



Teléfono de Información

901 350 350



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Agencia Antidroga



Jóvenes y alcohol.
Una mala compañía



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Agencia Antidroga

Jóvenes y alcohol. Una mala compañía

LORENZO SÁNCHEZ PARDO



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Agencia Antidroga

© Consultoría, Estudios y Gestión de Proyectos S.L., 2005.

Edita y distribuye: Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.

Autor del texto: Lorenzo Sánchez Pardo.

Diseño: Doblehache Comunicación.

Imprime:

Depósito legal:

CONTENIDO

	pág
1. Introducción	4
2. Cosas que debes conocer acerca del alcohol	6
3. Consecuencias derivadas del abuso del alcohol	10
4. Razones por las que beben algunos jóvenes y consejos para no hacerlo	12
5. Tienes muchas razones para pasar del alcohol	15
6. Cosas que nunca debes olvidar	17
7. Si a pesar de todo piensas seguir bebiendo, al menos reduce el consumo y los riesgos	20
8. Pautas para una vida saludable y divertida	22
9. ¿Dónde puedes obtener información y ayuda?	23

INTRODUCCIÓN

El alcohol es la droga de mayor consumo entre la población de la Comunidad de Madrid y, en particular, entre los jóvenes. Es también una sustancia que provoca múltiples problemas sociales y sanitarios.

Las bebidas alcohólicas (vino, cerveza, aguardiente, whisky, ron, ginebra, etc.) tienen una importantísima presencia en nuestro entorno social y cultural, que se remonta a muchos siglos. Tradicionalmente el consumo de alcohol estaba reservado a los varones adultos, que lo ingerían de forma más o menos habitual en los espacios vinculados a la comida o a ciertos acontecimientos sociales. Sin embargo, esta forma de consumo cambió radicalmente hace unos pocos años cuando las mujeres y, en especial, los adolescentes y jóvenes, comenzaron a incorporarse a este hábito.

4

El consumo de alcohol se ha convertido en una actividad habitual para muchos jóvenes, en especial en el tiempo de ocio del fin de semana. Estas son algunas de las razones:

- Existe una gran tolerancia respecto al consumo de bebidas alcohólicas, a pesar de los múltiples y graves efectos que entraña su abuso. Es probable que tus padres o algunos de tus amigos tomen bebidas alcohólicas, o que estén presentes en la mayor parte de los acontecimientos sociales (cumpleaños, bodas, fiestas patronales, etc.), lo que termina por hacer “normal” una conducta altamente peligrosa para los menores. Incluso es posible que tus padres, que se muestran muy preocupados por la posibilidad de que consumas drogas, no le den demasiada importancia al hecho de que tú o alguno de tus hermanos mayores beban alcohol.
- La producción y venta de bebidas alcohólicas es una actividad económica muy importante. Por esta razón, existen muchos grupos económicos interesados en estimular y promocionar su consumo, recurriendo para ello a intensas y agresivas campañas de publicidad, con las que pretenden seducir a los jóvenes para que se incorporen a su consumo, con mensajes que nada tienen que ver con la realidad.

- Las industrias dedicadas a la producción y venta de bebidas alcohólicas y del ocio han conseguido que el consumo de alcohol y otras drogas aparezca como un elemento de la cultura juvenil, como una forma de identidad juvenil, **estableciendo una falsa asociación entre:** ‘ser joven = salir a tomar copas las noches del fin de semana’.

Aunque la proximidad social y cultural con el alcohol puede hacernos ver como natural y poco peligroso su consumo, **DEBES SABER QUE:**

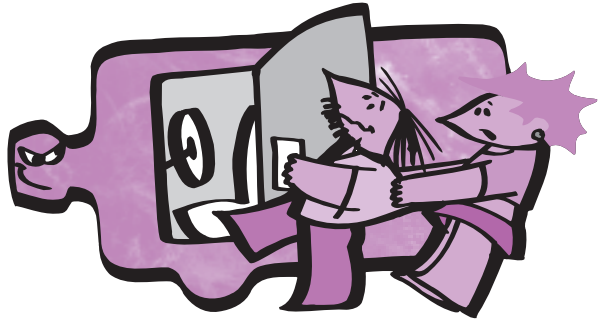
- **El alcohol es una droga con un impacto muy negativo sobre la salud de sus consumidores.** Todos los años fallecen en España más de 12.000 personas por efecto directo del consumo de bebidas alcohólicas, siendo además responsable de una de cada cuatro muertes que se producen en Europa entre jóvenes de 15 a 29 años.
- **Beber alcohol no es un comportamiento natural entre los jóvenes.** Hasta hace pocos años la mayoría de los adolescentes no utilizaban este producto, especialmente peligroso durante esta etapa de la vida.
- Aunque la publicidad y ciertas empresas dedicadas al ocio (bares, discotecas, etc.) se empeñen en reforzar la idea de que todos los jóvenes beben, para que tú también lo hagas, lo cierto es que **son muchos los jóvenes que no toman alcohol**, afortunadamente cada vez más.



**Quizás te interese dedicar un poco de tiempo
a reflexionar sobre las consecuencias que
el alcohol puede tener en tu vida
¡¡ Ayúdate y ayuda a tus amig@s!!**



COSAS QUE DEBES CONOCER ACERCA DEL ALCOHOL



¿Qué son las bebidas alcohólicas?

Las bebidas alcohólicas son aquellas que contienen alcohol etílico, sustancia responsable de los efectos que provocan. La concentración de alcohol varía de unas bebidas a otras y se expresa por la graduación alcohólica que aparece en las etiquetas de las mismas, que mide el porcentaje de alcohol que contiene un litro de esa bebida. Por ejemplo, una cerveza de cinco grados (5°) contiene un 5% de alcohol puro por litro.

6

Existen dos tipos de bebidas alcohólicas:

- **Bebidas fermentadas:** proceden de la fermentación de los azúcares contenidos en los mostos de distintas frutas (uvas, etc.) y tienen una graduación alcohólica que oscila entre los 4 y los 15 grados. El vino, la cerveza, la sidra o el champán son algunas de las bebidas fermentadas más consumidas.
- **Bebidas destiladas:** se obtienen por destilación de las bebidas fermentadas, proceso a través del cual se elimina el agua de las mismas para aumentar su concentración de alcohol, lo que explica que su graduación alcohólica sea superior (oscila entre los 16 y los 45 grados). Los licores de frutas (20°), aguardientes (40°-50°), ginebra, whisky, ron, vodka, brandy, tequila, etc. (40-50°) son algunas de las bebidas destiladas más conocidas.

El que las bebidas fermentadas tengan una menor concentración de alcohol no las hace menos peligrosas, puesto que los efectos producidos por el consumo de bebidas alcohólicas dependerán de las cantidades ingeridas. Así, por ejemplo, **si tomamos dos cañas de cerveza estaremos consiguiendo la misma concentración de alcohol que con un “cubata” de ron o whisky.**

¿Cómo actúa el alcohol en el organismo?

El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central, que ralentiza su funcionamiento. Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todo el organismo, afectando de forma especial a la actividad del cerebro. **Las concentraciones máximas de alcohol en sangre se producen entre los 30 y 90 minutos después de haber ingerido la bebida**, lo que provoca que muchas personas no sean conscientes de que están bebiendo en exceso hasta que perciben los primeros efectos (mareos, descoordinación, etc). **La eliminación completa del alcohol del organismo tarda entre 8 y 10 horas.**

A pesar de ser una sustancia depresora del sistema nervioso, el alcohol produce en un primer momento cierta sensación de euforia y desinhibición debido a que, entre otras funciones cerebrales, el alcohol adormece los mecanismos inhibidores de la conducta, provocando la pérdida de control sobre la misma. Esto explica porqué **cuando se está bajo los efectos del alcohol se dicen o hacen cosas que no haríamos en condiciones normales.** Son estos efectos desinhibidores los que muchas personas buscan cuando beben, tratando con ello de superar la timidez o entablar relaciones con otras personas.

Pero debes saber que la euforia y desinhibición inicial va seguida de sueño y cansancio, descoordinación, alteración de la atención, la memoria y la percepción y, en consecuencia, de la reducción del rendimiento intelectual y físico.

Efectos que aparecen tras la ingesta de alcohol

- *Desinhibición de la conducta y las emociones.*
- *Sensación de euforia y excitabilidad.*
- *Pérdida de la capacidad de autocontrol.*
- *Descoordinación psicomotora: problemas para coordinar movimientos, confusión mental, lenguaje incoherente, etc.*
- *Deterioro de la atención, la memoria y la concentración.*
- *Aumento de los tiempos de reacción.*
- *Deterioro de la capacidad de juicio (de la percepción del riesgo) y falsa sensación de seguridad.*
- *Alteraciones visuales y perceptivas.*
- *Trastornos sexuales.*
- *Sueño y cansancio.*
- *En algunas personas, comportamientos agresivos.*

La ingesta de dosis importantes de alcohol provoca una intoxicación aguda o borrachera, asociada a vómitos y mareos. En ocasiones, el consumo abusivo de alcohol va acompañado de pérdida de conciencia y de coma etílico. En estos casos será necesaria la intervención inmediata de los servicios sanitarios de urgencia.

Los efectos del alcohol varían según distintas circunstancias, como son:

- **La edad** (su consumo resulta mucho más nocivo en la adolescencia, etapa en la que nos encontramos en pleno proceso de maduración física, mental y afectiva).
- **El sexo** (en general, las mujeres toleran peor los efectos del alcohol).
- **El peso corporal** (los efectos son más intensos en las personas más delgadas).

- **La mezcla del alcohol con otras drogas** (ya que potencian los efectos nocivos del alcohol y pueden provocar reacciones imprevistas).
- **La combinación de bebidas alcohólicas con bebidas carbónicas** (refrescos con gas, tónicas, etc.), ya que aceleran la intoxicación.
- **Lo habituado que se esté a beber** (los consumidores habituales tienen una mayor tolerancia a los efectos, lo que no quiere decir que no sufran los mismos o más daños que los consumidores ocasionales).
- **El haber comido o no** (tomar alimentos hace que los efectos de la intoxicación por alcohol se reduzcan).
- **La rapidez con la que se ingiere** (concentrar el consumo de alcohol en un breve espacio de tiempo hace que se potencien sus efectos).
- **Las dosis ingeridas** (dosis bajas pueden producir euforia o desinhibición, dosis medias embriaguez y descoordinación física y mental y dosis muy altas llegar a provocar coma etílico e incluso la muerte por colapso cardiorrespiratorio).



RECUERDA

La euforia inicial que produce el alcohol afecta a la capacidad de evaluar o apreciar los posibles riesgos, por lo que su consumo suele estar asociado a conductas altamente peligrosas como la conducción de vehículos bajo los efectos del alcohol, los contactos sexuales sin protección o las peleas y agresiones.



CONSECUENCIAS DERIVADAS DEL ABUSO DEL ALCOHOL

El consumo continuado de alcohol o de grandes cantidades en períodos concretos, como los **fines de semana**, puede dar lugar a múltiples **consecuencias negativas** para el propio bebedor y su entorno familiar y social.

PROBLEMAS EN LA SALUD DE LOS CONSUMIDORES

- Trastornos digestivos: náuseas, diarreas, gastritis, úlceras, cánceres de colon, recto y estómago.
- Lesiones en el hígado (hepatitis, cirrosis, cáncer de hígado) y páncreas.
- Trastornos cardiovasculares: hipertensión, arritmias, cardiopatías.
- Infertilidad, disminución del impulso sexual e impotencia.
- Envejecimiento precoz.
- Problemas neurológicos y psiquiátricos: depresión, ansiedad, insomnio, alteraciones de la conciencia, psicosis y demencias, etc.
- Dependencia (alcoholismo).
- Tolerancia (se precisan mayores dosis para obtener los mismos efectos).
- Síndrome de abstinencia (en casos graves con delirium tremens).

PROBLEMAS FAMILIARES

- Deterioro de las relaciones familiares y/o de pareja, separaciones, divorcios, etc.
- Violencia doméstica (malos tratos a la pareja o a los hijos).
- Problemas económicos.
- Desatención de las obligaciones familiares (cuidado de los hijos, etc.).

PROBLEMAS LABORALES

- Absentismo laboral, retrasos y bajas por enfermedad.
- Accidentes laborales, al verse alteradas las capacidades físicas e intelectuales.
- Despidos y sanciones por incumplimiento de las obligaciones laborales.
- Disminución del rendimiento laboral y deficiente calidad del trabajo.
- Conflictos y malas relaciones con superiores y compañeros.

PROBLEMAS ESCOLARES

- Fracaso escolar por deterioro de la atención, concentración y memoria.
- Absentismo escolar.
- Rechazo por parte de compañeros y profesores.

PROBLEMAS LEGALES

- Sanciones y multas por conducir vehículos bajo la influencia del alcohol.
- Arrestos o detenciones por peleas o agresiones.



RECUERDA

El alcohol es una droga con unos efectos potencialmente muy peligrosos. Muchos jóvenes y sus familias han visto sus vidas rotas por culpa de esta sustancia.



RAZONES POR LAS QUE BEBEN ALGUNOS JÓVENES Y CONSEJOS PARA NO HACERLO



Razones para beber

- **PARA DIVERTIRSE O SALIR DE MARCHA**
- **PARA SUPERAR LA TIMIDEZ O LAS DIFICULTADES PARA RELACIONARSE CON LOS DEMÁS**
- **PARA LIGAR Y HACER AMIGOS**

...y consejos para no hacerlo

No te dejes llevar por una moda absurda que te impone la obligación de tomar copas para divertirte. Tras la falsa imagen del alcohol como droga festiva se ocultan muchos problemas (conflictos con los padres y amig@s, accidentes, peleas, embarazos no deseados, problemas escolares y laborales, etc.). **Pasa de malos rollos.**

El alcohol ni ninguna otra droga van a modificar tu carácter, ni harán que seas más sociable o divertid@.

La mejor y más eficaz manera de superar el corte que pueda producirte el tener que entablar conversación con personas desconocidas es mostrarte tal y como eres. **Sé espontáne@.**

¿De verdad crees que vas a ligar o tener más amig@s, simplemente porque tengas en la mano una cerveza o un 'cubata'? **No te dejes manipular** por una publicidad que sólo desea que consumas alcohol a cualquier precio.

Razones para beber

- **PORQUE SUS AMIGOS LO HACEN**
- **PARA OLVIDARSE DE LOS PROBLEMAS Y LAS RUTINAS DIARIAS**
- **POR CARECER DE OTRAS ALTERNATIVAS DE OCIO**
- **CUANDO SE ES MUJER, PARA DEMOSTRAR QUE SE ES CAPAZ DE HACER LO MISMO QUE LOS CHICOS**

...y consejos para no hacerlo

Si tienes claro que no quieres beber, porque no te gusta o porque sabes que es peligroso, mantente firme en tu posición. **Demuestra a tus amig@s que eres una persona madura, capaz de decidir lo que te conviene y de rechazar las presiones de otras personas.**

Consumir alcohol no hará desaparecer tus problemas, al contrario, reducirá tu capacidad para afrontarlos y hará que se agraven o que surjan otros nuevos. Aprende a resolver los conflictos y tomar decisiones con la mente despejada. **Sé inteligente.**

Tienes muchas maneras de ocupar tu tiempo libre de forma saludable, para relacionarte con otros jóvenes, divertirtiarte y compartir vivencias y emociones positivas. No caigas en la rutina de todos los fines de semana, **programa con tus amig@s lo que os gustaría hacer en vuestro tiempo libre.**

Demuestra a tus amigos que eres igual o más inteligente y capaz que ellos: **no imites conductas peligrosas.**

La publicidad asocia el consumo de alcohol con la diversión, la amistad, la felicidad, la atracción sexual, la libertad, la independencia, el ser joven, el prestigio social, el deporte, etc. Una imagen idílica que oculta los múltiples problemas que entraña el uso y/o abuso de bebidas alcohólicas.

¿De verdad crees que vas a ligar más, tener más amig@s y éxito, ser más independiente o auténtic@ o más feliz, simplemente porque tengas en la mano una cerveza o un “cubata”?. Ya es hora de que aprendas que no existen soluciones mágicas, que la amistad, el éxito, la aceptación y el reconocimiento social se consiguen con la constancia, el esfuerzo personal y el interés y preocupación por las personas que nos rodean.



NO TE DEJES MANIPULAR:

OBSERVA CRÍTICAMENTE LA PUBLICIDAD

Piensa siempre qué te dicen realmente los anuncios de bebidas alcohólicas y qué persiguen con ello.

Es posible que descubras que tratan sólo de que gastes tu dinero en estos productos, sin importarles lo más mínimo si eso es bueno o malo para ti.



TIENES MUCHAS RAZONES PARA PASAR DEL ALCOHOL

MÁS

Hay una razón **básica**: consumir alcohol, como cualquier otra droga, es una conducta peligrosa que supone un grave riesgo para la salud física y mental de los consumidores, **sobre todo cuando se es adolescente o joven**.

Pero si crees que este no es un motivo suficientemente importante, **aquí tienes otras muchas razones para no tomar bebidas alcohólicas**:

1. Para no engordar y mantenerse guap@.
2. Porque su sabor es desagradable.
3. Porque no lo necesitas para divertirte.
4. Para no marearse o vomitar.
5. Para 'no cantar' (el mal aliento que provoca no será tu mejor carta de presentación).
6. Para no meter la pata diciendo y haciendo cosas estúpidas.
7. Para no ser pesad@ y terminar dando la paliza a todo el mundo.
8. Para no estropear la fiesta a tus amig@s.
9. Porque eres suficientemente mayor y madur@ como para evitar conductas peligrosas.
10. Para disfrutar responsable y plenamente de las relaciones sexuales.
11. Porque un chico no es más viril porque beba más, como tampoco una chica es más enrollada o moderna porque tome alcohol.
12. Para no 'confundirse' y evitar sorpresas (te resultará más fácil encontrar gente sana y divertida con la que compartir amistad y otras cosas).
13. Para no perder el control (evitarás hacer o decir cosas de las que te arrepientas).

14. Para sentirte a gusto contigo mismo, porque te gustan las cosas naturales y no necesitas 'colocarte'.
15. Porque te parece una estupidez que la diversión consista en beber para acabar 'pedo'.
16. Para no tener resaca (dolor de cabeza, problemas estomacales) al día siguiente.
17. Porque te gusta estar despiert@.
18. Para estar en mejores condiciones para hacer deporte, estudiar o trabajar.
19. Porque puedes dedicar el tiempo y dinero que inviertes en beber en otras muchas cosas que de verdad te gusten.
20. Porque eres una persona independiente, con tus propios criterios y gustos, que no se limita a seguir lo que dice la moda.
21. Porque eres suficientemente inteligente como para saber que la publicidad vende una imagen del alcohol y los jóvenes que no es real.
22. Porque beber no hará que desaparezcan tus problemas.
23. Para no tomar decisiones equivocadas.
24. Para evitar discusiones con los padres.
25. Porque no es agradable tener que ser atendido por los servicios de urgencias o ver cómo lo hacen con un amig@.
26. En suma, **PORQUE TE GUSTA DEMASIADO VIVIR Y DISFRUTAR COMO PARA CORRER RIESGOS INNECESARIOS.**



**SÉ INTELIGENTE, ELIGE BIEN TU COMPAÑÍA:
EL ALCOHOL NUNCA SERÁ TU AMIGO**



COSAS QUE NUNCA DEBES OLVIDAR

Todos los años se producen en España unos 12.000 accidentes de tráfico que provocan unas 4.000 muertes, además de un número muy superior de heridos graves.

1ª) No conduzcas si has bebido, incluso cuando creas que no tienes afectadas tus condiciones para ello, ni te subas en un coche o moto cuyo conductor haya bebido.

- La ingesta de alcohol afecta de forma importante a las aptitudes para la conducción, provocando alteraciones de la atención, la coordinación, la reducción de la percepción del riesgo y el aumento de los tiempos de reacción, lo que incrementa notablemente el riesgo de sufrir accidentes, incluso cuando se han bebido pequeñas cantidades. Con una concentración de alcohol ligeramente por encima del límite legal se multiplica hasta por 20 veces el riesgo de sufrir accidentes.
- ¿Sabías que en cerca del 40% de los conductores que fallecen en España se identifica la presencia de alcohol y que la mayoría son jóvenes menores de 30 años que sufrieron accidentes durante los fines de semana?
- Conducir superando las tasas de alcoholemia permitidas (0,5 gr/l con carácter general y 0,3 gr/l para los conductores profesionales y para los noveles durante los dos primeros años de carné) está castigado con penas de prisión de tres a seis meses o multa y la privación del permiso de circulación durante un período de entre uno y cuatro años.

En muchos casos basta con beber tan sólo una lata de cerveza o un “cubata” para superar el límite legal. ¿Quieres ser uno de los cerca de 70.000 conductores denunciados en el último año por conducir con tasas de alcoholemia superiores al límite legal?

2ª) No bebas nunca cuando estés trabajando o vayas a hacerlo en breve, en especial si debes manejar maquinaria peligrosa o si de tus decisiones depende la seguridad de otras personas.

- Uno de cada cuatro accidentes laborales están relacionados con un uso indebido del alcohol u otras drogas.

3ª) Jamás bebas si estás tomando algún medicamento.

- Mezclar alcohol y medicamentos puede ser un cóctel explosivo y muy peligroso. Muchos medicamentos de uso común (analgésicos, relajantes musculares, etc.) cuando se consumen con pequeñas cantidades de alcohol producen sopor y otras alteraciones que pueden provocar accidentes.

4ª) No pierdas la cabeza: Si piensas tener relaciones sexuales recuerda siempre que es imprescindible utilizar preservativos.

- El abuso del alcohol es responsable de muchos embarazos no deseados y de la transmisión de ciertas enfermedades infecciosas (SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual), al propiciar que se tengan relaciones con parejas desconocidas sin protección.

5ª) No debes beber si tienes algún problema hepático.

- El hígado es un órgano vital que no se regenera. Cada vez que consumes alcohol irás acumulando daños en el hígado, que pueden causar o acelerar la presencia de enfermedades graves (cirrosis, etc.)

6ª) No bebas nunca si tienes menos de 18 años.

- Los daños del alcohol son especialmente graves durante la adolescencia, una etapa donde se está en pleno proceso de desarrollo físico y psicológico. Además, en estas edades se carece de la madurez suficiente para evaluar correctamente los riesgos que entraña su consumo.

7ª) Bajo ningún concepto debes beber si estás embarazada.

- El consumo de alcohol durante el embarazo provoca diversos problemas en el feto (pérdida de peso, retraso en el desarrollo, etc.). Sé responsable, cuida de los que quieres.



**¿CREES QUE MERECE LA PENA ARRIESGAR
TU VIDA Y LA DE TUS AMIG@S
POR UNA COPA?**

**Si no quieres destrozarte tu coche o moto,
ser sancionado o causar graves daños
a ti mism@ o a terceras personas, recuerda:
AL VOLANTE, NI UN TRAGO**



SI A PESAR DE TODO PIENSAS SEGUIR BEBIENDO, AL MENOS REDUCE EL CONSUMO Y LOS RIESGOS

- **No bebas en ayunas.**
- **No conduzcas.** Si sales en grupo asegúrate antes de que alguno de los amigos no beba ese día. Si estas sol@, o todos tus amig@s han bebido, utiliza el transporte público.
- **No mezcles alcohol con cánnabis** (se potencian los efectos depresores y la reducción de la capacidad psicomotora) o cualquier otra droga, las reacciones son imprevisibles.
- **Controla el número de consumiciones,** dosifícalas (no esperes a estar borracho o al día siguiente con resaca para darte cuenta de que te pasaste bebiendo).
- **Bebe siempre menos de la cantidad** que creas que puedes tolerar, puesto que, como el alcohol tarda cierto tiempo en absorberse, no percibirás sus verdaderos efectos hasta después de un rato de haber bebido.
- **Evita participar en rondas,** con ello sólo se conseguirás beber más cantidad y más rápido de lo que te apetece. Además, así evitarás malos rollos (que cada uno beba y pague lo que quiera tomar).
- **No bebas si no te apetece** en ese momento simplemente porque alguien quiera invitarte (puede hacerlo otro día).
- **Bebe lentamente,** con tragos cortos.
- **Intercala el consumo de bebidas** alcohólicas con el de agua o algún refresco.
- **Evita tener el vaso en la mano,** déjalo en la barra o en la mesa entre trago y trago.
- **Evita mezclar** diferentes bebidas alcohólicas.
- **Evita tomar frutos secos,** te darán más sed y beberás más.
- **Si ves que alguno de tus amig@s ha bebido en exceso, díselo e impide que siga bebiendo.** Procura no dejarl@ sol@.

- Cuando bebas evita someterte a cambios bruscos de temperatura.
- Si te sientes mal después de haber bebido (si notas que te baja la tensión o que vas a perder la conciencia) avisa a alguien que pueda auxiliarte o pide ayuda a los servicios sanitarios de urgencia.



RECUERDA:

La decisión más sensata es no tomar alcohol pero si a pesar de ello decides beber, al menos hazlo de forma inteligente y con los menores riesgos posibles.



PAUTAS PARA UNA VIDA SALUDABLE Y DIVERTIDA

La salud se relaciona con nuestro estado físico, emocional y psicológico, condicionando de forma muy importante nuestro nivel de satisfacción y equilibrio personal. Por ello, en la medida en que cuidamos y potenciamos nuestra salud estamos contribuyendo de forma decidida a hacer que nos sintamos bien con nosotros mismos, a que nuestra vida resulte más agradable y a que los demás nos perciban de manera más positiva.

Para mejorar y fortalecer tu salud sólo debes seguir una serie de sencillas pautas en tu vida cotidiana:

1. **No consumas alcohol, tabaco u otras drogas:** el uso de estas sustancias es uno de los principales factores condicionantes de nuestra salud, siendo el principal factor de enfermedad y muerte entre los jóvenes.
2. **Evita conductas que resultan especialmente peligrosas** para la salud, como la conducción de vehículos cuando tengas afectadas tus condiciones físicas o psíquicas o las relaciones sexuales sin protección.
3. **Procura realizar ejercicio físico** de forma regular. Además de mejorar tu imagen corporal contribuye a combatir el estrés y aliviar las tensiones.
4. **Cuida tu alimentación**, procurando incluir una dieta variada y rica en frutas y verduras.
5. **Presta atención a tu higiene personal** (aseo diario, cepillado de dientes, etc.) y acude periódicamente al médico para revisar tu estado general de salud.
6. **No consumas medicamentos** salvo que te los haya recetado algún médico.
7. **Procura leer** o realizar actividades que estimulen tu capacidad intelectual (acudir al cine, teatro, etc.).
8. **Practica algún hobby** que te permita desarrollar tu creatividad o que te facilite el contacto con otras personas de tu edad (senderismo, deportes de equipo, etc.).

¿DÓNDE PUEDES OBTENER INFORMACIÓN Y AYUDA?

Si tienes alguna duda o problema relacionado con el consumo de alcohol o de cualquier otra droga, o si conoces a alguien en esta situación, puedes recibir información y asesoramiento en el teléfono que aparece a continuación, o visitar el Centro de Documentación de Drogas y Otros Trastornos Adictivos de la Agencia Antidroga:

TELÉFONO DE INFORMACIÓN: 901 350 350

- Centro de Documentación de Drogas y Otros Trastornos Adictivos de la Agencia Antidroga

C/ Castelló 123 (esq. C/ Pedro de Valdivia)

28006 MADRID

Tel.: 91 590 00 46

Fax: 91590 00 48

E-mail: docudrogas@docudrogas.e.telefonica.net

Metro: Avda. de América.

Horario ininterrumpido de 10,00 a 19,00 horas.

Si la gravedad del problema lo requiere, puedes recibir atención especializada y gratuita en los centros integrados en la Red de Atención a las Drogodependencias de la Agencia Antidroga de la Comunidad de Madrid.



RECUERDA QUE NO ESTÁS SOL@

Si tienes cualquier problema relacionado con el alcohol,
NO LO DUDES, solicita ayuda.

NO ESPERES A QUE SEA DEMASIADO TARDE



