



# ¡Vivir libre!

11

## Secretos del Bienestar

Las sustancias adictivas como el alcohol, la nicotina, la cocaína o la cafeína afectan a la estructura y función del cerebro. Pueden alterar todas las funciones psíquicas: cons-

ciencia, percepción, memoria, atención, juicio, imaginación y voluntad. Las adicciones aumentan el riesgo de problemas mentales y físicos. Además, el alcohol y el tabaco son las principales causas de muerte en todo el mundo. ¡Pero no es necesario que esto sea así! Las adicciones pueden superarse aunque esto a menudo implique un gran desafío. Si estás luchando contra una adicción,

comienza haciendo una decisión personal de dejarla y entregar tu voluntad a Dios. Tanto la ayuda profesional como el soporte social también pueden ayudarte en el camino hacia una nueva vida. ¡Una vida sin adicciones es una vida libre! ❤️

¡Puedes empezar hoy mismo!

