

## Información de estrés del incidente crítico<sup>1</sup>

Usted a experimentado un evento traumático o un incidente crítico (cualquier incidente que causa el servicio de emergencia experimentar reacciones emocionales inusualmente fuertes, que tienen el potencial de interferir con su capacidad para funcionar en una escena o posterior). A pesar de que el evento termino, usted puede estar sufriendo ahora o puede sufrir más tarde, algunas fuertes reacciones emocionales o físicas. Es muy común, de hecho absolutamente normal, para la gente experimentar réplicas emocionales cuando pasaban a través de un evento horrible.

A veces las réplicas emocionales (o reacciones de estrés) aparecen inmediatamente después del evento traumático. A veces pueden aparecer unas horas o unos días más tarde. Y, en algunos casos, semanas o meses pueden pasar antes de que aparezcan las reacciones de estrés.

Los signos y síntomas de una reacción de estrés pueden durar unos días, unas semanas o unos pocos meses y ocasionalmente más largos dependiendo de la severidad del evento traumático. Con la comprensión y el apoyo de sus seres queridos las reacciones de estrés pueden pasan más rápidamente. De vez en cuando el acontecimiento traumático es tan doloroso que la asistencia profesional de un consejero puede ser necesario. Esto no implica locura o debilidad. Simplemente indica que el evento era demasiado poderoso para la persona poder manejar solo.

Aquí están algunas muestras y señales de una reacción de estrés comunes.

| <i>Física</i>   | <i>Cognitivo</i>  | <i>Emocional</i>  | <i>Comportamiento</i>   |
|---|---|---|---|
| -Fatiga<br>-Náuseas<br>-Temblores musculares<br>-Contracciones<br>-Dolor de Pecho *<br>-Dificultad en Respiración *<br>-Presión Alta<br>-Palpitaciones Rápidos<br>-Sed<br>-Dolores de cabeza<br>-Dificultades visuales<br>-Vómitos<br>-Rechinar de dientes<br>-Debilidad<br>-Mareos<br>-Profusa síntomas *<br>-Desmayos<br>-Etcétera. | -Culpar a alguien<br>-La confusión<br>-Mala atención<br>-Malas decisiones<br>-Alerta mayor/menor<br>-Falta de concentración<br>-Problemas de memoria<br>-Hipervigilancia<br>-Dificultades para identificar objetos y personas familiares<br>-Aumento/disminución de la conciencia del entorno<br>-Pobre resolución de problemas<br>-Pobre pensamiento abstracto<br>-Pérdida de la orientación tiempo, lugar o persona<br>-Pensamiento disturbado<br>-Pesadillas<br>-Imágenes intrusivos<br>-Etcétera. | -Ansiedad<br>-Culpa<br>-Dolor<br>-Negación<br>-Pánico grave (raro)<br>-Shock emocional<br>-Miedo<br>-Incertidumbre<br>-Pérdida de control de la emoción<br>-Depresión<br>-Respuesta emocional inadecuado<br>-Aprensión<br>-Sentirse abrumado<br>-Gran enojo<br>-Irritabilidad<br>-Agitación<br>-Etcétera. | -Cambio de actividad<br>-Retiro<br>-Arrebatos emocionales<br>-Sospecha<br>-Cambio en la comunicación habitual<br>-Pérdida / aumento de apetito<br>-Consumo de alcohol<br>-Incapacidad para descansar<br>-Actos antisociales<br>-Las quejas corporales no específicas<br>-Reflejo intensificado del sobresalto<br>-Estimulación<br>-Erráticos movimientos<br>-Etcétera |

\* clara indicación de la necesidad de evaluación médica

<sup>1</sup>Copied from the material for Jeffrey Mitchell, PH.D., & University of Maryland, Baltimore County  
Monterey County CISM Team  
Critical Incident Stress Management

## Información de estrés del incidente crítico

### Cosas que probar

- En LAS PRIMERAS 24-48 HORAS periodos de ejercicio físico, alternado con relajación aliviarán algunas de las reacciones físicas.
- Estructura su tiempo-mantenga ocupado.
- Eres normal y tener reacción normal - no etiquetar a sí mismo loco.
- Hablar con gente- hablar es la medicina más sanadora.
- Ser conscientes de entumecer el dolor con el uso excesivo de drogas o alcohol, no necesita complicar eso con un problema de abuso de sustancias.
- Mantener un horario normal- como sea posible.
- Pase tiempo con otros y ayude a sus compañeros al compartir sus sentimientos
- Mantenga un diario- escribir a través de esas horas sin dormir.
- Hacer cosas que lo hagan sentir bien.
- Darse cuenta de los que te rodean están bajo estrés.
- No hacer cambios de vida grande.
- Haga decisiones diarias que usted pueda controlar de su vida; es decir, si alguien le pregunta qué quiere comer-conteste aunque no esté seguro.
- Descanse.
- Pensamientos recurrentes, pesadillas son normales-no trate de luchar contra ellos; se quitan con el tiempo y se vuelven menos dolorosas.
- Comer regularmente (aunque no te guste o no tenga hambre).

### PARA LOS AMIGOS Y MIEMBROS FAMILIARES

- Escucha con atención.
- Pase tiempo con la persona traumatizada.
- Ofrezcan su ayuda y escuchen, incluso si no han solicitado ayuda.
- Asegurarles que son seguros.
- Ayudarlos con las tareas cotidianas como limpiar, cocinar, cuidar de la familia, etcétera.
- Den les tiempo privado.
- No tomen su comportamiento o sentimientos personalmente.
- No, les digas que son "al menos no fue peor" - personas traumatizadas no son consoladas por estas declaraciones. En cambio, diga qes digo que eres lo sentimos ha ocurrido un evento y desea entender y ayudarles.