



Mundial Social

Salud en el Mundial Social 2026

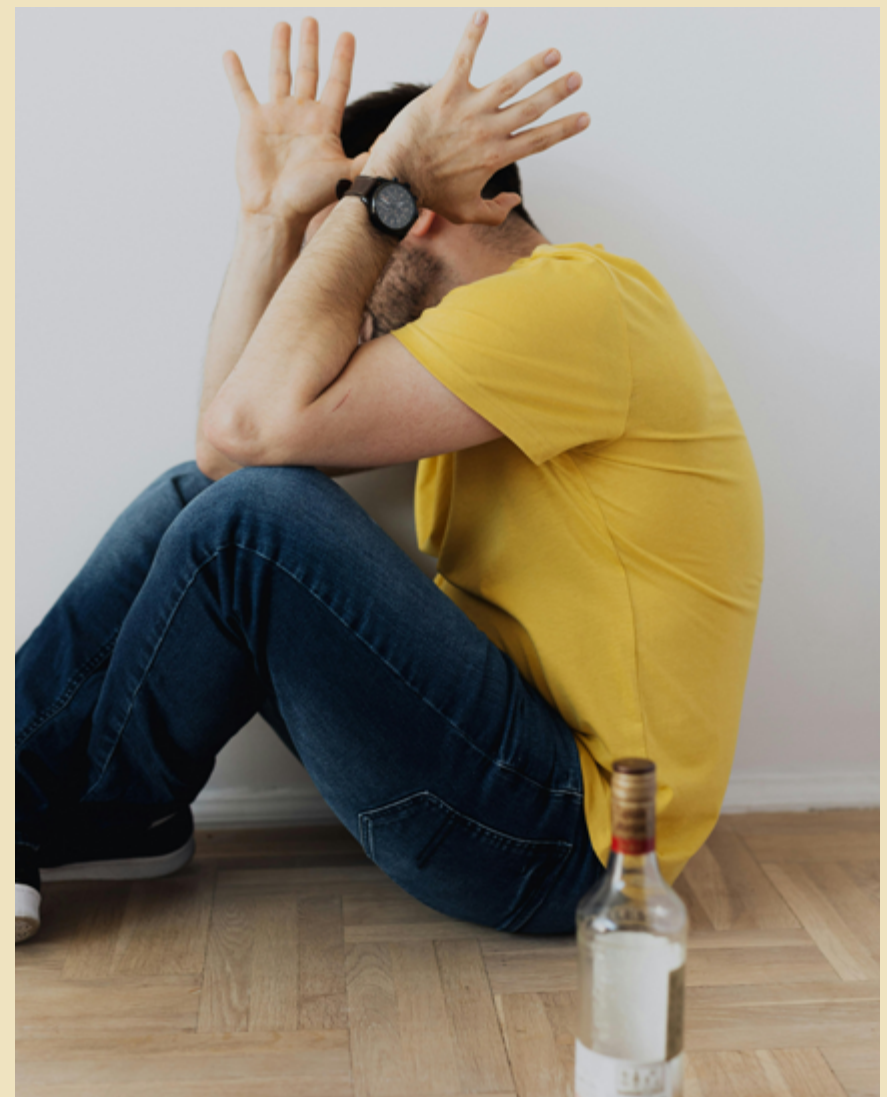
Semana Nacional de SALUD PÚBLICA

Alcohol : infórmate, decide y cuida tu salud

El alcohol es una de las sustancias que más daño causa a la salud en México y está relacionado con múltiples enfermedades y accidentes.

¿Qué le pasa a mi cuerpo? Altera la coordinación, el juicio y los reflejos, aumentando el riesgo de lesiones. A largo plazo, puede dañar el hígado, corazón, cerebro y sistema digestivo.

Impacto social: su consumo frecuente puede generar dependencia y afectar las relaciones familiares, escolares y laborales. Reducir o evitar su consumo mejora la calidad de vida.



¿Cómo saber si hay un problema?



Señales de alerta:

- Sentir la necesidad de beber con frecuencia.
- Dificultad para controlar la cantidad de alcohol consumida.
- Ansiedad o irritabilidad al no beber.
- Utilizar el consumo para enfrentar el estrés, tristeza o problemas emocionales.
- Afectar responsabilidades o presentar conflictos personales.

¿Qué puedo hacer para evitarlo?

- ✓ Evita el consumo frecuente y la presión social para beber.
- ✓ Maneja el estrés de forma saludable y practica actividad física.
- ✓ Fortalece la comunicación con familia y amistades.

Apoyo profesional:

Línea de la vida: 800 911 2000 (24 horas, gratuita y confidencial).

Centros de Integración Juvenil.

No hace falta llegar al fondo para pedir ayuda. reconocer el problema es el primer paso.

Fuentes:

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/957924/HD14112024.pdf>



Salud
Secretaría de Salud



Instituto Nacional de Medicina Genómica