

# PREVENCIÓN DE ADICCIONES

La adicción es el hábito que domina la voluntad de una persona. Se trata de la dependencia a una sustancia, una actividad o una relación.



El consumo de **alcohol** es el principal factor de riesgo para discapacidad y muerte en personas jóvenes.

Las sustancias como: **cocaína, alucinógenos, inhalantes y heroína** pueden dejar secuelas permanentes o causar la muerte por su consumo.



Fumar **tabaco** y **vapeo** pueden ocasionar enfermedades respiratorias como: enfermedad pulmonar obstructiva crónica y diferentes tipos de cáncer.

Existen otras adicciones como: a los **psicofármacos**, a las **compras**, a la **dependencia emocional**, al **Internet**, a los **videojuegos** y a los **juegos de azar**, entre otras.

## Recomendaciones para prevenir las adicciones

### Personales:

- Rechaza el consumo de cualquier sustancia tóxica.
- Evita conductas de riesgo.
- Expresa lo que sientes.
- Desarrolla tus habilidades para resolver problemas con confianza en ti mismo.
- Convive con tu familia, amigos y tu comunidad.
- Construye una escala de valores que le dé sentido a tu vida.
- Sigue estudiando y preparándote para la vida. Si ya trabajas, no abandones tu empleo.
- Practica algún deporte y mantén contacto con la naturaleza.



### Sociales:

- Construir en la familia un ambiente de respeto y comunicación abierta, escuchando la opinión de todos los miembros.
- Establecer límites y normas básicas de convivencia para mantener el orden.
- Practicar relaciones interpersonales positivas.
- Comentar con la familia y amigos sobre cómo evitar las adicciones y las consecuencias de su uso.
- Brindar libertad y confianza para realizar reuniones en casa con familiares y amigos, así sabrán quiénes son y los gustos de cada uno.
- Evitar asociar las fiestas o convivencias con el consumo de alcohol y otras sustancias, así como con conductas de riesgo.
- Estipular horarios para actividades recreativas, el uso de videojuegos, Internet y redes sociales.

Si requieres o buscas ayuda para ti o alguna persona cercana, acude a tu Unidad de Medicina Familiar o a alguna institución u organismo con reconocimiento oficial que brinde servicios de prevención y tratamiento para adicciones como:

- Alcohólicos Anónimos (AA)
- Centros de Integración Juvenil (CIJ)
- Comisión Nacional Contra las Adicciones (CONADIC)
- Instituto Mexiquense Contra las Adicciones (IMCA)
- 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)

• O comunícate a la "Línea de la Vida" al número **800 911 2000**.



FAMILIA IMSS | HISTORIAS DE IMSSPIRACIÓN



GOBIERNO DE  
MÉXICO

