



HOJAS DE INFORMACIÓN SOBRE ESTRÉS DE INCIDENTES CRÍTICOS ©

Usted ha experimentado un evento traumático o incidente crítico (cualquier evento que cause reacciones emocionales inusualmente fuertes que tienen el potencial de interferir con la capacidad de funcionar normalmente). Aunque el evento haya terminado puede tener una experiencia ahora o más tarde de algunas reacciones emocionales fuertes o reacciones físicas. Es muy común, de hecho *normal*, que las personas experimenten réplicas emocionales cuando han pasado por un evento horrible.

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

Los signos de síntomas de una reacción de estrés pueden durar algunos días, algunas semanas, algunos meses o más, dependiendo de la gravedad del evento traumático. La comprensión y el apoyo de los seres queridos generalmente causan que las reacciones de estrés pasen más rápido. Ocasionalmente, el evento traumático es tan doloroso que la asistencia profesional puede ser necesaria. Esto no implica mental inestabilidad o debilidad. Simplemente indica que el evento en particular fue demasiado poderoso para que la persona maneje sola.

Aquí hay algunos signos y señales comunes de una reacción de estrés:

<i>Físico</i>	<i>Cognitivo</i>	<i>Emotional</i>	<i>Comportamiento</i>
Resfriado	Confusión	Miedo	Retirada(o)
Sed	Pesadillas	Culpa	Actos antisociales
Fatiga	Incertidumbre	Dolor	Incapacidad para descansar
Náuseas	Hipervigilancia	Pánico	Ritmo intensificada
Desmayo	Recelo	Negación	Movimientos erráticos
Espasmos	Imágenes intrusivas	Ansiedad	Cambio en la actividad social
Vómitos	Culpar a alguien	Agitación	Cambio en los patrones del habla
Mareo	Mala resolución de problemas	Irritabilidad	Cambio en el apetito
Debilidad	Pobre pensamiento abstracto	Depresión	Hiper alerta(o) al medio ambiente
Dolor de pecho	Mala atención/decisiones	Ira intensa	Aumento del consumo de alcohol
Dolores de cabeza	Pobre concentración/memoria	Detención	Cambio en las comunicaciones habituales



Presión sanguínea elevada	Desorientación de tiempo, lugar o persona	Arrebatos emocionales	
Frecuencia cardíaca rápida	Dificultad para identificar objetos o personas	Pérdida de control emocional	
Temblores musculares	Vigilancia aumentada o bajada	Repuesta emocional inapropiada	
Síntomas de shock	Aumento o disminución de la conciencia del entorno	Choque emocional	
Rechinar de dientes?		Sentirse abrumado	
Dificultades visuales			
Abundante sudoración			
Respiración dificultosa			

COSAS PARA PROBAR

- DENTRO DE LAS PRIMERAS 24 – 48 horas: períodos de ejercicio físico apropiado, alternado con relajación aliviará algunas de las reacciones físicas
- Estructura tu tiempo; mantener ocupado(a)
- Eres normal y tienes reacciones normales; no te etiquetes como loco
- Hablé con personas; hablar es la medicina más curativa
- Sea consciente de adormecer el dolor con el uso excesivo de drogas o alcohol. No necesita complicar esto con un problema de abuso de sustancias
- Llegar a la gente que te preocupa
- Mantenga un horario lo más normal posible
- Pase tiempo con ortos
- Ayude a sus compañeros de trabajo lo más posible compartiendo sentimientos y verificando cómo están
- Date permiso para sentirte descompuesto y comparte tus sentimientos con los demás
- Mantenga un diario; escribe tu camino a través de esas horas de insomnio
- Haz cosas que te sientan bien
- Date cuenta de que los que te rodean están bajo estrés
- No haga grandes cambios en la vida
- Tome tantas decisiones diarias como sea posible que le dará una sensación de control sobre su vida; es decir, si alguien le pregunta qué quiere comer, responda incluso si no está seguro(a)
- Descanse mucho



International Critical Incident Stress Foundation, Inc.

- No intente luchar contra pensamientos, sueños o recuerdos recurrentes; son normales y disminuirán con el tiempo y se volverán menos dolorosos
- Coma comidas bien balanceadas y regulares (incluso si no tiene ganas)

PARA MIEMBROS DE LA FAMILIA Y AMIGOS/AMIGAS

- Escucha cuidadosamente
- Pase tiempo con la persona traumatizada
- Ofrezca su asistencia y un oído atento si no le han pedido ayuda
- Asegúreles que están seguros
- Ayúdelos con tareas cotidianas como limpiar, cocinar, cuidar a la familia, cuidar a los niños
- Darles algo de tiempo privado
- No tome su ira u otros sentimientos personalmente
- No les digas que tienen “suerte de que no haya sido peor” una persona traumatizada no se consuela con tales declaraciones. En cambio, dígales que lamenta que haya ocurrido un evento de este tipo y que desea comprenderlos y ayudarlos

© ICISF 2015 Permiso Concedido