

# ¡Comunícate con nosotros!

Si quieres ayudar a algún familiar o amigo que está consumiendo drogas

- Pedimos ayuda si tenemos problemas
- No le damos drogas a los niños ni a los jóvenes
- No le damos drogas en la casa
- Cuidamos que no existan drogas en la casa
- No consumimos drogas

- Hablamos para resolver problemas
- Damos alimentos sanos sin comida chatarra
- Cuidamos con cariño a hijos y padres
- Evitamos la violencia en la familia

Las enfermedades se **previenen** desde casa cuando:

## Las adicciones se pueden prevenir y tratar

Si necesitas ayuda para ti o tus amigos  
**¡Comunícate con nosotros!**



Orientación sobre adicciones

 **5533 5533**  
**loc@tel 5658 1111**

¿Quieres dejar de fumar?

 **5658 1111**  
LÍNEA VIVIR SIN TABACO

[www.iapa.cdmx.gob.mx](http://www.iapa.cdmx.gob.mx)

[@iapa\\_cdmx](https://twitter.com/iapa_cdmx)

[f/iapacdmx](https://www.facebook.com/iapacdmx)

**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO

CapitalSocialPorTi

## La adicción es una enfermedad que se puede prevenir y tratar



IAPA  
Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la CDMX



# Ponte a prueba

## Test

### ¿Cuánto **fumas**?

1. ¿Cuánto tiempo después de despertarte fumas el primer cigarro?

- Menos de 5 minutos  3  
Entre 6 y 30 minutos  2  
Entre 31 y 60 minutos  1  
Más de 60 minutos  0

2. ¿Encuentras difícil no fumar en los lugares en los que está prohibido?

- Sí  1 No  0

3. ¿Cuál cigarro te costaría más dejar de fumar?

- El primero del día  1  
Cualquier otro  0

4. ¿Cuántos cigarros fumas al día?

- Menos de 10  0 De 20 a 30  2  
De 11 a 20  1 Más de 30  3

5. ¿Fumas más durante las primeras horas de la mañana que durante el resto del día?

- Sí  1 No  0

6. ¿Fumas aunque estés tan enfermo que debas permanecer en cama la mayor parte del día?

- Sí  1 No  0

Si sumas 5 puntos o más urge que nos llames al **IAPA** adicción  
5658 1111 / 5533 5533

### ¿Cuánto **bebes**?

1. ¿Has sentido la necesidad de beber menos?

- Sí  No

2. ¿Te enoja que critiquen tu forma de beber?

- Sí  No

3. ¿Te sientes culpable por tu forma de beber?

- Sí  No

4. ¿Necesitas beber alcohol en la mañana para aliviar tu malestar?

- Sí  No

Si respondiste **SÍ** a alguna de estas preguntas, posiblemente estás en riesgo; pero si contestaste **SÍ** a más de una, presentas rasgos de **dependencia**.  
Urge que nos llames al **IAPA** adicción  
5658 1111 / 5533 5533

Si quieres apoyar a algún amigo o familiar que consume otras drogas como marihuana, cocaína, tachas o inhalables  
**¡comparte esta información!**

Recuerda:  
**Las adicciones se pueden prevenir y tratar**