

# Coping with Critical Incident Stress

Usted acaba de atravesar por un evento traumático. Las reacciones a estos eventos o incidentes anormales pueden postrar su habilidad natural para sobrellevar la situación. Aun cuando el evento ya pasó, usted podría experimentar reacciones físicas, cognitivas, emocionales o comportamentales muy fuertes al momento o en el futuro. Es muy común, de hecho, es bastante normal, que las personas pasen por un trauma o un *shock* emocional después de haber vivido un evento horrible.

Algunas veces el *shock* emocional o las reacciones ante el estrés (*stress reactions*) se presentan inmediatamente después de que ocurre el evento traumático, otras personas muestran estos cambios emocionales después de un par de horas, de días o de semanas.

Los síntomas y signos de la reacción ante el estrés pueden durar unos días, unas semanas o unos meses, dependiendo de la severidad del evento traumático. Normalmente es con la ayuda y comprensión de las personas que le quieren como suelen pasar más rápido las reacciones frente al estrés. En ocasiones, un evento traumático es tan doloroso que necesitará ayuda de un consejero para poder afrontarlo. Necesitar ayuda, no significa que es débil, simplemente significa que en la vida suceden eventos que pueden ser tan poderosos que una sola persona no puede manejarlos. Las personas que trabajan para los Servicios de Salud de la Universidad están aquí para ayudarle.

\*Esta información es una adaptación de:  
*International Critical Stress Foundation, Inc.*

## Señales y síntomas de una reacción ante el estrés

Físicas	Cognitivas	Emocionales	Comportamentales
<u>Escalofríos</u>	<u>Confusión</u>	<u>Miedo</u>	<u>Aislamiento</u>
<u>Náuseas</u>	<u>Pesadillas</u>	<u>Culpa</u>	<u>Actos antisociales</u>
<u>Sed</u>	<u>Sensación de incertidumbre</u>	<u>Irritabilidad</u>	<u>Inhabilidad para descansar</u>
<u>Fatiga</u>	<u>Hipervigilancia</u>	<u>Depresión</u>	<u>Fatiga</u>
<u>Desmayos</u>	<u>Desconfianza</u>	<u>Duelo</u>	<u>Deambular</u>
<u>Aturdimiento</u>	<u>Imágenes intrusivas</u>	<u>Enojo intenso</u>	<u>Movimientos erráticos</u>
<u>Contracciones nerviosas o tics</u>	<u>Culpar a otros</u>	<u>Pánico de aprensión</u>	<u>Consumo de alcohol</u>
<u>Vómito</u>	<u>Mala resolución de problemas</u>	<u>Negación</u>	<u>Uso de drogas</u>
<u>Debilidad</u>	<u>Poca capacidad de pensamiento abstracto</u>	<u>Ansiedad</u>	<u>Cambio en el entorno social</u>
<u>Dolor en el pecho</u>	<u>No pone atención</u>	<u>Agitación</u>	<u>Cambio en los patrones del habla</u>
<u>Dolor de cabeza</u>	<u>Mala capacidad de decisión</u>	<u>Trauma o shock emocional</u>	<u>Cambio en las actividades</u>
<u>Presión sanguínea elevada</u>	<u>Dificultad para concentrarse</u>	<u>Sentirse abrumado</u>	<u>Estar hiperalerta hacia el medio que le rodea</u>
<u>Aceleración del ritmo cardíaco</u>	<u>Mala memoria</u>	<u>Pérdida del control emocional</u>	<u>Cambios en las comunicaciones</u>
<u>Temblores musculares</u>	<u>Desorientación (tiempo, lugar, persona, situación)</u>	<u>Respuestas emocionales no apropiadas</u>	<u>Arrebatos emocionales</u>
<u>Rechinamiento de dientes o Bruxismo</u>	<u>Dificultad para identificar objetos o personas</u>	<u>Adormecimiento</u>	<u>Pérdida o aumento de apetito</u>
<u>Problemas visuales</u>	<u>Intensificación o reducción del estado de alerta</u>	<u>Impotencia</u>	<u>Cambios en el apetito sexual o en su funcionamiento</u>
<u>Sudoración profusa</u>	<u>Intensificación o reducción de la conciencia del entorno</u>	<u>Desesperanza</u>	<u>Insomnio y después hipersomnia</u>
<u>Dificultad respiratoria</u>	<u>Pensamientos suicidas u homicidas</u>		<u>Fuertes respuestas de sobresalto</u>
<u>Agotamiento</u>	<u>Reviviscencias</u>		<u>Evasivo</u>
<u>Problemas digestivos</u>	<u>Olvido u amnesia del evento traumático</u>		<u>Agresividad</u>
<u>Disminución de la capacidad motora</u>	<u>Auto-acusaciones</u>		<u>Fuma más de lo habitual</u>
<u>Dolores musculares</u>	<u>Capacidad lenta de aprendizaje</u>		<u>Comportamientos inusuales</u>
	<u>Descuido de la higiene personal</u>		<u>Auto lesionarse</u>
	<u>Pensamiento distorsionado</u>		

# Cómo manejar el estrés en una situación crítica

- Recuerde que está teniendo reacciones normales frente a una situación anormal. No se autodenomine como una persona que está “enferma mental”.
- Sea paciente y gentil con usted mismo.
- Dese permiso de sentirse mal.
- Haga cosas que le hagan sentirse bien.
- El incidente sucedió en un momento y en un lugar determinado, este evento no determinará quién es usted, ni su identidad como persona, es un evento difícil dentro de la trayectoria de su vida.
- Mantenga su vida tan normal como pueda.
- Estructure bien su tiempo, manténgase ocupado.
- El tomar pequeñas decisiones le dará la sensación de tener el control sobre su vida cotidiana. Tome la mayor cantidad de pequeñas decisiones que usted pueda (p. ej. Si alguien le pregunta lo que desea comer, dé una respuesta, aunque no esté seguro de lo que desea).
- No haga ningún cambio drástico en su vida en este momento.
- Pase su tiempo con los demás.
- Busque ayuda en la cultura o en la espiritualidad.
- Hable con las personas. Hablar es una de las mejores medicinas para sanar.
- Ponga atención a aquellas personas que le rodean porque ellos también pueden estar bajo estrés.
- Ayude a los demás en todo lo posible compartiendo sentimientos e interesándose por como están.
- Sea consciente y no adormezca el dolor con el uso de alcohol o drogas. El abuso de sustancias solo complicará la situación.
- Evite situaciones peligrosas.
- Evite el azúcar y el café.
- Tome mucha agua u otras bebidas descafeinadas y bajas en azúcar.
- Agregue a su dieta suplementos vitamínicos en especial vitamina C, vitamina B2, vitamina B6, Calcio y Magnesio.
- Tenga una dieta balanceada (frutas, vegetales, cereales, fibra y proteína).
- Evite leer la prensa o ver los comentarios en la televisión sobre el evento crítico que usted padeció. Esto sólo ayuda a exacerbar los síntomas.
- En las próximas 24 a 48 horas, alterne periodos de ejercicio físico extenuante con ejercicios de relajación, esto ayuda a aliviar algunas de las reacciones físicas.
- Mantenga un diario.
- Escuche música que le relaje.
- Rodéese de olores placenteros como la manzanilla, la lavanda y el eucalipto.
- Utilice estrategias de relajación como la meditación o la respiración profunda.
- Programe un masaje de relajación.

**Si desea hablar con un profesional, tiene ayuda a su disposición en los Servicios Médicos de la Universidad (University Health Services).**

333 East Campus Mall, pisos 5–8 Servicios de Salud Mental de UHS: piso 7

Servicios Médicos de UHS: pisos 5 y 6

[uhs.wisc.edu](http://uhs.wisc.edu)

(608) 265-5600

**Si está teniendo una emergencia de salud mental, seleccione la opción 9.**

