



¿Está su comunidad lidiando con el estrés relacionado con la contaminación ambiental?

Usted puede ayudar a los residentes a controlar el estrés.

Si el aire, el agua o el suelo de su comunidad están contaminados (por ejemplo, debido a productos químicos de una fábrica cercana), las personas a las que sirve pueden enfrentar preguntas difíciles:

- ¿Podrían los químicos en mi comunidad estar causando problemas de salud?
- ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi familia?
- ¿Dónde puedo obtener información confiable sobre lo que está sucediendo?

En tiempos de incertidumbre, es normal que las personas se sientan estresadas o incluso abrumadas. Como puede tomar meses o hasta años abordar los problemas de contaminación ambiental, el estrés puede convertirse en un problema continuo para los residentes afectados.

Usted tiene un papel importante que desempeñar y la oportunidad de hacer que esta difícil situación sea un poco más fácil para su comunidad. Si bien es posible que no pueda cambiar lo que sucedió, puede validar las experiencias de los residentes, ofrecerles apoyo y ayudarlos a controlar el estrés. **He aquí algunas maneras en que puede apoyar a los residentes:**

Reconozca los temores y las frustraciones.

Los residentes pueden perder la confianza en el gobierno y en las organizaciones locales. Demuéstrales que los está escuchando y que está tomando en serio sus inquietudes relacionadas con la salud y la seguridad. Reconozca que es difícil lidiar con tanta incertidumbre y que no tiene todas las respuestas, pero está presente para ayudar.

Por qué es importante el estrés

El estrés es una respuesta natural a situaciones nuevas, inciertas o amenazantes; sin embargo, mucho estrés puede interferir con la vida cotidiana. El estrés crónico puede también aumentar el riesgo de problemas de salud como enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

Por lo tanto, cuando trabaje con comunidades afectadas por preocupaciones ambientales, tenga en cuenta el estrés y esté preparado para brindar apoyo y recursos a los residentes.

Puede obtener información adicional en el **Centro de recursos para estrés comunitario de la ATSDR** www.atsdr.cdc.gov/community-stress-resource-center.





Comparta actualizaciones en línea, en forma impresa y en persona.

Ayude a distribuir información confiable sobre el tema. La comunicación de diferentes maneras puede ayudarle a llegar a más personas, ya sea que obtengan la información de sitios web, redes sociales o el tablero de anuncios del centro comunitario.



Reconozca la experiencia de la comunidad.

Otra forma de escuchar es buscar y reconocer a los miembros de la comunidad líderes en estos temas. Estos residentes pueden ofrecer una experiencia invaluable y un conocimiento de primera mano de las necesidades de su comunidad.



Comparta sabiamente los recursos.

Cuando los miembros de la comunidad soliciten información adicional sobre problemas ambientales locales, oriéntelos hacia los recursos confiables de agencias ambientales y de salud y otras organizaciones que incluyan medidas a tomar específicas y realistas. Si mencionan que se sienten estresados o abrumados, quizás quiera compartir recursos sobre el estrés relacionado con la contaminación ambiental, como nuestra **Hoja informativa sobre el estrés**. Encontrará éste y otros recursos en nuestro **Centro de recursos de estrés comunitario de la ATSDR**: www.atsdr.cdc.gov/community-stress-resource-center.

Si elige compartir recursos sobre el estrés, asegúrese de distribuirlos junto con los recursos sobre los contaminantes específicos y los riesgos de salud relevantes que están afectando a la comunidad. Es mejor compartir los materiales enfocados en el estrés durante las conversaciones individuales o en grupos pequeños.



Ayude a los miembros de la comunidad a conectarse, aprender y organizarse.

Puede proporcionar un foro para que los miembros de la comunidad se conecten, compartan las últimas actualizaciones, aprendan sobre la contaminación y las formas de mantenerse seguros y se hagan escuchar. Algunos grupos pueden reunirse en persona, mientras que otros pueden usar las redes sociales para mantenerse conectados.



Cuídese.

Abordar las inquietudes de los miembros de la comunidad puede ser agobiante, y si vive en la misma comunidad, puede tener preocupaciones similares sobre su propia salud y seguridad. Cuando se enfoca en ayudar a otros, es fácil ignorar sus propias necesidades. Asegúrese de practicar el autocuidado:

- Durmiendo suficiente
- Manteniéndose físicamente activo
- Practicando la atención, por ejemplo, meditando o escribiendo un diario
- Dedicando tiempo a otras actividades que disfruta

Si se encuentra luchando contra el estrés, solicite ayuda a su proveedor de atención médica.

¿Preguntas?

Obtenga información adicional sobre la ATSDR en www.atsdr.cdc.gov.



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