

Exceso de Aforo

Durante una noche de fin de año se venden más entradas de las permitidas y en una discoteca de la ciudad se produce un exceso de aforo. A media noche, un poco de humo hace que cunda el pánico y se da una avalancha intentando salir de la sala de fiestas. En los momentos posteriores a la avalancha se suceden momentos de mucha histeria y mucha gente sufre ataques de ansiedad. Tras la llegada de los servicios médicos de emergencia el recuento es de cinco muertos por aplastamiento y varios heridos, algunos muy graves.

1. Identificar la población diana afectada por un Incidente crítico.

La población afectada es el evento producido en dicha discoteca, público asistente, heridos y conocidos o familiares de las víctimas y heridos en el desastre, indirectos vecinos y testigos.

2. Detectar el grado de afectación.

El humo que inundaba el local provocado por un incendio ,se encontraron en medios de gritos, desmayos, salir del lugar, correr, llanto ,miedo, histeria colectiva posiblemente no habían salidas de emergencia a simple vista y no habían extintores, cuerpos regados por el suelo, personas en estado de shock, los asistentes corrían a la única puerta de escape ,mientras otros se escondían en los baños evitando escapar del humo, encontrándose cinco muertos por aplastamiento, personas con ataque de ansiedad, varios heridos y algunos muy graves, daños materiales e infraestructura.

3. Reconocer sus necesidades.

Salud primeros auxilios médicos, traslado al hospital.

Reencontrarse con los amigos que estaban en el lugar y conocer el estado de ellos

Contacto externo, familiares y amigos.

Necesidades básicas, comida, bebidas, baño , religión.

Información, cruz roja, bomberos albergues, estado de la situación.

Durante la aplicación de los PAP debemos tener en cuenta , presentarnos y situarnos de tal forma que no resulte violento ni intrusivo para la víctima evitar el contacto físico y usar un tono de voz tranquilo y pausado, debemos explorar sus necesidades clarificando informaciones y ordenando prioridades en función a los recursos disponibles como por ejemplo alimento , bebida o abrigo así mismo se brindara contención emocional y se orientara a la víctima en espacio y tiempo ya que algunos debido al impacto de la situación tienden a desestabilizarse luego se reunirá la información adicional y se brindara asistencia practica como por ejemplo puntos de agrupamiento, puntos de servicios sanitarios contactando a los familiares que tiene a cargo a los hijos de las victimas luego se conectara con su red de apoyo ayudándole a realizar las acciones de búsqueda necesaria .Así mismo se les dará pautas de afrontamiento y auto cuidado informándole sobre las reacciones básicas de stress esperable a nivel físico y emocional, enseñar técnicas básicas de relajación como pautas de higiene del sueño , luego se informara sobre el tiempo aproximado de pedir ayuda a un especialista y se le dejara seleccionado con la red de salud pública y se les brindara los números a llamar en caso necesite ayuda posteriormente .

4. Prever la posible evolución.

Tras sufrir un incidente critico es normal y entendible que tengas emociones y pensamientos de miedo, tristeza y ansiedad puedes pasar por fases como shock respuesta a una situación de estrés, afrontamiento a la situación, recuperación y modificación de las condiciones de vida, resolución de la crisis.

5. Facilitar pautas psicoeducativas que ayuden y orienten a la población afectada y que recojan:

Trabajando con las víctimas es importante contenerlas calmarlas y darles la información que está a nuestro alcance de manera objetiva y veras que les informemos de las pautas que les va favorecer del afrontamiento de un incidente critico, debe conocer primero.

Que puede experimentar por causa del estrés, dolor de cabeza insomnio, tristeza y cómo afrontarlo, retomar la rutina estar con los amigos etc.

Normalizar las respuestas posibles y que el afectado sepa a quien dirigirse si tiene dudas o tiene la necesidad de contactarse con un profesional ,será normal que quiera estar solo , que llore o se pregunte por qué a él o ella , durante un tiempo no tenga ganas o no se interese por el día a día y que poco a poco retome la rutina y que si los sentimientos de impotencia , negación de los hechos y la re experimentación se hacen más fuertes o persisten mas allá de cuatro semanas es necesario consultar con profesional para iniciar un tipo de tratamiento específico , estas pautas psicoeducativas están orientadas :

Víctimas directas o indirectas y familiares o amigos de estas

Prevenir complicaciones, trastornos de estrés agudos y otras patologías que se puedan activar.

Normalizar síntomas, prevenir las complicaciones

Dar información escrita, oral por ejemplo la fase del duelo.

Y finalmente asegurarnos de los afectados en conectarlos con su red de apoyo y que tiene todos los datos para seguir contando con la ayuda si esta fuera necesaria.

6. Posible sintomatología

En la parte física nos encontraremos temblores, cansancios, espasmos, cefalea sensibilidad a la luz, entumecimiento en extremidades.

En la parte cognitiva se presentan como amnesia, falta de concentración, lapsus.

En la parte emocional angustia, pánico, tristeza, etc.

En la conducta, golpear objetos , zapatear , gritar mucho.

7. Evolución de la sintomatología.

Accesos de estrés súbito, flashback, pesadillas, recuerdos episódicos, recuerdos sensoriales, pensamientos intrusivos que no nos vienen a nosotros por voluntad propia, si no que nos recuerdan lo sucedido.

Incomodidad al encontrarse en multitudes y una tendencia a recluirse

Qué hacer si esta no desaparece o si aumenta en intensidad.

Lo primero es normalizar su vida es decir que le ayudaría en gran medida retomar lo más rápido posible su rutina diaria.

Lo segundo es fomentar un hobby y lo ultimo formar un horario de relajación si la sintomatología previamente descrita perdura más de un mes o se agrava es recomendable buscar ayuda psicológica profesional

8. Pautas de auto cuidado.

Recordar comer lo necesario para proporcionar energía a tu cuerpo

El cuerpo necesita reposo.

Práctica ejercicio de relajación a través de la respiración pausada.

Comparte el tiempo con tu familia y amigos ellos están dispuestos a escuchar.

Retoma tu rutina diaria.

Comunica tus emociones y pensamientos

Realiza algún deporte o actividad de ocio.