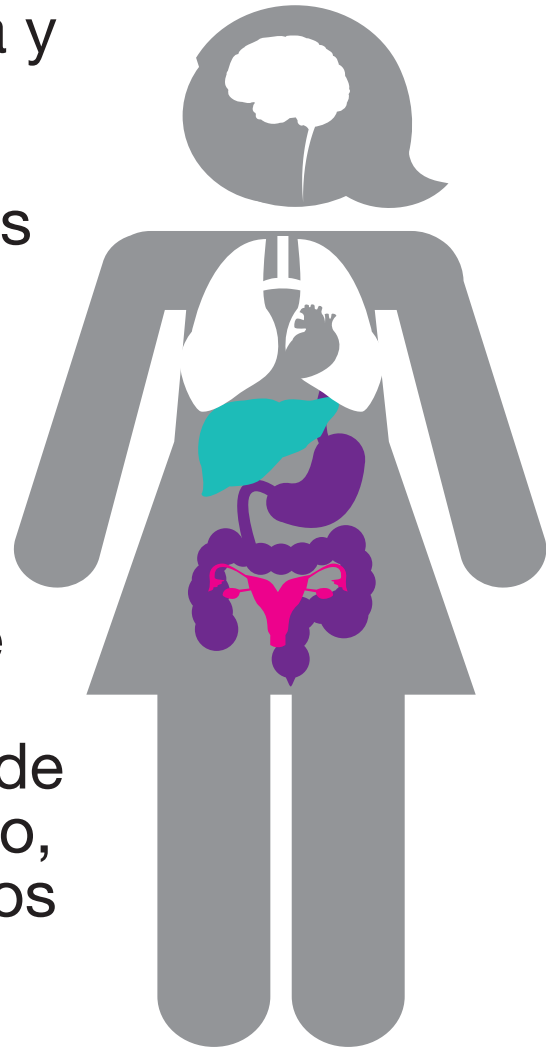


# Ante el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, me informo

## Como mujer los riesgos son mayores porque:

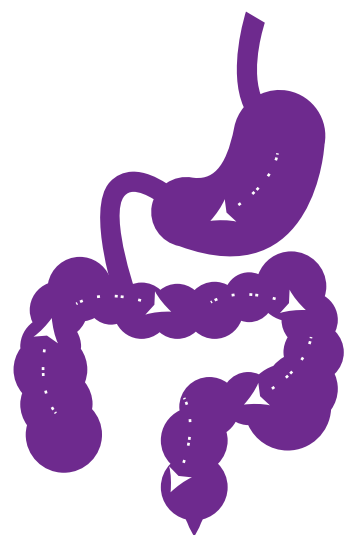
Mi cuerpo tiene menos agua y más células grasas, lo que hace que el alcohol, la marihuana, la cocaína y otras drogas se concentren más, tarden más en eliminarse y me hagan más daño.

Mi cuerpo procesa más rápido la nicotina, lo que me hace fumar más seguido, y con eso tener mayor riesgo de desarrollar adicción al tabaco, y enfermarme del corazón, los pulmones y otros órganos.



### Hígado

Mi hígado produce menos enzimas necesarias para procesar y eliminar las drogas, por eso trabaja y se desgasta más.

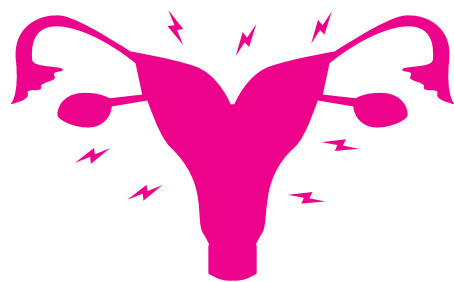


### Estómago e intestino

Mi digestión es más lenta, por lo cual las drogas se absorben más, la intoxicación es mayor y más peligrosa.

### Útero

Mi menstruación se vuelve irregular y dolorosa.



## Tengo la libertad para decir NO

- ✗ Si me invitan un cigarro.
- ✗ Si me presionan l@s amig@s, para tomarme unas chelas u otras copas.
- ✗ Si me presiona mi pareja.
- ✗ Si me ofrecen drogas.
- ✗ Si no quiero probar.
- ✗ Aunque sea gratis.
- ✗ Aunque me den más por menos.
- ✗ Aunque se haga en casa.
- ✗ Aunque me digan que no hace daño.
- ✗ Aunque digan que es normal.
- ✗ Aunque digan que es divertido.

## Tengo la libertad de pedir ayuda

- ⚡ Cuando no sé decir "NO".
- ⚡ Si mi pareja me obliga.
- ⚡ Si me siento sola, triste e incomprendida.
- ⚡ Si estoy enojada y siento que tengo problemas.
- ⚡ Si probé drogas y soy menor de edad.
- ⚡ Si mi vida gira alrededor de las drogas.

# Cuido mi cuerpo, vivo libre

Acércate: Locatel 5658 1111 • Consejo Ciudadano 5533 5533 • Centros de Integración Juvenil 5999 4949

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

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

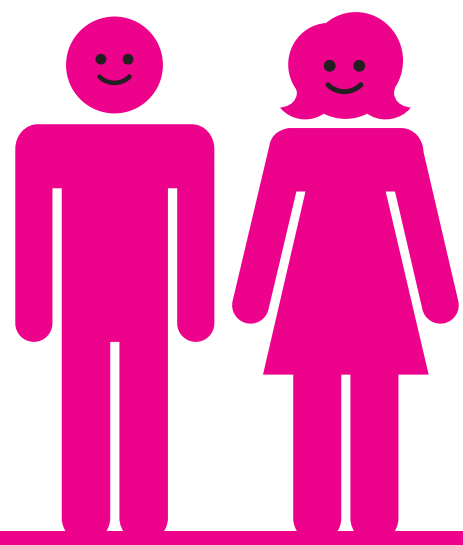
[f/iapacdmx](https://facebook.com/iapacdmx)

CapitalSocial



CDMX  
CIUDAD DE MÉXICO  
190 años





# Ante el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, me informo

## Los hombres adultos tienden a:

- Abusar más del alcohol y con mayor frecuencia...
- Fumar más tabaco...
- Consumir más inhalables...
- Fumar más marihuana...
- Utilizar más cocaína o crack...
- Tomar más drogas sintéticas...
- Usar más drogas inyectadas...

...que las mujeres adultas.

Pero entre adolescentes ya es igual, e incluso en mujeres el consumo de inhalables, cocaína y drogas médicas sin prescripción es mayor y a menor edad.

## Y están más expuestos a:

- Ser víctimas o victimarios de violencias
- Tener accidentes
- Desarrollar adicción al alcohol, tabaco y otras drogas
- Abandonar la escuela o perder el trabajo
- Padecer enfermedades asociadas al consumo
- Desobedecer la ley
- Cometer delitos
- Perder la libertad
- Morir a edades más tempranas

Juntos podemos prevenirlo, tratarlo y salir adelante

## Cuido mi cuerpo, vivo libre

Acércate: Locatel 5658 1111 • Consejo Ciudadano 5533 5533 • Centros de Integración Juvenil 5999 4949

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

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

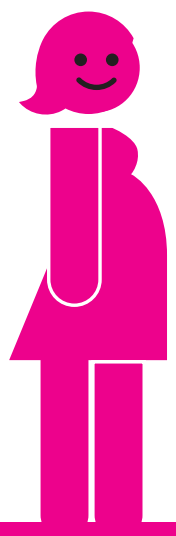
[/iapacdmx](https://facebook.com/iapacdmx)

CapitalSocial



CDMX  
CIUDAD DE MÉXICO  
190 años





# Ante el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, me informo

## Si consumo durante mi embarazo

### Aumenta el riesgo de:



Náuseas y vómitos más fuertes.

Alteración en la presión arterial.

Infecciones.

Deshidratación.

Problemas de nutrición.

Malformación en la placenta.

Sangrados.

Aborto.

### Mi bebé puede tener:

Malformaciones físicas.

Alteraciones mentales.

Inmadurez de órganos vitales.

Inflamación e infección del oído.

Infecciones respiratorias frecuentes.

Irritabilidad e inquietud.

Muerte de cuna.

Ataques de asma.

En edad escolar, problemas de aprendizaje, conducta y más probabilidad de desarrollar trastorno por déficit de atención e hiperactividad.



## Cuido mi cuerpo y el de mi bebé, vivo libre

Acércate: Locatel 5658 1111 • Consejo Ciudadano 5533 5533 • Centros de Integración Juvenil 5999 4949

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

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

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

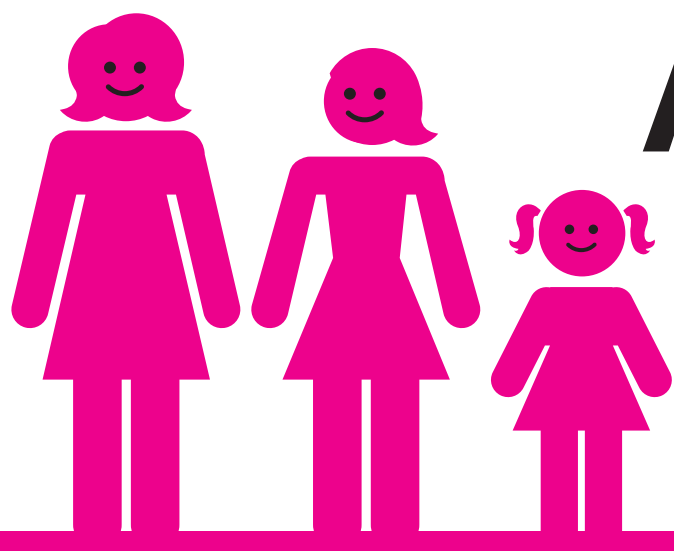
CapitalSocial



CDMX  
CIUDAD DE MÉXICO  
190 años

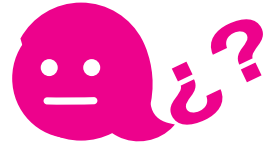






# Ante el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, me informo

## Mitos



- “Para ser iguales, le entramos igual a las drogas”.
- “Las mujeres aguantamos igual o más que los hombres”.
- “A mí no me va a pasar”.
- “Si es natural, no me hace daño”.
- “Los cigarrillos lights hacen menos daño”.
- “Las bebidas dulces y de sabores tienen menos alcohol”.
- “La cerveza es bebida de moderación y su efecto es menor”.
- “La adicción al alcohol, tabaco y otras drogas es un vicio”.
- “Nadie se muere por consumir inhalables”.
- “Las monas de sabores hacen menos daño”.
- “A mí las drogas no me hacen daño, soy joven y fuerte”.

## Verdades



- La igualdad está en los derechos humanos, no en el funcionamiento de los cuerpos.
- Mi organismo elimina más lento las drogas, se concentran por más tiempo y la intoxicación es mayor.
- Todos estamos expuestos, el consumo de drogas tiene consecuencias, y puede dejar secuelas.
- No importa si son naturales o sintéticas, las drogas hacen daño.
- Cualquier presentación de tabaco daña igual al organismo.
- La cantidad de alcohol no depende del sabor ni de cuanta azúcar tenga, sino de la cantidad y la concentración.
- Una lata o botella común de cerveza tiene la misma cantidad de alcohol que otras bebidas alcohólicas y por eso sus efectos son los mismos.
- La adicción es una enfermedad que se puede prevenir, tratar y controlar.
- El uso de inhalables puede provocar adicción, discapacidad e incluso la muerte, aún desde la primera vez, porque dañan al corazón.
- Aunque las disfracen con sabores y olores son productos químicos que le hacen mucho daño a tu cuerpo.
- Al contrario, durante la adolescencia y hasta los 24 años tu cerebro sigue madurando, por lo tanto, el consumo de drogas altera su desarrollo y aumenta el riesgo de desarrollar adicción.

## Cuido mi cuerpo, vivo libre

Acércate: Locatel 5658 1111 • Consejo Ciudadano 5533 5533 • Centros de Integración Juvenil 5999 4949

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

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

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

CapitalSocial



CDMX  
CIUDAD DE MÉXICO  
190 años

