

BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA

Nº DE PUBLICACIÓN 24 | DICIEMBRE 2023 |

PREVENCIÓN DE CONSUMO DE ALCOHOL:



En el mundo las adicciones son el 3 factor de riesgo de enfermedad

En America y en el Pacífico es el 1 factor de riesgo de enfermedad

En el mundo se han generado 2.5 millones de muertes cada año por accidentes ocasionados bajo la influencia del alcohol.

320.000 jóvenes entre 15 y 29 años mueren por esta causa

El 9% de las defunciones en el mundo son causadas por el alcohol

Decálogo para Prevenir adicciones:

- 1 Toma tus propias decisiones
- 2 Buscas sentirte bien? El deporte puede ser tu mejor aliado.
- 3 La libertad es la posibilidad de poner límites
- 4 Procura que tu curiosidad abra las puertas y no te las cierre.
- 5 Recordar que lo que has hecho es más divertido, ni el alcohol ni las sustancias psicoactivas te ayudan.
- 6 Quíete y cuidate. Quien te presiona no lo hace.
- 7 No tienes que hacer lo que diga el grupo, mejor hacer lo que quieras tu.
- 8 No insistas, ni decidas por nadie.
- 9 Frente a cualquier duda mejor pregunta.
- 10 Si te informas serás más libre para decidir.