



Requerimientos legales nacionales e internacionales

En cuanto a la regulación nacional, la autoridad competente debería establecer u adoptar leyes o reglamentos autóctonos, que establezcan la seguridad y salud de los marinos que realicen trabajos tanto en el mar, como en puertos.

La autoridad competente, debe tener en cuenta la normativa de seguridad marítima establecida por las organizaciones internacionales. Dentro de estas organizaciones se encuentran:

- La Organización Internacional del Trabajo O.I.T (Convenio sobre la Marina Mercante, relacionada con las Normas mínimas, 1976).
- La recomendación sobre la prevención de accidentes de la gente de mar, 1970.
- La Organización Marítima Internacional (O.M.I.) con el Convenio Internacional, para la Seguridad de la vida humana en el mar; SOLAS, 1974
- El Convenio Internacional sobre normas de formación, titulación y guardia, para la gente de mar 1978 (STCW).

Drogas y alcohol: La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), define las drogas como: — *Toda sustancia que introducida en el organismo, puede modificar una o más funciones de este.*

Además, debido al consumo habitual, las drogas se caracterizan por la

necesidad de ir aumentando notablemente la cantidad de sustancia, para conseguir los efectos deseados; esto se conoce como tolerancia.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que las drogas son tóxicos, por lo que una dosis elevada puede provocar la muerte. También, con frecuencia las drogas son





mezcladas y adulteradas con diferentes productos químicos que en algunos casos, generan sus propias intoxicaciones.

El abuso del alcohol y drogas, afecta a muchos grupos de personas de diferentes edades y clases sociales. El adicto puede ser cualquier persona que use sustancias naturales o sintéticas a un grado de exceso.

El abuso de una sustancia, significa que la droga ha tomado control sobre el adicto, alterando su comportamiento.

El alcohol y la nicotina son drogas tan fuertes y letales como cocaína o la heroína. El alcohol y el abuso de las drogas puede ser desastroso en el ambiente laboral. Las adicciones en la gente de mar, además de atentar contra la vida humana; pone en riesgo la seguridad del buque y de todas las operaciones que se realicen a bordo.

Clasificación de las drogas: Debido a los efectos que provocan sobre el organismo, las drogas se clasifican de la siguiente manera:



- **Depresores del sistema nervioso central:** Bebidas alcohólicas, los opiáceos (heroína, morfina, codeína, metadona, etc.), barbitúricos (fármacos para tratar el insomnio nervioso severo) y cannabis (marihuana, hachís, etc.).
- **Alcohol:** El alcohol es una droga legal, que es parte de nuestra cultura. Este se obtiene de la fermentación y destilación de diversos granos, frutas y plantas y se encuentra contenido en diferentes proporciones, en las diversas bebidas alcohólicas.





- El consumo excesivo de alcohol produce una dependencia tanto psíquica como física, la cual depende de los diferentes patrones de consumo que van desde la ingestión regular y diaria de grandes cantidades de alcohol, hasta largos intervalos de sobriedad, mezclados con periodos de embriaguez cotidiana.
- En ambos casos, la persona tiende a incrementar gradualmente la cantidad ingerida y pese a sus esfuerzos de voluntad, es incapaz de controlar la ingestión. Debido a lo anteriormente descrito, la persona emplea cada vez más tiempo en actividades relacionadas con la dependencia; haciendo evidente el deterioro de su vida laboral y familiar, y desarrollando una mayor tolerancia a la droga empleada, con lo que genera para sí misma, complicaciones físicas.
- Cuando el alcohol empieza a ser parte del hábito diario y es necesario para funcionar o ser sociable, entonces la persona se ha convertido en un alcohólico. Muchos alcohólicos son miembros aceptados de la sociedad y tratan desesperadamente de combatir su enfermedad.
- **Opiáceos:** Conocidos también como *narcóticos* (que significa adormecimiento), se utilizan principalmente para combatir el dolor. Son legales para uso médico, por sus propiedades analgésicas. Son derivados a partir de la goma de **opio**, la cual se obtiene del jugo extraído de los bulbos de la amapola.
- Los opiáceos son las drogas con mayor poder adictivo, debido a que entran en el cerebro rápidamente. Entre los efectos que producen estas drogas están el de analgesia, somnolencia, cambios del estado de ánimo, depresión respiratoria, náuseas, vómito, miosis (disminución anormal del tamaño pupilar) y problemas en el tracto digestivo.





Dentro de los narcóticos-opiáceos encontramos: Los de origen natural (opio, heroína, morfina y codeína) y los de origen sintético (demerol y metadona).

- **Barbitúricos:** Son sedantes o tranquilizantes, que se utilizan para calmar los nervios y provocar el sueño. Se les conoce también como calmantes y píldoras para dormir

Ejemplo: el Diazepam.

- **Inhalables:** Son sustancias aparentemente inofensivas, que los niños y jóvenes utilizan para drogarse. Entre ellos podemos encontrar: El corrector líquido, aerosoles, varias pinturas, thinner, gasolina, pegamentos industriales, acetona y esmaltes para uñas.
- **Estimulantes del sistema nervioso central:** Provocan la excitación de las neuronas en forma directa, alterando así el funcionamiento del cerebro. Los siguientes, son algunos ejemplos de estimulantes: Cocaína., Crack, anfetaminas, éxtasis, alucinógenos, nicotina, cafeína.
- **Alucinógenos:** Son sustancias capaces de provocar en el sujeto que las consume, alteraciones de la percepción (delirios y alucinaciones). Los alucinógenos pueden ser de origen natural, derivados de algunas plantas como el peyote, la mezcalina y los hongos. También, pueden ser de origen sintético como el L.S.D. (ácido lisérgico).
- **Nicotina:** Es uno de los más de 4000 químicos encontrados en el humo de los productos de tabaco; como los cigarros y tabaco de pipa. Es el componente principal del tabaco que afecta al cerebro.





- **Cafeína:** Es una sustancia que se extrae de algunas plantas o se produce sintéticamente y se usa como aditivo en ciertos productos alimenticios. Es un estimulante del sistema nervioso central. Puede emplearse en el tratamiento de los dolores de cabeza, migraña, la fatiga o la somnolencia.
- Se consume ampliamente y se encuentra en forma natural en las hojas, semillas y frutos de más de 60 plantas, entre las que se pueden mencionar, las hojas de té, nueces de cola, el café y granos de cacao. También se encuentra en muchas bebidas carbonatadas como las colas.

Salud e higiene a bordo: La higiene naval se puede considerar y definir como un conjunto de medidas y disposiciones, para que tanto los buques como los marinos, puedan desempeñar sus funciones en condiciones mínimas de salubridad. Ante la imposibilidad de las autoridades sanitarias, para desempeñar su labor de forma efectiva, no cabe duda de que la persona que ejerce el mando de la embarcación o nave, debe tener algunos conocimientos mínimos en materia de salud e higiene naval y así poder colaborar con su bandera.



Los patrones de embarcaciones, deben vigilar cuidadosamente las sentinas de sus buques, las aguadas, el estado de salud de cada tripulante, la procedencia de los alimentos y las condiciones higiénicas del puerto en el cual se encuentre atracado el buque. Lo anterior se relaciona con la existencia de ratas, mosquitos y enfermedades de tipo endémico; que en cualquier momento pueden afectar al buque y este ser medio de trasmisión hacia otros puertos.

