

## ADICCIONES:

Consecuencias a corto y largo plazo

asociadas al consumo de sustancias adictivas



ALIANZA POR UN  
MÉXICO SANO



SISTEMA NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
INTEGRAL DE LA FAMILIA



FUNDACIÓN  
GONZALO RÍO ARRIBA, L.A.P.

GOBIERNO  
FEDERAL

SALUD





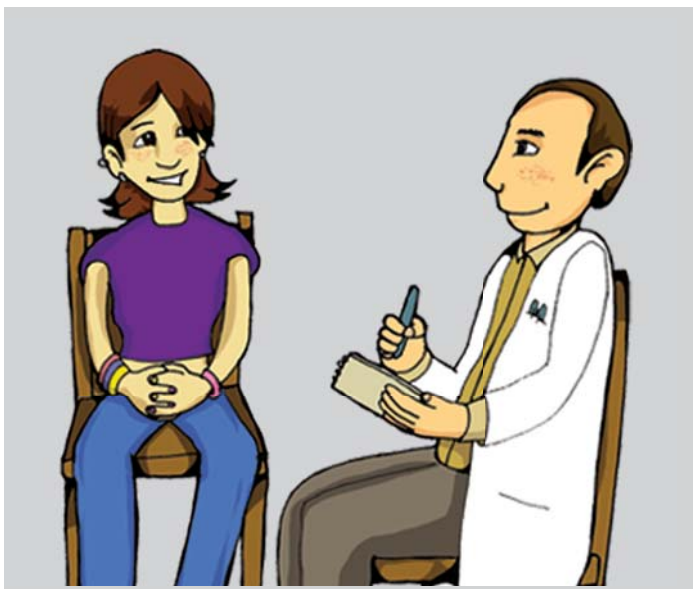
## **Estimado Promotor “Nueva Vida”:**

El consumo de sustancias adictivas afecta la salud, las emociones, los pensamientos, la economía, las actividades laborales o escolares y las relaciones sociales y familiares de una persona.

Estamos convencidos de que la mejor manera de motivar un cambio en los hábitos de consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, es haciéndole saber al usuario las experiencias negativas que puede llegar a sufrir.

Este folleto es una herramienta con la que podrás identificar estas consecuencias a corto y largo plazo, y apoyarte al realizar el Paso Dos: Dialoga del Método IDEAS, en tu labor cotidiana de detección, orientación y canalización.

**¡Te deseamos éxito!**







# Alcohol

El alcohol es la sustancia más consumida por los jóvenes en nuestro país. El abuso en el consumo de esta droga se asocia con una serie de consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo.

**¿Cuáles son algunas de las consecuencias asociadas al abuso en el consumo de alcohol?**

<b>ALCOHOL</b>	
<b>CORTO PLAZO</b>	<b>LARGO PLAZO</b>
<b>Salud</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cruda (náusea, vómitos, mareos, etc.)</li><li>• Pérdida del equilibrio</li><li>• Descoordinación motora</li><li>• Disminución de la visión y la audición</li><li>• Irritación de estómago e intestino</li><li>• Dificultad en el habla</li><li>• Intoxicación aguda (muerte)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dependencia al alcohol</li><li>• Gastritis crónica, úlceras</li><li>• Disfunción sexual</li><li>• Parálisis respiratoria</li><li>• Desnutrición</li><li>• Daño hepático, hepatitis</li><li>• Daño en corazón y aparato circulatorio</li><li>• Delirio</li><li>• Psicosis</li><li>• Muerte</li></ul>
<b>Emocional</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cambios repentinos del estado de ánimo</li><li>• Tristeza</li><li>• Irritabilidad</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ansiedad</li><li>• Depresión</li><li>• Sentimientos de culpa</li><li>• Vergüenza</li><li>• Miedo</li></ul>
	



<b>Social</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conductas agresivas al estar bajo los efectos del alcohol</li><li>• Peleas o riñas</li><li>• Accidentes automovilísticos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abuso verbal</li><li>• Violencia física</li></ul>
<b>Cognitiva</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Atención y concentración disminuida</li><li>• Dificultad para realizar tareas complejas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pérdida de conocimiento</li><li>• Lagunas mentales</li><li>• Problemas de memoria</li><li>• Dificultad en la concentración</li></ul>
<b>Económica</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gastos inesperados o excesivos en el consumo de alcohol</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deudas</li><li>• Disminución del gasto familiar</li></ul>
<b>Escolar</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Retardos o faltas</li><li>• Bajas calificaciones o bajo rendimiento</li><li>• Poco interés escolar</li><li>• Accidentes</li><li>• Riñas con alumnos o maestros</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausentismo</li><li>• Deserción</li><li>• Problemas con compañeros y/o maestros</li></ul>
<b>Laboral</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Retardos o faltas</li><li>• Accidentes de trabajo</li><li>• Bajo rendimiento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausentismo</li><li>• Despidos</li><li>• Conflictos con compañeros y/o superiores</li></ul>
<b>Familiar y de pareja</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Discusiones familiares</li></ul>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Separación</li><li>• Violencia familiar</li><li>• Aislamiento</li><li>• Pérdida de confianza</li><li>• Problemas familiares y/o de pareja</li></ul>
<b>Legal</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alcohómetro</li><li>• Detenciones</li><li>• Arrestos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demandas</li><li>• Encarcelamiento por diversos delitos: robo</li></ul>

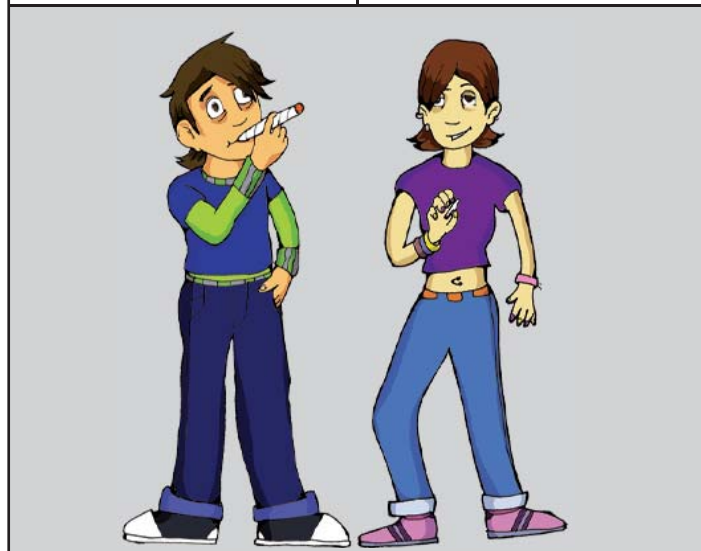


# Tabaco

## ¿Sabías que fumar cigarrillos puede causar el mismo daño que otras drogas?

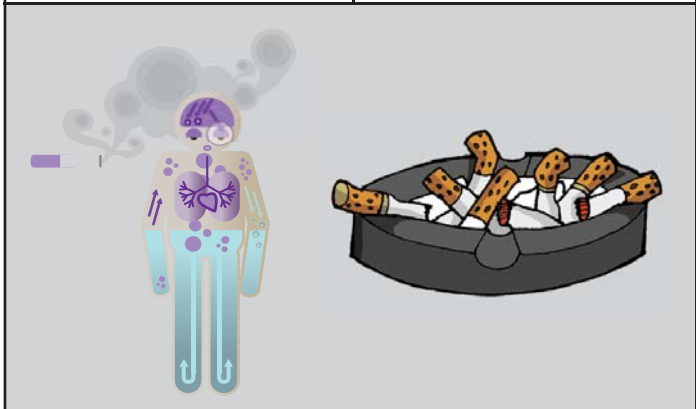
El que sea legal no lo hace menos peligroso para la salud. Algunas de las consecuencias negativas asociadas al consumo de tabaco a corto y largo plazo son:

TABACO	
CORTO PLAZO	LARGO PLAZO
<b>Salud</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mal aliento</li><li>• Manchas en dientes y dedos</li><li>• Olor de tabaco en cabello y ropa</li><li>• Frecuentes gripas y problemas de garganta</li><li>• Dificultad para respirar</li><li>• Disminución de los sentidos del olfato y el gusto</li><li>• Agrava el acné, favorece las arrugas precoces</li><li>• Impotencia sexual, dolores menstruales más intensos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dependencia a la nicotina</li><li>• Distintos tipos de cáncer</li><li>• Daño a corazón, daño al aparato circulatorio</li><li>• Daños cerebrales</li><li>• Enfermedades respiratorias</li><li>• Problemas del aparato digestivo</li><li>• Disminución de la audición, pérdida total o parcial del olfato, vértigos, problemas en la voz</li><li>• Esterilidad</li></ul>





<b>Emocional</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cambios de humor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Depresión</li><li>• Irritabilidad</li><li>• Ansiedad</li></ul>
<b>Económica</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gastos inesperados o excesivos en la compra de tabaco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas económicos</li><li>• Deudas</li></ul>
<b>Escolar</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Llamadas de atención por parte de maestros o autoridades de la escuela</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas con compañeros y/o maestros por fumar en espacios cerrados</li></ul>
<b>Laboral</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Accidentes de trabajo</li><li>• Llamadas de atención o regaños por superiores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas con compañeros y/o superiores por fumar en espacios cerrados</li></ul>
<b>Familiar y de Pareja</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Discusiones con familiares y/o amigos</li><li>• Accidentes por quemaduras e incendios provocados por colillas sin apagar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aislamiento</li><li>• Discusiones familiares</li><li>• Discusiones de pareja</li><li>• Exponer a familiares o amigos al humo del tabaco con todas las consecuencias que implica</li></ul>
<b>Legal</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanciones por fumar en espacios cerrados</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sanciones</li><li>• Demandas</li></ul>





## Drogas Ilegales

¿Cuáles son las drogas más consumidas en nuestro país?

Principalmente la marihuana, la cocaína, los inhalables y las metanfetaminas. Algunas de las consecuencias negativas a corto y largo plazo relacionadas con el consumo de drogas ilegales son:

<b>MARIGUANA, COCAÍNA, INHALABLES, METANFETAMINAS</b>	
<b>CORTO PLAZO</b>	<b>LARGO PLAZO</b>
<b>Salud</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Disminución o pérdida de apetito</li><li>• Insomnio</li><li>• Ojos rojos o mirada perdida</li><li>• Comportamiento extravagante o violento</li><li>• Temblores</li><li>• Vértigo</li><li>• Muerte por intoxicación aguda (mal viaje)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dependencia a drogas</li><li>• Inquietud constante</li><li>• Irregularidades en el ritmo cardíaco, ataques cardíacos</li><li>• Problemas respiratorios</li><li>• Dolores de cabeza</li><li>• Dolor abdominal, náusea, vómitos</li><li>• Desnutrición</li><li>• Anorexia</li><li>• Insomnio</li><li>• Alteración de las funciones sexuales</li><li>• Asfixia</li><li>• Muerte repentina</li></ul>





<b>Emocional</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad</li> <li>• Temor</li> <li>• Irritabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad</li> <li>• Episodios de pánico</li> <li>• Perdida de interés en diversas actividades</li> <li>• Disminución de energía</li> <li>• Miedo constante</li> <li>• Paranoia</li> <li>• Depresión</li> </ul>
<b>Social</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conductas violentas</li> <li>• Agresión cuando se está bajo los efectos de alguna droga</li> <li>• Involucramiento en riñas o peleas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Violencia verbal</li> <li>• Violencia física</li> <li>• Violencia psicológica</li> </ul>
<b>Cognitiva</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confusión</li> <li>• Dificultad para recordar eventos cercanos</li> <li>• Dificultad para concentrarse</li> <li>• Alteración del pensamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de conocimiento</li> <li>• Lagunas mentales</li> <li>• Problemas de memoria</li> <li>• Delirios</li> <li>• Alucinaciones</li> <li>• Estados de psicosis</li> </ul>
<b>Económica</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gastos inesperados o excesivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deudas</li> <li>• Disminución del gasto familiar</li> </ul>





<b>Escolar</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retardos y/o faltas</li> <li>• Bajas calificaciones</li> <li>• Expulsión de la escuela por consumir drogas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausentismo</li> <li>• Deserción</li> <li>• Problemas con maestros y compañeros</li> </ul>
<b>Laboral</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retardos y/o faltas</li> <li>• Accidentes de trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incumplimiento de responsabilidades</li> <li>• Despidos</li> <li>• Ausentismo</li> <li>• Suspensiones</li> <li>• Accidentes</li> </ul>
<b>Familiar y de Pareja</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discusiones</li> <li>• Peleas o riñas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separación</li> <li>• Descuido de obligaciones</li> <li>• Violencia familiar</li> <li>• Aislamiento</li> <li>• Perdida de amigos</li> </ul>
<b>Legal</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrestos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demandas</li> <li>• Manejo de armas</li> <li>• Narcotráfico</li> <li>• Robo</li> </ul>



Orientación en adicciones

**Lada 01 800 911 2000**

**[www.conadic.gob.mx](http://www.conadic.gob.mx)**