

**Salud mental**



**Habla con tus amigos y familiares sobre el consumo de alcohol y la salud mental.**

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



**#HablemosDePrevención**

El alcohol puede aumentar tu riesgo de afecciones de salud mental. Consumir alcohol puede desencadenar problemas de salud mental o empeorar las condiciones existentes. Es importante estar al tanto de estos riesgos y conversarlos con tus amigos y familia a menudo, especialmente durante la pandemia. Todos tenemos algo que aportar para mantener a nuestros familiares y amigos sanos y seguros.

Distintos factores genéticos, psicológicos, sociales y ambientales impactan la forma en la que el alcohol afecta tu cuerpo y tu comportamiento, incluyendo tu salud mental. El consumo de alcohol puede causar o empeorar:

- > Ansiedad
- > Problemas para dormir
- > Pensamientos suicidas
- > Depresión
- > Estrés

\*Fuente: [Mayo Clinic](#), [National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism](#), [Verywell Mind](#)

Algunas emociones, experiencias y eventos pueden desencadenar el consumo de alcohol, y las afecciones de salud mental también pueden estar implicadas. Estos son algunos factores que pueden desencadenar el consumo de alcohol:

- > Soledad o aislamiento
- > Condiciones de salud mental, como ansiedad, trastorno bipolar, depresión, entre otros
- > Emociones negativas, como ira, miedo o tristeza
- > Historia de consumo de alcohol o abuso de sustancias
- > Contextos sociales o eventos donde haya alcohol presente
- > Estrés familiar, financiero, social, laboral y más

\*Fuente: [National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism](#), [Rethinking Drinking](#), [Verywell Mind](#)

Infórmate para tomar decisiones saludables para controlar el estrés y las afecciones de salud mental. ¡Consumir alcohol NO ES una estrategia saludable para el manejo del estrés! Estas son algunas estrategias efectivas para abordar los potenciales factores que pueden llevar al consumo de alcohol:

- > Terapias conductuales
- > Ejercicio
- > Medicamentos recetados para el trastorno por consumo de alcohol
- > Meditación, ejercicios de relajación y yoga
- > Relaciones sociales. Sigue las recomendaciones de distanciamiento social o conecta con tus seres queridos a través de videollamadas o llamadas por teléfono.
- > Grupos de apoyo. Los grupos de apoyo virtuales pueden ser una opción más segura durante la pandemia.

\*Fuente: [National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism](#), [Rethinking Drinking](#), [Verywell Mind](#)



**Presta atención  
a cuánto alcohol  
consumes.**

Visita [alcoholscreening.org](http://alcoholscreening.org) para enterarte de la severidad y nivel de riesgo de tu consumo de alcohol.

**Obtén información sobre tratamientos en los que puedes confiar.**

Visita [alcoholtreatment.niaaa.nih.gov](http://alcoholtreatment.niaaa.nih.gov) para encontrar respuestas a las preguntas más frecuentes sobre los tratamientos.



**#HablemosDePrevención**

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