



11

# ¡Vivir libre!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



IGLESIA ADVENTISTA  
DEL SÉPTIMO DÍA

150  
AÑOS

PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Secretos** del  
**Bienestar**

health  
**MINISTRIES**  
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**E**n Estados Unidos, el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas define la adicción como una **“enfermedad cerebral caracterizada por la búsqueda compulsiva y el uso de la droga, pese a sus consecuencias dañinas.”** Las adicciones pueden producir problemas físicos, emocionales, sociales, profesionales, legales y familiares.

Un gran ejemplo de adicción en Europa es el uso de alcohol. Su consumo no solo tiene graves consecuencias para la sociedad sino también para el individuo. Alcohólicos Anónimos dice “el primer vaso que tomes lleva a emborracharte.” El consumo en el ámbito social puede originar muchos problemas. Cero alcohol es el camino a la libertad.

Otro “asesino” es el tabaco. La nicotina es una de las sustancias más adictivas que existen. Consecuencias frecuentes asociadas al fumar son: cáncer de pulmón, enfisema y enfermedad cardiovascular.

La droga psicoactiva más ampliamente promocionada y consumida en el mundo es la cafeína. Puede producir ansiedad, trastornos del sueño, agitación, tinnitus, pensamiento confuso y arritmias cardíacas. Su consumo regular por los adolescentes en forma de bebidas energéticas aumenta las posibilidades de otras adicciones.

Las drogas ilegales como la marihuana, la cocaína, la heroína, los alucinógenos, los inhalantes o los opiáceos son sustancias altamente adictivas.

**No existe ningún nivel seguro de consumo de estas sustancias. Si estás sufriendo por alguna adicción recuerda que no estás solo en tus problemas.** Para cualquier cosa a la que nos enfrentemos, Dios tiene preparado una vía de escape. ¡Acude a Él por ayuda! Hay profesionales que también pueden ayudarte. ¡Con ayuda humana y divina la victoria está a tu alcance!

**Dr. Adrian Horvath**  
**Psiquiatra**

