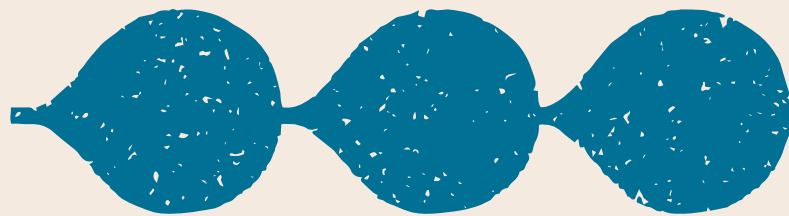


## ¿Cómo evitar riesgos con el consumo de alcohol?

El consumo de alcohol y otras drogas puede aumentar a medida que las personas buscan formas de relajarse, calmarse o lidiar con la ansiedad después de una situación estresante.

**Es importante identificar las siguientes señales de alerta en el consumo de alcohol y otras sustancias:**

- Si ha aumentado la frecuencia o cantidad de consumo.
- Tu entorno (familiares, amigos) te expresan preocupación por tus niveles de consumo.
- Debido al consumo, has perdido el interés para realizar tus propias actividades.
- Se manifiesta la necesidad de consumir alcohol u otras drogas para sobrellevar la crisis.



FONO DROGAS Y ALCOHOL  
 **1412**  
DESDE RED FIJA Y CELULARES

[www.senda.gob.cl](http://www.senda.gob.cl)