

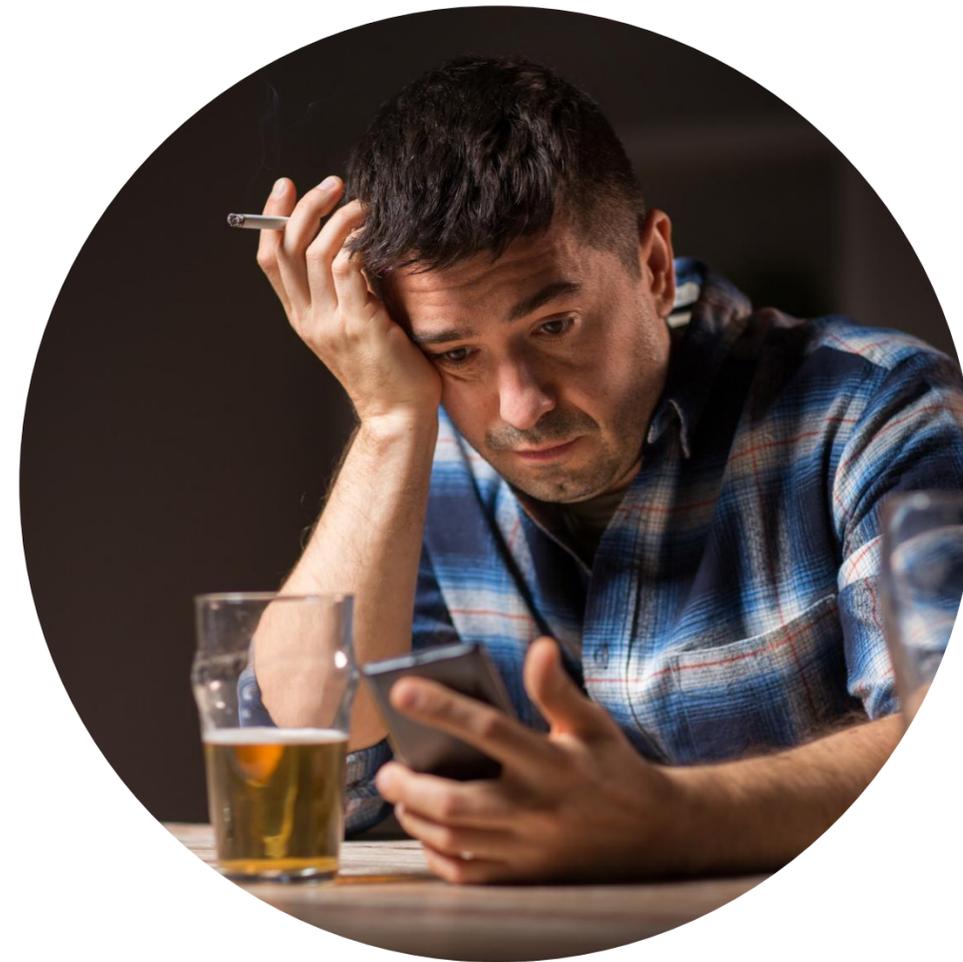


Consumo Problemático de Alcohol

Consumo de Sustancias

¿Qué es el consumo problemático de alcohol?

Sucede cuando el consumo de alcohol causa problemas de salud o afecta la vida cotidiana, como faltar al trabajo, tener problemas familiares o ponerse en situaciones peligrosas.



¿Cómo reconocer el consumo problemático?



Beber para lidiar con emociones como tristeza o ansiedad.



No poder dejar de beber una vez que se ha comenzado.



Descuidar responsabilidades por estar bajo los efectos del alcohol.



Conflictos familiares y dificultades financieras.

Consecuencias:



Físicas: daños al hígado (cirrosis), problemas del corazón, daños en el sistema nervioso.



Psicológicas: cambios de humor, aumento de la agresividad, depresión.



Sociales: conflictos en el hogar, problemas legales, accidentes de tráfico.



Cómo prevenir el consumo excesivo:



Promover espacios de convivencia donde no sea necesario beber para divertirse.



Reforzar habilidades para decir "no" ante la presión social.



Evitar la normalización del consumo en reuniones familiares o sociales.



Enseñar desde edades tempranas los riesgos del alcohol con palabras y ejemplos sencillos.



Fomentar el diálogo entre padres, docentes y jóvenes sobre el consumo responsable.



Tu bienestar y el de tu familia merecen toda tu atención. Si sientes que necesitas ayuda o tienes dudas, acércate al dispensario médico.

Pedir apoyo no es un signo de debilidad, sino un acto valiente de amor propio. Nunca es tarde para comenzar a cambiar y construir una vida más sana y segura.

Gracias por su atención

Campus Industrial Pachanlica
Km 11
Vía Ambato – Pelileo
PBX: 593 (3) 3700250

Oficina Comercial Quito
Av. Eloy Alfaro y Mariana de Jesús
Edificio Gaia, 4to piso
PBX: 593 (3) 3700250