



¿Le preocupa el agua, el suelo o el aire en su comunidad?

Usted puede tomar medidas para controlar el estrés y buscar un cambio positivo.

Si se ha enterado de que el agua, el suelo o el aire de su comunidad pueden no ser seguros (por ejemplo, debido a los productos químicos de una fábrica cercana), es posible que se enfrente a preguntas difíciles como:

- ¿Está en riesgo mi salud?
- ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mis seres queridos?
- ¿Es seguro quedarme en mi casa?
- ¿Dónde puedo obtener información confiable sobre lo que está sucediendo?

Es difícil esperar respuestas, especialmente si no sabe en quién confiar; además las personas no siempre están de acuerdo sobre cómo manejar la situación, incluso entre familiares y amigos. Cuando se lidia con estos problemas complejos y frustrantes, es normal sentir estrés.

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta común a situaciones nuevas, inciertas o amenazantes. En una situación estresante, usted puede notar cambios en su forma de pensar, sentir y actuar.

Todos nos sentimos estresados de vez en cuando. Sin embargo, con el tiempo, demasiado estrés puede ser perjudicial para la salud.

Usted puede tomar medidas para controlar su estrés y lidiar con la situación.

¿Cómo me puede afectar el estrés?

Todos sentimos y respondemos al estrés de diferente manera. Las personas que atraviesan situaciones difíciles a menudo notan estos signos comunes de estrés:

Sentimiento constante de preocupación o nerviosismo. Puede tener problemas para dormir, enojarse o incluso enojarse con los problemas cotidianos, o de repente tener mucha más o menos energía de la usual.

Dificultad para pensar con claridad o recordar cosas. Puede sentir que su cerebro está en la nebulosa.

Cansancio o agotamiento.

También puede tener dolores de cabeza, dolores musculares o incluso problemas estomacales, como dolor o diarrea.

Consumo más frecuente de alcohol o drogas. Algunas personas pueden recurrir al alcohol o a las drogas para tratar de lidiar con el estrés.

¿Qué puedo hacer si el estrés es un problema para mí?



Cuidarse.

Esto no significa olvidarse del problema o pretender que todo está bien. Pero tomar medidas para controlar el estrés puede ayudarle a sobrellevar y sentirse listo para actuar en apoyo de sus seres queridos y de su comunidad.

- **Dedique tiempo para usted.** Para ayudar a su cuerpo a lidiar con el estrés, duerma lo suficiente, manténgase físicamente activo y siga haciendo las cosas que le gustan.
- **Comparta sus pensamientos y sentimientos.** Sus amigos y vecinos pueden tener frustraciones y miedos similares. Hablar sobre esto puede ayudarle a sentir que no está solo.
- **Busque ayuda profesional.** Si se siente abrumado, puede elegir hablar con su médico, un líder religioso o un consejero, terapeuta o trabajador social.



Manténgase informado y tome medidas.

Quizás hay muchas cosas que no puede controlar. Pero también hay mucho que *puede* hacer para aprender sobre lo que está sucediendo, mantenerse a salvo y trabajar para lograr un cambio positivo.

- **Aprenda más sobre el problema.** Puede comunicarse con su departamento de salud local o estatal, universidades locales o grupos comunitarios para obtener información.
- **Únase a (o forme) un grupo comunitario.** En estos grupos, las personas trabajan juntas para compartir las últimas actualizaciones, aprender cómo mantenerse seguros y hacer oír sus voces. Algunos grupos se reúnen en persona, mientras que otros usan las redes sociales para mantenerse conectados.
- **Tome medidas para protegerse y proteger a sus vecinos.** Si aprende sobre formas de evitar los químicos nocivos en su comunidad, como usando un filtro de agua o evitando las verduras cultivadas en suelos que podrían estar contaminados, asegúrese de seguir esos pasos y ayudar a otros a hacer lo mismo.



¿Cómo encuentro un consejero o terapeuta?

Puede pedir a su médico o plan de seguro médico una referencia o visitar <https://findtreatment.samhsa.gov>. Si necesita ayuda de inmediato, la Línea de ayuda en caso de desastres está disponible 24/7.

Llame o envíe un texto al **1-800-985-5990** para conectarse con un consejero de la línea de ayuda en cualquier momento.

Obtenga información adicional sobre ATSDR en www.atsdr.cdc.gov. La línea de ayuda en caso de desastres es un servicio de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention
Agency for Toxic Substances and Disease Registry