



FRENTE A LAS DEPENDENCIAS

Dr. R. Pérez Santos

“...Porque separados de mi nada podéis hacer”

Juan 15:5 up

**Cualquier sustancia
o actividad que
proporcione placer o
satisfacción en la
vida, puede crear
una dependencia**





La dependencia se considera un mal hábito. Es un comportamiento aprendido, así que puede ser desaprendido

Dependencias comunes

- Cafeína
- Nicotina
- Alcohol
- Drogas
- Exceso de trabajo
- Juegos de azar
- Televisión , alimentos y más

CAFEINA

La cafeína está
fácilmente
disponible en el
café, té, bebidas de
cola, y medicinas
contra el dolor



La nicotina inhalada al fumar es altamente adictiva y muy destructiva para su salud y la salud de cualquier persona que también respira el humo

NICOTINA



**El fumar mata más de 400,000
americanos cada año**



ALCOHOL

El alcohol es un buen ejemplo de dependencia. Uno de cada 10 bebedores finalmente se convierte en alcohólico





**El alcohol es responsable de más de 100,000
muertes cada año en los Estados Unidos**

DROGAS

Es toda sustancia de origen natural o artificial, de efectos psicoactivos, cuyo consumo frecuente conduce a la tolerancia y dependencia con la determinación de efectos nocivos al sujeto, familia, la sociedad o ambas



Clasificación de las drogas

■ Legales: té, café, cola, tabaco, y alcohol

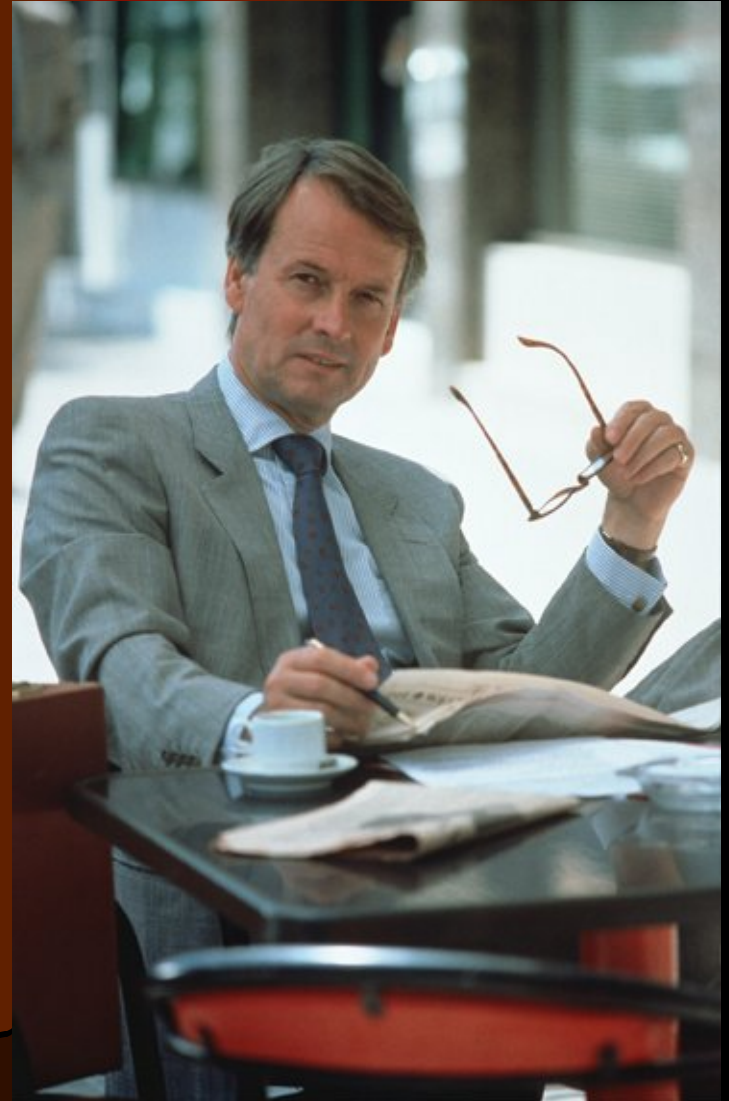
■ Illegales: marihuana, cocaína, heroína, LSD, etc.

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS (cont.)

- Inhalantes: presentes en plásticos, disolventes, barnices, combustibles, betunes, y descongelantes
- De prescripción médica: narcóticos, sedantes, tranquilizantes, hipnóticos, antianorexicos ,etc.

Exceso de trabajo

El trabajo es importante para la mayoría de la gente , sin embargo no debe ser más importante que la familia, los amigos, y la salud



Es importante crear un equilibrio en su vida

- ✓ **No trabaje horas adicionales**
- ✓ **No traiga el trabajo al hogar cada día**
- ✓ **No utilice el trabajo como excusa para evitar contacto social o salidas con la familia**

JUEGOS DE AZAR

El apego a los
juegos de azar está
aumentando
rápidamente



Para la mayoría de la gente son diversión y entretenimiento, pero para muchos se ha convertido en una dependencia convulsiva y perjudicial



TELEVISIÓN

El mirar televisión puede convertirse en una dependencia si se hace por horas y se evita el contacto con la familia



ALIMENTOS

El comer sin control o para poder enfrentar el estrés puede conducir a la obesidad, las enfermedades cardíacas , la diabetes y otros problemas serios





La moderación es la clave para una vida saludable

Superación de dependencias

☑ Reconozca
la
dependencia

☑ Tome acción



Autor:

Dr. Róger Pérez Santos



Imágenes

Pr. Rúber Álvarez & Mileydis Matos

Diseñadora:

Susana Quevedo Salgueiro

**Copyright © 2004 Delegación Occidental de la Unión
Cubana de los Adventistas del Séptimo Día**