

Salud física



**Habla con tus amigos y familiares sobre los riesgos de consumir alcohol y el COVID-19.**

Encuentra más información en: [drugfreeCT.org](https://drugfreeCT.org)



**#HablemosDePrevención**

El consumo de alcohol puede afectar la salud a cualquier edad. Durante la pandemia, los efectos del alcohol pueden aumentar tu riesgo de enfermarte gravemente con COVID-19. El consumo de alcohol puede:\*

- Empeorar el daño pulmonar
- Debilitar la capacidad de respuesta de tu sistema inmune
- Aumentar la inflamación en distintas partes del cuerpo
- Afectar tus pensamientos, juicio y capacidad para tomar decisiones



\*Fuente: [National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism](#)



Hay muchos mitos alrededor del consumo de alcohol. Durante la pandemia, asegúrate de estar al tanto de estos datos para que puedas tomar decisiones saludables. El consumo de alcohol **NO**: \*

- Destruye ninguna variante del COVID-19
- Reduce tu riesgo de enfermarte con COVID-19
- Mejora la salud del sistema inmune

\*Fuente: [Organización Mundial de la Salud](#)

Hay pasos efectivos que puedes tomar para cuidar tu salud y mantenerte sano durante la pandemia: \*

- 1 Utiliza una mascarilla y cumple con las recomendaciones de distanciamiento social
- 2 Haz ejercicio regularmente, come sano, duerme lo suficiente y toma agua
- 3 Habla con tus amigos y familiares sobre los riesgos del consumo de alcohol durante la pandemia del COVID-19
- 4 Evita o limita tu consumo de alcohol para que puedas tomar decisiones con una mente clara

\*Fuente: [Organización Mundial de la Salud](#)



# #HablemosDePrevención

Encuentra más información en: [drugfreeCT.org](http://drugfreeCT.org)