

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.

ABUSO

DISFUNCIÓN  
EN EL HOGAR

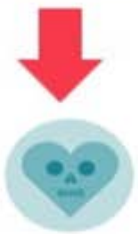
NEGLIGENCIA



Depresión



Diabetes



Enfermedad  
Cardiaca



Consumo  
de sustancias



Infección

**1 de cada 6 adultos tiene 4 o más ACE**



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 proveedor de salud y pruebe estos pasos.

### Cuidado de la salud mental

- Sea abierto con sus sentimientos
- Cuidese 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



CALIFORNIA ACADEMY OF  
FAMILY PHYSICIANS  
STRONG MEDICINE FOR CALIFORNIA