

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

¿Sabías qué?

El **abuso de drogas** en la juventud puede contribuir al desarrollo de problemas como **enfermedades cardíacas, presión arterial alta y trastornos del sueño.**

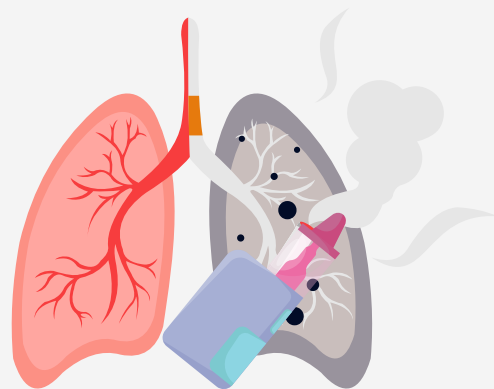


Adicciones más comunes

Las **drogas más usadas** por los jóvenes son **el alcohol, el tabaco y la marihuana.** Recientemente, más jóvenes han comenzado a **vapear tabaco y marihuana**, lo que ha terminado en el desarrollo de **enfermedades derivadas del uso continuo del vape.**

¡No uses vape!

Aunque el término "vapor" puede sonar inofensivo, el aerosol que sale de un cigarrillo electrónico **no es vapor de agua y puede ser perjudicial.** Este vapor puede contener nicotina y otras sustancias adictivas que **pueden causar enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas y cáncer.**



Otra alternativa

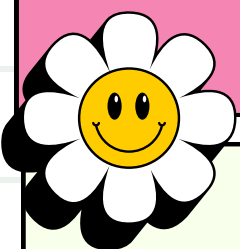
Puedes optar por iniciar alguna de estas actividades que te permitan **socializar sanamente con otros:**

- Ser parte de un equipo de deporte.
- Entrar a grupos de danza o arte.
- Únete a un club de lectura.

¡O se parte de algo más que te apasione!

¡Haz crecer tus fortalezas!

Confía en ti mismo y aprende a decir **"NO"** cuando sea necesario. Mantener relaciones sanas con **personas que te apoyen y respeten** es necesario para **evitar la presión del consumo de drogas.**



¿Necesitas ayuda?

Habla con un adulto o una persona de confianza; tus padres, amigos, profesores o consejeros escolares **pueden ayudarte a encontrar una solución** a eso por lo que estás atravesando.

Cada decisión cuenta. ¡Elige cuidarte!