

## El estrés y la preocupación: una respuesta normal ante las posibles exposiciones ambientales

### La presente hoja informativa abarca lo siguiente:

- Por qué la posible exposición ambiental resulta tan estresante
- Estrés psicológico y emocional entre los residentes de Portland
- Signos que indican que se requiere asistencia para controlar el estrés
- Qué puede hacer para aliviar el estrés
- Recursos para usted y su proveedor de asistencia médica

Es normal experimentar estrés y preocupación si cree que usted y su familia han sido expuestos a contaminación ambiental. El estrés puede afectar su calidad de vida y bienestar emocional y físico.

El estrés permanente puede provocar problemas de salud graves, tales como depresión, ansiedad crónica y trastorno de estrés postraumático.

### ¿Por qué la posible exposición ambiental resulta tan estresante?

- *Sensación de inseguridad en casa*
  - Es muy importante que las personas se sientan seguras en sus hogares. La posible contaminación ambiental cerca de su casa o en ella puede generar sentimientos profundos de ansiedad e impotencia.
- *Temor por la salud de los seres queridos, especialmente los niños*
  - Los padres desean proteger a sus hijos de cualquier cosa que pudiera dañarlos. La exposición a la contaminación, de la cual los padres tienen un control mínimo o nulo, puede hacer que se sientan incapaces de cumplir la muy importante función de generar un entorno saludable para sus hijos.
- *Incertidumbre*
  - Los riesgos para la salud producto de la exposición a contaminantes ambientales en un período de tiempo a menudo son difíciles de definir. La incertidumbre dificulta que las personas decidan qué tan real es una amenaza y hace que elegir una medida de protección sea muy difícil.
  - La invisibilidad de las exposiciones a sustancias tóxicas contribuye considerablemente a la incertidumbre. La exposición a contaminantes puede producir efectos que se observarán años o décadas después. La incertidumbre de cuándo se producirán los efectos y si efectivamente

lo harán hace que sea más difícil para las personas afectadas tener una sensación de cierre.

- *Conflicto interpersonal*
  - Las diferentes posturas respecto de los problemas y las soluciones en torno a la contaminación ambiental en una comunidad se producen de manera natural. Si no se resuelven, estas diferencias pueden generar tensión o conflicto en un vecindario o una comunidad pequeña.
- *Proceso prolongado*
  - El proceso de evaluar y limpiar un área que esté contaminada puede demorar años. Para las personas que creen que la salud de su familia se encuentra en riesgo, esperar a que se complete este proceso puede resultar sumamente estresante.
- *Carga económica*
  - Los honorarios legales y el temor de la depreciación de los valores de las propiedades pueden imponer una carga pesada en las familias que se ven afectadas por la contaminación ambiental.

### **Estrés psicológico y emocional entre los residentes de Portland**

Los residentes del sudeste y el norte de Portland han expresado inquietud y preocupación por los efectos de la posible exposición a metales de emisiones industriales, tales como el cadmio, el arsénico y el plomo. Los residentes que sigan experimentando temor permanente con el tiempo pueden padecer síntomas de estrés crónico. Incluso aunque no sea aparente para los demás, las posibles exposiciones ambientales pueden constituir un evento traumático para quienes se vean afectados. Aun luego de haberse resuelto la situación, sonidos, imágenes y eventos (por ejemplo, el viento que sopla, el polvo o los niños que juegan fuera de la casa) pueden suscitar una reacción de estrés.

### **Signos que indican que se requiere asistencia para controlar el estrés**

- Depresión, tristeza y sentimientos de desesperanza
- Duración limitada de la atención y dificultad para concentrarse
- Fácil frustración
- Culpa y dudas sobre uno mismo de carácter abrumador
- Cambios de humor o llanto que se genera con facilidad
- Dolores de cabeza/problemas estomacales
- Dificultad para dormir
- Bajo desempeño en el trabajo
- Reticencia para abandonar el hogar
- Miedo a las multitudes, los extraños o quedarse solo
- Aumento del uso de drogas/alcohol

## **¿Qué puedo hacer para aliviar el estrés?**

A los miembros de la comunidad que posiblemente se encuentren expuestos a la contaminación ambiental les puede preocupar más cómo reducir el riesgo de exposición que reducir el estrés. No obstante, en el largo plazo el estrés psicológico y emocional afecta el bienestar físico y emocional de una persona, así como también su calidad de vida. Existen varias medidas que los residentes pueden tomar para reducir el estrés:

- **Relate su historia:** se ha descubierto que relatar la propia historia a otras personas reduce el estrés.
- **Organícese y participe en el proceso de limpieza:** el conocimiento es poder. Esto le puede ofrecer una mayor sensación de control.
- **Averigüe en su vecindario quién está preocupado y comiencen a reunirse.**
- **Tome medidas para fomentar su propia salud física y emocional realizando sus actividades cotidianas o modificándolas.** Un enfoque saludable a la vida (por ejemplo, comer sano, descansar, ejercitarse, relajarse, meditar, evitar fumar) los ayudará tanto a usted como su familia.
- **Consulte a su médico si los síntomas del estrés son persistentes.**

## **Recursos para usted y su proveedor de asistencia médica**

- Informe de la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR, por sus siglas en inglés) del taller de panel de expertos sobre las respuestas psicológicas a las sustancias peligrosas: **[www.atsdr.cdc.gov/HEC/PRHS/psych5ed.pdf](http://www.atsdr.cdc.gov/HEC/PRHS/psych5ed.pdf)**
- Instituto Nacional de Salud Mental: **[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)**
- Sugerencias para hacer frente a desastres y eventos traumáticos: **[www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips](http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips)**