



TIPS DE SALUD

PREVENCIÓN ALCOHOL, DROGAS Y TABAQUISMO

La mejor prevención sobre el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y drogas consiste en fomentar desde una muy temprana edad, una sólida educación emocional y promover estilos de vida saludables. La siguiente información es para concientizarnos sobre los efectos negativos en el consumo y exceso del alcohol.

Prevención del consumo de alcohol

“Si conducimos o trabajamos, el alcohol no es una opción”

El consumo de alcohol puede disminuir nuestros reflejos, alterar la concentración y disminuir nuestra capacidad de tomar decisiones. Evitemos consumir alcohol antes o durante la jornada laboral.



Prevención del consumo de drogas

“Nuestra mente es la principal herramienta de trabajo”

Las sustancias SPA pueden afectar la nuestra memoria, la percepción, la atención y el tiempo de reacción lo que aumenta las probabilidades de riesgo y accidentes. Evitemos el consumo y busquemos ayuda en caso de ser necesario.



Prevención del consumo de tabaco

“Cada cigarrillo destruye nuestra salud”

El tabaco no solo afecta los pulmones, sino que también nuestro sistema cardiovascular. Incrementando la posibilidad de causar infartos y destruir progresivamente los tejidos pulmonares lo cual es el origen directo del **cáncer de pulmón**.



MENSAJE CLAVE

“Cuidar la salud es nuestra mejor decisión. Di NO al alcohol, drogas y tabaco.”