

Prevención del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas



Las sustancias psicoactivas son compuestos naturales o sintéticos que afectan el sistema nervioso, alterando pensamientos, emociones y comportamientos. OMS

Qué pasa si se consumen con frecuencia

- Pueden generar adicción.
- Se pierde el control sobre su consumo.
- Afectan la salud física, mental y relaciones personales, familiares, laborales y legales.



Cómo prevenir su consumo

- Fortalece tu autoestima y autonomía.
- Ten metas y un proyecto de vida claro.
- Refuerza tus valores y redes de apoyo.
- Mejora las estrategias de afrontamiento ante las situaciones difíciles.

Detecta señales de alerta y busca ayuda especializada

