

LOS DIMENSIONES



**CUANDO
LA NICOTINA ATACA:
RESISTE EL ANTOJO**

TIENDA EN LA ESQUINA

TABACO

VINO+LICORES

CAJERO



REPRESENTA
FUMAR





LOS DIMENSIONES

Número 1 (Nº1)



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 llamada "Los Dimensiones" cuyos miembros también son superhéroes. "Los 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



CUANDO LA NICOTINA ATACA:

RESISTE EL ANTOJO

"Euando la nicotina ataca: resiste el antojo" presenta la historia del guardaparques y cantante principal de Los 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.

¡Aope, su esposa, lo sigue y se da cuenta de que esta situación requiere un equipo de superhéroes! Ella envía la señal a Los 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!



¡Estoy emocionada por el programa del viernes!
¡Hagamos algo de dinero, cariño!



No veo la hora de que llegue el viernes... ¡Va a estar genial!



Solo si practicamos... Así que volvamos a eso.



ERIC TIENE DIFICULTAD PARA CANTAR DEBIDO A LA TOS

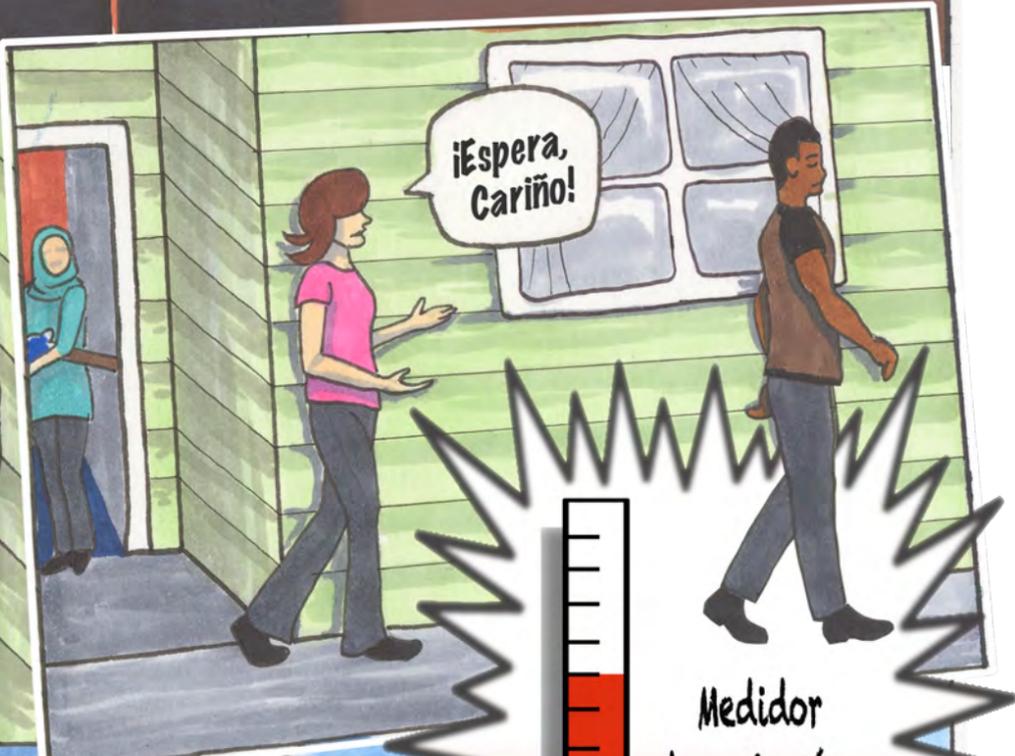


Al dejar de fumar, los cilios de los pulmones comienzan a eliminar más mucosidad de lo normal. Esto puede provocar tos a medida que los pulmones comienzan a sanar.



¿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

La gente a menudo piensa que fumar le ayudará a controlar el estrés y la ansiedad; sin embargo, suele agravar el problema.



ERIC RESPIRA HUMO DE SEGUNDA MANO, LO QUE DESENCADENA SU ANSIA DE NICOTINA Y LO AGITA AÚN MÁS...

TIENDA EN LA ESQUINA

TABACO

VINO+LICORES

CAJE

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.



"TSUNAMI SOMBRA" CONSUME PRODUCTOS DE NICOTINA, CEDIENDO A SU ANTOJO...





LOS DIMENSIONES SE TRANSFORMAN EN SUS SUPERHÉROES...



Diferentes dimensiones de apoyo son importantes cuando alguien experimenta abstinencia de nicotina.

* "¡¡Hay problemas !!"

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



Nunca lo he visto tan malo.

¡Uf!
¡La abstinencia de nicotina es horrible!

¡Gracias por el aventón!

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



LOS DIMENSIONES COMIENZAN A OFRECERLE A ERIC SU APOYO ÚNICO...



Lidiar con la abstinencia de nicotina es bien difícil. La consejería puede brindarle apoyo para la batalla. ¡Hay esperanza!



Conozca sus factores desencadenantes. El humo de segunda mano puede hacerle caer. Deshacerse de la exposición puede evitar que recaiga.



La terapia de reemplazo de nicotina reduce las ansias de nicotina y los síntomas de abstinencia.



El asesoramiento, la medicación y el apoyo de amigos son importantes para ayudar a superar la abstinencia de la nicotina.

* "¡Hay esperanza!!" *



¡Lo siento, quiero luchar contra esto!

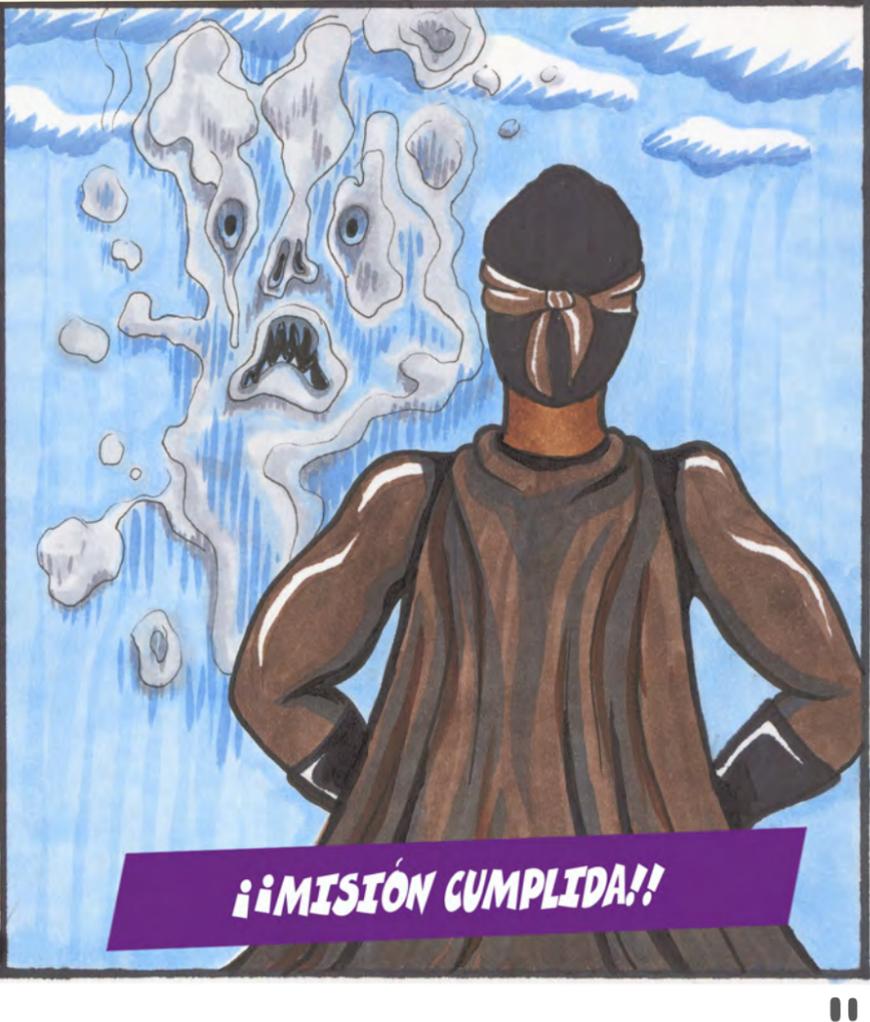
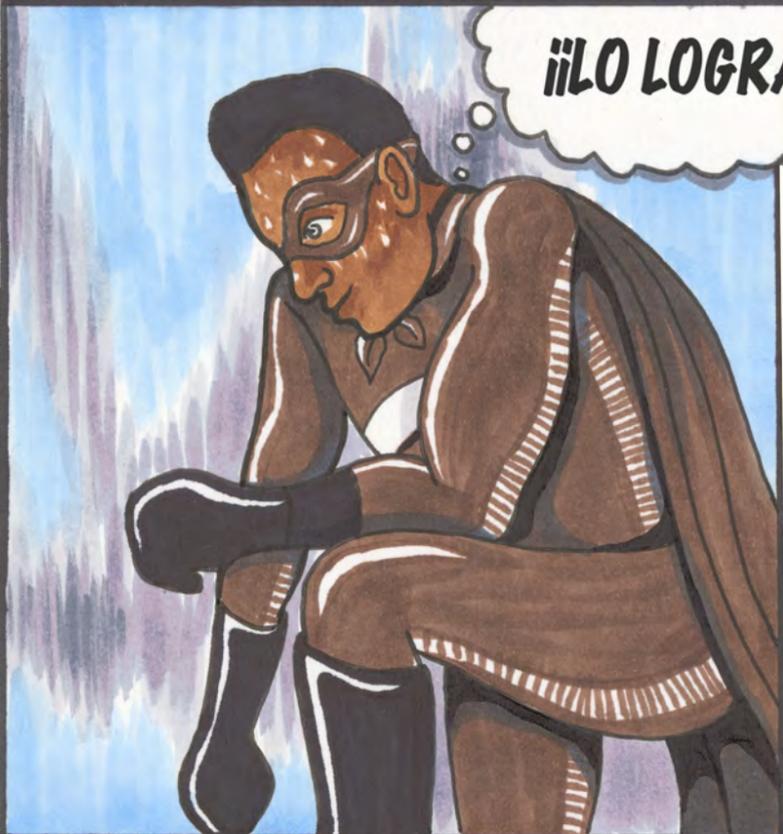
Estamos aquí para usted, Capitán Tranquilo.

¡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...





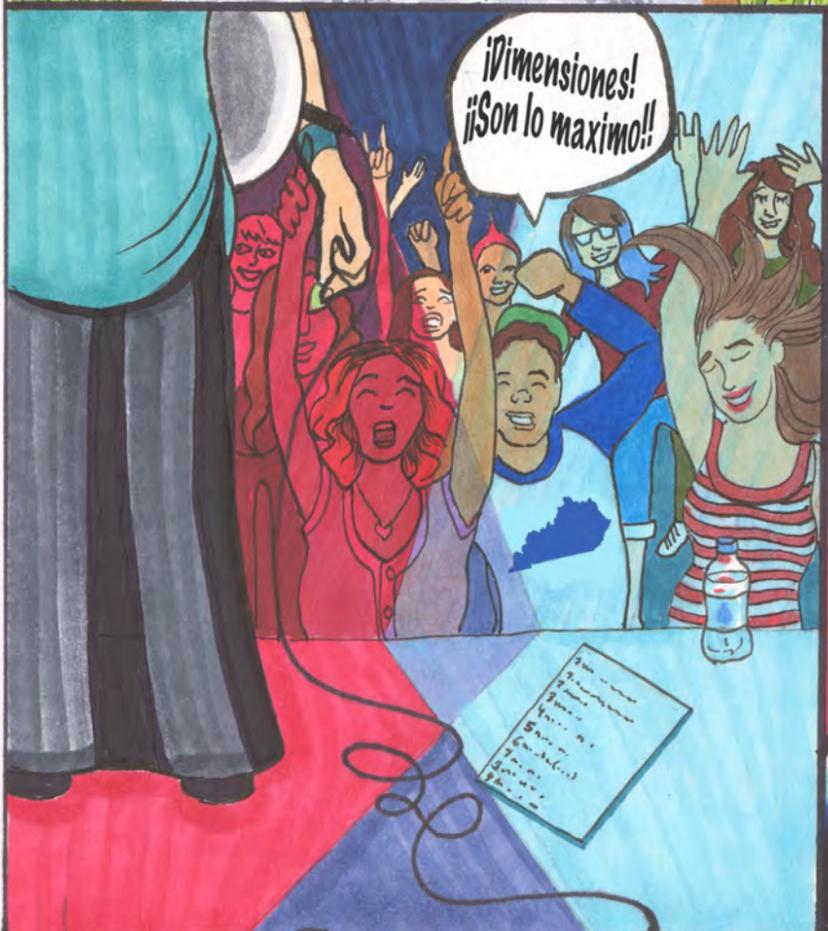
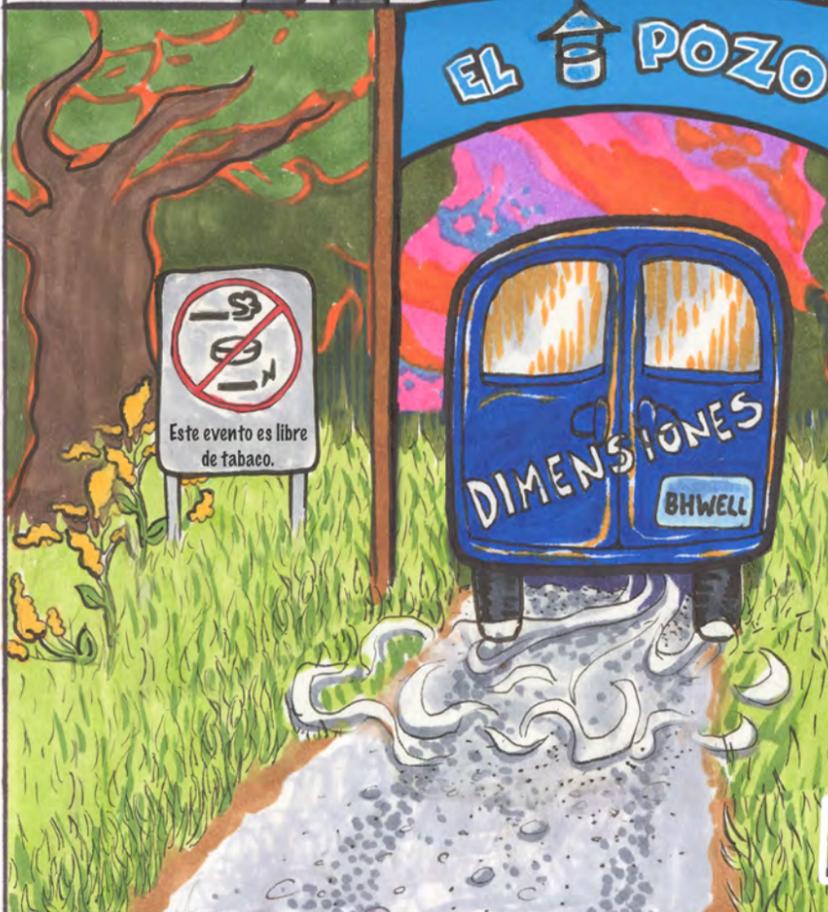


MAS TARDE, ERIC CELEBRA SU VICTORIA CON SUS AMIGOS...



Superar la adicción a la nicotina y la ansiedad relacionada es un viaje. ¡Celebrar el éxito te ayuda a mantenerte motivado!

MIENTRAS LOS DIMENSIONES VAN A SU CONCIERTO...



CONOZCA LOS PERSONAJES DE LOS 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>



	<p>Dimensión Ambiental: Eric Ripple, alias Capitán Tranquilo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guardaparque local • Casado con Hope Ripple • Co-cantante principal de Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta ansiedad y adicción a la nicotina. • Superpoder: Súper fuerza y la capacidad de hablar con los animales.
	<p>Dimensión Emocional: Hope Ripple, alias La Sanadora</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Profesora de escuela que trabaja en el hospital infantil local. • Casada con Eric Ripple • Co-cantante principal de Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta ataques de pánico y fatiga por compasión. • Manos curativas y visión de rayos X
	<p>Dimensión Física: Leo Lowe, alias Tornado Atronador</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veterano del ejército y bibliotecario • Baterista de Los Dimensiones • Paso por eventos traumáticos temprano en su vida que causan falta de sueño y hábitos alimenticios poco saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recientemente diagnosticado con diabetes. • Superpoder: viento sónico, un rugido que rompe la voz y tolerancia al dolor
	<p>Dimensión Ocupacional: Aanisah Alomar, alias El Camaleón Amable</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dueño de pequeña empresa • Bajista de Los Dimensiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta depresión • Superpoder: Se transforma y puede ver el futuro
	<p>Dimensión Social: Nova Pow, alias Choque Magnético</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Artes marciales • Percusionista de Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Necesita apoyo para controlar la ira y el uso de sustancias • Superpoder: manipula y atrae objetos magnéticamente
	<p>Dimensión Financiera: Lucy Stretch, alias Belleza Elástica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dueña de una empresa de belleza • Toca la guitarra principal de Los Dimensiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimenta TDAH y es conocida por llegar tarde • Superpoder: Manipulación del cuerpo
	<p>Dimensión Intelectual: Einstein Al-Kno, alias Agente de Reemplazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Profesor y profesional de la salud que estudia el Alzheimer y la Demencia • Toca el teclado para Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser egocéntrico y egoísta, lo que le dificulta socializar con los demás. • Superpoder: alta inteligencia y usa una mochila con manguera de agua
	<p>Dimensión Espiritual: Raha, alias La Reina Divina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Instructora de baile • Violinista de Los Dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser impulsiva al comprar, lo que genera sentimientos de culpa y acaparamiento. • Superpoder: Vuela y lee la mente

ADemás DE ESTOS, ESTÉ ATENTO A 2 PERSONAJES OCULTOS

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

DOTTY K. BERRYMAN es, bueno, ¡la increíble artista de Los Dimensiones!

¡Pero sabías que ella también es su mayor fan? ¡Búscala animando a Los Dimensiones en sus shows!



Los Dimensiones SON...



**CAPITÁN
TRANQUILO**



LA SANADORA



**BELLEZA
ELÁSTICA**



**CHOQUE
MAGNÉTICO**



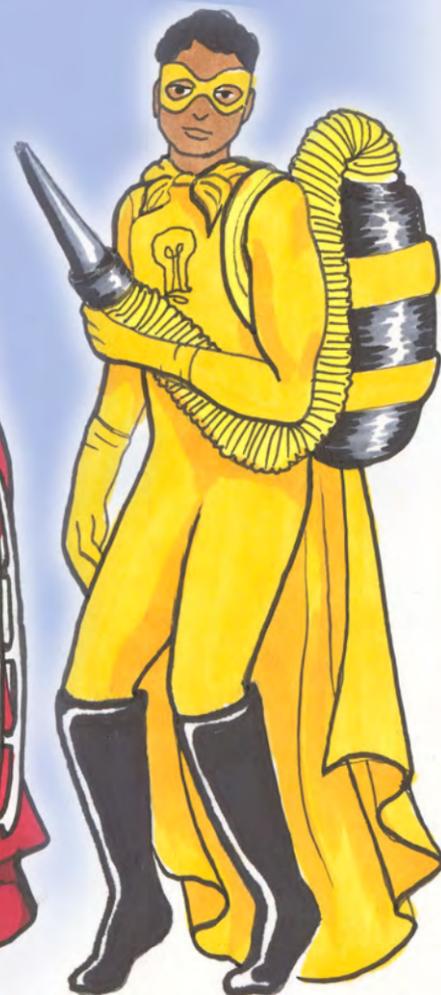
**EL CAMALEÓN
AMABLE**



**LA REINA
DIVINA**



**TORNADO
ATRONADOR**



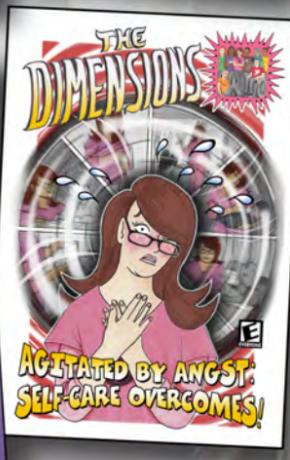
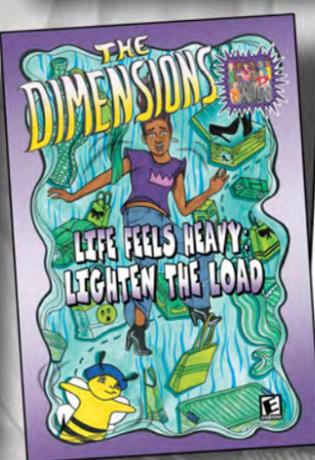
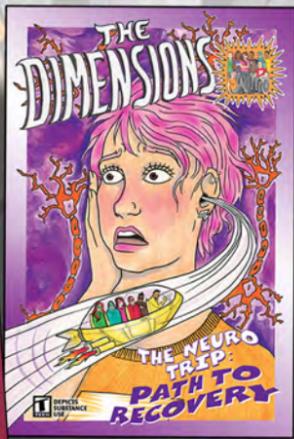
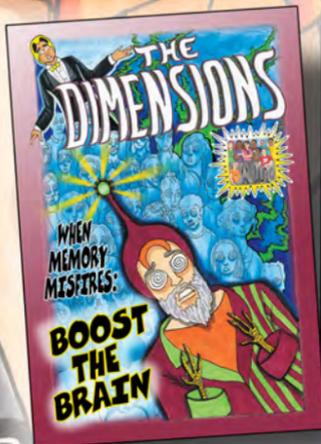
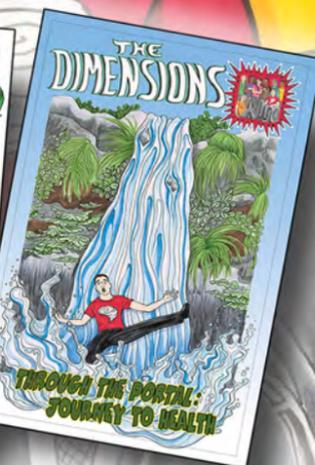
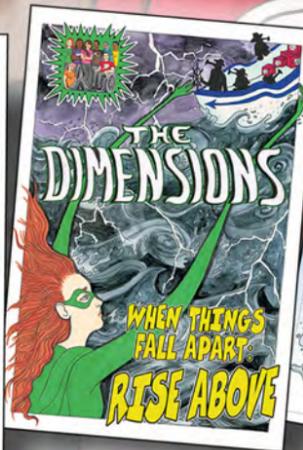
**AGENTE
REEMPLAZO**

¡LÉELOS TODOS!

CADA PERSONAJE TIENE SU PROPIA HISTORIA.



Los Dimensiones serie incluye:



bhwell.uky.edu

