

**Adolescentes y adultos jóvenes**



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

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



**#HablemosDePrevención**

El consumo de alcohol aumenta los riesgos de salud asociados con el COVID-19 para ti y las personas que te rodean. Es importante estar al tanto de estos riesgos durante la pandemia y hablar sobre ellos frecuentemente. Todos tenemos algo que aportar para mantener a nuestros familiares y amigos sanos y seguros.

En el caso de los adultos jóvenes, hay riesgos específicos que reconocer y acciones que puedes tomar para mantenerte seguro\*.

## RIESGOS

## ACCIONES

Estar alejado de amigos y familiares y usar las redes sociales con mayor frecuencia puede afectar la salud mental y los hábitos de consumo de alcohol.

Conecta con tus amigos y familia por teléfono o video frecuentemente. Date descansos largos de las redes sociales todos los días.

El consumo de alcohol puede aumentar el estrés y la ansiedad.

Contacta a tu médico, visita el centro de salud de tu escuela o universidad o utiliza servicios de telesalud si te sientes estresado o ansioso.

El consumo de alcohol puede afectar el sueño y el desempeño escolar.

Evita el consumo de alcohol. Haz ejercicio regularmente. Toma agua. Duerme lo suficiente.

Mezclar alcohol con otras sustancias puede ser peligroso.

No mezcles el alcohol con ningún medicamento con o sin receta o con drogas ilícitas.

Cuando consumes alcohol es más probable que no cumplas con las recomendaciones de distanciamiento social. Esto aumenta tu riesgo de enfermarte con COVID-19 y contagiar a los demás.

Reduce tu consumo de alcohol lo más posible. Asegúrate de utilizar una mascarilla y seguir las recomendaciones de distanciamiento social.



# #HablemosDePrevención