Día Mundial sin alcohol

Cada **15 de noviembre** se **conmemora** esta fecha establecida por la **Organización Mundial de la Salud** (OMS)

El **alcohol** es una **sustancia psicoactiva** que afecta directamente al **sistema nervioso central.** Su **consumo nocivo** es un **factor de riesgo** para más de **200 enfermedades** y **trastornos**.

El **consumo excesivo** de **alcohol** es un **problema** de **salud** que **requiere atención profesional**, **acompañamiento** y **tratamiento integral**, **libres** de **estigmas** y **discriminación**.

El **objetivo principal** de esta **conmemoración**, es **sensibilizar** a la **población** sobre los **graves daños que provoca** el **consumo de bebidas alcohólicas**.



La prevención comienza en casa.

Fomentar **estilos de vida saludables**, la **convivencia y la comunicación asertiva en las familias**, son factores protectores.

¿Dónde pedir ayuda?

Servicio de Orientación Telefónica en Salud Mental del IMSS (SOT-SM)
800-2222-668
Opción 4, de lunes a domingo de **7:00** a **23:00 h**

Línea de la vida:
800-911-2000
Disponible las **24 horas** del **día**, los **365 días** del año.

Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA)

Centro Estatal de Salud Mental (CESAME)

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL