



HUMAN PERFORMANCE PROJECT

— Illinois —

CHOOSE OPTIMAL • TAKE THE LEAD • ACHIEVE TOGETHER

SALUD QUÍMICA



SÉ UN ESTUDIANTE COMPROMETIDO

Mantente a ti mismo y a otros responsables de tomar decisiones óptimas sobre la salud y el bienestar, siendo modelos a seguir para comportamientos y actitudes positivas, y dedicándote al proceso de establecer una cultura de excelencia y vivir altos estándares.



ESCANEA AQUI PARA
NUESTRA PAGINA DE WEB

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD QUÍMICA

Ser un Estudiante Comprometido significa ser un tomador de decisiones consciente. Cuando se trata de tomar decisiones sobre salud química, sigue tus valores, aboga por ti mismo y sé consciente de los productos químicos que introduces en tu cuerpo. Los productos químicos tienen efectos a corto y largo plazo que pueden cambiar tu capacidad para vivir tu vida de manera óptima. Tu cerebro está en una fase crítica de desarrollo durante tus años adolescentes y hasta tus 20 años. El mal uso de los productos químicos puede aumentar tu riesgo de trastorno por uso de sustancias (SUD) en la adultez.



FÍSICO

Las sustancias pueden afectar directamente nuestro cuerpo físicamente al contribuir al aumento y pérdida de peso, deteriorar la salud bucal, aumentar el riesgo de enfermedades como el cáncer, afectar el sistema inmunológico y acortar nuestra esperanza de vida.



RENDIMIENTO

El uso de sustancias puede afectar nuestra capacidad para desempeñarnos bien en la academia, deportes, actuaciones y nuestras tareas y actividades diarias.



BIOLÓGICO

Las sustancias pueden ralentizar el proceso de desarrollo de nuestro cerebro, afectar nuestra capacidad para tomar decisiones y disminuir nuestros niveles de funcionamiento cognitivo.



EMOCIONAL

Las sustancias impactan nuestra capacidad para regular y controlar las emociones. Nuestras emociones y sentimientos pueden verse alterados cuando se usan sustancias, lo que puede afectar nuestra salud mental.



SOCIAL

El uso de sustancias puede interferir con nuestra capacidad para interactuar con los demás. Mantente a ti mismo y a tus compañeros responsables de comprometerte a llevar un estilo de vida químicamente consciente.



MENTALIDAD

Psicológicamente, las sustancias pueden alterar nuestro estado de ánimo, mentalidad, actitudes y comportamientos hacia nosotros mismos y hacia los demás.

DATOS E IMPACTO DEL ALCOHOL

El alcohol es un líquido incoloro e inflamable que contiene etanol. Puede tener efectos embriagadores en el cuerpo.

EFFECTOS A CORTO PLAZO	EFFECTOS A LARGO PLAZO	EFFECTOS EN EL RENDIMIENTO
Los efectos a corto plazo incluyen habla confusa, somnolencia, vómitos, dolores de cabeza, dificultades para respirar, visión y audición distorsionadas, juicio deteriorado, percepción y coordinación disminuidas, pérdida de conocimiento, lagunas de memoria (perdidas de memoria mientras se está bajo la influencia) y disminución de la capacidad para conducir.	Los efectos a largo plazo incluyen enfermedades cardiovasculares, cáncer, trastorno por uso de sustancias, problemas de aprendizaje y memoria, lesiones, problemas de salud mental, problemas sociales que afectan las relaciones, enfermedades hepáticas y posibles daños cerebrales.	El alcohol disminuye la capacidad del cuerpo para convertir los alimentos en energía, causando deshidratación. Reduce los patrones de sueño efectivos, lo que afecta el desarrollo de tu memoria a largo plazo, la reparación muscular y la recuperación corporal.

HECHOS E IMPACTO DE LA MARIHUANA

La marihuana proviene de la planta de cáñamo y contiene THC, que es un químico que altera la mente.

EFFECTOS A CORTO PLAZO	EFFECTOS A LARGO PLAZO	EFFECTOS EN EL RENDIMIENTO
Los efectos a corto plazo incluyen problemas de memoria, ansiedad severa, pánico, sentidos agudizados, comportamiento alterado, ojos rojos, alucinaciones, tiempo de reacción más lento, aumento de la frecuencia cardíaca, cambios de humor, problemas de atención y disminución de la capacidad para conducir.	Los efectos a largo plazo incluyen problemas en el desarrollo cerebral, reducción de la atención, pérdida de memoria, trastorno por uso de sustancias (SUD), reducción en la función cognitiva como la resolución de problemas, e impacto en la salud mental incluyendo un mayor riesgo de trastornos psiquiátricos.	La marihuana afecta la regulación de la memoria, motivación, cognición, percepción sensorial, emociones, control motor, movimiento y coordinación.

HECHOS E IMPACTO DEL TABACO

El tabaco es una planta que contiene nicotina, un químico adictivo, así como otros efectos nocivos.

EFFECTOS A CORTO PLAZO	EFFECTOS A LARGO PLAZO	EFFECTOS EN EL RENDIMIENTO
Short term effects include bad breath and yellow teeth, coughing, dulling sense of taste and smell, fatigue and dizziness, shortness of breath, an increased blood pressure and heart rate, decreased blood flow, and headaches. ⁵	Los efectos a largo plazo incluyen trastorno por uso de sustancias (SUD), varios tipos de cáncer, un sistema inmunológico debilitado, asma y un riesgo de vida más corta.	El tabaco reduce el flujo sanguíneo hacia los músculos, lo que significa que tu cuerpo necesita trabajar más para rendir al máximo.

CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS Y SU IMPACTO

Los cigarrillos electrónicos, a menudo llamados vapes, son dispositivos electrónicos utilizados para inhalar aerosoles, que contienen nicotina, saborizantes y otros químicos.

EFFECTOS A CORTO PLAZO	EFFECTOS A LARGO PLAZO	EFFECTOS EN EL RENDIMIENTO
Los opioides reducen temporalmente la intensidad del dolor y pueden causar náuseas, vómitos, somnolencia, estreñimiento, respiración lenta o dificultosa, dificultad para concentrarse y sobredosis que puede resultar en la muerte.	Los efectos a largo plazo incluyen inflamación pulmonar que puede llevar a cicatrices permanentes, empeoramiento del asma, aumento de infecciones, ralentización del desarrollo cerebral, trastorno por uso de sustancias (SUD), daño potencial a los órganos y varios tipos de cáncer.	Los cigarrillos electrónicos reducen el flujo sanguíneo hacia los músculos, lo que significa que tu cuerpo necesita trabajar más para rendir al máximo.

OPIOIDES Y SU IMPACTO

Los opioides son una clase de drogas que incluyen la droga ilegal heroína, opioides sintéticos como el fentanilo y analgésicos disponibles legalmente bajo prescripción

EFFECTOS A CORTO PLAZO	EFFECTOS A LARGO PLAZO	EFFECTOS EN EL RENDIMIENTO
Opioids temporarily reduce the intensity of pain and can cause nausea, vomiting, drowsiness, constipation, slowed or labored breathing, difficulty concentrating, and overdose which can result in death. ⁷	Los efectos a largo plazo incluyen trastorno por uso de sustancias (SUD), un sistema nervioso más lento que afecta la capacidad para enviar mensajes, aumento de la presión arterial, ritmos cardíacos irregulares, trastorno por uso de opioides (OUD) y sobredosis que puede resultar en la muerte.	Los opioides pueden hacer que las personas dependan física y mentalmente de ellos o causar trastorno por uso de opioides (OUD), lo que puede llevar a la incapacidad para mantenerse concentrado, pérdida de interés en actividades y la incapacidad para funcionar durante las actividades diarias.

HABILIDADES DE NEGACIÓN DE DROGAS Y ALCOHOL



Cuando se trata de habilidades de negación, lo más importante es estar preparado. Practica y prepara tus habilidades de negación para que estés listo y equipado para usarlas si alguna vez te ofrecen drogas o alcohol.

La presión social directa, como alguien presionando directamente a un amigo para que beba, a menudo es difícil de superar. Las personas inherentemente quieren encajar y complacer a su círculo social. La presión social indirecta, que consiste en estar en una situación donde hay personas abusando de drogas y/o alcohol, a veces puede ser más difícil de superar.

Hay diferentes métodos disponibles para ambas presiones sociales directas e indirectas. **Aprender no solo a decir no, sino cómo decir no, puede tener un gran impacto en ti, tus amigos y tus compañeros.**



**ESCANEAR ACTIVIDAD
DE RECHAZO**

RECURSOS

Illinois tiene varios recursos disponibles para ayudar a superar la dependencia y el trastorno por uso de sustancias (TUS) de sustancias como el alcohol, la marihuana, el tabaco, los cigarrillos electrónicos o los opioides. Si tiene alguna pregunta adicional sobre las sustancias, llame a su médico o farmacéutico. En caso de una emergencia, llame al 911 de inmediato.



La Línea de ayuda de Illinois hace referencia a cientos de proveedores de tratamiento y recuperación en todo Illinois. Los servicios de la línea de ayuda son siempre confidenciales y su objetivo es guiarlo hacia las opciones de tratamiento que siempre sean mejores para usted.

ESCANEA AQUI PARA EL ILLINOIS HELPLINE



El Prescription Playbook del Illinois Human Performance Project es una campaña de concientización educativa diseñada para ayudar a prevenir el uso de analgésicos estimulantes y opioides. Desvío, mal uso y abuso por parte de los atletas adolescentes. El Prescription Playbook tiene como objetivo prevenir el desvío, el mal uso y el abuso de medicamentos legales e ilegales. medicamentos a través de la educación sobre el uso seguro, el almacenamiento seguro y la eliminación segura.

ESCANEAR PARA EL MANUAL DE PRESCRIPCIÓN



La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) es la agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. que lidera los esfuerzos públicos para promover la salud conductual de la nación y mejorar las vidas de las personas que viven con trastornos mentales y por uso de sustancias. y sus familias. Su misión es liderar los esfuerzos de prestación de servicios y salud pública que promuevan la salud mental, prevengan el uso indebido de sustancias y proporcionen tratamientos y apoyos para fomentar la recuperación, garantizando al mismo tiempo un acceso equitativo y mejores resultados.

ESCANEAR PARA SAMHSA



SALUD QUÍMICA Y OTROS MODULOS

SUEÑO	Comer alimentos pesados antes de dormir puede contribuir a dificultades para conciliar el sueño. Si sientes hambre más tarde en la noche, elegir una combinación de carbohidratos y proteínas como frutas, nueces y/o yogur puede ayudar.
ESTADO DE ÁNIMO Y MENTALIDAD	Las decisiones nutricionales que tomamos también pueden impactar cómo nos sentimos. Al elegir alimentos, reflexiona sobre los alimentos que disfrutas y que te hacen sentir bien tanto física como emocionalmente.
NUTRICIÓN	Durante el sueño, el cuerpo regula la producción de tus hormonas del hambre. Ten en cuenta que las bebidas y comidas nocturnas pueden afectar la calidad de tu sueño.

References

1. Brain development, teen behavior and preventing drug use (2022) Partnership to End Addiction. Available at: <https://drugfree.org/article/teen-brain-development/> (Accessed: February 8, 2023).
2. What we treat: Substance use disorder treatment programs (2022) Gateway Foundation. Available at: <https://www.gatewayfoundation.org/what-we-treat/> (Accessed: February 8, 2023).
3. Effects of alcohol on the brain (long & short term effects) (2022) American Addiction Centers. Available at: <https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/mental-effects> (Accessed: February 8, 2023).
4. Drug fact sheet: Marijuana/cannabis - dea.gov (2021). Available at: <https://gsadtest.dea.gov/sites/default/files/2021-08/Marijuana-Cannabis-2020.pdf> (Accessed: February 8, 2023).
5. Health effects of cigarette smoking (2021) Centers for Disease Control and Prevention. Centers for Disease Control and Prevention. Available at: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm (Accessed: February 8, 2023).
6. Vaping (e-cigarettes): What it is, side effects & dangers (no date) Cleveland Clinic. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/21162-vaping> (Accessed: February 8, 2023).
7. Drug Fact Sheet | Narcotics (2020). Available at: <https://www.dea.gov/sites/default/files/2020-06/Narcotics-2020.pdf> (Accessed: February 8, 2023).
8. Cundiff, D. (2023) What are drug refusal skills?, Bayview Recovery. Available at: <https://www.bayviewrecovery.com/rehab-blog/drug-refusal-skills/> (Accessed: February 8, 2023).



ESCANEA AQUI PARA
NUESTRA PAGINA DE WEB



Life of an Athlete
Human Performance Project