



Escanéame

También puedes acudir al  
Consejo Estatal Contra las Adicciones  
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.  
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok  
[@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx](https://www.instagram.com/cecaqueretaro.gob.mx)  
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

**Todos los servicios son sin costo.**

**Línea de la vida:**  
**800 911 2000**

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental



"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político  
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

**CONTIGO**  
TODOS AVANZAMOS



## PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO LABORAL

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO  
#CONTIGO cuidamos la salud mental





El trabajo impulsa la transformación, el crecimiento personal y la creación de riqueza.

Para desempeñarlo plenamente, se necesitan recursos, destrezas y, sobre todo, salud y bienestar en todos los miembros de una empresa.

Evitar el consumo de drogas aumenta el rendimiento y reduce el riesgo de accidentes y enfermedades, mejora la calidad de vida a los individuos.

Promover un entorno libre de drogas mejora la productividad, reduce el ausentismo ademas de fomentar un ambiente laboral saludable en la organización.

## Es importante informarnos y prevenir.

### ¿Qué es una droga?

Decimos droga para referirnos a una sustancia sicoactiva cuyo consumo implica riesgos considerables para la salud, porque ocasiona cambios importantes en la conciencia (pensamientos y estados de ánimo) y en el comportamiento.

### ¿El alcohol y tabaco son drogas?

Sí, ambas son sustancias legales que producen importantes alteraciones en el sistema nervioso central: el alcohol es un depresor, y el tabaco es un estimulante.

Además perjudican a otros tejidos y órganos del cuerpo (hígado, pulmones).

### Su consumo reiterado genera dependencia.

- Uso experimental.
- Uso ocasional.
- Abuso (con problemas para controlar el consumo o la conducta).
- Uso dependiente (se usa para evitar los síntomas de abstinencia).

La dependencia a las drogas es un deseo irresistible de usarlas cada vez más. Afecta el estado de ánimo, la salud de órganos y tejidos, los hábitos alimenticios, la vida diaria, el trabajo y las relaciones con familiares, amigos y la comunidad.

## ¿Qué provoca el abuso del consumo de sustancias?

El uso o abuso de sustancias surge de una combinación de factores de riesgo individuales, familiares, sociales, laborales y ambientales. Sin embargo, no todas las personas expuestas a estos riesgos consumen drogas.

Algunas situaciones probables podrían ser:

- **Problemas de salud mental:** Depresión, ansiedad, trastornos de estrés postraumático.
- **Estrés crónico:** Problemas laborales, financieros o familiares constantes.
- **Traumas emocionales:** Experiencias de abuso, violencia o la pérdida de un ser querido.
- **Presión social:** Influencia de amigos o grupos que consumen drogas.
- **Falta de apoyo familiar:** Ausencia de una red de apoyo emocional en el hogar.
- **Acceso fácil a las drogas:** Vivir en un entorno donde las drogas están fácilmente disponibles.
- **Curiosidad y búsqueda de nuevas experiencias:** Deseo de experimentar algo nuevo o diferente.
- **Historial familiar de adicciones:** Tener familiares que han sufrido de adicciones.

## ¿Qué podemos hacer?

Existen tanto situaciones de riesgo como de protección; conocer nuestras fortalezas, informarnos y promover estilos de vida saludables es esencial, te dejamos 5 consejos:

- **Buscar ayuda profesional:** Acudir a un psicólogo especializado en adicciones.
- **Hablar con seres queridos:** Compartir la situación con familiares o amigos de confianza.
- **Unirse a un grupo de apoyo:** Participar en reuniones de apoyo como Narcóticos Anónimos.
- **Evitar desencadenantes:** Identificar y mantenerse alejado de personas, lugares o situaciones que promuevan el consumo.
- **Adoptar hábitos saludables:** Hacer ejercicio, meditación y otras actividades que promuevan el bienestar físico y mental.

