



Centros de Integración Juvenil, A.C.

Jóvenes en acción para la prevención



Explora nuestro sitio web y descubre a través de juegos, videos e interactivos información sobre drogas, sexualidad, violencias, salud mental, emociones y mucho más.



Micrositio de Autodiagnóstico de Salud Mental y Adicciones

Si el consumo de alcohol, tabaco o otras drogas te ha ocasionado problemas en tu vida, si te sientes triste o con ansiedad o estás preocupado por algún tipo de conducta.

¡Conócelo!
Contesta estos test, identifica el problema y encuentra una puerta abierta para dejarlo atrás.

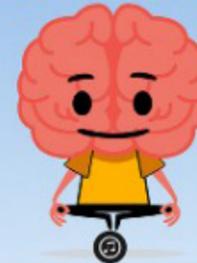
ALCOHOL, TABACO, DROGAS, DEPRESIÓN, ANSIEDAD, VIOLENCIA DE PAREJA, RIESGO SUICIDA

Activo de Privacidad Simplificado de Prevenir A4
Activo de Privacidad Simplificado de Tratamiento Precoz y o Distarce

¿Sabes si estás en riesgo por el consumo de alguna droga?



Cerebromociónate Socioemocionante



Descubre qué pasa en tu cerebro cuando experimentas ciertas emociones.



Termoemocionate Socioemocionante



Conoce y aplica ejercicios para regular tus emociones antes de explotar.

¿Cómo afecta el consumo de drogas a tu cerebro?

Cerebro y alcohol

Tu cerebro está en constante desarrollo, las drogas afectan su crecimiento

¿Qué te puede pasar? **Por eso...**

- Subir de peso si no te bajas a tu consumo
- Si vas a beber, come previamente; el alimento ayuda a ralentizar el alcohol en tu cuerpo
- Dificultades para tener una erección (hombres)
- Es mejor que tomes un vaso de agua o jugo entre cada trago
- Accedemos de tránsito
- Bevías que no sea bebida azucarada
- Ser víctima de violencia, peñas y presiones con la ley
- Evita mezclar alcohol con medicamentos y otras drogas
- No beber durante el embarazo



¿Cuánto alcohol hay en un trago?

Para saber qué cantidad de alcohol tiene un trago, se emplea la Unidad de Bebida Estándar (UBE). Un trago es cualquier cantidad igual de alcohol, pero hay variaciones según el tipo de bebida.

¿Te damos la bienvenida a nuestro calculador de niveles de alcohol en una bebida?

Marque si está en condiciones de conducir un auto, o de responder de manera adecuada a otras situaciones.

Nota: Cambiadas que los valores que aquí aparecen son aproximados, pueden variar según la estatura, el peso, el estómago vacío, y cuánto tiempo se ha pasado desde el último trago.

Alcoholímetros

Sexo: Hombre Mujer

Peso:

Consumo:

Capacidad vital:

Traga:

Calcular



Calcula tu nivel de alcohol y checa si estás en condiciones de conducir.



CIJ Contigo 55 52 12 12 12 o envía un mensaje al



55 45 55 12 12

www.gob.mx/salud/cij

#MejorInfórmate

