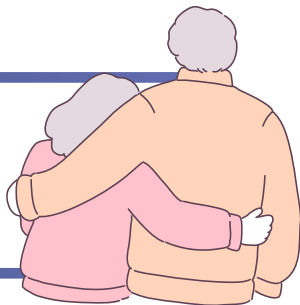


EDAD AVANZADA



La reducción o el abandono del consumo de alcohol, psicofármacos no prescritos, tabaco u otras drogas puede mejorar drásticamente la calidad de nuestros próximos veinte o treinta años de vida

La esperanza de vida en España es de una media de 83 años, incluso mayor en el caso de las mujeres que alcanza los 85 años de media. La reducción o el abandono del consumo de alcohol, psicofármacos no prescritos, tabaco u otras drogas puede mejorar drásticamente la calidad de nuestros próximos veinte o treinta años de vida.

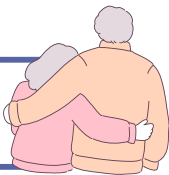
Recuerde que no existe un consumo beneficioso de alcohol o tabaco. Los beneficios atribuidos históricamente a alguno de los componentes del alcohol se encuentran de la misma forma en alimentos saludables sin los perjuicios que provoca el alcohol.

REDUCCIÓN DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS

MEJOR CALIDAD DE VIDA



EDAD AVANZADA



Usted no es peor persona por necesitar ayuda para con su consumo de drogas, al contrario, es usted valiente de querer mejorar su calidad de vida e inteligente por buscar la ayuda necesaria para conseguirlo



En el caso del tabaco, nunca es tarde para dejar de fumar. En ocasiones se piensa que una persona mayor no puede dejar de fumar porque lleva toda la vida haciéndolo, pero piense que tanto como profesional de la salud, como familiar o persona interesada, el efecto del abandono tabáquico tendrá un efecto muy beneficioso para la persona y que la motivación para dejar de fumar depende en cierto grado del apoyo social percibido para ello y que las actitudes que tengamos al respecto serán determinantes en la decisión de dejar de fumar y también en el mantenimiento de la abstinencia.

Respecto a fármacos hipnóticos, sedantes y analgésicos recuerden que la tristeza, la melancolía, la soledad, los duelos y el aburrimiento, entre otras respuestas emocionales, son elementos propios de la experiencia humana de estar vivos y que no requieren necesariamente de iniciar un tratamiento farmacológico para atenuarlas. En el caso de necesitar un tratamiento de este tipo hágalo respetando la pauta exacta que le recomienda su médico, con pautas descendientes y evite la automedicación.

En el caso de querer abandonar o espaciar más los consumos de alcohol, tabaco o fármacos no prescritos y no conseguirlo, consulte con su especialista. Usted no es peor persona por necesitar ayuda para con su consumo de drogas, al contrario, es usted valiente de querer mejorar su calidad de vida e inteligente por buscar la ayuda necesaria para conseguirlo.