**CLAVES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN LA FAMILIA**

1 **INVOLUCRATE**

Muestra interés por las actividades de tus hijas, hijos o niños a cargo.

2 **DA EL EJEMPLO**

Los adultos son un modelo de conducta para los niños y adolescentes.

3 **DIALOGA**

Mantén comunicación fluida al interior de tu familia.

4 **ENSEÑA**

Conversar con tus hijos sobre los efectos del consumo de alcohol.

5 **ENTREGA VALORES**

Promueve el respeto mutuo, la solidaridad, y la cooperación.

5





AMO mi cuerpo,

AMO mi salud,

AMO mi familia, por eso NO consumo bebidas alcohólicas; y tu ¿**AMA TU CUERPO?**





**ALCOHOLISMO**

**ALCOHOLISMO**

El alcoholismo, o dependencia del alcohol, es una enfermedad crónica producida por el consumo incontrolado de bebidas alcohólicas. Esta alteración interfiere en la salud física y mental del individuo, así como en sus responsabilidades laborales, además de afectar también al núcleo familiar y a la sociedad entera.

**CAUSAS**

No hay una causa definida del alcoholismo, pero hay factores de riesgo que pueden jugar un papel importante en su desarrollo.

* **Biológicas**: Es más probable en las personas con algún familiar alcohólico o con algún trastorno psiquiátrico y la razón puede encontrarse en anomalías genéticas o bioquímicas.
* **Psicológicas**: Ansiedad, conflictos en las relaciones personales, baja autoestima, timidez, entre otras.
* **Sociales**: Facilidad para tomar contacto con el alcohol. Entorno de consumo, abuso del alcohol en situaciones sociales, estilos de vida estresantes, etc.



**SÍNTOMAS**

* Incapacidad de mantenerse sin consumir alcohol.
* Promesas incumplidas de controlarse o abstenerse.
* Descuido en la higiene personal y la alimentación.
* Trastornos del sueño.
* Ausencia, errores y retrasos recurrentes en el trabajo.
* Angustia o presión en el pecho por las mañanas.
* Mentir sobre la cantidad ingerida o esconder botellas.
* Pérdida de tiempo y/o dinero en planear el consumo, consumiendo o por la resaca.
* Beber solo o juntarse con personas con las cuales el único vínculo es la bebida.
* Tener algún tipo de consecuencia por el consumo de alcohol y no ser capaz de controlarse.
* Sentimientos de culpabilidad el día siguiente.
* Lagunas mentales.
* Ponerse a la defensiva al hablar sobre el problema.
* Incapacidad para divertirse sin la presencia del alcohol.
* Episodios de cambio de personalidad bajo los efectos del alcohol.

**CONSECUENCIAS**

Las consecuencias del alcoholismo pueden afectar a distintos ámbitos de la vida del adicto:

**SALUD**

* Envejecimiento prematuro.
* Pérdida/aumento de peso corporal
* Alteración de la función general del hígado y finalmente cirrosis.
* Depresión, ansiedad.
* Suicidio.

**TRABAJO**

* Absentismo y retrasos sin justificación.
* Conflictos con los compañeros.
* Lentitud, torpeza y escasa eficacia.

**FAMILIA**

* Empeoramiento de las relaciones familiares.
* Maltrato psicológico y, en algunos casos, físico.
* Separaciones y divorcios.
* Daños y trauma a hijos.