

# Respuesta sanitaria de North Kensington: Cómo puede ayudar el NHS del Reino Unido después del incendio de la torre Grenfell

## Contenido

El impacto del trauma.....	1
Cómo puede ayudarle el NHS .....	2
Visite a su médico de cabecera .....	2
¿Necesita hablar? .....	2
Llame o envíe un correo electrónico al teléfono de ayuda urgente del NHS .....	2
Apoyo para traumas, incluida autoderivación .....	2
Servicios infantiles.....	2
Le ayudamos a estar bien .....	3
Equipo de difusión .....	3
Si conoce a alguien en riesgo de suicidio .....	3
Su salud física.....	4
Asistencia respiratorie.....	4
Le ayudamos a estar bien. ....	4
Vacunación gratuita contra la gripe .....	4
Afecciones preexistentes.....	4
Otro apoyo disponible .....	5
Sitio web y aplicación específicos.....	5
Apoyo por duelo .....	5
Apoyo disponible desde el Royal Borough de Kensington and Chelsea (RBKC) .....	5
Servicios de traducción .....	5
Apoyo continuado.....	5

## Usted o algún conocido pueden haberse visto afectados por el incendio de la torre Grenfell declarado en junio.

Después de un incidente como el incendio de la torre Grenfell, muchos de los damnificados tendrán más necesidades sanitarias, así como preocupaciones sobre la salud de familiares y amigos. Este folleto describe el apoyo para la salud mental y física que ofrece el NHS y qué hacer para mantenerse bien.

### El impacto del trauma

Si se vio afectado por el incendio, es probable que sufra un trauma. Puede que se sienta deprimido, insensible, enojado, confundido, inquieto, nervioso o agotado.

Algunas personas descubrirán que no pueden dejar de revivir lo que vieron y olieron, los ruidos que escucharon o cómo se sintieron ese día. Esto se llama flashback o recuerdo del

0800 0234 650 [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

pasado. Los flashbacks pueden hacerle revivir la experiencia una y otra vez, impidiéndole controlar sus pensamientos y sentimientos.

Tras sufrir un trauma, es posible que su mente divague más de lo habitual. Puede perder concentración y olvidar lo que estaba pensando o incluso dónde se encuentra. También puede tener pesadillas.

El trauma puede presentarse de muchas formas. Después de un incidente grave, como un incendio, no existen formas correctas o incorrectas de sentirse. Se sienta como se sienta, el NHS está aquí para ayudarle.

## **Cómo puede ayudarle el NHS**

### **Visite a su médico de cabecera**

Su médico de cabecera agilizará su cita y le proporcionará un espacio para hablar sobre su salud con un profesional experimentado que conozca su historia clínica.

Los médicos de cabecera pueden concertar citas más largas para los damnificados por el incendio. Tendrá tiempo suficiente para hablar sobre todo lo que está viviendo.

Si no tiene asignado un médico de cabecera, podrá realizar los trámites a través de Internet en [www.nhs.co.uk](http://www.nhs.co.uk) o en persona en el centro de salud más cercano. No necesita documentos identificativos ni certificado de empadronamiento para realizar estos trámites. Si necesita ayuda para rellenar los formularios, envíenos un mensaje a [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

En el reverso de este folleto encontrará una lista de centros de salud disponibles.

## **¿Necesita hablar?**

### **Llame o envíe un correo electrónico al teléfono de ayuda urgente del NHS**

El NHS local cuenta con un teléfono de ayuda gratuito disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana para cualquier persona que necesite ayuda psicológica o emocional urgente. El servicio es confidencial y no está obligado a dar ningún dato personal. Puede acceder a los servicios llamando al teléfono 0800 0234 650 o enviando un mensaje a [cnw-tr.SPA@nhs.net](mailto:cnw-tr.SPA@nhs.net) cualquier día, a cualquier hora, incluidos fines de semana y festivos. Basta con que le diga a la persona que atienda su llamada que es un damnificado del incendio de la torre Grenfell y esta se asegurará de que le remitan rápidamente al servicio correcto.

### **Apoyo para traumas, incluida autoderivación**

Existe un servicio del NHS gratuito y confidencial para niños y adultos damnificados por el incendio de la torre Grenfell. Proporciona apoyo si usted o sus hijos se sienten traumatizados o incapaces de dormir, les vienen de repente a la mente malos recuerdos o imágenes del suceso, o se sienten inquietos, estresados o preocupados. También existe un completo programa de cribado para identificar a las personas que pueden estar sufriendo trastornos de estrés postraumático (TEPT). Puede autoderivarse visitando: [www.take-time-to-talk.com](http://www.take-time-to-talk.com).

### **Servicios infantiles**

Nuestros equipos llevan trabajando estrechamente con escuelas y familias desde junio para brindar apoyo de salud mental a niños y adolescentes. El servicio se denomina CAMHS,

**0800 0234 650 [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)**

que significa servicios de salud mental para niños y adolescentes (por sus siglas en inglés). Puede conllevar una evaluación para comprobar si muestra signos de angustia y, de ser así, derivarlo a un servicio apropiado. El CAMHS acepta pacientes derivados de profesionales sanitarios (incluidos médicos de cabecera), escuelas y universidades, pero también de sus familiares o cuidadores. También puede autoderivarse al servicio llamando al: 0800 0234 650.

### **Le ayudamos a estar bien**

El NHS le recomienda encarecidamente que se ponga en contacto con uno de los servicios citados si presenta los signos de trauma descritos en este folleto. Sin embargo, si no aún no se siente preparado para ello, puede hacer algunas cosas para aliviar los síntomas.

### **Respire y cuente**

Si sufre un ataque de pánico o tiene un flashback, trate de concentrarse en inspirar, expirar y contar hasta cinco. A algunas personas les tranquiliza contar objetos, por ejemplo, contar todos los objetos rojos que ven.

### **Conozca sus desencadenantes**

Los sonidos, las imágenes y los olores son factores desencadenantes habituales para un cerebro que está procesando un trauma. Llevar un diario de cómo se siente puede permitirle detectar patrones e identificar de antemano cosas que probablemente desencadenen pánico o malestar. Si detecta estos signos pronto, puede que le resulte más fácil enfrentarse a ellos. Por ejemplo, puede que se dé cuenta de que pasar por un lugar concreto le hace perder la concentración, ponerse nervioso o revivir el fuego como si estuviera ocurriendo de nuevo en este momento. Si está preparado para estos sentimientos, tal vez pueda paliar un poco los síntomas.

### **Protéjase**

Las personas que sufren traumas tienen formas distintas de protegerse. Algunas personas llevan un objeto familiar, o se centran en un objeto cercano para anclar su mente en el presente. Puede ser tan simple como una joya, un reloj, un llavero, un bolígrafo o un spinner. Permítase atender sus propias necesidades. Saque tiempo para ver su película favorita, escuchar música familiar, leer un libro, un cómic o una revista reconfortantes, y recuérdese que ahora está a salvo.

### **Equipo de difusión**

El trabajo del equipo de difusión es llevar el NHS a las personas que lo necesitan, allá donde estén. Además de ir de puerta en puerta, también se encuentran en Notting Hill Methodist Church, 240 Lancaster Rd, London W11 4AH, de 11:00 p.m. a 8:00 a.m. y de 10:00 a.m. a 8:00 p.m. en The Curve, 10 Bard Road, W10 6TP. El equipo está aquí para ayudar ofreciendo formación y apoyo a los voluntarios, respondiendo a las inquietudes de los vecinos, familiares y amigos, y celebrando seminarios especiales adaptados a las necesidades locales. Estos están disponibles previa solicitud llamando al 020 8962 4393 o enviando un mensaje a [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net).

El equipo estará encantado de acudir a reuniones de grupo o de organizar reuniones sobre un tema específico, si lo prefiere.

### **Si conoce a alguien en riesgo de suicidio**

Si observa que a alguien cercano le cuesta afrontar la situación o incluso está pensando en suicidarse, debe llamar al teléfono especializado en salud mental 0800 0234 650 disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, o pedirle al interesado que llame. Si se trata de una urgencia, la persona que atienda su llamada se asegurará de que reciba el apoyo adecuado rápidamente. No todo el mundo necesita apoyo especializado de salud mental,

**0800 0234 650 [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)**

algunas personas necesitan ayuda práctica y otras simplemente necesitan alguien con quien hablar. Puede llamar de forma confidencial a The Samaritans las 24 horas del día, los 7 días de la semana al teléfono 116 123.

## Su salud física

### Asistencia respiratoria

Public Health England sigue vigilando la calidad del aire alrededor de la torre Grenfell, e informa de un bajo riesgo para la salud humana por contaminación atmosférica. Puede leer sus informes en [www.gov.uk](http://www.gov.uk).

Sin embargo, es posible que siga preocupado por que el incendio haya afectado a su respiración o tenga más preocupaciones si ya padece una afección que afecta su respiración, como el asma. Las dificultades respiratorias pueden empeorar a causa del estrés y el trauma.

Si está preocupado, puede concertar una cita con su médico de cabecera para que le evalúe y, si es necesario, le derive a un especialista que tratará tanto a adultos como a niños. El NHS priorizará a los damnificados del incendio, por lo que no tendrá que esperar más de 14 días tras la derivación. Encontrará más información y orientación sobre problemas respiratorios en [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

### Le ayudamos a estar bien.

El NHS está siempre disponible para prestarle ayuda. Pero existen ciertas enfermedades y lesiones que puede tratarse usted mismo, como un pequeño corte, un dolor de cabeza, una tos, un resfriado o una astilla. Esté preparado y mantenga su botiquín bien provisto.

También es muy importante cuidar su salud general. Coma bien y haga mucho ejercicio. Si es fumador, considere la posibilidad de dejar de fumar a través del servicio Kick It. Para acceder a los servicios u obtener más información, envíe un mensaje a [s.smoking@nhs.net](mailto:s.smoking@nhs.net), llame al teléfono 020 3434 2500 o visite el sitio web: [www.kick-it.org.uk](http://www.kick-it.org.uk). Si bebe, aténgase a los niveles de alcohol diarios recomendados.

Si es un damnificado del incendio de la torre Grenfell, es importante que mantenga contacto social, asista a todas sus citas médicas y no tenga miedo de pedir ayuda.

### Vacunación gratuita contra la gripe

Estamos extendiendo la vacunación anual gratuita contra la gripe a todos los residentes de la torre Grenfell y el área circundante. Puede conseguirla a través de su médico de cabecera o su farmacéutico, a los que puede llamar directamente. Las personas que no pueden salir de casa y desplazadas pueden ponerse en contacto con su médico o trabajador social para pedir cita para la vacuna.

### Afecciones preexistentes

Puede que antes del incendio ya tuviera una enfermedad, como demencia, diabetes u otros problemas físicos o mentales. Es importante que hable con su médico de cabecera sobre el apoyo adicional que pueda necesitar y preguntar qué instituciones benéficas u organizaciones de voluntarios pueden ayudarle.

## Otro apoyo disponible

### Sitio web y aplicación específicos

Puede encontrar mucho apoyo en un solo lugar: nuestro nuevo sitio web de respuesta. El sitio web contiene información importante sobre salud y bienestar físicos y emocionales, detalles de eventos, noticias relacionadas con la salud y enlaces a otros recursos disponibles. La dirección es [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk).

En invierno de 2017, se pondrá en marcha una versión de la app del sitio web para que todos aquellos que deseen información puedan acceder a ella de forma rápida y sencilla desde un dispositivo móvil.

### Apoyo por duelo

El duelo es un proceso natural que sigue a la pérdida de un ser querido, pero puede ser devastador. Si usted o algún conocido ha perdido a un amigo o un ser querido y le gustaría hablar, puede contar con Cruse Bereavement Care. Cruse ofrece apoyo a adultos, jóvenes y niños a través de citas personales, teléfono, correo electrónico y apoyo en el sitio web. Su teléfono gratuito es 0808 808 1677 y funciona de lunes a viernes de 9:30 a.m. a 5:00 p.m. (excepto festivos), con horario ampliado hasta las 8:00 p.m. los martes, miércoles y jueves. También puede enviar un mensaje a [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk).

### Apoyo disponible desde el Royal Borough de Kensington and Chelsea (RBKC)

El equipo de Care for Grenfell proporciona un único punto de acceso a los servicios y la asistencia disponibles desde el RBKC. El equipo trabaja para resolver y remitir las consultas a los equipos más apropiados y garantizar que los residentes reciban el apoyo que necesitan. El horario de atención estándar es de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. todos los días, pero también existe un servicio para urgencias que funciona los siete días de la semana. Para obtener más información, llame al 020 7745 6414, envíe un mensaje a [careforgrenfell@rbkc.gov.uk](mailto:careforgrenfell@rbkc.gov.uk) o visite [www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell](http://www.rbkc.gov.uk/newsroom/care-grenfell).

### Servicios de traducción

Si necesita traducción cuando asista a un servicio del NHS (problemas respiratorios, difusión o tratamiento de TEPT, por ejemplo), se le prestará este servicio en persona si nos avisa por adelantado o por teléfono si no nos avisa de su visita. Su médico de cabecera también puede concertar un servicio de traducción para usted.

### Apoyo continuado

En el NHS sabemos que necesitará apoyo durante varios años y queremos trabajar con usted para que este se ajuste a sus necesidades.

Todo lo que nos diga nos ayudará a configurar nuestros servicios.

Para dejar comentarios, hacer preguntas o plantear inquietudes, llame al 020 3350 4224 o envíenos un mensaje a [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

## Centros de salud abiertos para registros

### Foreland Medical Centre

188 Walmer Road  
London W11 4EP  
Tel.: 020 7727 2604  
[www.forelandmedical.co.uk](http://www.forelandmedical.co.uk)

### The Practice Beacon

111-117 Lancaster Road  
London W11 1QT  
Tel.: 020 7985 9900  
[www.thepracticebeacon.nhs.uk](http://www.thepracticebeacon.nhs.uk)

### Notting Hill Medical Centre

14 Codrington Mews  
London W11 2EH  
Tel.: 020 7727 5800  
[www.nottinghillgp.co.uk](http://www.nottinghillgp.co.uk)

### Portobello Medical Centre

14 Codrington Mews  
London W11 2EH  
Tel.: 020 7727 2326  
[www.portobellomedicalcentre.co.uk](http://www.portobellomedicalcentre.co.uk)

### St Quintin Health Centre

St Quintin Avenue  
London W10 6NX  
Tel.: 020 8960 5677  
[www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/](http://www.stquintinhealthcentre-gppractice.co.uk/)

### North Kensington Medical Centre

St Quintin Avenue  
London W10 6NX  
Tel.: 020 8969 5151  
[www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk](http://www.northkensingtonmedicalcentre.nhs.uk)

### Colville Health Centre

51 Kensington Park Road  
London W11 1PA  
Tel.: 020 7727 4592  
[www.colvillehealthcentre.co.uk](http://www.colvillehealthcentre.co.uk)

### The Portland Road Practice

16 Portland Road  
London W11 4LA  
Tel.: 020 7727 7711  
[www.portlandroadsurgery.nhs.uk](http://www.portlandroadsurgery.nhs.uk)

### Exmoor Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street  
London W10 6DZ  
Tel.: 020 8962 5166  
[www.exmoorsurgery.nhs.uk](http://www.exmoorsurgery.nhs.uk)

### Barlby Surgery St Charles Centre for Health and Wellbeing

Exmoor Street  
London W10 6DZ  
Tel.: 020 8962 5100

### Dr Razak

**The Golborne Medical Centre**  
12-16 Golborne Road  
London  
Greater London W10 5PE  
Tel.: 020 8964 4801  
[www.golbornemedical.nhs.uk/](http://www.golbornemedical.nhs.uk/)

### The Golborne Medical Centre

12-14 Golborne Road  
London  
Greater London W10 5PG  
Tel.: 020 8969 2058  
[www.golbornemedical-drramasamy.co.uk](http://www.golbornemedical-drramasamy.co.uk)

Utilice este espacio para anotar números de teléfono importantes o notas que desee conservar.

---

---

---

---

---

---

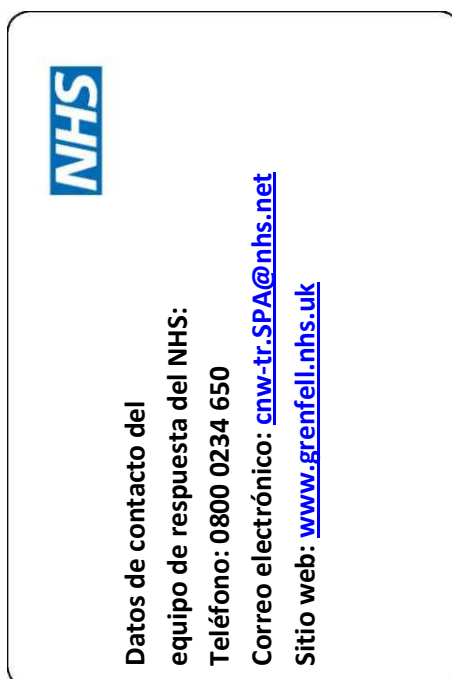
---

---

---

---

Coja esta tarjeta y tenga a mano nuestros datos de contacto por si los necesita.



Si tiene alguna pregunta o comentario sobre este folleto, o desea una copia en letra de imprenta grande o en otro idioma, llame al 020 3350 4224 o envíe un mensaje a [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

- Solicite ayuda si nota lo siguiente en usted o en otra persona:
- Cambios de comportamiento
  - Retraimiento
  - Estar distraído o preocupado
  - Cambios en los hábitos de sueño
  - Decir cosas preocupantes

**NHS**

NHS West London CCG

Web: [www.grenfell.nhs.uk](http://www.grenfell.nhs.uk)

E-mail: [grenfell.response@nhs.net](mailto:grenfell.response@nhs.net)

Tel.: 020 3350 4224

CS46486 12/17