

# 10 principios para una vida libre del consumo de sustancias adictivas.

Las drogas pueden tener efectos devastadores en la salud física y mental, las relaciones interpersonales, la educación, el trabajo y la vida en general.



**1** Aprende sobre los riesgos en el consumo de drogas y cómo puede afectar tu salud y tu vida.

**2** No tomes medicamentos que no te haya suministrado el médico: usarlos de forma incorrecta puede ser peligroso, especialmente si se combinan con alcohol u otras sustancias.

**3** Si tienes problemas emocionales, ansiedad o depresión, busca ayuda de un profesional de la salud mental.

**4** Rodéate de personas que te apoyen y te hagan sentir bien. Si alguien te ofrece drogas, dile "no" de manera firme y aléjate.

**5** Busca información y apoyo sobre cómo prevenir el consumo de drogas.

**7** Si estás bajo presión por parte de tus amistades u otras personas para consumir drogas, plátalo a alguien de confianza.

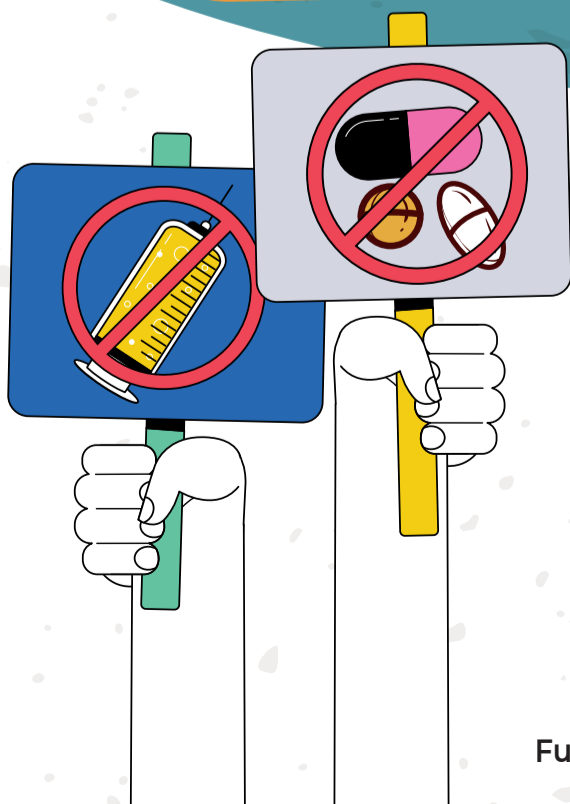
**8** Si estás preocupado por alguien que está consumiendo drogas, busca recursos de ayuda en tu comunidad.

**9** Practica estilos de vida saludables, haz ejercicio, sigue una dieta equilibrada, para mantener tu cuerpo y mente saludables.

La "Línea de la Vida" cuenta con un grupo de expertos, que brindan apoyo las 24 horas a través del **800 911 2000**

**6** Aprende a identificar los signos de una sobredosis, estos son: respiración lenta o irregular, piel fría y húmeda, y pérdida de conciencia.

**10** Contribuye a crear un mundo más justo y equitativo, donde se aborde la raíz de los problemas que pueden llevar a las personas a consumir drogas.



**El verdadero poder está en la capacidad de tomar decisiones positivas para tu vida. Eres más fuerte que cualquier sustancia y mereces una vida plena y libre de adicciones.**

