ALCOHOL

Lo que tu cuerpo y mente necesitan saber



¿Qué tanto sabes sobre el alcohol?

Aunque el alcohol está presente en muchas reuniones, puede tener un impacto real en tu cuerpo. Saber cómo afecta a tu salud y a tu vida diaria te permite elegir lo mejor para tu bienestar.

¿Qué es el alcohol?

- Es una sustancia que altera cómo funciona tu cuerpo y tu mente.
- Se encuentra en bebidas como la cerveza, el vino, el pulque y licores como el tequila o el ron.
- Aunque es una sustancia legal, la OMS* señala que incluso las cantidades pequeñas pueden causar daños a la salud.

*Organización Mundial de la Salud.

¿Qué impacto tiene en el cuerpo?

- **Hígado:** Hepatitis alcohólica y cirrosis crónica.
- **Corazón:** Hipertensión arterial y probabilidad de infartos
- **Sistema digestivo:** Gastritis severa y pancreatitis.
- **Sistema inmune:** Mayor suceptibilidad a enfermarse.
- **Cánceres:** Incremento en el riesgo de tumores en hígado, mama y colon.

¿Por qué importa hablar del alcohol?

- Para proteger tu seguridad y la de los demás: el consumo de alcohol puede provocar accidentes de tráfico.
- Para prevenir la violencia: aumenta los casos de violencia familiar y de pareja.
- Para cuidar lo que más te importa: tiene un impacto negativo en la salud, la estabilidad familiar y el rendimiento en el trabajo.
- Porque en México más de la mitad de los adultos en el país lo consumen de forma regular.
- Porque el consumo excesivo es frecuente: 4 de cada 10 personas en México reportan un consumo excesivo al año.

¿Qué efectos tiene en la mente?

- Aumento de ansiedad y depresión.
- Afecta la memoria y la concentración.
- Dependencia al alcohol.

¿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