

## Otras drogas

- Sustancias como la marihuana, los estimulantes y los opioides pueden dañar tu cuerpo y causar graves consecuencias a corto y largo plazo.
- Al evitar el consumo de sustancias, podrá responder mejor a las necesidades de su hijo y adaptarse a ellas. Le resultará más seguro y sencillo trabajar, ser responsable en casa y conducir. Además, podrá llevar una vida más saludable.

Escanea para obtener más información sobre las sustancias.



<https://www.samhsa.gov/substance-use/learn>

Cuida tu cuerpo y vive la mejor vida posible para ti y para las personas que te importan.

## Nunca es demasiado tarde para pedir ayuda.

Si usted, o alguien que conoce, necesita ayuda para dejar de consumir sustancias, ya sea que el problema sea la metanfetamina, el alcohol u otra droga:

- Llame a la línea de ayuda nacional de SAMHSA al 1-800-662-HELP (4357) o TTY: 1-800-487-4889 o escanee el código QR para visitar <https://findtreatment.gov/es>
- Llame al 1-800-NCA-CALL (1-800-622-2255).



## Ayuda para dejar de fumar:



Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o escanee el código QR para visitar <https://ne.quitlogix.org/es-es/>



## Protéjase usted y a su familia del alcohol, el tabaco y otras drogas.

El programa WIC promueve un estilo de vida saludable para padres, cuidadores y sus familias. El consumo de alcohol y otras sustancias puede perjudicar el bienestar físico, mental y social de todos los miembros de la familia. Esto es especialmente importante para las mujeres embarazadas, quienes planean quedar embarazadas, quienes son padres o cuidadores.

El trastorno por consumo de sustancias es la fuerte necesidad de seguir consumiendo una sustancia (como tabaco, alcohol u otras drogas) incluso si está causando daño.

Prevenir el consumo de sustancias es fundamental para promover un estilo de vida saludable. Si fuma, bebe alcohol o consume drogas, es importante buscar ayuda.



# Alcohol

El consumo excesivo de alcohol puede tener efectos inmediatos y a largo plazo.



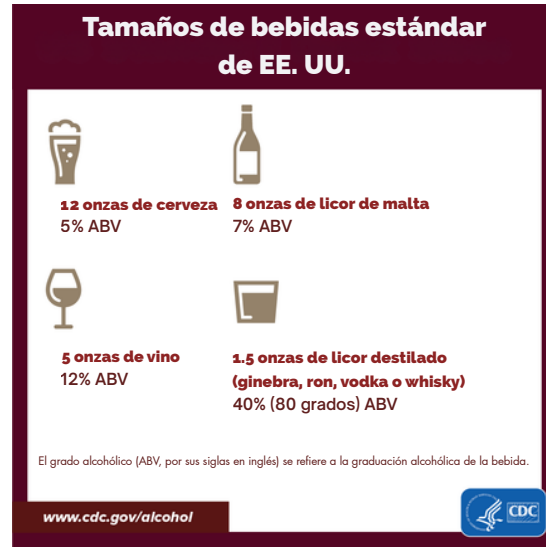
Los posibles efectos inmediatos incluyen:

- Lesiones: accidentes automovilísticos, caídas, ahogamientos.
- Violencia: homicidio, violencia sexual.
- Intoxicación por alcohol
- Infecciones de transmisión sexual o embarazo no planificado
- Aborto espontáneo, muerte fetal o trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF), derivados del consumo de alcohol durante el embarazo.

## ¿Qué es el trastorno por consumo de alcohol (TCA)?

El trastorno por consumo de alcohol se caracteriza por una capacidad reducida para detener o controlar el consumo de alcohol a pesar de las consecuencias sociales, laborales o para la salud adversas.

**Puedes reducir los riesgos para tu salud bebiendo menos o decidiendo no beber.**

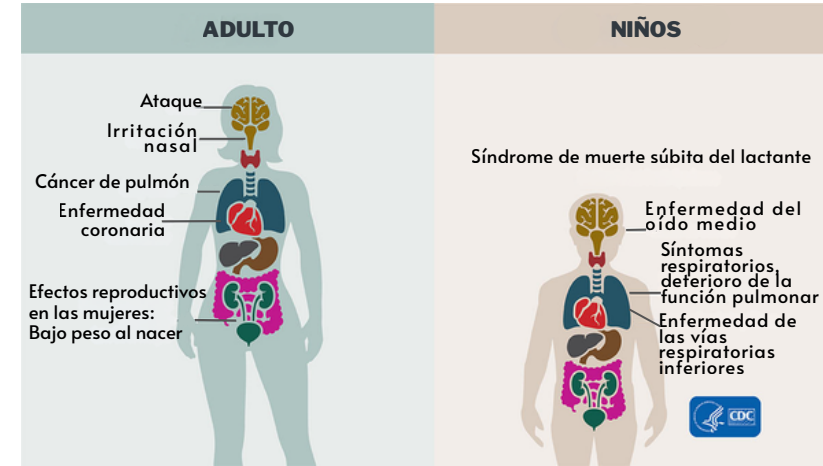


Entre los posibles efectos a largo plazo se incluyen:

- Cáncer
- Enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades hepáticas.
- Problemas digestivos
- Problemas en las relaciones con familiares y amigos.
- El trastorno por consumo de alcohol afecta tanto a la salud física como a la mental.

# Tabaco

No existe un nivel seguro de exposición al humo de segunda mano. Incluso una exposición breve puede causar graves problemas de salud.



Efectos del humo de segunda mano en la salud de adultos y niños.

Prevenir la exposición de su hijo al humo de segunda mano podría reducir su riesgo de:

- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Infecciones respiratorias agudas, como neumonía y bronquitis
- enfermedad del oído medio
- Asma más frecuente y grave
- Síntomas respiratorios
- Crecimiento pulmonar más lento.

Si no consumes tabaco, ¡excelente! Has reducido el riesgo de cáncer y otras complicaciones de salud para ti y tu familia.

**Si actualmente consumes tabaco, nunca es demasiado tarde para dejarlo.**

Con el tiempo, quienes dejan de fumar experimentan muchos beneficios para su salud. Tras fumar el último cigarrillo, el cuerpo inicia una serie de cambios positivos que perduran durante años.



La exposición al humo de segunda mano puede causar cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y cáncer de pulmón en adultos que no fuman.

Los bebés y los niños pequeños se ven especialmente afectados por los problemas de salud causados por el humo de segunda mano, ya que sus cuerpos aún están en desarrollo.