



AVI TOX

AVITOX: **un espacio para reflexionar**

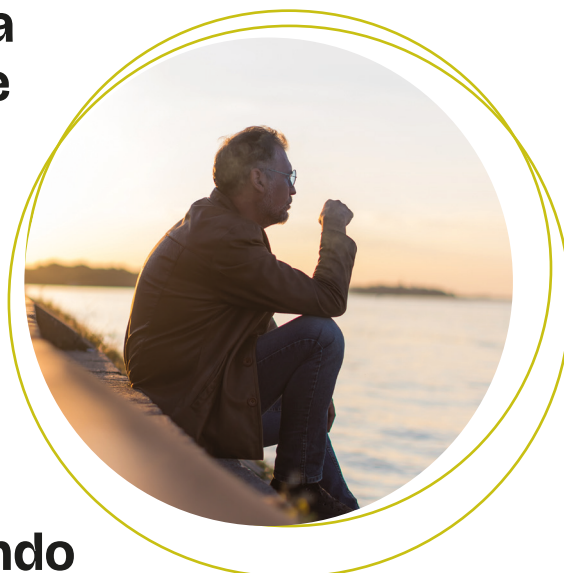
¿Alguna vez has sentido que el consumo de alcohol te aleja de las personas que más te quieren?

¿Sientes que necesitas beber para relajarte o divertirte?

¿Utilizas el alcohol como una forma de afrontar el estrés, la ansiedad o la tristeza?

A veces, las prisas del día a día, los problemas o ciertas costumbres pueden llevarnos por caminos que, sin darnos cuenta, afectan nuestra vida y la de quienes nos rodean. Si has estado en situaciones relacionadas con el consumo de alcohol y la conducción, este taller te ofrece una oportunidad para detenerte un momento y reflexionar.

AVITOX es un taller de toma de conciencia diseñado para ayudarte a reflexionar sobre tu relación con el alcohol de una manera tranquila y confidencial. No se trata de juzgar, sino de ofrecerte un espacio seguro para explorar tus emociones, comportamientos y cómo el alcohol podría estar influyendo en diferentes aspectos de tu vida.



**AVI
TOX**

Participa en el taller AVITOX para:

- ✓ Tomar conciencia de cómo el consumo de alcohol podría estar afectando tu vida.
- ✓ Reflexionar sobre tus emociones, comportamientos y relaciones.
- ✓ Obtener información sobre los posibles problemas derivados del consumo de alcohol.
- ✓ Dar el primer paso para buscar alternativas.

El consumo excesivo de alcohol está asociado con **múltiples riesgos**:

- ✓ enfermedades hepáticas
- ✓ cardiovasculares
- ✓ trastornos mentales
- ✓ accidentes de tráfico
- ✓ violencia
- ✓ problemas en las relaciones interpersonales.

Puede reducir el volumen del cerebro, afectando la memoria y la toma de decisiones. Si sientes que el alcohol está tomando decisiones por ti, da el primer paso. Hablar con un profesional puede cambiar tu historia.

La dependencia de alcohol **puede dañar seriamente la capacidad cognitiva y sexual**:

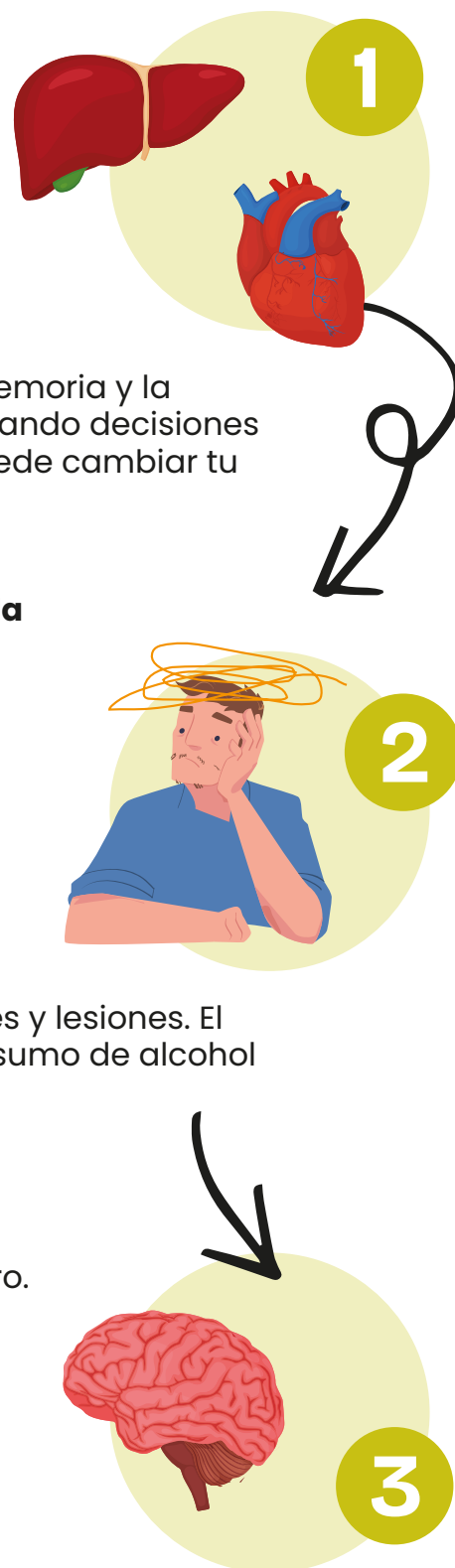
- ✓ Efectos adversos en el cerebro: como pérdida de volumen o atrofia cerebral con deterioro de las capacidades cognitivas.
- ✓ Pérdida de memoria: demencia en edades tempranas.
- ✓ Alteraciones en la sexualidad: impotencia sexual, disminución de la libido, problemas con la eyaculación.

Y puede ser responsable de más de 200 enfermedades y lesiones. El primer paso para evitar daños irreversibles por el consumo de alcohol es darse cuenta de los problemas que generan.

El alcohol es una sustancia depresora del sistema nervioso central que tiene numerosos **efectos y consecuencias** en nuestro cuerpo y en nuestro cerebro. Su consumo abusivo puede generar:

- ✓ Problemas en la toma de decisiones: El alcohol afecta a la corteza prefrontal, la parte del cerebro responsable del juicio y la toma de decisiones. El consumo excesivo puede llevar a tomar decisiones impulsivas y arriesgadas.

Toma conciencia de cómo el consumo de alcohol afecta a tu vida.





AVITOX: un espacio para reflexionar

El primer paso para solventar determinadas situaciones es darse cuenta de los problemas que generan.

El taller AVITOX te va a ayudar a reflexionar sobre tus motivaciones, emociones y conductas, y la relación con el consumo de alcohol, facilitando un paso a la acción para poner solución.

Pregunta a los formadores cómo participar en el taller.



FINANCIADO POR



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS