

Podemos prevenir la adversidad en la niñez

La ciencia que estudia las experiencias adversas en la niñez (ACE, por sus siglas en inglés) muestra que podemos mejorar la vida de las personas y ayudarlas a alcanzar su potencial

Conocimiento de las ACE

Las experiencias adversas en la niñez o ACE, por sus siglas en inglés, son eventos potencialmente traumáticos en la niñez (de 0 a 17 años), como abandono y sufrir o presenciar violencia.

Las ACE incluyen aspectos del entorno del niño que puedan socavar su sensación de seguridad, estabilidad y vínculo, como crecer en un hogar con consumo indebido de sustancias o problemas de salud mental.

Las ACE pueden tener un efecto negativo en el desarrollo físico, mental, emocional y del comportamiento. Las ACE también pueden tener efectos duraderos en la salud, el bienestar y la prosperidad hasta entrada la adultez.



Muchas personas reportan ACE

De acuerdo con los datos recolectados de adultos en los 50 estados y el Distrito de Columbia entre el 2011 y el 2020:



Tipos de ACE

Maltrato (abuso)

- Emocional
- Físico
- Sexual

Dificultades en el hogar*

- Consumo indebido de sustancias
- Enfermedad mental, incluido intento de suicidio
- Divorcio o separación
- Encarcelamiento
- Violencia de pareja íntima o violencia doméstica

Abandono

- Emocional
- Físico

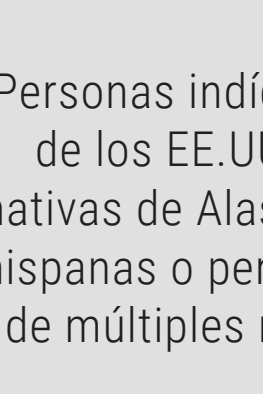
Otras adversidades

- Acoso escolar o bullying
- Violencia en la comunidad
- Desastres naturales
- Experiencias como refugiado o en tiempos de guerra
- Presenciar o ser víctima de actos de terrorismo

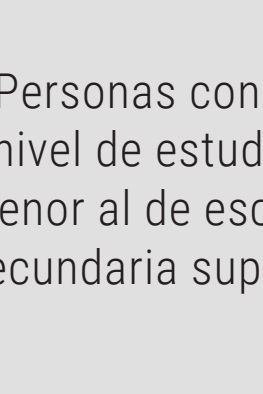
* El niño vive con un padre, madre, cuidador u otro adulto que tiene uno o más de estos problemas.

Algunos grupos tienen más probabilidades de haber tenido ACE

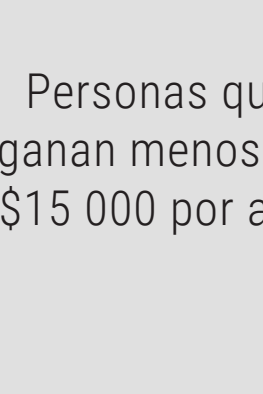
Múltiples estudios muestran que las personas que se identificaron como miembros de estos grupos como adultos reportaron haber tenido muchas más ACE:



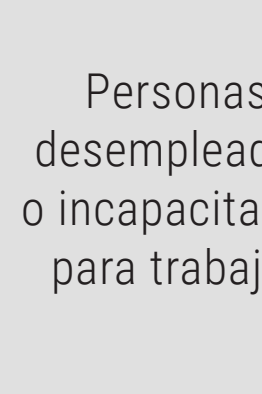
Personas indígenas de los EE.UU. o nativas de Alaska no hispanas o personas de múltiples razas



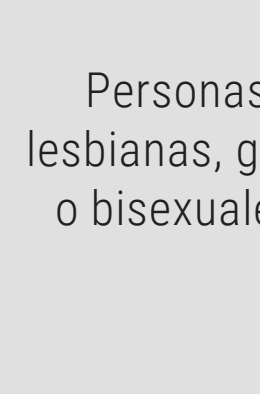
Personas con un nivel de estudios menor al de escuela secundaria superior



Personas que ganan menos de \$15 000 por año



Personas desempleadas o incapacitadas para trabajar



Personas lesbianas, gais, o bisexuales

Las ACE se pueden acumular y sus efectos duran más allá de la niñez

Los efectos de las ACE se pueden acumular con el tiempo y afectar a una persona durante toda su vida.

Los niños que experimentan la adversidad de manera repetida y crónica pueden sufrir **ESTRÉS TÓXICO**.

El estrés tóxico ocurre cuando el cerebro sufre peligro o estrés constante y libera **HORMONAS DE LUCHA O HUIDA**, como el cortisol.

Este **SISTEMA DE ALARMA INTERNO** aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y daña el aparato digestivo y el sistema inmunitario.

El estrés tóxico puede interrumpir el **DESARROLLO DE ÓRGANOS, TEJIDOS Y EL CEREBRO**. Con el tiempo, esto puede limitar la capacidad de una persona para procesar la información, tomar decisiones, interactuar con los demás y regular las emociones. Estas consecuencias pueden acompañar a una persona hasta la adultez.



Las ACE pueden aumentar el riesgo de consecuencias sociales negativas, enfermedad y muerte

Las investigaciones muestran que tener una gran cantidad de ACE se asocia a muchas de las principales causas de muerte, como las enfermedades cardíacas y el cáncer.

Afecciones crónicas

- Cardiopatía coronaria
- Accidente cerebrovascular
- Asma
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Cáncer
- Enfermedad de los riñones
- Diabetes
- Obesidad

Conductas de riesgo para la salud

- Fumar
- Tomar alcohol en exceso
- Consumo indebido de sustancias
- Inactividad física
- Comportamientos sexuales de riesgo
- Pensamientos y tendencias suicidas

Consecuencias sociales

- Falta de seguro médico
- Desempleo
- Nivel de estudios menor que diploma de escuela secundaria superior

Afecciones de salud mental y trastornos por consumo de sustancias

- Depresión
- Trastornos por consumo de sustancias, como alcohol, opiáceos y tabaco

Las ACE pueden afectar a varias generaciones

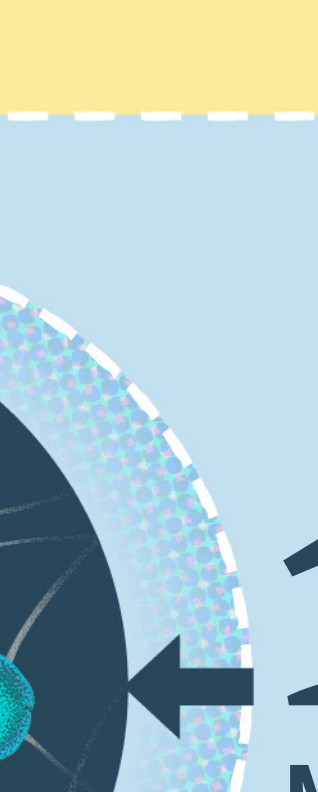
Las consecuencias de las ACE pueden pasar de una generación a otra si los niños no tienen protecciones, como experiencias positivas en la niñez o un adulto que se preocupe por ellos.

Además, cuando las familias son víctimas del discriminación o viven en la pobreza durante generaciones, los efectos de las ACE se pueden acumular con el tiempo.

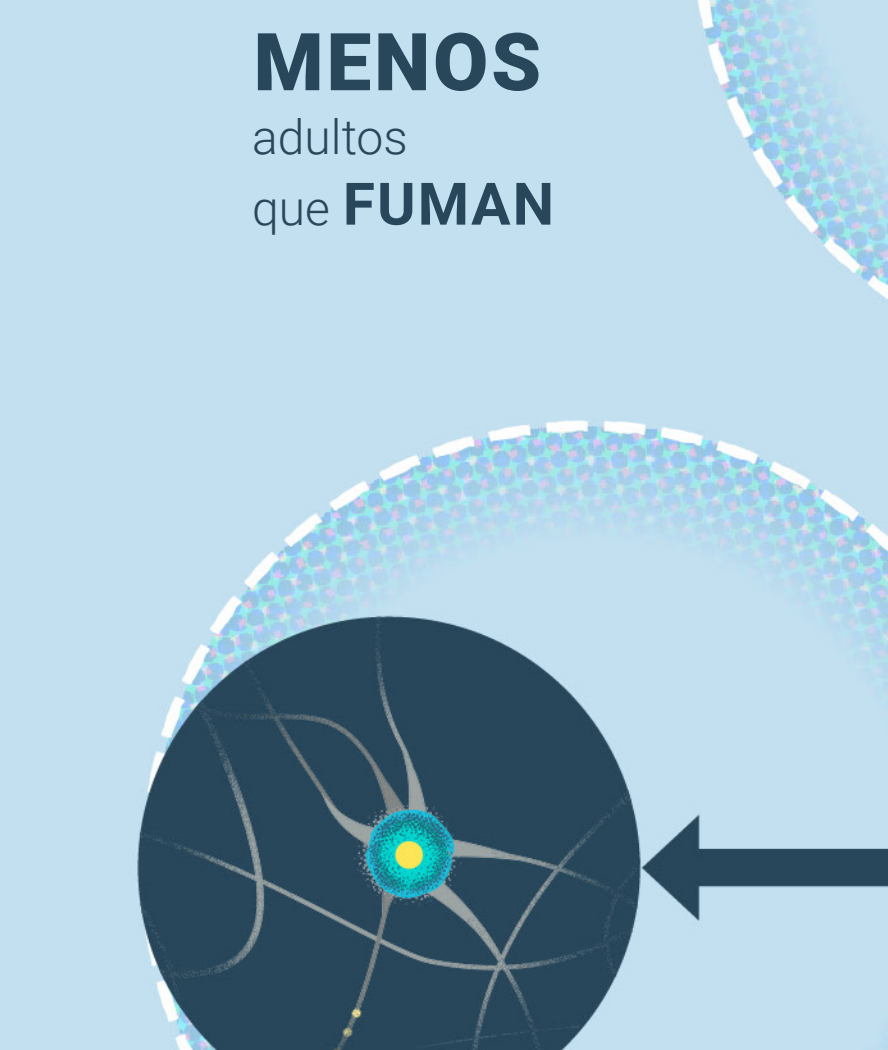
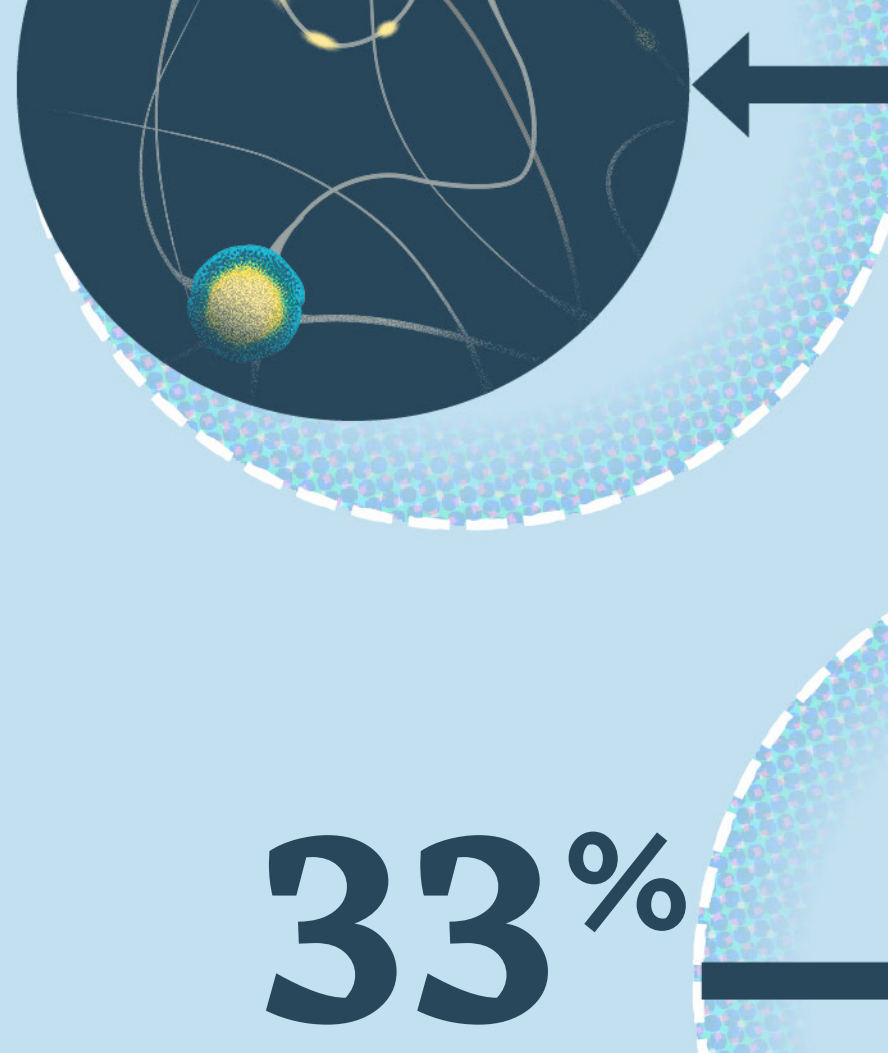
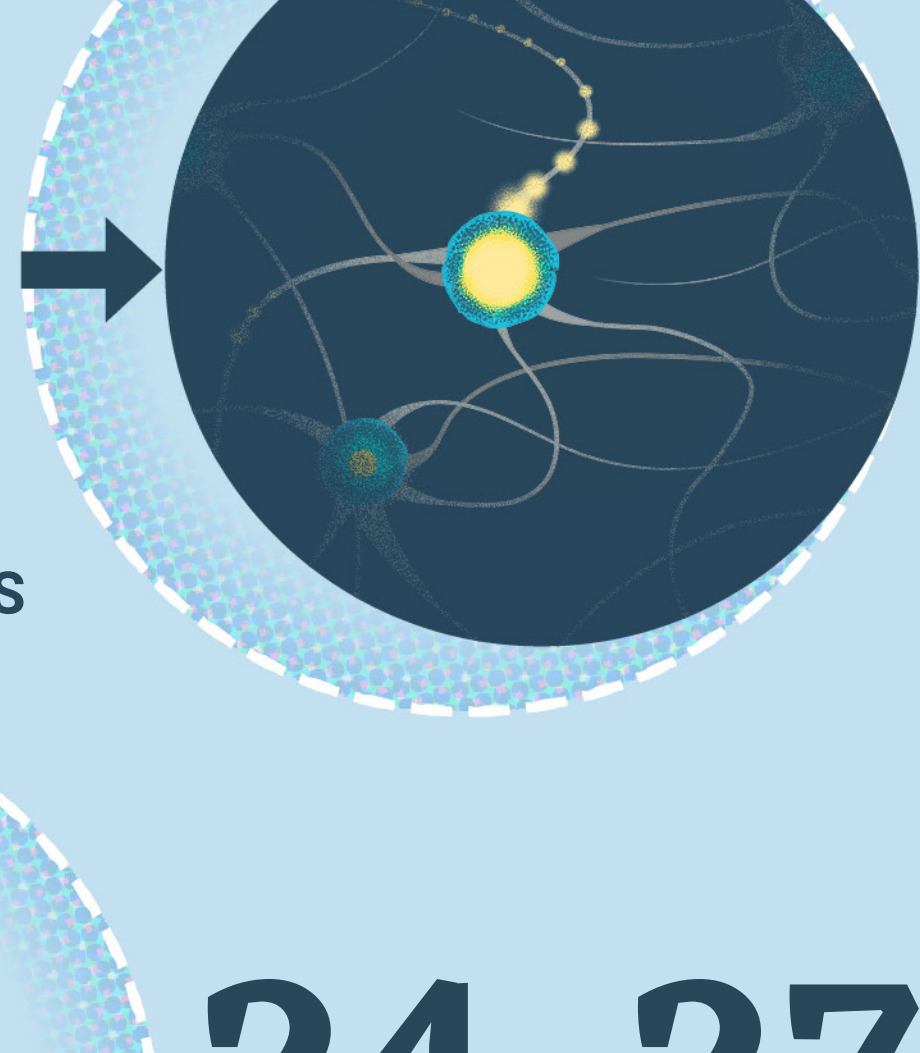
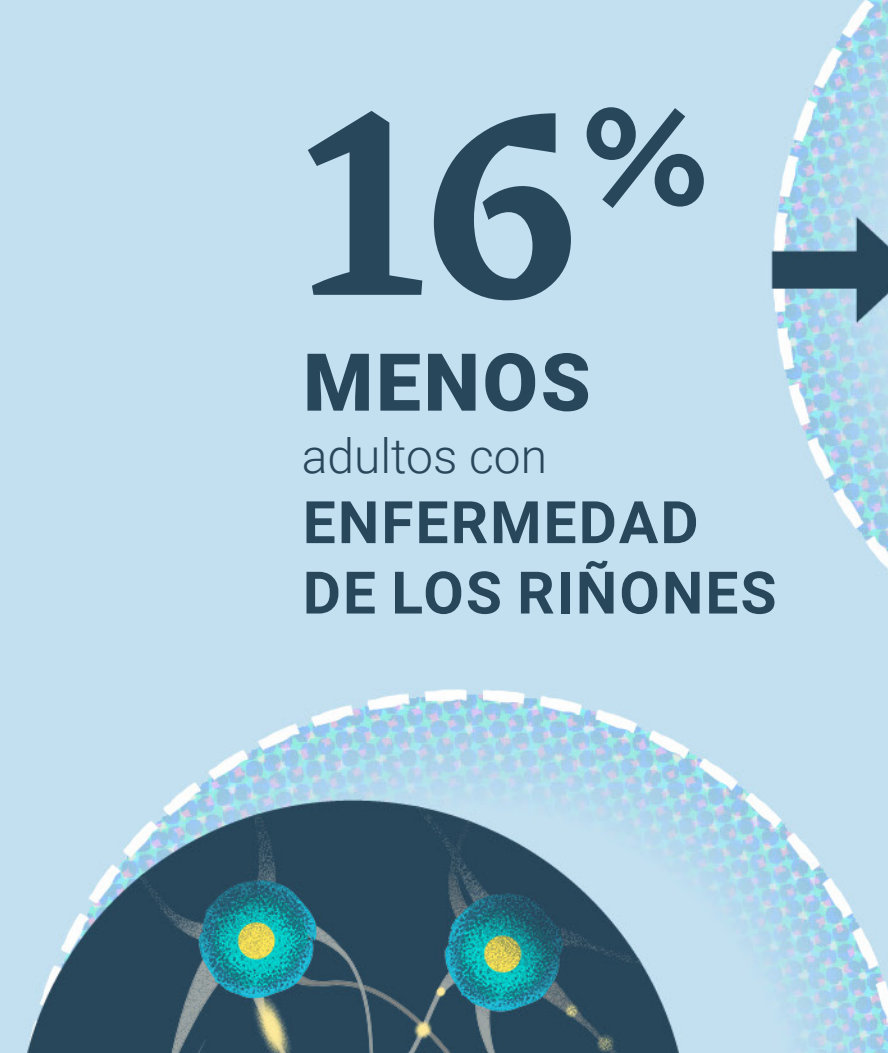


Una infancia sana tiene beneficios de por vida

¿Qué podría pasar si prevenimos las ACE?

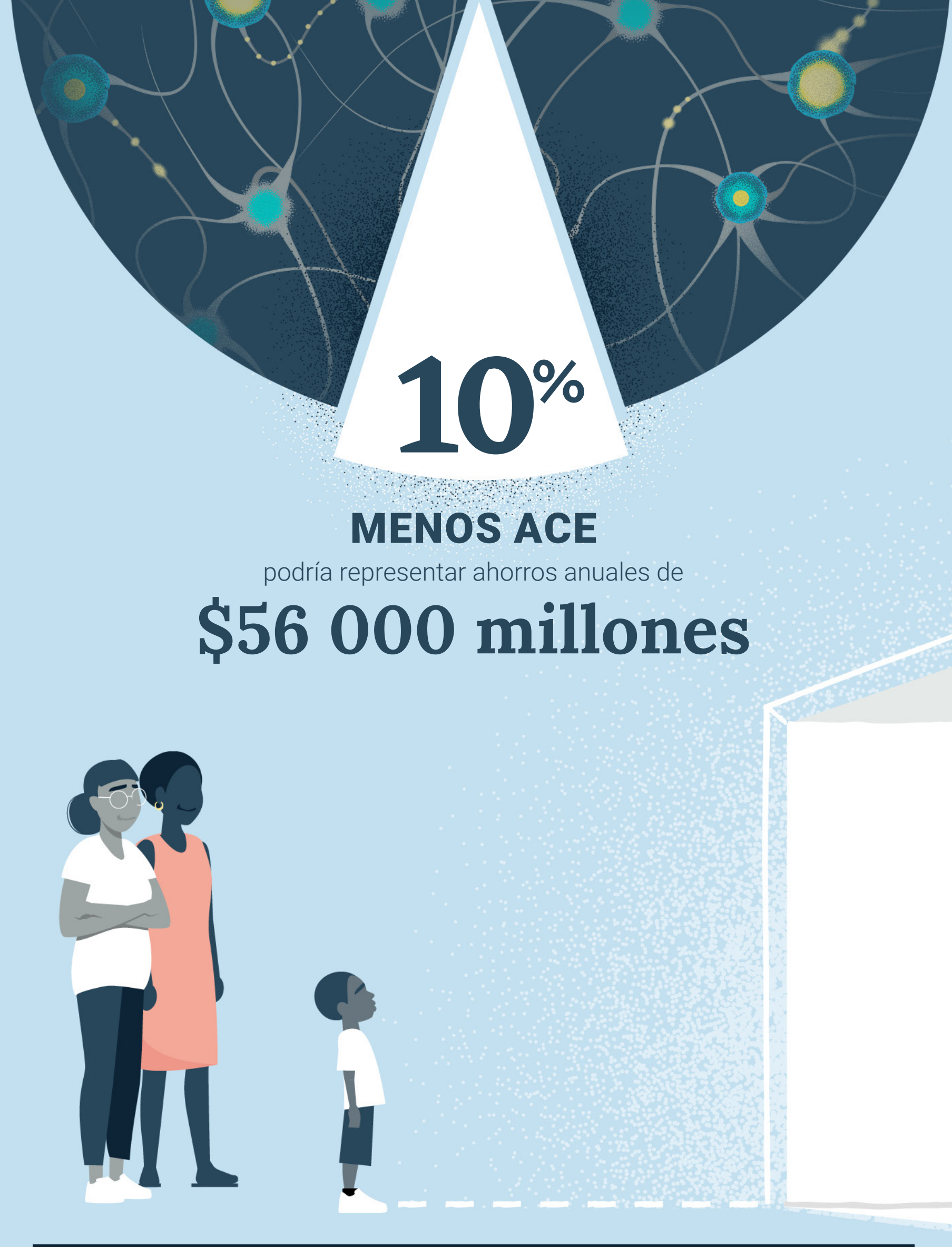


Menos casos de **DEPRESIÓN, ENFERMEDAD CARDIACA, Y OBESIDAD**



Las experiencias positivas en la niñez pueden ayudar a la economía

La prevención primaria de las ACE (detener las ACE antes de comenzar) sería de beneficio para la economía y aliviaría la presión sobre los sistemas de atención médica.



La niñez sana comienza ahora

Al trabajar juntos, podemos ayudar a crear vecindarios, comunidades y un mundo en los que cada niño pueda alcanzar su potencial.

¡Sepa cómo puede ayudar!

vetoviolence.cdc.gov/apps/aces-training

