

¿QUÉ HAY DEL TABACO?

Algunas personas creen que fumar o masticar tabaco puede aliviar el estrés. Los productos del tabaco contienen una droga llamada nicotina - y cuando fumas un cigarrillo o tomas una probada de rape, la nicotina viaja por tu cuerpo a través del torrente sanguíneo y hace que tu cerebro produzca dopamina que es un químico que el cerebro segrega cuando estás haciendo algo divertido. La gente se vuelve adicta al tabaco porque quiere seguir sintiendo esa misma sensación.

Cuando usas tabaco solo estas engañando a tu cerebro para que se sienta feliz. No estas lidiando con las causas de tu estrés de hecho solo estás ocasionando un severo daño a tu cuerpo. Los fumadores y usuarios de tabaco tienen un riesgo mucho mayor de padecer varios tipos de cáncer y también tienen mayores probabilidades de sufrir infartos o enfermedades del corazón. De la misma manera las personas que fuman cigarrillos están en riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias como el enfisema.

UNA FORMA NATURAL DE SENTIRSE BIEN El ejercicio y el alivio del estrés

Una de las mejores maneras de vencer el estrés es ejercitarse. Cuando te ejercitas tu cerebro segrega endorfinas - químicos que nos dan una sensación de bienestar natural. A diferencia de la sensación que te proporcionan las drogas o el alcohol esta sensación es legal y es buena para ti.



DESTRUCTORES DEL ESTRÉS SEGUROS Y SALUDABLES

¿Buscando una manera era de relajarte - que no implique drogas o alcohol? La próxima vez que te sientas estresado puedes intentar una de las siguientes alternativas:

- Juega un video juego
- Medita
- Sal a caminar
- Habla con un amigo sobre tus problemas
- Haz algo creativo - pinta dibuja toca música o escribe
- Relájate - toma un baño caliente o ve tu programa de televisión favorito

DETENER EL ESTRÉS ANTES DE QUE COMIENCE

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para evitar el riesgo de estresarte:

- No sobrecargues tu horario
- Come saludable
- Se positivo

APRENDE MÁS

Si deseas conocer más sobre cómo manejar el estrés sin necesidad de usar drogas tabaco o alcohol puedes revisar los siguientes sitios web.

- El centro para la prevención y control de enfermedades: <http://www.cdc.gov/Features/HandlingStress/>
- Salud para los chicos: http://kidshhealth.org/parent/emotions/feelings/kids_stress.html
- Salud para las chicas: <http://www.girlshealth.gov/feelings/>

¡PRUEBATE A TI MISMO!

Ve lo que sabes sobre estrés las drogas alcohol y tabaco respondiendo las preguntas que aparecen a continuación:

1. La respuesta de tu cuerpo ante el estrés se conoce también como la respuesta de huida o defensa.
a. Verdadero b. Falso
2. Los cambios de vida positivos tales cómo planificar una boda o alistarse para ir a la universidad pueden causar buen estrés.
a. Verdadero b. Falso
3. Las drogas de prescripción son seguras incluso sino te pertenecen.
a. Verdadero b. Falso
4. Fumar un cigarrillo es una excelente forma de aliviar el estrés.
a. Verdadero b. Falso
5. La felicidad del corredor ocurre durante el ejercicio cuando el cerebro segrega químicos llamados endorfinas.
a. Verdadero b. Falso

Respuestas: 1. a; 2. a; 3. b; 4. b; 5. a

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2016 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PSS-DA-33S

MANEJANDO EL ESTRÉS



SIN DROGAS,
ALCOHOL O TABACO

¿CÓMO MANEJAS EL ESTRÉS?

Qué día tan terrible - solo quiero irme a casa y tomarme una cerveza

Estoy tan estresado. Por eso es que me gusta drogarme.

Ha sido un mal día... Realmente necesito fumarme un cigarrillo

¿Te suena familiar alguna de estas expresiones?

La gente a menudo piensa que tomarse unos tragos o usar drogas ilegales los ayudará a vencer el estrés - pero la verdad es que las drogas y el alcohol causan todo lo contrario a lo que esperan. En la mayoría de los casos las personas que usan drogas y alcohol en exceso terminan con más problemas que cuando no los usaban.

Todo el mundo puede sufrir de estrés en algún momento pero hay formas de lidiar con ello que no implican el uso de drogas o alcohol.

NO ES TAN MALO

El estrés bueno

Si alguna vez te has sentido nervioso o ansioso antes de un examen importante, entrevista de trabajo o cita entonces sabes qué se siente estar estresado: se acelera tu corazón y tu respiración. Incluso puedes empezar a sudar. Te sientes nervioso y alerta.

Eventos como planificar una boda o prepararse para la universidad pueden ser muy estresantes. Ésta respuesta al estrés también se conoce como "respuesta de defensa o huida" cuando estás en una situación estresante, tu sistema nervioso se pone en sobre marcha. Tu cerebro segrega químicos llamados cortisol y adrenalina y estos químicos viajan a través de tu torrente sanguíneo, dándote la energía extra que requieres para reaccionar rápida y apropiadamente en situaciones difíciles y hasta peligrosas.

La respuesta de defensa o huida es un ejemplo de estrés bueno - es el tipo de estrés que te mantiene alerta y enfocado en lo que estás haciendo. Normalmente, el buen estrés disminuye una vez que se ha terminado el evento o situación.

LAS CAUSAS DEL ESTRÉS MALO

¿Qué ocurre cuando la ansiedad y la ansiedad no desaparecen? A diferencia del estrés bueno que se activa cuando necesitas algo de adrenalina, el estrés malo - o el estrés que dura por días o incluso meses - no es nada positivo. De hecho, el estrés malo puede causar una variedad de problemas físicos y mentales entre los cuales están:

- Ataques de ansiedad
- Insomnio
- Fatiga
- Sistema inmune debilitado
- Depresión
- Problemas estomacales
- Dolores de cabeza y dolor muscular

Cómo ya hemos mencionado, el estrés bueno es causado por situaciones de corto plazo tales como una primera cita o una entrevista de trabajo. El estrés negativo, por otra parte es castrado por situaciones de estrés a largo plazo tales como:

- Problemas en el trabajo o escuela
- Problemas de salud
- Problemas de relaciones
- Mudarse a un nuevo lugar
- Problemas de acoso o bullying
- Un horario muy cargado de escuela, trabajo o actividades

Esta es una lista parcial de las cosas que pueden causar estrés negativo. En resumen todos sentimos estrés - bueno y malo - en cualquier momento de nuestras vidas.

NO HAY ATAJOS

Por qué las drogas, alcohol o el tabaco no pueden aliviar el estrés

Tomarse unas cuantas cervezas o fumar un porro pueden parecer maneras fáciles de combatir el estrés pero en realidad cuando te emborrachas o te drogas no estás afrontando las causas de estrés en tu vida. Solo te estás embriagando tanto que no te importa nada en ese momento - y cuando vuelves a estar sobrio, todo lo que te estaba estresando antes seguirá estando allí.

Adicionalmente, el abusar de drogas o alcohol puede causar problemas tales como:

- Problemas en la escuela o trabajo
- Problemas de relaciones
- Sobredosis o intoxicación por alcohol
- Adicción
- Problemas legales como tomar siendo menor de edad, manejar ebrio o usar drogas ilegales
- Mayor riesgo de incurrir en comportamiento peligroso

Las personas que abusan de las drogas y el alcohol también se están arriesgando en cuanto a todo tipo de problemas de salud a largo plazo. El abuso de alcohol puede causar enfermedades del hígado, daños al cerebro, problemas del corazón y un riesgo mayor de cáncer e infarto. Lo mismo ocurre con la mayoría de los casos de abuso de drogas.

BAJO PRESIÓN

La historia de Jazmín

Todos sabían que Jazmín estaba destinada a lograr grandes cosas. Estaba solo a un semestre de lograr su licenciatura en biología y había sido aceptada ya en la escuela de medicina. Además de hacer todas las asignaciones de sus estudios, Jazmín trabajaba en una cafetería local para pagar su universidad e incluso era voluntaria en el hospital local dos noches a la semana.

Lo que la mayoría de los amigos de Jazmín no sabían es que a pesar que aparentemente ella podía hacer de todo pues en realidad tenía problemas haciendo que todas esas cosas funcionaran a la vez - tenía problemas de sueño, y casi nunca tenía un momento para sentarse y relajarse. Ella estaba totalmente estresada.



Luego de unos meses durante el semestre de primavera, Jazmín empezó a beber. Al principio solo eran unos cuantos tragos en las fiestas - pero poco después, Jazmín estaba tomando todas las noches. Empezó a experimentar con drogas también. Sus notas empezaron a empeorar. Cuando empezó a faltar a su trabajo la despidieron de la cafetería donde trabajaba.

Una noche luego de visitar varios bares, Jazmín fue detenida por manejar de manera irregular. Falló un test de sobriedad y fue arrestada por manejar ebria.

Jazmín posiblemente ya no podrá ir a la escuela de medicina el año próximo. Ella tendrá que tomar de nuevo unas cuantas clases que reprobó y su promedio general está arruinado. Ella soñaba con lograr cosas grandes un día pero ahora no está segura que algún día esos sueños se vuelvan realidad.

NO ES LO QUE RECOMENDÓ EL DOCTOR

Abuso de las drogas de prescripción

Es falso creer que los medicamentos de prescripción son seguros para cualquier persona - sin importar de quien sea el nombre impreso en la etiqueta. Y Nunca es buena idea tomar las drogas de prescripción de otra persona. De hecho usar prescripciones que no te pertenecen (o tomar dosis extra de tus propias prescripciones) es otra forma de abuso de drogas. Nunca sabes como una droga va interactuar en tu cuerpo y algunas drogas pueden tener efectos serios y hasta fatales cuando se combinan con alcohol u otras drogas.

