

Puede reducir el riesgo de estrés tóxico y los efectos negativos de las ACE.

## ¿Qué son las ACE y los efectos de las ACE?

Las Experiencias adversas de la infancia (ACEs por sus siglas en inglés) le suceden a las personas antes de cumplir 18 años. Incluyen el estar expuesto al abuso, negligencia, y los desafíos domésticos como enfermedades mentales, divorcio, o abuso de sustancias.



Las ACEs causan estrés tóxico para el cuerpo. Estos traumas aumentan el riesgo de fumar, el alcoholismo, intento de suicidio, cáncer, uso de drogas, infecciones, diabetes, obesidad, problemas pulmonares, fracturas de hueso, embolia, enfermedad cardiaca, depresión, y otras graves problemas de salud.



Adaptado de RWJF, CDC, ACE Connection  
y la Oficina del Cirujano General de California



Hable con su provedor de salud y pruebe estos pasos.

### Cuidado de la salud mental

- Sea abierto con sus sentimientos
- Cuídese para que pueda cuidar a los demás

### Alimentación balanceada

- Coma 5 porciones de frutas y verduras cada día.
- Beba agua

### Prácticas de autoconciencia

- Tome descansos y tiempo para relajarse del trabajo y la escuela.

### Actividad física

- Hacer ejercicio por 1 hora cada día.

### Sueño de calidad

- Dormir 7 a 9 horas cada noche.
- Pare el uso de la televisión o el teléfono antes de acostarse

### Relaciones de apoyo

- Apoye a sus amigos y familiares
- Dar cumplidos y alabanzas por los esfuerzos de los demás

ESCANEE EL CUADRADO CON LA CÁMARA DEL TELÉFONO  
PARA APRENDER MAS SOBRE LAS ACE

The EveryONE Project™  
Advancing health equity in every community



neighborhood  
navigator

