



10

Recomendaciones para prevenir el consumo de drogas en mujeres:



1

Tu organismo se intoxica más rápidamente que el de los hombres.

2

Toma tus propias decisiones y sé firme.

3

Habla con alguien de tu confianza y con quien te sientas segura.

4

Si usas medicinas, no consumas sustancias.

5

Sé responsable de tu sexualidad; protégete.

6

Modera tu consumo de alcohol.

7

Si planeas embarazarte o sospechas que lo estás, no consumas drogas.

8

Evita iniciar el uso de sustancias.

9

Reconoce las señales de riesgo, para no caer en una dependencia.

10

Desarrolla tu propio criterio.

1. Tu organismo se intoxica más rápidamente que el de los hombres.

El organismo y el peso corporal de las mujeres en comparación con el de los hombres es menos capaz de eliminar el alcohol del cuerpo. Si decides beber alcohol y eres mayor de edad, consume NO más de tres copas por ocasión, y deja pasar una hora entre cada copa. Si eres menor de edad te recomendamos NO CONSUMIR, debido a que el cerebro aún no acaba de madurar; lo puedes dañar.

2. Toma tus propias decisiones y sé firme.

Las drogas no te hacen ser popular, sexy, divertida, ni tampoco estar bien física y emocionalmente, sino todo lo contrario.

3. Habla con alguien de tu confianza y con quien te sientas segura.

Si te llegas a sentir mal, triste o desanimada, realiza actividades que te pongan en acción física y/o mental. Evita consumir cualquier tipo de droga, ya que empeorará el problema. Si te sigues sintiendo mal, busca ayuda profesional.

4. Si estás usando medicinas, no consumes.

El alcohol y las drogas pueden alterar la efectividad de los medicamentos o aumentar sus efectos no deseados.

5. Sé responsable de tu sexualidad; protégete.

El consumo de alcohol o drogas está asociado a un mayor riesgo de ser víctimas de violencia, tener relaciones sexuales sin protección, embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual.

6. Moderar tu consumo de alcohol.

Te permitirá tomar mejores decisiones y tener mayor control sobre situaciones que te puedan poner en riesgo.

7. Si planeas embarazarte o sospechas que lo estás, no consumes.

El consumo de cualquier sustancia psicoactiva te puede traer problemas para embarazarte. Si las usas estando embarazada, el bebé puede sufrir daños físicos y mentales.

8. Evita iniciar el consumo.

Cuanto más temprano inicias el uso de drogas, mayor es el riesgo de desarrollar la adicción. Recuerda que el alcohol, el tabaco y otras drogas no te hacen bella, interesante o divertida; lo valioso eres tú. Ten presente que el abuso y la dependencia se desarrollan más rápidamente en las mujeres.

9. Reconoce las señales de riesgo, para no caer en una dependencia.

La mayoría piensa que se puede controlar la cantidad de alcohol y/o droga que se consume, y no te das cuenta de las situaciones que te ponen en riesgo. Aprende a reconocerlas:

- Cada vez necesitas más cantidad para conseguir el efecto deseado.
- No recuerdas qué paso.
- Te arrepientes de algo que hiciste.
- Tu salud disminuye.
- Descuidas tus responsabilidades.

10. Desarrolla tu propio criterio.

El inicio en el consumo de alcohol o cualquier otra droga se realiza principalmente por la presión de las amistades y por la curiosidad, por eso, toma tus propias decisiones.

¡Infórmate!



En la Línea de la Vida

#QueremosEscucharte

800 911 2000