

Sobreviviendo con la tension que la contamination ambiental puede causar.

La contaminacion ambiental en su comunidad puede interrumpir su vida usual. Sentir tension es una reaccion normal a la situation inusual .

Esta hoja de hechos discute algunas razones por las que la gente se siente estresada con la contaminacion ambiental, lo que usted puede hacer para ayudar a su salud si usted siente tension, y a quien contactar si usted necesita ayuda relacionada a la tension.



Tension es la reaccion natural del cuerpo a cualquier clase de amenaza que interrumpa su vida usual.

Aunque no toda tension es mala, la tension continua puede llevarte a efectos mentales y salud fisica.

La contaminacion ambiental puede causar tension por muchas razones.

- **Usted Puede sentirse inseguro en casa.**
Usted puede preocuparse que su casa y vecindad no son seguro.
- **Usted puede sentir temor por la salud de sus hijos.**
Si usted tiene poco o no control sobre posible exposicion peligrosa, usted puede sentir que no puede proteger a sus hijos del peligro.
- **Usted puede sentirse incierto acerca de su salud actual o futura.**
A veces no es facil ver o medir los efectos a la salud por ser expuesto a la contaminacion ambiental. A veces la gente expuesta a contaminantes no presenta problemas de salud hasta años despues. A veces la exposicion es a niveles que no perjudican la salud. Usted puede sentir que no puede proteger su salud o obtener cierre por la incertidumbre.
- **Su familia y comunidad pueden tener conflicto.**
Miembros de Familia y comunidad pueden no estar de acuerdo de que tan serio la contaminacion ambiental es, ni que hacer.
- **Usted puede sentirse frustrado por la larga investigacion.**
La Investigacion de exposura ambiental y riesgos de salud, asi como limpieza del area contaminada, puede tomar un largo tiempo. La espera es estresante, especialmente si le preocupa la salud familiar.
- **Usted puede perder la confianza en el gobierno, lideres comunitarios, organizaciones, y negocios.**
Usted puede perder la confianza en la gente u organizaciones que causaron el problema o pudieron prevenirlo. A usted tambien le preocupa no tener la informacion necesaria para proteger su salud.
- **Usted puede tener preocupacion financiera.**
Si usted tiene una propiedad, puede temer que la contaminacion ambiental haga bajar el valor de la propiedad.

Hay maneras de sobrevivir con la tension que la contaminacion ambiental puede causar.

Informese usted y su familia

- Mantengase informado acerca de la contaminacion ambiental usando fuentes confiables de informacion.
- Hable con sus hijos. Ayudelos a entender la situacion usando simple, aclaraciones basada en hechos apropiados para sus edades.
- Aprenda acerca de recursos en su comunidad que le ayuden a sobrevivir con la tension.
- Aprenda que pasos puede tomar para evitar o reducir exponerse a quimicos peligrosos.

Conectese con su comunidad y ayude

- Comparta su historia. Escuche la historia de otros.
- Averigüe que necesita la gente y como podria ayudar.
- Tome parte en la respuesta a la contaminacion.
- Únase o comience un grupo comunitario.

Cuidese usted mismo

- Continúe su rutina saludable diaria. Haga tiempo para comer bien, ejercitar, tener buen tiempo, y relajarse.
- Enfóquese en su fuerza personal.
- Conectese con familia y amigos.
- Chequee por signos de tension (mire la caja abajo).

3Yg` aeeignas la_g` V#VWfWeja`	
Eg la_ badfS_ [Wfa <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambio en su energia y grado de actividad ▪ Problema relajarse o dormir ▪ Comenzar or aumentar uso de alcohol, tabaco, or droga 	EgeemoUonWf Sentimientos <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nervioso, ansioso, o con miedo ▪ Irritable y enojado
Eg UjVtba <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolor de estomago o diarrea ▪ Dolor de cabeza y otros dolores 	EgebWeS_ [Wfae Problemas con <ul style="list-style-type: none"> ▪ Memoria ▪ Confusion



4gecgVSkgsVS e['S fW e[a` SXWfS negativS_ WfWeg h[VS V[Sd[S.

Alto niveles de tension pueden hacer que la actividad diaria se sienta pesada, y la continua tension puede contribuir o empeorar problemas de salud existentes como enfermedades del corazon y alta presion de la sangre. Si usted o un ser querido siente presion, busque ayuda.

5a_ g` [cgV#Vla` ,

- Su doctor
- Un lider religioso o espiritual
- Un proveedor local de salud mental: <https://findtreatment.samhsa.gov/>
- Servicio de Administracion para Abuso de Substancia y salud mental (SAMHSA) Disaster Distress Helpline: 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746

For more information about ATSDR see:
www.atsdr.cdc.gov