



### Cómo recuperarse del estrés

El COVID-19 ha tenido, de muchas maneras, un impacto negativo en la sociedad y en el lugar de trabajo. La pérdida de vidas, la alteración de la economía y los cambios en los estilos de vida de las personas han causado un enorme estrés en Estados Unidos y en el mundo.

Afortunadamente, hay maneras en que los individuos pueden recuperarse del estrés de la pandemia.

Las investigaciones han demostrado que, después de cualquier experiencia traumática, el 75% de las personas afectadas son capaces de manejar adversidades continuas, mientras que el 25% tiene dificultades para enfrentarse a esas situaciones. La diferencia entre estos dos grupos es la capacidad de lidiar con el estrés de manera saludable. La forma en que manejamos el estrés determina cómo afecta nuestra mente y nuestros cuerpos.

### Tipos de estrés

Hay dos tipos de estrés: estrés a corto plazo y estrés a largo plazo. El estrés a largo plazo, como el estrés causado por una pandemia mundial, puede dar lugar a graves problemas de salud física y mental para algunas personas, como el desarrollo de trastornos por abuso de sustancias.

Los científicos descubrieron un aumento en el abuso de sustancias en los vecindarios de la ciudad de Nueva York que se vieron afectados por el 9/11. Esta investigación proporcionó información sobre los efectos de los sucesos traumáticos generalizados en la salud pública.

Hemos aprendido que algunas personas expuestas al estrés tienen más probabilidades de abusar de las drogas y el alcohol o de recaer en la adicción. Incluso si una persona sabe que el abuso de drogas es dañino, quizás crea que alivia el estrés. Pero, lo cierto es que algunas drogas afectan al cerebro de la misma manera que el estrés. El abuso de drogas y alcohol a largo plazo hace que las personas que los consumen sean más sensibles al estrés diario que aquellos que no los consumen.

Investigaciones del cerebro han hallado que el estrés puede causar los mismos cambios en el cerebro que las sustancias adictivas. Por ello, algunas personas que experimentan estrés son más vulnerables al desarrollo de trastornos por consumo de sustancias.

### Cómo ser más resistente al estrés

Algunas personas son mejores para manejar el estrés y recuperarse de eventos estresantes. ¿Cuál es su secreto? Las personas que manejan mejor el estrés no recurren a las drogas o al alcohol en busca de alivio. Estas personas han aprendido a mantenerse equilibradas y a manejar las emociones fuertes o difíciles sin el consumo de sustancias que alteran la mente. Son capaces de mantener un sentido de seguridad y han desarrollado un sólido sistema de apoyo social.

Las personas resistentes al estrés ven la dificultad como un desafío, no como un evento paralizante. Están comprometidos con sus vidas, metas, relaciones, amistades y creencias religiosas o espirituales. Esto los ayuda a recuperarse más rápido del estrés.

Las personas que manejan bien el estrés son capaces de recuperarse cuando las cosas no van como las planearon. No se hunden ante el fracaso y las dificultades; aceptan la situación y luego siguen adelante.

A continuación, encontrará maneras concretas de volverse más resistente al estrés y recuperarse mejor:

*Cuide su cuerpo.* El estrés es tanto físico como emocional. Por ello, es muy importante tener una buena alimentación, dormir lo suficiente, beber mucha agua y hacer ejercicio con frecuencia.

*Evite pensamientos y acciones negativas.* Enmascarar el dolor del estrés con drogas o alcohol solo empeora las cosas. Concéntrese en ofrecer a su cuerpo recursos para manejar el estrés, en lugar de tratar de eliminar por completo las sensaciones que este conlleva.

*Ayude a otros.* Apoyar a un amigo que lo necesita, estar disponible cuando un compañero de trabajo necesita a alguien con quien hablar y

cuidar a sus seres queridos puede empoderarlo para superar el estrés.

*Cree y avance hacia las metas.* Desarrolle algunas metas realistas y haga algo cada día, no importa cuán insignificante parezca, para acercarse a los objetivos que desea lograr.

*Mantenga la perspectiva.* Trate de darse cuenta cuando esté teniendo pensamientos irracionales. No piense que las dificultades cotidianas son catástrofes. Tal vez no pueda cambiar un evento muy estresante, pero puede cambiar la forma en que responde a él.

*Obtenga ayuda profesional cuando la necesite.* Hay momentos en los que todos necesitamos ayuda de otros. Si siente que no puede funcionar bien por su cuenta, busque ayuda de un profesional de salud mental con licencia.

***La siguiente información procede del Departamento de Salud Conductual y Discapacidades del Desarrollo de Georgia.***

## **LA CONEXIÓN ENTRE EL CONSUMO DE DROGAS Y EL SUICIDIO**

La esperanza de vida de ciertos grupos de estadounidenses ha disminuido en los últimos años después de décadas de avances en la mejora de la salud. ¡Nuestro promedio de vida es cada vez más corto!

Una de las principales causas de este retroceso ha sido el aumento de las "muertes por desesperación": suicidios, sobredosis de opioides y enfermedades relacionadas con el alcohol. Y todo eso fue antes de la pandemia de COVID-19, que ha dado lugar a un mayor consumo de alcohol y sobredosis de opioides; además de estar más tiempo en casa, donde se puede guardar alcohol, medicamentos recetados, de venta libre y drogas ilegales.

El uso indebido y el abuso del alcohol u otras drogas es un factor de riesgo bien conocido para el suicidio, y los estudios indican que los trastornos por consumo de sustancias se identifican en un gran porcentaje de las personas que mueren por suicidio.

Pero ¿por qué? ¿Cuál es la conexión entre el consumo de drogas y el suicidio?

### **Consecuencias**

El consumo de drogas puede dar lugar a

muchas consecuencias negativas, entre ellas, pérdida de empleo, pérdida financiera, problemas de relación, problemas legales, pérdida de vivienda y afecciones físicas. El consumo de drogas también puede ser una respuesta a experiencias de vida adversas y traumáticas previas. Cualquiera sea el motivo, el consumo de drogas está muy entremezclado con otros factores de riesgo que pueden causar que una persona piense en el suicidio.

### **Métodos**

La intoxicación, incluida la sobredosis de drogas, es la tercera causa más común de muertes por suicidio en los Estados Unidos, y la sobredosis intencional es la forma más común de intento de suicidio. Los opioides, los barbitúricos y las combinaciones de ciertos medicamentos o drogas pueden generar resultados peligrosos y graves en términos médicos. Tener acceso a estas sustancias tóxicas puede aumentar su riesgo.

### **Inhibiciones**

A veces, es difícil saber si una sobredosis de drogas fue intencional o por accidente. Sin embargo, sabemos que, en el caso de las personas que luchan contra los pensamientos suicidas, a menudo es una combinación de ambas. Una parte de esa persona quiere vivir, y otra parte de esa persona quiere morir. El consumo de drogas y alcohol puede reducir nuestras inhibiciones e instintos de supervivencia, y hacer que sea más fácil para alguien tomar decisiones malas e impulsivas.

**Si usted o alguien que conoce está luchando contra pensamientos suicidas o necesita ayuda para desintoxicarse, comuníquese con la Línea de Acceso y Crisis de Georgia al 1-800-715-4225 o descargue la aplicación MyGCAL en su dispositivo móvil.**

Para obtener más información sobre la prevención del suicidio, visite el sitio web de DBHDD: <https://dbhdd.georgia.gov/suicide-prevention>.

O póngase en contacto con el director de prevención de suicidios, Rachael Holloman: [rachael.holloman@dbhdd.ga.gov](mailto:rachael.holloman@dbhdd.ga.gov).

**National Suicide Prevention Lifeline  
(línea de atención nacional sobre  
prevención de suicidios):  
1-800-273-talk (8255).**