



GOBIERNO DE  
MÉXICO

# GUÍA

**PARA REDUCIR LOS RIESGOS  
Y DAÑOS POR CONSUMO  
DE ALCOHOL Y EL USO  
DE DROGAS EN MUJERES**

  
Juntos  
por la  
Paz

GOBIERNO DE  
MÉXICO



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



**CONADIC**  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES

     
[gob.mx/salud/conadic](https://www.gob.mx/salud/conadic)



GOBIERNO DE  
MÉXICO

Juntos  
por la  
Paz



# ESCUCHA SU AUSENCIA

## No dejes solos a tus hijos

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE  
MÉXICO

Juntos  
por la  
Paz

**ES NORMAL**  
que tu hijo se sienta **SOLO**  
pero **NO LO ABANDONES**

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES

---

## • GUÍA PARA REDUCIR LOS RIESGOS Y DAÑOS POR ALCOHOL Y EL USO DE DROGAS

---

### /// ¿POR QUÉ BEBEMOS O USAMOS DROGAS LAS MUJERES?

Diversas razones influyen para que una mujer decida beber alcohol o utilizar alguna droga. Estas razones pueden deberse a:

1. Las características de cada una de nosotras, como la personalidad, la situación de vida, la conducta.
2. Las relaciones familiares o amorosas que cada una tiene, además de las amistades y quienes nos rodean.
3. La posibilidad de que podamos beber porque se encuentra disponible en cualquier lado.

Algunas mujeres utilizamos las drogas y el alcohol como una forma de adaptarnos a las circunstancias que vivimos. Otras mujeres pueden utilizar el alcohol y las drogas

simplemente porque sienten placer al hacerlo, es decir, les gusta el sabor o los efectos.

### /// ¿CÓMO SUCEDE ESTO?

Podemos beber, fumar o usar drogas para relajarnos, “pasarla bien”, sentirnos mejor, sentirnos más poderosas o simplemente porque nos gusta la sensación.

Otras mujeres consumimos el alcohol o las drogas para deshacernos de las emociones que nos desagradan, los conflictos y los dolores que no podemos controlar.



Entre ellos está el aburrimiento, la tristeza o la depresión, sentirnos aisladas, tener dificultades sexuales, sentirnos abrumadas por cuidar a otros miembros de la familia, y también porque nos falta el dinero, nos falta apoyo, por violencia o por la muerte de algún ser querido.

## /// ¿CUAL ES EL PROBLEMA?

Beber alcohol o usar drogas en exceso puede hacer más fuertes nuestros sentimientos negativos, justamente aquellos de los cuales nos queremos deshacer. Entre los problemas que se asocian con el consumo del alcohol están:

- Haber crecido pensando que beber alcohol en exceso es algo normal.
- Tener amigos y amigas que beban con frecuencia.
- Que nuestra pareja abusa del alcohol y nos presiona para beber.
- El abuso sexual en la infancia.
- Haber estado o estar en una relación violenta.
- Tener una discapacidad física que nos limita.
- No tener hogar fijo.
- Tener una preferencia sexual distinta.
- Ser madre soltera, por la intolerancia y falta de comprensión de los demás.
- Las crisis de la vida, como una separación, un divorcio, la muerte de un ser querido, la soledad cuando los hijos se van de casa.
- Las dificultades sexuales, tales como la falta de interés en el sexo, la falta de placer, la ausencia de orgasmos o sentir dolor físico durante las relaciones sexuales.
- Una historia familiar de alcoholismo crónico.
- La sensación de no valer nada.
- La depresión o la tristeza.

## /// ¿CONOCES LAS RAZONES POR LAS QUE BEBES O USAS DROGAS?

RAZONES POSITIVAS	RAZONES NEGATIVAS

## /// ¿CÓMO INFLUYE MI RELACIÓN DE PAREJA?



Aunque no existen las relaciones perfectas, las buenas relaciones brindan la posibilidad de ser escuchada, de compartir, de crecer y tener atención; si surgen problemas, la posibilidad de negociar para resolverlos.

Las buenas relaciones pueden ser mujer - hombre o mujer - mujer.

Para amar y comprometerse de verdad en una relación, se debe escoger libremente a la otra persona; sin embargo, a veces lo hacemos equivocadamente.

## /// ¿CÓMO SUCEDE ESTO?

- Nos aferramos a conseguir una pareja aunque la relación sea dañina.
- Sentimos miedo o pánico al pensar que la relación puede terminarse.
- Aparece la desesperación si terminamos con la pareja y con frecuencia aparece dolor físico, llanto, alteraciones del sueño, irritabilidad y sentimiento de que no hay forma de terminar con la sensación desagradable.
- Finalmente las mujeres nos sentimos liberadas.
- Estas relaciones son perjudiciales para las mujeres. Son relaciones que no tienen futuro, porque quizás estén comprometidas con otra persona, porque no quieren comprometerse en una relación o son incapaces de tener una.
- En estas relaciones hay pocos puntos en común, escasa comunicación y ausencia de goce. Son aquellas relaciones que no nos dan amor, ternura, cuidado, honestidad, respeto, apoyo emocional. Por el contrario, nos dejan una sensación de vacío y soledad.
- Este tipo de relaciones pueden propiciar que el consumo de alcohol o drogas sea inadecuado, pues llegamos a consumir cuando no los deseamos, cuando lo hacemos únicamente para acompañar a la pareja, darle gusto o porque nos presionan para consumir.
- Si podemos modificar nuestras relaciones de pareja, con seguridad el consumo de alcohol y drogas también cambiará.



## **/// PARA AYUDARTE A ROMPER CON UNA RELACIÓN DAÑINA, PIENSA CADA DÍA Y TODOS LOS DÍAS**

- Una relación amorosa es mutua y ayuda a sentirse mejor consigo misma, no peor.
- Lo que ves en la persona es lo que obtienes, así que deja de creer que puedes cambiar a la otra persona.

Si alguien te dice:

- No quiero amarrarme.
- No estoy preparado para una relación.

## **/// CRÉELE. SI ACABAS ESTA RELACIÓN NEGATIVA ABRIRÁS TU VIDA A NUEVAS POSIBILIDADES**

• El dolor de terminar la relación no durará para siempre, de hecho, ni siquiera durará tanto como el dolor de no acabarla.

• Sentirás ansiedad, soledad y depresión cuando termines, pero estos sentimientos durarán solamente un tiempo y después acabarán.

## **/// ¿QUÉ ES BEBER MODERADAMENTE?**

Beber moderadamente es consumir de una forma que no estorbe o dañe nuestra salud, nuestras relaciones, nuestras responsabilidades. También significa beber de una manera que no nos haga lastimarnos o lastimar a otros. Las mujeres que han aprendido a beber de forma moderada hacen lo siguiente:

- **No beben diariamente.**
- **Quizá beben tres días a la semana.**
- **No beben más de tres copas al día.**
- **No beben más de nueve copas a la semana.**
- **No se toman más de una copa por hora.**
- **Nunca lo hacen para enfrentar sus problemas.**

Antes de beber, debo considerar los riesgos que voy a correr, en algunas situaciones, como salir con alguien que me da miedo, en donde pueda surgir alguna riña o problema, cuando tengo que cuidar de alguien más como a los hijos o el trabajo.

## **/// RECUERDA QUE BEBER SIEMPRE TIENE SUS RIESGOS, ENTRE MENOS BEBAS MENOS RIESGOS TENDRÁS.**

### **¿Y TÚ CUÁNTAS COPAS TE TOMAS?**

Día:	Copas:

## **/// ¿QUÉ ES UNA COPA?**

Una unidad de copa es igual a: una cerveza, pulque, brandy, ron, whisky, un vaso de vino de mesa, tequila o mezcal, una copa de licor, ginebra, vodka.

### **UNA COPA ESTÁNDAR EQUIVALE A:**



**UNA CERVEZA**  
(355ml.)



**UNA COPA DE VINO**  
(148 ml.)



**UN JARRO DE PULQUE**  
(148 ml.)



**UN CABALLITO DE TEQUILA**  
(44 ml.)



**UN COCTEL CON 1.5 ONZAS DE DESTILADO**  
(44 ml.)

---

# /// PASOS PARA DEJAR DE BEBER O BAJAR SU CONSUMO

---

## 1) IDENTIFICA LAS SITUACIONES POR LAS QUE CONSUMES

Escribe las situaciones que pienses te pueden llevar al consumo o a la bebida.

---

---

---

## 2) PLANEA ACCIONES PARA EVITAR BEBER O USAR DROGAS

Cuando estás empezando con un tratamiento o cambio de actitud para beber menos o dejar de consumir, necesitas hacer un plan para que sepas qué hacer cuando te presionen socialmente para beber o consumir.

### **Antes de ir a un evento o una cita, siempre debes:**

- Decidir si quieres beber o no.
- Ensayar formas efectivas de decir **NO** a ti misma y a los otros que te presionan, tales como verlos a los ojos y decir **NO**. Sé clara, firme, habla en voz alta y sin gritar.

### **Otras estrategias pueden ser:**

- Pídele a alguna persona de tu confianza que te ayude a no pasarte de tu consumo.
- Encuentra una forma simple de contar lo que consumes.
- Prepara alguna buena excusa para no beber, la gente suele respetar el que estás ingiriendo medicamentos, por ejemplo.



### **3) DESARROLLA ACTIVIDADES ALTERNAS**

- Camina.
- Habla con alguna persona sobre otros temas.
- Reúnete en los grupos de autoayuda disponibles.
- Haz ejercicio.
- Respira lenta y pausadamente.

### **/// ¿Qué otras actividades sugieres tú?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## /// ¿CUÁNDO DEBEMOS DEJAR DE TOMAR?

Todas las personas pueden decidir tomar la primera copa de alcohol. Sin embargo las personas con problemas en su manera de beber ya no pueden decidir si toman la segunda copa o no, es decir, una vez que han empezado a hacerlo no pueden controlar el consumo.

Algunas veces se piensa que si se “aguantan” grandes cantidades de alcohol, es que se sabe tomar. La realidad es que entre más cantidades se tomen más dependiente del alcohol se vuelve una persona.

Los siguientes son problemas que las personas dependientes del alcohol reportan con frecuencia.

### **Califica para ti misma si**

- Bebiste tanto que te era difícil hablar con claridad o caminar en forma recta.
- Te sentiste enferma o empezaste a temblar cuando dejaste de beber o le bajaste a tu consumo.
- Te tomaste una copa para curarte la cruda.
- Te diste cuenta que no eras capaz de dejar de beber una vez que habías comenzado.
- No puedes cumplir con lo que se espera de ti.
- Tomaste una copa por la mañana.
- Tuviste sentimientos de remordimiento o de culpa después de beber.
- Fuiste incapaz de recordar lo que había ocurrido.
- Tuviste alucinaciones.
- Alguien resultó herido físicamente por tu consumo.

- Si contestaste que sí a dos o más de las situaciones es probable que la única solución sea que no vuelvas a beber.

## **/// ¿CÓMO NOS DAÑAN EL ALCOHOL Y LAS DROGAS?**

Los efectos del alcohol o de cualquier droga dependen de diversos factores:

- La cantidad que usamos en un momento determinado.
- El uso de drogas en el pasado, es decir a lo largo de nuestra vida.
- La forma como bebemos.
- Las circunstancias bajo las cuales se consume el alcohol y las drogas, tales como el lugar, la estabilidad psicológica y emocional, la presencia de otras personas, la combinación de sustancias.

## **/// NO MEZCLES EL ALCOHOL CON OTRAS SUSTANCIAS**



Es la cantidad de alcohol que ingresa a nuestra sangre la que causa los efectos. Dichos efectos pueden ser placenteros, como sentir calor en el cuerpo, sentir que nos desaparecen los miedos e inhibiciones, hasta efectos desagradables como alucinaciones y pérdida de la conciencia.

Los efectos sobre el cuerpo irán apareciendo conforme pase el tiempo.

Algunas de estas consecuencias primarias son daños en el corazón y el hígado o inflamación en el estómago. Con drogas como la cocaína, dolores de cabeza recurrentes, palpitaciones; con la marihuana exceso o falta de apetito; con las anfetaminas, dolor en el pecho, taquicardias, temblores.

Otros efectos son resultado del uso crónico de estas sustancias, tales como la pérdida del apetito, la falta de vitaminas, las infecciones y las irregularidades en la menstruación, el envejecimiento prematuro y el daño a los huesos.

La combinación del alcohol con otras drogas puede transformar los efectos de las drogas en más fuertes y peligrosos. Muchas muertes ocurren cuando utilizamos alcohol combinado con otras drogas. La marihuana, los tranquilizantes, los medicamentos para dormir y los medicamentos recetados para la gripa, la tos y las alergias, no deben combinarse con el alcohol. Las personas mueren por problemas como el cáncer y el suicidio. Pero mueren más por sobredosis, es decir, por consumir demasiado en una sola ocasión.

**/// RECUERDA QUE A GRANDES  
CANTDADES, PEORES CONSECUENCIAS.**

## **/// EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN EL EMBARAZO**

Las mujeres que beben y usan drogas durante el embarazo tienen mayor riesgo de que sus bebés nazcan con problemas de salud o partos prematuros.

Entre las complicaciones más importantes están: el retraso mental, el desarrollo inadecuado, deformidades en la cabeza y la cara, anormalidades en los labios y defectos en el corazón.

En particular, cuando la madre consume cocaína los bebés llegan a tener problemas para dormir, son irritables, lloran continuamente sin tener consuelo alguno. En todos estos casos, los bebés necesitan ayuda médica especializada.

- Cuando la madre fuma durante el embarazo, el bebé puede pesar menos que los demás y ser enfermizo.
- Si una mujer está embarazada NO debe tomar nada, pues no hay nivel de consumo seguro; es decir, cualquier cantidad de alcohol por pequeña que sea puede causar daños.
- Si estás embarazada y estás consumiendo alcohol o drogas, no te avergüences, no te quedes callada, coméntaselo a tu médico. Si es un buen médico te entenderá y ayudará. Si te regaña busca a alguien más.

**La salud de tu bebé está en riesgo pero tu salud y tu vida también.**

Acércate a tu Centro Nueva Vida  
**COMISIÓN NACIONAL CONTRA LAS ADICCIONES**

Llama a la **Línea de la Vida 800 911 2000** servicio las 24 horas de los 365 días del año para que te digan cuál es el mas cercano a tu casa.

[www.gob.mx/salud/conadic](http://www.gob.mx/salud/conadic)

## **SAPTEL**

Apoya psicológicamente en caso de emergencia con programas de intervención en crisis. Es una opción posible de la Cruz Roja Mexicana de intervención terapéutica que te permite reorientar tu vida, así como desarrollar estrategias y habilidades para un mejor funcionamiento individual.

Tel. 55 5259 8121

## **RELACIONES CONSTRUCTIVAS**

Calle Atenas 44 Col. Clavería  
Alcaldía Azcapotzalco C.P. 02090  
Tel. 55 5590 2727

## **ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS. SERVICIOS GENERALES**

Huatabampo 18, Col. Roma. Alcaldía Cuauhtémoc. 06760  
Tels. 800 216 9231

**/// LA INFORMACIÓN DEL FOLLETO ES MUY VALIOSA,  
PUEDES PRESTARLO O REGALARLO PERO NO LO TIRES.**





GOBIERNO DE  
MÉXICO

Juntos  
por la  
Paz



# ESCUCHA SU AUSENCIA

## No dejes solos a tus hijos

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE  
MÉXICO

Juntos  
por la  
Paz

**ES NORMAL**  
que tu hijo se sienta **SOLO**  
pero **NO LO ABANDONES**

#FrenteALasAdicciones

#EscuchemosPrimero

Línea de la vida 800 911 2000

ESTRATEGIA NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES

# ¡Infórmate!



**En la Línea de la Vida**

**#QueremosEscucharte**

# 800 911 2000



[gob.mx/salud/conadic](http://gob.mx/salud/conadic)