

# Cómo enfrentar el estrés que puede causar la contaminación ambiental

La contaminación ambiental en su comunidad puede alterar la forma en que está acostumbrado a vivir. Sentir estrés es una reacción normal ante esta situación inusual. Esta hoja informativa analiza algunas de las razones por las cuales las personas se sienten estresadas por la contaminación ambiental, qué se puede hacer por la salud si se siente estresado y a quién contactar si necesita ayuda para enfrentar el estrés.



**El estrés es la reacción natural del cuerpo ante cualquier tipo de amenaza que altera la vida tal cual uno está acostumbrado a vivirla. Si bien no todos los tipos de estrés son malos, el estrés continuo puede afectar la salud física y mental.**

## La contaminación ambiental puede causar estrés por varios motivos.

- **Se puede sentir inseguro en su propia casa.**  
Es posible que le preocupe que su casa y el vecindario sean inseguros.
- **Se puede temer por la salud de los hijos.**  
Si tiene muy poco o nada de control ante las posibles exposiciones perjudiciales, quizás sienta que no puede proteger a sus hijos de que sufran algún daño.
- **Se puede tener incertidumbre con respecto a la salud actual y futura.**  
Con frecuencia no es fácil determinar o medir los efectos que la exposición a contaminantes ambientales provoca en la salud. A veces las personas que están expuestas a contaminantes no muestran problemas de salud por varios años. A veces la exposición es a un nivel que no causa daños. Es posible que sienta que no puede proteger su salud o darle un cierre al asunto a causa de estas incertidumbres.
- **Su familia y la comunidad pueden estar en desacuerdo.**  
Quizás los miembros de la familia y los de la comunidad no estén de acuerdo sobre la seriedad de la contaminación ambiental y qué hacer al respecto.
- **Se puede sentir frustrado por la larga duración de la investigación.**  
Investigar la exposición ambiental y los riesgos para la salud, como también la limpieza de las áreas contaminadas, puede llevar años. La espera puede resultar estresante, especialmente si le preocupa la salud de su familia.
- **Quizás pierda la confianza en el gobierno, los líderes comunitarios, las organizaciones y las empresas.**  
Puede perder la confianza en las personas u organizaciones que causaron el problema o que podrían haberlo prevenido. Tal vez le preocupe, al mismo tiempo, que no esté recibiendo la información necesaria para proteger su salud.
- **Puede tener preocupaciones económicas.**  
Si es el dueño de una propiedad, es posible que tema que la contaminación ambiental reduzca su valor.

## Hay formas de hacerle frente al estrés que la contaminación ambiental puede provocar.

### Infórmese e informe a su familia

- Manténgase informado sobre la contaminación ambiental, consultando fuentes de información confiables.
- Hable con sus hijos. Ayúdelos a entender la situación, explicándoles en forma simple y objetiva con información adecuada a sus edades.
- Aprenda sobre los recursos existentes en su comunidad que lo puedan ayudar a hacerle frente al estrés.
- Aprenda cuáles son las medidas que puede tomar para evitar o reducir la exposición a sustancias químicas dañinas.

### Conéctese con su comunidad y ayude a los demás

- Cuente su historia. Escuche las historias de los otros.
- Averigüe qué necesitan las personas y de qué forma usted puede ayudar.
- Participe en las iniciativas de respuesta a la contaminación.
- Únase a un grupo comunitario o empiece uno.

### Cúidese

- Siga con sus rutinas saludables de todos los días. Hágase un tiempo para comer bien, hacer ejercicio, divertirse y descansar.
- Concéntrese en sus fortalezas personales.
- Comuníquese con su familia y sus amigos.
- Esté atento a los signos de estrés (vea el recuadro).

### Algunos signos comunes del estrés

<b>Su comportamiento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cambios en los niveles de energía y actividad</li><li>▪ Dificultad para relajarse o dormir</li><li>▪ Comenzar o aumentar el consumo de alcohol, tabaco o drogas</li></ul>	<b>Sus emociones</b> <b>Sentirse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ nervioso, ansioso y temeroso</li><li>▪ irritable y enojado</li></ul>
<b>Su cuerpo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dolor de estómago o diarrea</li><li>▪ Dolores de cabeza y otros</li></ul>	<b>Sus pensamientos</b> <b>Problemas con la</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ memoria</li><li>▪ confusión</li></ul>



## Busque ayuda si el estrés está afectando su vida diaria en forma negativa.

Los niveles altos de estrés pueden hacer que las actividades diarias resulten más difíciles, y el estrés continuo puede propiciar o empeorar los problemas de salud existentes, como las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta. Busque ayuda si usted o alguno de sus seres queridos se siente abrumado.

### Comuníquese con alguna de las siguientes personas:

- Su médico
- Un líder religioso o espiritual
- Un proveedor local de atención de salud mental:  
<https://findtreatment.samhsa.gov/>
- Línea telefónica de ayuda para sobrellevar la angustia ante desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): llame o envíe un mensaje de texto al 1-800-985-5990

Para obtener más información sobre la ATSDR, visite:  
[www.atsdr.cdc.gov](http://www.atsdr.cdc.gov)