LAS DIMENSIONES

CUANDO LA NICOTINA ATACA:

RESISTE EL ANTOJO

TIENDA EN LA ESQUINA

TABACO | VINO+LICORES | CAJERO

REPRESENTA FUMAR

A ADOLESCENTE

College of Nursing
Behavioral Health Wellness
Environments for Living and Learning

LAS DIMENSIONES

Número 1(N°1)

Sobre BH WELL (Behavioral Health Wellness)

El Equipo de Investigación de Ambientes de Bienestar para la Vida y el Aprendizaje de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Kentucky existe para promover la salud y el bienestar del comportamiento entre las personas que enfrentan desafíos de salud. Vivimos priorizando la Diversidad, la Innovación, el Respeto, la Compasión y el Trabajo en Equipo.

Investigación

La dependencia al tabaco, las enfermedades relacionadas y la muerte han seguido afectando en gran medida a las personas que viven con problemas de salud mental y con desórdenes del comportamiento en los Estados Unidos. "Cuando la nicotina ataca: resiste el antojo" destaca las experiencias de superar los antojos de tabaco en una persona con un trastorno de ansiedad subyacente. La historia se centra en una banda llama das "Las Dimensions" cuyos miembros también son superhéroes. "Las Dimensiones" apoya al personaje principal que lucha contra la ansiedad, el consumo de tabaco y la dependencia de la nicotina. Una persona que vive con ansiedad a menudo comienza a consumir tabaco para reducir sus síntomas. Sin embargo, la suspensión de la nicotina también puede aumentar la ansiedad, lo que lleva a un círculo vicioso de consumo de tabaco, síntomas de abstinencia y aumento de la ansiedad. La exposición pasiva al humo del tabaco es un desencadenante grave de los antojos de nicotina para quienes intentan dejar el consumo de tabaco. Hay varios enfoques disponibles basados en evidencia para quienes desean dejar de fumar, como medicamentos aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos en EEUU (FDA) (por ejemplo, terapia de reemplazo de nicotina, medicamentos recetados para dejar de fumar), asesoramiento y apoyo social.

Okoli, C. T. y Seng, S. (2018). (Asociaciones entre la exposición al humo del tabaco de segunda mano y la dependencia de la nicotina y los intentos de dejar de fumar entre los consumidores adultos de tabaco con un trastorno psiquiátrico. Investigación Biológica para Enfermería.)

A systematic review of secondhand tobacco smoke exposure and smoking behaviors: Smoking status, susceptibility, initiation, dependence, and cessation. Addictive Behaviors, 47, 22-32. (Una revisión sistemática de la exposición al humo del tabaco de segunda mano y los comportamientos de tabaquismo: estado de tabaquismo, susceptibilidad, iniciación, dependencia y cesación.)

Créditos y Agradecimientos

Guión e historia: Equipo de investigación BH WELL
Creadores: Equipo de investigación de BH WELL
Obra de arte realizada por Dotty K. Berryman
Director de arte/ Producción: David Bryan Blondell
Apoyo financiero: Programa de Prevención y abandono del Tabaco de KDPH

© 2020, University of Kentucky BH WELL

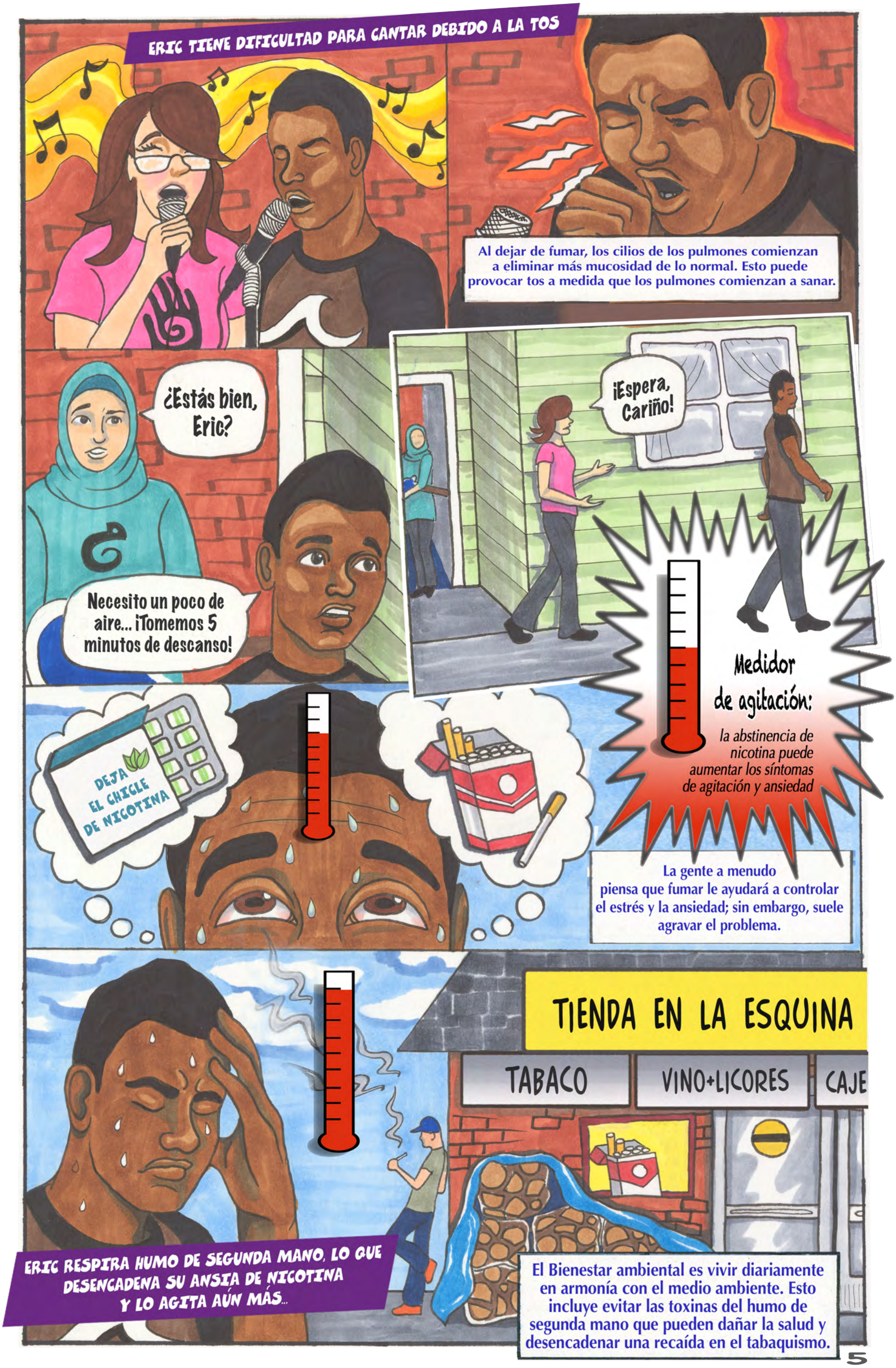
CUANDO LA NICOTINA ATACA: RESISTE EL ANTOJO

"Cuando la nicotina ataca: resiste el antojo" presenta la historia del guardaparques y cantante principal de Las Dimensiones, Eric Ripple. Él y sus compañeros de banda también son un grupo clandestino de superhéroes. Nos reunimos con Eric, quien recientemente dejó de fumar tabaco. Junto con un trastorno de ansiedad subyacente, está comenzando a experimentar episodios del síndrome de abstinencia de nicotina. Mientras están ensayando para un próximo concierto, Eric comienza a toser. Esta tos desencadena su ansiedad y aumenta su agitación. Se aleja del ensayo de su banda para tomarse un respiro. Sin quererlo, respira humo de segundamano, lo que aumenta su deseo de fumar y lo lleva a una incontrolable "ola de deseo" de nicotina.

¡Hope, su esposa, lo sigue y se da cuenta de que esta situación requiere un equipo de superhéroes! Ella envía la señal a Las Dimensiones para ayudar. Llegan y descubren que Eric ha sido superado por Tsunami Sombra, su álter ego monstruoso que anhela la nicotina. Con el apoyo de sus compañeros superhéroes, Eric sale de Tsunami Sombra y se transforma en Capitán Tranquilo, su otro álter ego. Sus amigos superhéroes le brindan el asesoramiento que tanto necesita, reemplazo de nicotina, aire limpio y apoyo para ayudarlo a combatir su antojo de nicotina.

¡Pero al final, el Capitán Tranquilo tendrá que ser el que le dé el último golpazo a su adicción! Una vez terminada la batalla, ¡hay mucho que celebrar! ¡Vaya! ¡Y un concierto en El Pozo!

MIENTRAS LA BANDA "LAS DIMENSIONES" ENSAYAN EN EL GARAJE DE ERIC Y HOPE RIPPLE...


ERIC TIENE DIFICULTAD PARA CANTAR DEBIDO A LA TOS
Al dejar de fumar, los cilios de los pulmones comienzan a eliminar más mucosidad de lo normal. Esto puede provocar tos a medida que los pulmones comienzan a sanar.
¿Estás bien, Eric?
Necesito un poco de aire... ¡Tomemos 5 minutos de descanso!
¡Espera, Cariño!
Medidor de agitación:
la abstinencia de nicotina puede aumentar los síntomas de agitación y ansiedad
DEJA EL CHICLE DE NICOTINA
La gente a menudo piensa que fumar le ayudará a controlar el estrés y la ansiedad; sin embargo, suele agravar el problema.
TIENDA EN LA ESQUINA
TABACO
VINO+LICORES
CAJE
ERIC RESPIRA HUMO DE SEGUNDA MANO, LO QUE DESENCADENA SU ANSIA DE NICOTINA Y LO AGITA AÚN MÁS...
El Bienestar ambiental es vivir diariamente en armonía con el medio ambiente. Esto incluye evitar las toxinas del humo de segunda mano que pueden dañar la salud y desencadenar una recaída en el tabaquismo.

CONSUMIDO POR LA AGITACIÓN, ERIC ES SUPERADO POR SU "TSUNAMI SOMBRA" INTERIOR.
TIENDA EN LA ESQUINA
TABACO
VINO+LICORES
CAJERO AUTOMÁTICO
Erick... ¡No! ¡¡Espera!!
"TSUNAMI SOMBRA" CONSUME PRODUCTOS DE NICOTINA, CEDIENDO A SU ANTOJO...
SMOKY CHEW

* "¡¡Hay problemas !!"

"THE DIMENSIONS" LLEGAN Y DESCUBREN QUE ERIC HA SIDO SUPERADO POR "TSUNAMI SOMBRA", SU ALTER EGO MONSTRUOSO Y HAMBRIENTO DE NICOTINA...

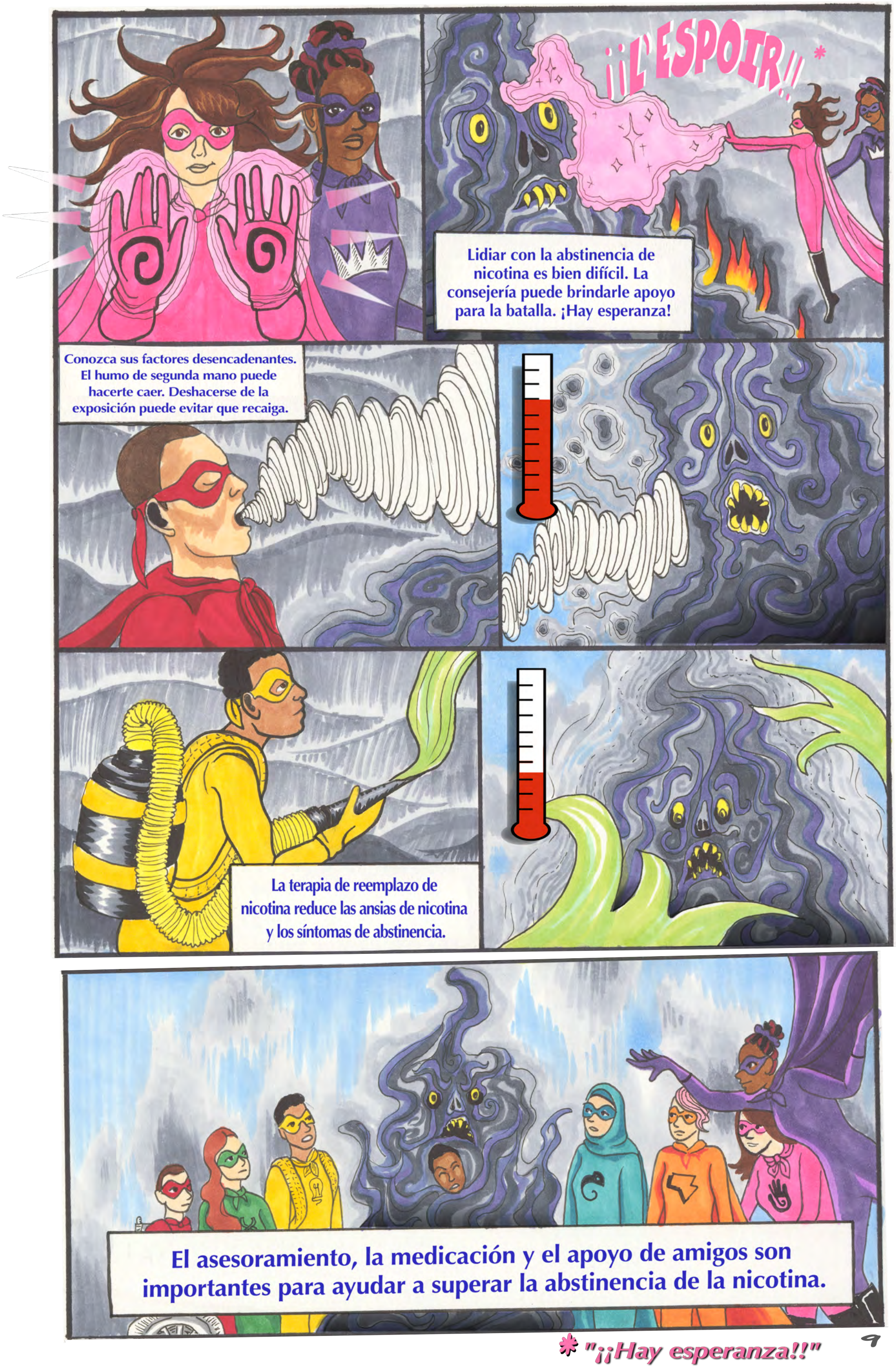
Nunca lo het visto tan malo.

¡Uf! ¡La abstinencia de nicotina es horrible!

¡Gracias por el aventón!

Todo va a estar bien, Eric... ¡Estamos aquí para ti!

"LAS DIMENSIONES" COMIENZAN A OFRECERLE A ERIC SU APOYO ÚNICO...



* "¡¡Hay esperanza!!"

¡Lo siento, quiero luchar contra esto!
Estamos aquí para usted, Capitán Tranquilo.
¡Dejar de fumar es un proceso, no un evento. Puedes tener deslices, pero mientras sigas luchando, ¡podrás convertirte en tu propio superhéroe!
ERIC SALE DE TSUNAMI SOMBRA COMO "CAPITÁN TRANQUILO" LISTO PARA SUPERAR LA OLA DE ANTOJO...

¡¡BOOM!!
¡Sigue adelante! ¡Lucha contra el antojo!
¡¡LO LOGRARÉ!!
¡¡POW!!
¡¡MISIÓN CUMPLIDA!!

¡Vamos Eric!
Sabíamos que lo lograrías
MAS TARDE, ERIC CELEBRA SU VICTORIA CON SUS AMIGOS...
¿Alguien quiere hacer el baile de la victoria?
1
2
3!
Eric, tu camisa está rota.
¡Vaya¡¡ Es solo una pequeña cicatriz de batalla!
Superar la adicción a la nicotina y la ansiedad relacionada es un viaje. ¡Celebrar el éxito te ayuda a mantenerte calma y la motivado!

MIENTRAS LAS DIMENSIONES VAN A SU CONCIERTO...
No puedo esperar para llegar El Pozo.
¡Estoy tan emecionada por esta noche!
Este evento lugar es libre de tabaco.
EL POZO
DIMENSIONES
BHWELL
¡Dimensiones! ¡¡Son lo maximo!!
¡Me alegro de tener a mis amigos que me apoyan!
... ¡Y respiró un poco más tranquilo!
FIN

CONOZCA LOS PERSONAJES DE LAS DIMENSIONES

Los personajes de Dimensiones representan las 8 dimensiones de bienestar respaldadas por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)
http://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf

Dimensión Ambiental:
Eric Ripple, alias
Capitán Tranquilo

- *Guardaparque local*
- *Casado con Hope Ripple*
- *Co-cantante principal de Las Dimensiones*
- *Experimenta ansiedad y adicción a la nicotina.*
- *Superpoder: Súper fuerza y la capacidad de hablar con los animales.*

Dimensión Emocional:
Hope Ripple, alias
La Sanadora

- *Profesora de escuela que trabaja en el hospital infantil local.*
- *Casada con Eric Ripple*
- *Co-cantante principal de Las Dimensiones*
- *Experimenta ataques de pánico y fatiga por compasión.*
- *Manos curativas y visión de rayos X*

Dimensión Física:
Leo Lowe, alias
Tornado Atronador

- *Veterano del ejército y bibliotecario*
- *Baterista de Las Dimensiones*
- *Paso por eventos traumáticos temprano en su vida que causan falta de sueño y hábitos alimenticios poco saludables.*
- *Recientemente diagnosticado con diabetes.*
- *Superpoder: viento sónico, un rugido que rompe la voz y tolerancia al dolor*

Dimensión Ocupacional:
Aanisah Alomar, alias
El Camaleón Amable

- *Dueño de pequeña empresa*
- *Bajista de Las Dimensiones.*
- *Experimenta depresión*
- *Superpoder: Se transforma y puede ver el futuro*

Dimensión Social:
Nova Pow, alias
Choque Magnético

- *Artes marciales*
- *Percusionista de Las Dimensiones*
- *Necesita apoyo para controlar la ira y el uso de sustancias*
- *Superpoder: manipula y atrae objetos magnéticamente*

Dimensión Financiera:
Lucy Stretch, alias
Belleza Elástica

- *Dueña de una empresa de belleza*
- *Toca la guitarra principal de Las Dimensiones.*
- *Experimenta TDAH y es conocida por llegar tarde*
- *Superpoder: Manipulación del cuerpo*

Dimensión Intelectual:
Einstein Al-Kno, alias
Agente de Reemplazo

- *Profesor y profesional de la salud que estudia el Alzheimer y la Demencia*
- *Toca el teclado para Las Dimenciones*
- *Puede ser egocéntrico y egoísta, lo que le dificulta socializar con los demás.*
- *Superpoder: alta inteligencia y usa una mochila con manguera de agua*

Dimensión Espiritual:
Raha, alias
La Reina Divina

- *Instructora de baile*
- *Violinista de Las Dimensiones*
- *Puede ser impulsiva al comprar, lo que genera sentimientos de culpa y acaparamiento.*
- *Superpoder: Vuela y lee la mente*

© University of Kentucky BH WELL

ADEMÁS DE ESTOS, ESTÉ ATENTO A 2 PERSONAJES OCULTOS

ALLENE RECORDSTEIN es la mánager de la banda de Las Dimensiones de Bienestar. ¡Su superpoder es mantener a la banda organizada!

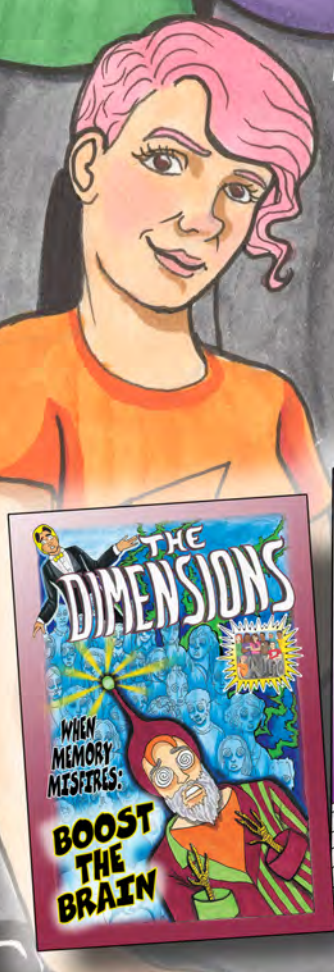
DOTTY K. BERRYMAN es, bueno, ¡la increíble artista de Las Dimensiones! ¿Pero sabías que ella también es su mayor fan? ¡Búscala animando a Las Dimensiones en sus shows!

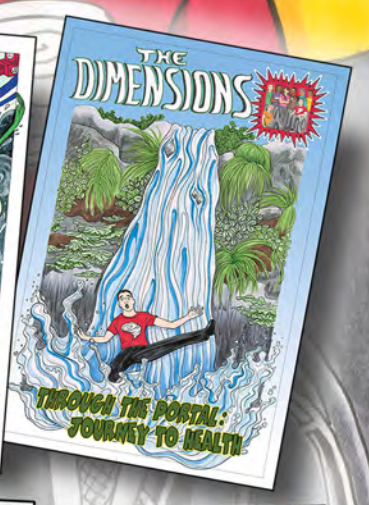
Las Dimensiones son...

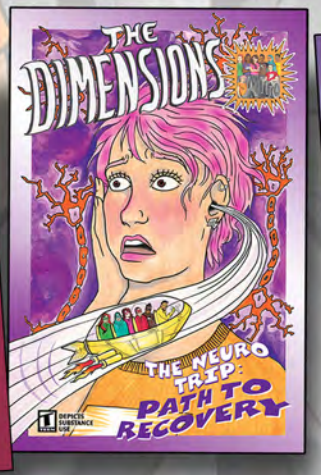
¡LÉELOS TODOS!

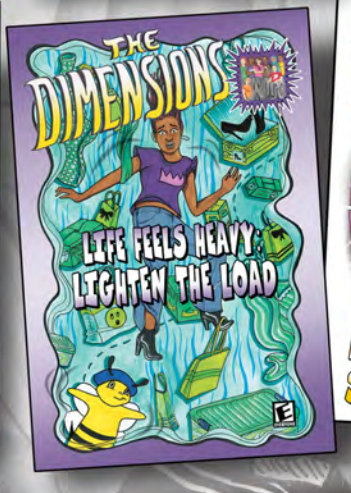
CADA PERSONAJE TIENE SU PROPIA HISTORIA.

Las Dimensiones serie incluye:









WWW.UKY.EDU/BHWELL