

SEÑALES DE RIESGO EN MI CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS



1. Aumento del Consumo.

- **Frecuencia y Cantidad:** Notas que bebes alcohol o consumes drogas con mayor frecuencia o en cantidades mayores de las que solías hacerlo.
- **Tolerancia:** Necesitas consumir más para lograr los mismos efectos que antes obtenías con menos cantidad.

2. Impacto Negativo en la Salud

- **Problemas de Salud:** Experimentas problemas de salud relacionados con el consumo, como insomnio, cambios de peso, problemas gastrointestinales o síntomas de abstinencia.
- **Cambios Físicos:** Observas cambios físicos como ojeras, pérdida de apetito, temblores o descuido en la higiene personal.

3. Efectos en la Vida Académica

- **Rendimiento Académico:** Tus calificaciones están bajando, faltas a clases, o tienes dificultades para concentrarte y completar tareas debido al consumo.
- **Faltas de Asistencia:** Ausencias frecuentes a clases, actividades o trabajos debido a resacas o consumo.

4. Problemas en las Relaciones

- **Conflictos:** Tienes conflictos frecuentes con amigos, compañeros de clase, profesores o familiares debido a tu consumo.
- **Aislamiento:** Te aíslas de tus amigos y actividades sociales que antes disfrutabas, prefiriendo consumir sustancias en su lugar.

5. Cambios en el Comportamiento

- **Mentiras y Secretos:** Mientes sobre cuánto consumes o te comportas de manera secreta y evasiva respecto a tus hábitos de consumo.
- **Conductas de Riesgo:** Participas en comportamientos peligrosos como conducir bajo la influencia, tener relaciones sexuales sin protección o gastar dinero que no puedes permitirme gastar.

6. Dependencia y Necesidad

- **Dependencia:** Sientes que necesitas consumir alcohol o drogas para relajarte, disfrutar de las actividades o enfrentar el estrés.
- **Preocupación Constante:** Pasas mucho tiempo pensando en cómo y cuándo vas a consumir de nuevo.

7. Intentos Fallidos de Controlar el Consumo

- **Falta de Control:** Intentas reducir o dejar de consumir, pero no puedes mantenerlo durante mucho tiempo.
- **Deseos Intensos:** Experimentas fuertes deseos o antojos de consumir.

8. Impacto en las Finanzas

- **Gastos Excesivos:** Gastas dinero que necesitas para otras cosas en alcohol o drogas, o encuentras que te quedas sin dinero debido a tus hábitos de consumo.

No dudes en buscar ayuda y apoyo si lo necesitas; tomar medidas temprano puede prevenir consecuencias más graves y mejorar tu bienestar general.