

# ¿Cuáles son las señales de los problemas de consumo de sustancias?

Reconocer que estás pasando por un mal momento es difícil, especialmente si estás acostumbrado a “salir siempre adelante”. Es importante que te hagas la pregunta, “¿Estoy consumiendo sustancias, como drogas y alcohol, en un intento de enfrentar mi situación?”.

Si no sabes bien en qué te has estado apoyando recientemente, las siguientes son señales de que podrías estar haciendo uso indebido de drogas, alcohol y otras sustancias.



## Cambios físicos:

- Aumento o pérdida repentina de peso
- Descuido de la apariencia
- Dificultad para hablar
- Cambios en el apetito y los patrones de sueño
- Ojos rojos
- Aumento de la sed



## Señales psicológicas:

- Paranoia, ansiedad y temor
- Cambios inexplicables en la personalidad o el humor
- Mayor agitación o ira
- Falta de motivación



## Comportamientos nuevos o diferentes:

- Descuido de las relaciones familiares y amistosas
- Problemas con la ley
- Consumo continuo de sustancias sin importar las malas consecuencias
- Abandono de los deberes domésticos, escolares o laborales
- Problemas financieros repentinos e inexplicables



Fuentes: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Mayo Clinic



TEXAS  
Health and Human Services

Visita [ApoyateEnTX.org](https://www.apoyateentx.org) para conocer más recursos y maneras de obtener ayuda.

apóyate