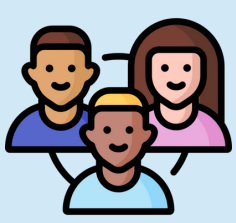
# MOVILIDADES HUMANAS

## ¿Qué pasa con el consumo de alcohol?



Puedes sentir que el consumo alcohol parece ayudarte a escapar de los malos sentimientos o los sintomas físicos relacionados con el malestar emocional. Sin embargo, en realidad pueden empeorar estas cosas a largo plazo porque interrumpen los ciclos naturales del sueño, crean problemas de salud, interfieren con las relaciones y crean una posible dependencia de la sustancia.

### ¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD?



Mantente cercano a tu red de apoyo, contar con un amigo o familiar, puede ayudarte a disminuir la ansiedad.



Come bien, haz ejercicio, duerme lo suficiente y busca apoyo en tus familiares y amigos.



Recuerda hacer tus ejercicios de respiración para disminuir la ansiedad.

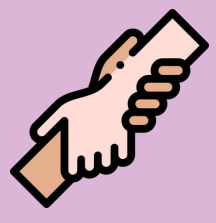
### CONOCE LAS ÁREAS A MEJORAR



Presta atención a cualquier cambio en tu uso de alcohol. El alcohol se suele utilizar para relajarse o para estar feliz; sin embargo, puedes obtener estas sensaciones realizando otras actividades.



Identifica las situaciones donde te dan ganas de consumir alcohol y procura evitarlas.



Si crees que tienes una mayor dificultad para controlar tu consumo de alcohol, busca ayuda para recuperar el control.

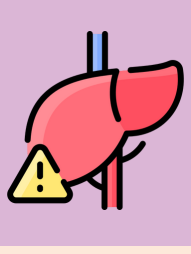
### ENTIENDE TU CONDUCTA DE CONSUMO



**Identifica**
¿Qué sensación estás obteniendo del alcohol? ¿Te gusta cómo se siente? o ¿Dejas de sentir algo desagradable al tomar?



**Encuentra sustitutos**
Si el alcohol lo tomas ante situaciones agradables, favorece estar en otras situaciones agradables. Si lo tomas ante situaciones desagradable, ¿De que otra forma puedes manejar ese sentimiento?



**Investiga** más acerca de las consecuencias negativas que tiene el alcohol para ti.

### FAVORECE TU AUTOCUIDADO



Habla de la situación con alguien de tu confianza.



Si estás recibiendo ayuda profesional, dile sobre su consumo anterior de alcohol o sustancias.



Aumenta el uso de otros apoyos que te han ayudado a evitar recaídas en el pasado.

**Elaboró: Psic. Camila Ulloa Trinidad**

Referencia: Organización Mundial de la Salud. (2020). Sitio de la OPS sobre salud y consumo de alcohol. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=197&Itemid=40861&lana=es