustos), dejarlo o reducirlo te ayudará a sentirte más tranquila.

**Vive más y mejor:** Evitando o reduciendo el alcohol tendrás menos riesgo de padecer enfermedades físicas (incluidos algunos tipos de cáncer) y mentales.



### 5 Pasos para controlar el consumo de alcohol

**Calcula cuánto alcohol consumes:** Averigua cómo te puede afectar este consumo con algún tipo de test.

**Reflexiona por qué bebes:** hay muchos tipos de consumidores según sus motivaciones para beber. Intenta averiguar qué "detonantes" te empujan a hacerlo y te resultará más fácil.

**Reduce el número de días y la cantidad que bebes:** lleva un control de los días y márcate algunos días de "descanso". Mide también el número de unidades que consumes (Diario de consumo) para intentar reducirlas.

**Anota los beneficios:** según reduzcas la cantidad de alcohol, empezarás a notar ciertos beneficios como dormir mejor o tener más energía. Pueden motivarte para mantener un consumo bajo o nulo.

**Realiza pequeños cambios:** son la clave para tener una actitud diferente ante la bebida

## **LAS CONSECUENCIAS ADMINISTRATIVAS**

Ante una situación de accidente laboral se procederá a investigar las causas, y en caso de ser provocado el accidente por el consumo de alcohol, el Ayuntamiento de Zaragoza activaría el procedimiento **PPRL 1301**, el cual establece la sistemática a seguir para la investigación de los Accidentes-Incidentes de trabajo acaecidos en el Ayuntamiento de Zaragoza, con objeto de deducir las causas que generan los accidentes a través de un conocimiento previo de los hechos acaecidos, y poder diseñar e implantar medidas correctoras encaminadas, tanto a eliminar las causas para evitar las repetición del mismo accidente o similares, como aprovechar la experiencia para mejorar la prevención de la empresa.

### **Se investigarán:**

- Todos los accidentes que hayan causado daño a los trabajadores, que precisan asistencia sanitaria, y que causan "baja" de la actividad laboral.
- Los accidentes con pequeñas lesiones de los trabajadores, que precisan algún tipo de asistencia sanitaria menor, pero no causan "baja laboral".
- Los accidentes "blancos", que no han causado lesiones a los trabajadores expuestos, supongan riesgos potenciales de lesión, o graves consecuencias, y/o hayan producido daños materiales; a los que se les denomina técnicamente "incidentes".
- Otros que, a juicio de los Técnicos de Prevención, sea conveniente investigar.

No debemos dejar que el alcohol domine nuestra vida, ni en lo personal ni en lo laboral. Es una gran irresponsabilidad en el ámbito laboral ejercer las labores del puesto con cualquier tasa de alcohol, pudiendo provocar accidentes e incluso la muerte.

**NO MERECE LA PENA.**

## **PARA MÁS INFORMACIÓN ...**

**WEB: [ayuntamiento.osta.es](http://ayuntamiento.osta.es)**

**Correo electrónico: [osta@zaragoza.es](mailto:osta@zaragoza.es)**

**Sección Sindical — Edificio Seminario — 976 72 12 12 — 4989—1118—**

**699 81 46 49**

**PREVENCIÓN OSTA**