

FRENTE A LAS DROGAS...



**VIVE
SALUDABLE-
-MENTE**

EL HUMO, TU MAYOR AMENAZA.



- Procura no fumar, sobre todo cuando estés en compañía de familiares y personas que no sean fumadores.
- Controla tu consumo de Tabaco, puedes disminuir el número de cigarrillos diarios si te lo propones seriamente.
- Si tienes que comprar tabaco no envíes a ningún menor de dieciseis años a comprarlo, la ley no permite que se les venda.

LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS SON PELIGROSAS.



- Cuando bebas elige bebidas sin alcohol, son buenas amigas de tu salud.
- El consumo de cerveza y de vino es menos peligroso para tu salud que el de licores y combinados ("cubatas", ron, whisky, coñac...) que resultan mucho más peligrosas.
- Si tienes que conducir un vehículo o realizar algún trabajo de riesgo, tienes mil razones para evitar el consumo de alcohol.
- A tus hijos y amigos ofréceles bebidas saludables, y no permitas que se vendan bebidas alcohólicas a los menores de dieciseis años.

CUANDO CONSUMES DROGAS, CONSUMES TU SALUD.



- Todas las drogas crean dependencia psicológica y tolerancia a ellas si se consumen repetidamente, y su mayor amenaza es para la salud mental y la convivencia pacífica.
- Cuando consumes alguna droga tienes más riesgos de causar daños a tu salud y crearte dependencia de ellas; **DEFIENDE TU SALUD.**
- Los medicamentos son muy positivos frente a las enfermedades y cuando su consumo lo aconseja un profesional sanitario; procura no mezclarlos con bebidas alcohólicas.
- La Heroína y la Cocaína son las drogas que más amenazan nuestra Salud y nuestra Comunidad, y por tanto las más peligrosas. Los "porros" (Hachís) tienen todos los efectos nocivos del tabaco y además producen graves deterioros de las funciones mentales.

EMPLEA TU TIEMPO LIBRE EN OCUPACIONES SALUDABLES.



- Participa en actividades de tu Asociación de Vecinos y de otras Asociaciones de tu barrio, junto a tus vecinos puedes ayudar a mejorar tu ciudad y la convivencia.
- Practica algún deporte o actividad física que mejore y mantenga tu Salud.
- Cuando veas la televisión procura que no sea tu única dedicación en el tiempo libre; convive y diviértete con tus amigos y familiares.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS EN ASOCIACIONES DE VECINOS DE LA UNIÓN 1992

ORGANIZAN:

ASOCIACION DE VECINOS DE LA UNIÓN
- COMISION PARA LA SALUD -
ASOCIACIONES DE LA UNIÓN

PATROCINAN:

