

Tu salud, nuestra prioridad



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

PARA MÁS INFORMACIÓN, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:



salud@aytoalcobendas.org



cta@aytoalcobendas.org



916 637 001



@Alcobendasalud



# Guía para la Prevención de Adicciones

**Consumir te consume**

# 8 MITOS SOBRE LAS ADICCIONES

## 1./ BEBER ALCOHOL SOLO LOS FINES DE SEMANA NO ES PERJUDICIAL

El consumo de alcohol siempre hace daño, aunque depende:

- De la cantidad (a mayor cantidad, mayor daño).
- De la intensidad (la misma cantidad consumida en menos tiempo, es más dañina).

También existe el riesgo de convertirse en hábito, hasta el punto de no divertirse sin beber.

## 2./ EL ALCOHOL FACILITA LAS RELACIONES SEXUALES

Al contrario. El consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia y otras disfunciones asociadas.

## 3./ EL CANNABIS ES INOFENSIVO, YA QUE ES NATURAL

Natural e inofensivo no son sinónimos. El consumo de cannabis provoca problemas de dependencia, memoria y aprendizaje, ansiedad, depresión, dificultades familiares o académicas, entre muchas otras.

## 4./ EL CANNABIS TIENE EFECTOS TERAPÉUTICOS

Los usos médicos del cannabis no tienen nada que ver con su uso recreativo. También existen medicamentos derivados del opio y nadie piensa que sea sano consumir heroína, ¿verdad?

## 5./ NO PASA NADA POR FUMAR CANNABIS DE VEZ EN CUANDO

Claro que pasa. Inmediatamente tras el consumo comienza la "borrachera cannábica", con sequedad de boca, enrojecimiento ocular, taquicardia, descoordinación de movimientos, risa incontrolada, somnolencia, alteración de la memoria, de la atención y de la concentración.

## 6./ EL VAPER SOLO ES VAPOR DE AGUA INOFENSIVO

No es inofensivo, porque no solo es vapor de agua. Contiene muchos productos cancerígenos y sustancias químicas peligrosas, como los saborizantes.

## 7./ EL CONSUMO DE ALCOHOL HACE ENTRAR EN CALOR

Nada más lejos de la verdad. El alcohol produce una sensación momentánea de calor, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye y se siente más frío. Por eso, en situaciones de embriaguez hay que abrigar y proporcionar calor a la persona.

## 8./ NO PASA NADA SI SOLO SE BEBE LOS FINES DE SEMANA

Consumir todos los fines de semana supone consumir más de 100 días al año, sin contar los periodos de vacaciones, en los que se consume incluso más. Todo esto conlleva un riesgo evidente. Además, los efectos del fin de semana se prolongan y afectan a los días siguientes.



Las adicciones te alejan de lo más importante: tú mismo

## CTA

### (CENTRO DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES)

Es un centro público y gratuito, formado por un equipo de profesionales del ámbito médico, social, psicológico y educativo perteneciente al Servicio de Salud del Ayuntamiento. En él se realiza:

- Diagnóstico y tratamiento a adultos, menores y jóvenes con trastornos adictivos.
- Apoyo a los familiares.
- Actividades preventivas en ámbito escolar, familiar y comunitario.

**Tener buenos hábitos te hará llegar más alto que cualquier tipo de adicción**

El CTA trabaja tanto las adicciones con sustancias como sin ellas.

- Adicciones con sustancias o químicas relacionadas con: **alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, etc.**
- Adicciones comportamentales: dependencia o uso inadecuado de una actividad, como **redes sociales, móvil, juegos online, compras, comida, etc.**