

PREVENCIÓN DE ADICCIONES



Las adicciones son un problema de salud que puede llevar al consumo problemático de sustancias o a conductas difíciles de controlar, y afectar la salud física y mental, así como la vida familiar y social.

El consumo de **alcohol** en personas jóvenes se asocia con accidentes, violencia, lesiones, problemas de salud y otras consecuencias graves.

El consumo de **drogas** puede ocasionar intoxicación, dependencia, daños graves a la salud e incluso la muerte.

Fumar **tabaco y/o vapear** pueden ocasionar enfermedades respiratorias y otros daños a la salud.

También existen conductas problemáticas relacionadas con el uso excesivo de **internet, videojuegos, juegos de azar, compras o medicamentos sin supervisión.**



Recomendaciones

- Evita el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Fortalece hábitos saludables, metas personales y actividades que favorezcan tu bienestar.
- Mantén rutinas saludables y busca apoyo oportuno ante dificultades personales o emocionales.
- Fomenta la convivencia familiar con comunicación, confianza y supervisión adecuada.
- Establece horarios y límites para el uso de internet, redes sociales y videojuegos.



Si tú o alguien cercano necesita ayuda, acude a tu Unidad de Medicina Familiar o solicita orientación en servicios especializados, como:

- Alcohólicos Anónimos (AA)
- Centros de Integración Juvenil (CIJ)
- Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA)
- Instituto Mexiquense Contra las Adicciones (IMCA)
- Línea de la Vida: **800 911 2000**
- Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA)
- Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono (SAPTEL)
- Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS: **800-2222-668, opción 4.**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL