

# LOS DIMENSIONES

CUANDO LAS COSAS  
SE DESMORONAN:  
SUPÉRALAS





# LOS DIMENSIONES

## Número 2

### Acerca de BH WELL

El equipo de investigación de los Entornos de Bienestar y Salud Conductual para Vivir y Aprender (por sus siglas en inglés BH WELL) de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Kentucky existe para promover la salud conductual y el bienestar entre las personas que enfrentan desafíos de salud. Vivimos DIRECTAMENTE al priorizar la diversidad, la innovación, el respeto, la compasión y el trabajo en equipo.

### Investigación

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos del desarrollo neurológico infantil más comunes. Casi dos tercios de los niños que viven con TDAH tienen síntomas que persisten hasta la edad adulta. Una transición exitosa de los proveedores de atención médica pediátrica a los de adultos es esencial y puede prevenir las consecuencias negativas relacionadas con los síntomas de TDAH no controlados. Mantener este tipo de atención en la edad adulta promueve la salud y mejora la vida diaria. Si bien el personaje principal de nuestra historia no consume nicotina, los jóvenes que viven con TDAH tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de consumir nicotina que sus compañeros sin TDAH. En esta historia, Lucy lucha por recordar tomar su medicación para el TDAH. Eric comparte algunos consejos que lo ayudan a recordar usar un parche de nicotina para ayudar con los síntomas de abstinencia de dejar de fumar.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020, November 16). *Data and Statistics About ADHD*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html>.

Inman, D., Scott, L.K., & Aleshire, M. (2017). Transitioning of Youth with Attention Deficit Hyperactivity Disorder to Adult Care. *Journal of Nurse Practitioners*, 13 (5), 336–341.

### Agradecimientos y créditos

Guión y argumento: Equipo de investigación BH WELL  
Creadores: Equipo de investigación de BH WELL  
Obra de arte: Dottie K Berryman  
Director de arte/producción: David Bryan Blondell  
Apoyo financiero: Fondos internos junto con el apoyo del Programa de Prevención y Abandono del Tabaco de Kentucky.



## Cuando las Cosas se Desmoronan: Supéralas.

Cuando las Cosas se Desmoronan: Supéralas cuenta la historia de la directora ejecutiva de L.S. Beauty y superheroína de Dimensions, Lucy Stretch, también conocida como Elastic Beauty, y su experiencia como adulta que vive con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Es la guitarrista principal de Dimensions y tiene el superpoder de la manipulación corporal. Al comienzo de la historia, un empleado de la empresa y su grupo de lunares asaltan a L.S. Beauty. La redada podría detener el exitoso lanzamiento de la nueva línea de belleza de Lucy, Depth of Beauty. Lucy ha estado saltándose sus medicamentos y evitando la terapia para su TDAH durante algún tiempo. Esto la deja sintiéndose desorganizada, sin concentración y a menudo llegando tarde. La combinación de sus síntomas de TDAH en aumento junto con un lunar en la empresa la deja abrumada. ¿Recuperará Lucy el control de su TDAH a tiempo para salvar la línea de belleza?

La noche anterior al lanzamiento de una nueva línea en LS Beauty Company...



La costa está despejada...



¡Vamos adentro!

Los topes entran y roban todas las muestras de belleza...



¡Tómalo todo!

MUESTRAS Profundidad de belleza de LS Beauty

Esa misma noche, Lucy, la propietaria de L.S. Beauty, está atando cabos sueltos para el lanzamiento...



¡Hay tanto por hacer!  
¡Esto es un desastre!

El TDAH se caracteriza por hiperactividad, falta de atención e impulsividad, y las mujeres tienen más probabilidades de experimentar falta de atención.

Distraído

DISTRACTED

OVERWHELMED

Abrumado

EXHAUSTED  
Cansada

Estresada, Lucy reflexiona sobre su infancia con TDAH...

Distraído

DISTRACTED

OVERWHELMED

Abrumado

EXHAUSTED

Cansada

Mientras se queda dormida, tiene una pesadilla sobre el lanzamiento de belleza...



City Journal. Su fuente de las últimas noticias locales

# NOTICIA PRINCIPAL: Desastre en el lanzamiento de una marca de maquillaje en un evento de LS Beauty

Lucy se despierta después de una noche inquieta...



Un estiramiento matutino que sólo Elastic Beauty puede hacer.



Estírate, Lucy.  
Medicación para el TDAH.  
Notas de prescripción.

A toda prisa, decide saltarse la medicación para el TDAH...

NOTIFICACIÓN: Reprogramar citas de asesoramiento y terapia ocupacional.

**Despedido**

Tengo que salir por la puerta. Tomaré mi medicina más tarde.

Olvidar o elegir no acudir a citas y tomar medicamentos puede comprometer la calidad de vida.

Al llegar al trabajo, las cosas no están nada bien...



¿Qué está sucediendo?

¿Dónde has estado? Hemos estado intentando comunicarnos contigo.



¿No has recibido tus llamadas y mensajes de texto?

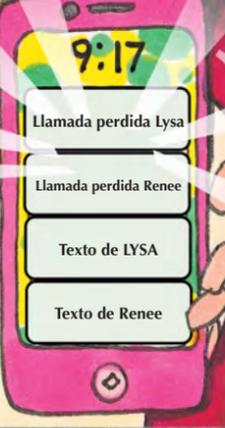


ups

BZZZ...bzzzz...bzzzz (cuando suena el teléfono)



Alguien o algo entró a robar anoche. Hicieron estragos en tu oficina.



Las personas que viven con TDAH pueden tener dificultades para controlar las emociones, las relaciones y las actividades diarias cuando los síntomas del TDAH no se controlan adecuadamente.



Vienen cosas buenas

Certificado de reconocimiento. Mejor nueva pequeña empresa de Kentucky





¡Todas las muestras se han ido!

¡Sí! ¡Eso es lo que hemos estado intentando decirte!



Tengo malas noticias.

¿¿¿MÁS?!?!

La primera mitad del envío fue entregada ayer.

¿No son buenas noticias?

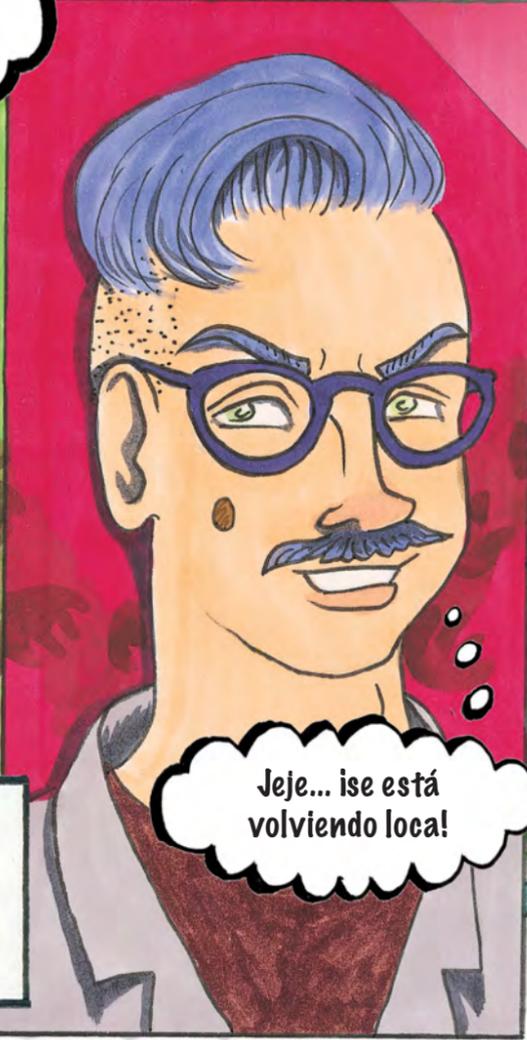
Lo sería si no hubiera sido desviado a Alaska.

¿¿¿QUÉEEEEEE?!?!

¡He invertido mucho en esto! ¡Necesito ayuda!



Las personas que padecen TDAH pueden tener dificultades económicas si no se controlan sus síntomas. Cuando se sienten abrumadas, es importante buscar ayuda.



Jeje... ise está volviendo loca!



Lucy pide ayuda...

¡¡¡LOS DIMENSIONES UNIRSE!!!

Mientras revisa su próximo envío, llegan Los Dimensiones.

WHOOSH!

Cuando llega el otro envío del producto, se queda hasta que lo recojo yo mismo.

Nos has hecho una señal... ¡estamos aquí!

Me encanta lo que has hecho con el lugar.

Se ve espectacular, jaja

No puedo creer que las muestras hayan desaparecido. La oficina es un desastre. No puedo concentrarme.

Vaya, es mucho con lo que lidiar a la vez. Si te sientes abrumado, intenta pensar en una sola cosa a la vez.

Ah, no hay concentración hoy porque no tomaste tu medicina.

Sé lo que se siente olvidarse de tomar la medicación. Mantengo el parche junto a la cama y programo una alarma. ¿Podría funcionar para ti?

No olvides hidratarte. Te ayudará a pensar con más claridad.

Gracias a todos.

Entonces Anisah ve lo que está por venir...

Redireccionar el envío.

¡La segunda mitad del envío! ¡Están a punto de secuestrarlo en el muelle!

¡Al muelle!

La terapia de reemplazo de nicotina (TRN), como el parche de nicotina, ayuda a aliviar los síntomas de abstinencia al dejar de fumar. Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, llame al 1-800-Quit-Now o visite [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quitline](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quitline).

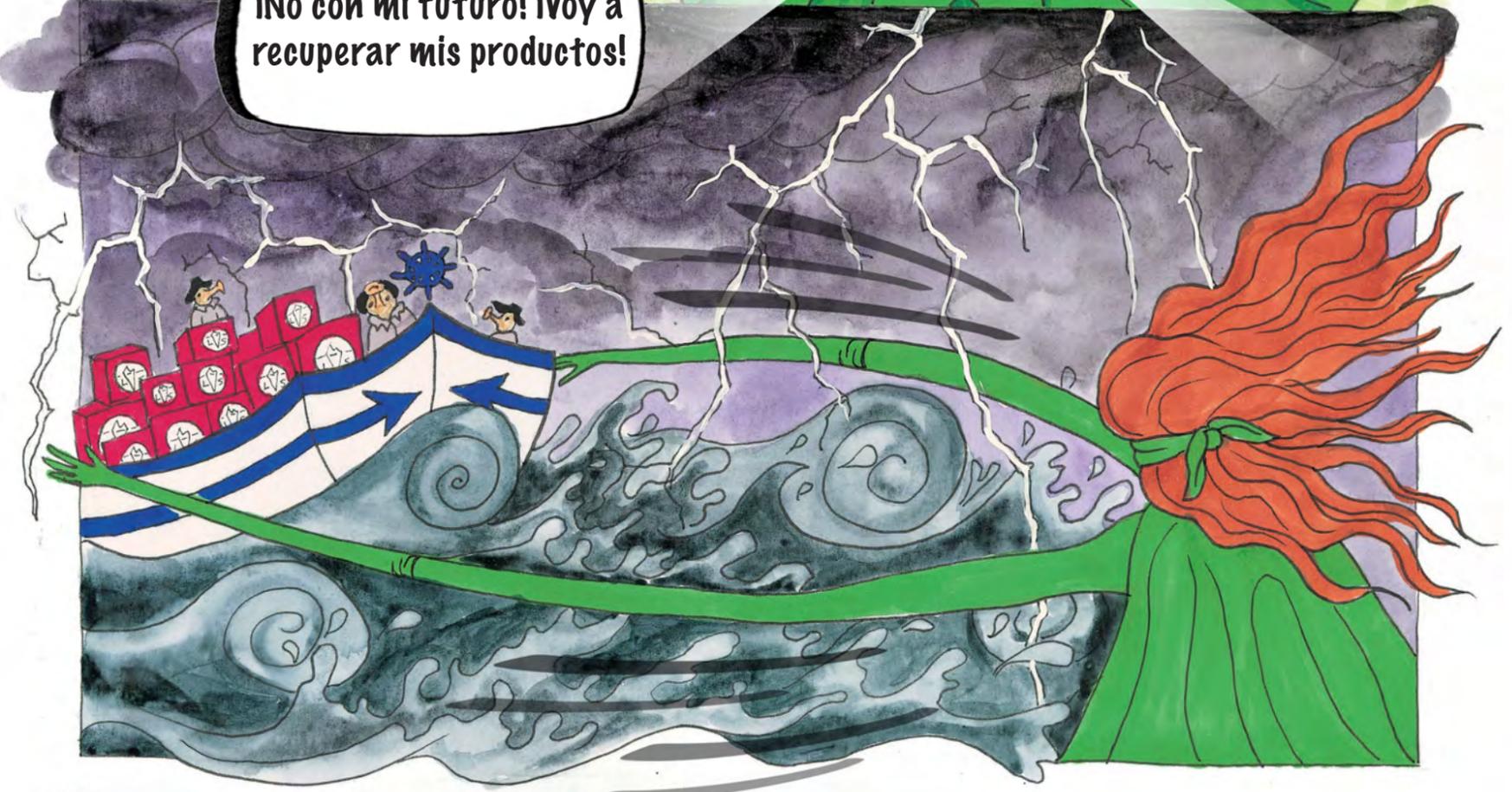
En el muelle, Los Dimensiones ven al equipo del topo zarpar con las muestras...



Ellos se están escapando!



¡No con mi futuro! ¡Voy a recuperar mis productos!



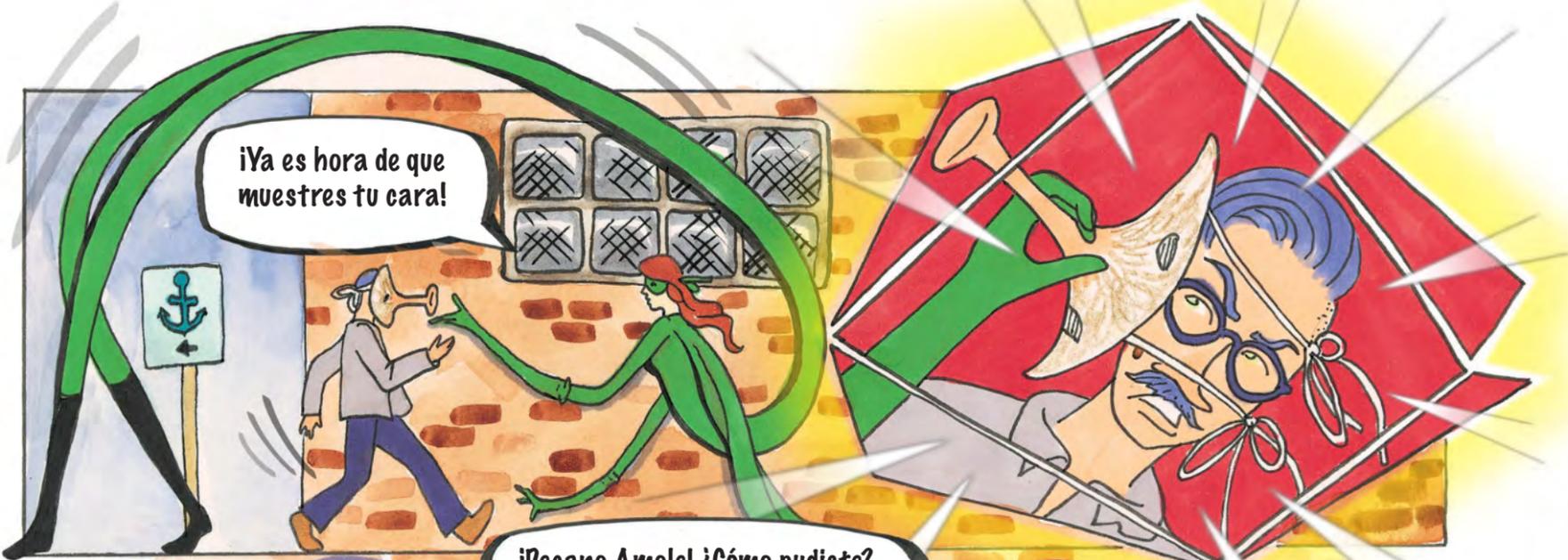
Los Dimensiones usan sus superpoderes para salvar los productos del envío.

¡Buen trabajo! ¡Sigue empujándolo hacia el muelle!

¡Estamos devolviendo este paquete en primera clase A LA ESTACIÓN DE POLICÍA!

¡Puedes atraparlo, Belleza Elástica!

NOTA: ¡Ningún topo resultó herido durante la realización de este cómic!



¡Ya es hora de que muestres tu cara!

¡Decano Amole! ¿Cómo pudiste? ¡Fuiste uno de mis primeros empleados!

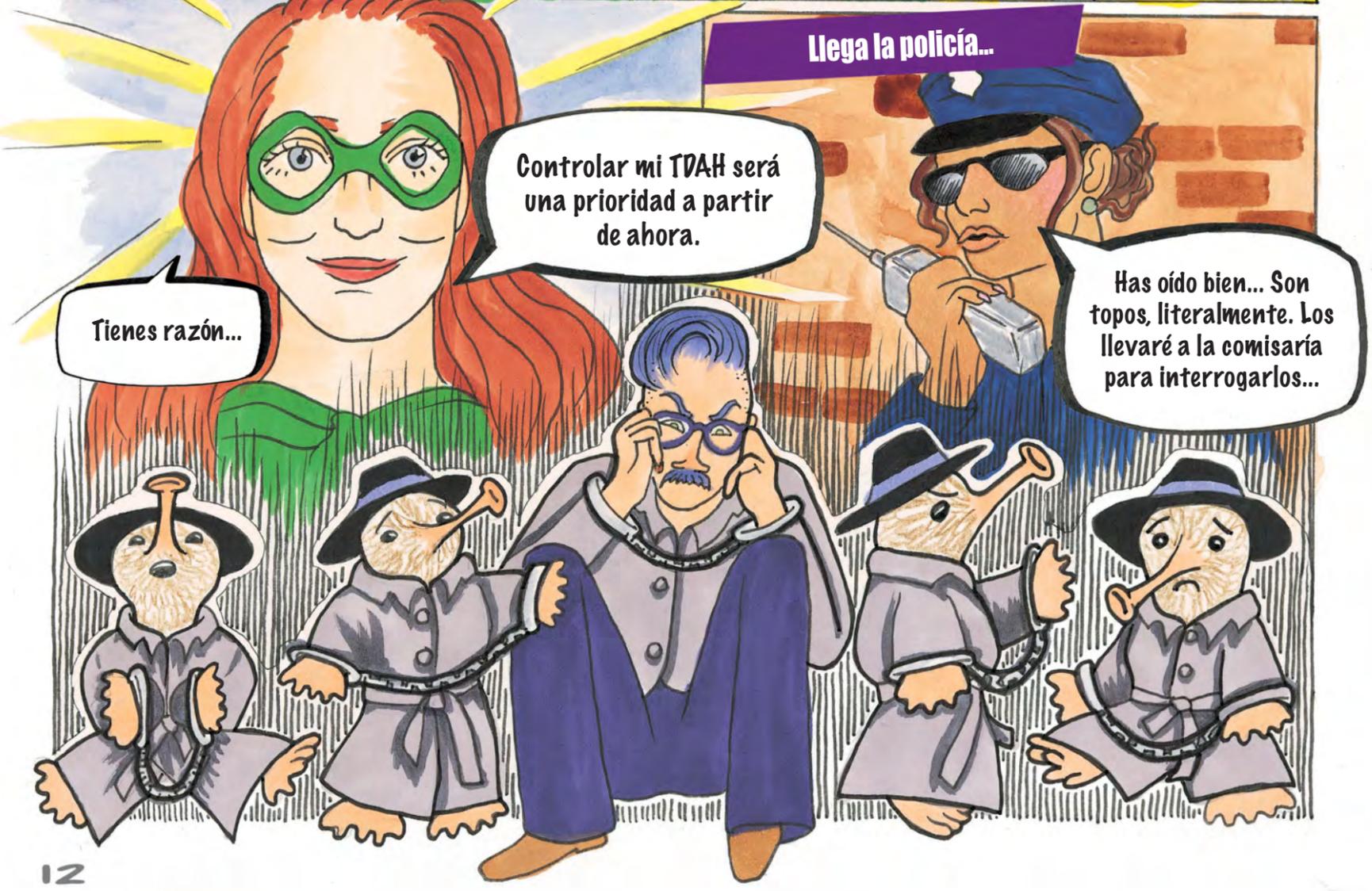
Lucy, ¿Tú eres Elastic Beauty y tienes una empresa? ¡De ninguna manera! ¡No tienes lo necesario para triunfar! Siempre llegas tarde y ni me hables de lo desorganizada que eres.



¡No le hagas caso! Sabes lo talentosa que eres, Lucy, eh... ¡Belleza elástica!

¡Estás en la punta del iceberg del éxito y estás listo para controlar tu TDAH!

Llega la policía...



Controlar mi TDAH será una prioridad a partir de ahora.

Tienes razón...

Has oído bien... Son topos, literalmente. Los llevaré a la comisaría para interrogarlos...

**El día de la fiesta de lanzamiento...**



Práctica de banda a las 7

Medicamentos a las 7 a. m.

22

Terapia ocupacional a las 5:30

Gimnasio con Raha

23

Lanzamiento de LS Beauty

**Profundidad de belleza de LS Beauty**

¡FELICITACIONES!

¡Un brindis por Lucy y LS Beauty!

¡Un lanzamiento exitoso!

Entre un topo en la empresa y casi dejar que mi TDAH se salga de control, ¡ha sido estresante!

Pero regresaste al camino y atrapamos al topo.

¡Y te organizaste e hiciste posible este increíble lanzamiento!

¡Tienes razón!

¡He llegado tan lejos!

¡¡¡Profundidad de Belleza agotada!!!

La profundidad de la belleza de LS Beauty  
¡Todos los productos AGOTADOS!

¡LS Beauty es oficialmente viral!

**Y AL HACER DE SU SALUD UNA PRIORIDAD, ¡SIGUIÓ BRILLANDO!**  
**FIN**

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

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!



© University of Kentucky BH WELL

# 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.



[bhwell.uky.edu](http://bhwell.uky.edu)