

¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE DESARROLLAR UNA ADICCIÓN AL ALCOHOL?

- Informar a las personas, especialmente a los jóvenes, sobre los riesgos del consumo excesivo de alcohol y fomentar hábitos de vida saludables.
- Crear una red de apoyo emocional en el entorno familiar y social que disminuya la necesidad de recurrir al alcohol como vía de escape.
- Proporcionar acceso a asesoramiento psicológico, terapia y grupos de apoyo para ayudar a las personas a enfrentar sus problemas sin recurrir al alcohol.



¿QUE DEBEMOS HACER PARA COMENZAR EL PROCESO DE RECUPERACIÓN Y SUPERAR LA ADICCIÓN AL ALCOHOL?

- Realizarse un control médico, para ver si es necesario comenzar un proceso de desintoxicación.
- Participar en terapia individual o grupal, como grupos de apoyo, para identificar las causas profundas del consumo y aprender a manejar los desencadenantes.
- Implementar cambios positivos como mejorar la alimentación, hacer ejercicio, y reducir el estrés mediante prácticas como la meditación y no recurriendo al alcohol.
- Contar con el apoyo de familiares y amigos que comprendan la situación y ofrezcan apoyo emocional sin juzgar.



DATOS DE CONTACTO PARA APOYO EN ADICCIONES:

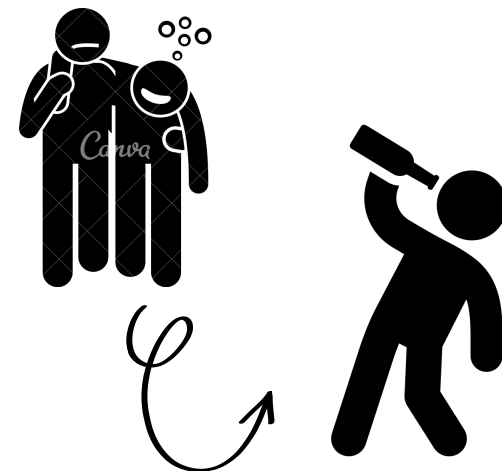
El IAPA ofrece apoyo vía telefónica:
55 4631 3035.
O de manera virtual en:
<https://www.iapa.cdmx.gob.mx/> y
<https://gotomeet.me/IAPACDMX>
para tratar de convencer a la persona adicta.

"SIEMPRE ES POSIBLE UN NUEVO COMIENZO."



Consecuencias sociales del

CONSUMO DE ALCOHOL

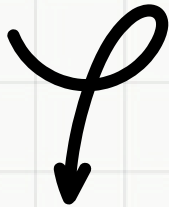


INTEGRANTES:

Sifón, Lacourt, Castillo, Vargas M.
4°5

DEPENDENCIA AL ALCOHOL

También conocida como alcoholismo, es una enfermedad crónica caracterizada por la incapacidad de controlar el consumo de alcohol a pesar de sus consecuencias negativas. Esta adicción no solo afecta la salud física y mental de quienes la padecen, sino que también impacta de manera significativa en su vida social, familiar y laboral.



IMPACTO EN SU ENTORNO SOCIO AFECTIVO

- **Aislamiento social:** Las personas alcohólicas tienden a alejarse de su círculo social, lo que agrava la soledad y dificulta la recuperación. Al mismo tiempo, esta es discriminada y excluida, dificultando la integración en la comunidad.
- **Problemas legales:** incrementa la probabilidad de cometer delitos como conducción bajo los efectos del alcohol, agresiones, etc.
- **Reacciones y comportamiento impulsivo:** El abuso de alcohol produce comportamientos agresivos y violentos sin control, afectando la convivencia social.

- **Conflictos familiares:** El consumo excesivo de alcohol puede generar discusiones, violencia doméstica y rupturas familiares, afectando la estabilidad del hogar.
- **Deterioro de relaciones personales:** Las amistades y relaciones cercanas se deterioran debido a la conducta impredecible y la pérdida de confianza provocado por el alcoholismo.
- **Conflictos laborales:** Produce el deterioro del desempeño laboral, lo que puede llevar al desempleo, afectando la estabilidad económica de la persona.

INFLUENCIA

El alcoholismo en los padres puede llevar a que sus hijos también tengan problemas de conducta y salud, y a que desarrollen su propia adicción, repitiendo así un ciclo negativo en la familia.



OTRAS ADICCIONES

Las personas alcohólicas suelen consumir otras sustancias, como marihuana o cocaína, debido a que su cerebro necesita más estímulos. Estas sustancias, al igual que el alcohol, generan sensaciones de bienestar y relajación en quienes las consumen. Sin embargo, con el tiempo, las dosis iniciales dejan de ser suficientes, lo que lleva a un consumo excesivo y a la generación de dependencia.

