



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

COMO MANEJAR EL ESTRÉS PRODUCIDO POR INCIDENTES TRAUMATICOS

**Una guía para personal policial, de ambulancias, bomberos, de rescate y
emergencias médicas.**

Michael Tunnecliffe

1ra. Edición, 1995.

La información, opiniones y recomendaciones e ideas contenidas en este libro están basados en la experiencia del autor y en una investigación que se considera precisa pero no infalible. En este libro se aconseja de buena fe siguiendo standards profesionales aceptables, pero no se pretende alentar cualquier actividad, practica o ejercicio que pueda exacerbar alguna condición medica o psicológica preexistente en el lector. Si usted tiene dudas acerca de algún consejo contenido en este libro, es imperativo que consulte a su medico privado primero. Como fue escrito con la mejor de las intenciones, el autor y el editor declinan cualquier responsabilidad u obligación por cualquier perdida o daño causado directa o indirectamente por la información contenida en este libro.

Bayside Books
P.O.Box 106
Palmyra 6157

Western Australia

Personería Jurídica 2232 - A - Aprobada por Decreto 2270 - Ruta Llao-Llao Km 11.500
Tel/ Fax: ++54 944 61666 e-mail: adiaz@bariloche.com.ar
Casílla de Correos N° 1676 (8400) San Carlos de Bariloche.
Provincia de Río Negro - Argentina



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

Agradecimientos

Un libro como este solo pudo ser producido con la ayuda de numerosas personas. Me gustaría agradecer a todos los que me han ayudado. En primer lugar, mis colegas Margo French, Alex Hof, Jan Isherwood-Hicks, Susan Murray, Roger Peters, Olive Roy, y Lorraine Simons. En segundo lugar, nuestros consejeros, incluyendo a Jeffrey Mitchell, George Everly, Tom Williams, Robyn Robinson y Beverley Raphael. También quiero mencionar al personal del servicio de emergencias y a los miembros del grupo de interrogatorios de estrés. Mi relación a través de los años con oficiales de policía y personal hospitalario, de ambulancias, bomberos, trabajadores del servicio de emergencia y de rescate de minas me ha enseñado muchísimo.

Un agradecimiento especial a mi compañera Lesley Tunnecliffe, mi hija, Miley, y mi ayudante Maureen Henderson.

Finalmente, quisiera dedicar este libro a un grupo importante de gente, los capellanes del servicio de emergencia. Quisiera mencionar especialmente al Mayor Baden Jeffery, del Ejército de Salvación y a Barry May, de la Policía de Australia Occidental. Observar el trabajo de estos hombres con los bomberos y los oficiales de policía ha robustecido mi convicción sobre la importancia del rol de los capellanes. Ellos son hombres y mujeres que dedican una cantidad sorprendente de tiempo y esfuerzo a ocuparse de los demás. Creo que son un grupo muy especial, siempre dispuesto a ayudar a los que ayudan.

Michael Tunnecliffe PhD
Marzo, 1995

Nota Especial

En este libro se ha adaptado mucho material del texto “De Víctima a Sobreviviente”, una publicación muy relacionada con el estrés y el trauma que experimentan las víctimas de un crimen. Los métodos para enfrentar el estrés traumático generalmente se corresponden, independientemente de quién es afectado, por lo tanto, mucho de lo que sirve para quien es rescatado, también sirve para quienes rescatan.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

CONTENIDO

1.	Introducción	7
2.	Estrés y trauma.	9
	Tipos de estrés	10
3.	Quién es afectado por el trauma?	13
	Reacciones al estrés traumático	14
	Reacciones de culpa	15
	Reacciones de estrés	16
	Reacciones de temor	17
	Reacciones ante situaciones difíciles	18
	Estrategias de defensa mental	19
4.	Cómo reacciona la gente ante el trauma?	21
5.	Cuestionario de reacción ante el estrés	31
6.	Enfrentando la culpa	35
7.	Manejando el estrés	49
8.	Superando el miedo y la preocupación	69



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

9. Recursos
81

Indice
83



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

1. Introducción

Este libro intenta proporcionar recursos para el personal de apoyo de los servicios de emergencia. No es del tipo de recursos que necesariamente se leerían de punta a punta, sino más bien un cotejo de ideas, sugerencias y estrategias que podrían ser usadas por gente que está experimentando reacciones desagradables ante incidentes altamente estresantes a los que se enfrentan durante el cumplimiento de sus obligaciones.

Las secciones 2, 3 y 4 dan un vistazo sobre el estrés en general y los incidentes críticos en particular, y su potencial para afectar al personal de emergencia. La sección 5 contiene un cuestionario general por medio del cual se puede evaluar la presencia de síntomas comunes y de reacciones de comportamiento. Las secciones 6, 7 y 8 contienen estrategias para abordar los principales tipos de reacción que la gente puede experimentar luego de incidentes altamente estresantes. La sección 9 resume los tipos de recursos adicionales que pueden ser utilizados y proporciona una muy útil lista de lectura para cualquiera que desee más información.

Este libro pone énfasis en el hecho de que el estrés es una condición reactiva que nos puede afectar a todos. No es una enfermedad, y no significa debilidad ni incompetencia. El estrés es una reacción muy común y comprensible a condiciones que sobrepasan los recursos de una persona para salir adelante. Nadie es completamente inmune a esto.

Glosario de términos utilizados

Los siguientes son algunos de los términos más usados en este libro

Grupo de DIC – Un grupo de uno o dos compañeros de apoyo, más un profesional entrenado que facilita un Debriefing por un Incidente Crítico para un grupo afectado por un hecho particularmente estresante o traumático. Estos interrogatorios usualmente se realizan entre 24 y 72 horas después del incidente.

Asesoramiento – Un proceso estructurado de apoyo, usualmente conducido por un profesional entrenado. El asesoramiento puede ir desde dar un consejo general hasta un tratamiento formal de problemas específicos con una intervención terapéutica.

Crisis – Una condición de desestabilización y tumulto emocional, usualmente causado por cambios repentinos o por hechos específicos en el entorno ocupacional, social o físico de una persona.

Interrogatorio – Una reunión de grupo, facilitada por un profesional entrenado, o Grupo IEIC. La finalidad del interrogatorio es ayudar a los involucrados en un incidente altamente estresante a manejar con más efectividad cualesquiera pensamientos o sentimientos desagradables disparados por el incidente.

Apoyo de compañero – Un proceso formal por el cual un ayudante entrenado del grupo de trabajo proporciona inmediata asistencia a un colega o compañero de trabajo que ha sido sometido a un incidente estresante.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

Trauma – El trauma psicológico es un estado emocional agudo de malestar debido a un evento o situación extraordinariamente estresante que sobrepasa a la persona involucrada. El trauma físico se refiere a una herida o daño en el cuerpo.

2. Estrés y trauma

“Tengo que hablar con usted... hablar con alguien. Creo que estoy chiflado. Mi apoyo me dijo que hablar podría hacerme bien. Puede ayudarme?”

Estas palabras se las dijeron por teléfono a un consejero. El que llamaba era alguien que trabajaba en emergencias. Dos días antes, había ayudado a retirar los cuerpos quebrados y retorcidos de cuatro adolescentes de los restos de un vehículo. A toda velocidad, el auto se había salido de un tranquilo camino campestre y se había estrellado contra un árbol. El auxiliar de emergencias conocía a dos de los muertos. La temporada anterior habían pertenecido al mismo equipo de fútbol que su hijo.

A través de los años, profesionales como yo y muchos otros, hemos tenido contacto creciente con gente de los servicios de emergencia. Yo sé que he aprendido mucho de los auxiliares de emergencias. Tal vez una de las cosas más importantes que aprendí es que son seres humanos a los que muy frecuentemente se les pide que hagan tareas sobrehumanas. Tareas que bien pueden estar por encima de lo que podría soportar la mayoría de nosotros.

Probablemente a causa de las exigencias que soportan los auxiliares de emergencias, ellos tienden a auto elegirse. Esto significa que los servicios de emergencia están formados mayormente por individuos que tienden hacia las tareas de crisis. Mucha gente no dura mucho en el trabajo de emergencias. Ellos cambian hacia otras carreras y áreas de trabajo. Parece ser que los que duran son un cierto tipo de personas. Individuos rudos, adaptables, que trabajan continuamente salvando vida y propiedad, generalmente bajo extrema presión. A pesar de las tareas que emprenden, los auxiliares de emergencias no son seres sobrehumanos, inmunes al estrés, la tensión y la fatiga que acompaña al trabajo de crisis. Están constantemente afrontando exigencias de incidentes críticos, lo que resulta en lo que el psicólogo Dr. Jeffrey Mitchell llama *Estrés del Incidente Crítico*. Cómo manejan este tipo de estrés varía de una persona a otra. Algunos lo manejan bien, y se ayudan con sus sistemas de apoyo, mientras otros se refugian en el cinismo y no les importan las consecuencias sobre ellos, sus familias y sus compañeros de trabajo.

A principios de los 80, el Dr. Mitchell comenzó a escribir acerca del estrés experimentado por los auxiliares de emergencias y a dar ideas sobre cómo ayudarlos. A partir de este trabajo desarrolló la estructura y las iniciativas de procedimientos tales como el DIC y el Apoyo de Compañero.

Tipos de estrés.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

La palabra estrés se usa para describir las presiones que la gente experimenta en las exigencias de su vida diaria. En el trabajo relacionado con emergencias una de las características principales del estrés puede ser la acumulación progresiva de tensión causada por estas exigencias demasiado tiempo. Si el auxiliar de emergencias no desarrolla su propio modo de manejar esta tensión general, pueden presentarse serios problemas.

El *Estrés de los Incidentes Críticos (EIC)* es el estrés que se origina en cualquier incidente que hace que una persona tenga fuertes reacciones emocionales como consecuencia de un hecho o incidente particular. El incidente presenta exigencias que superan la capacidad de respuesta del individuo, de tal modo que la persona encuentra extremadamente difícil salir adelante en un corto plazo.

Para el personal de emergencias hay una serie de eventos que pueden causar el malestar mental y físico asociados con la reacción del *estrés por un incidente crítico*. Estos eventos incluyen operaciones abrumadoramente estresantes, desastres resultantes en múltiples víctimas, incidentes que involucren a colegas o niños, e incidentes inesperados y repentinos que amenacen el bienestar del team de emergencias.

Para los oficiales de policía, el *estrés por un incidente crítico* puede estar originado en una serie de hechos que incluyen heridas a oficiales amigos, tiroteos e incidentes que involucren a niños.

Para los bomberos, a menudo se debe a la pérdida de vida o heridas sufridas por otros bomberos amigos. Los empleados de las ambulancias y el staff médico de la sala de emergencias puede estar afectado por situaciones en las que se pierde una vida, más que por una que se salva. Asimismo, por incidentes en los que se ven abrumados por la exigencia a sus conocimientos, o en los que son víctima de asalto o agresión.

Los auxiliares de rescate de emergencias han informado que tienen problemas como secuela de operaciones de búsqueda y rescate en las que la persona desaparecida no es encontrada con vida.

En las actividades de minería y energía, los grupos de emergencia por incendio y de rescate en minas se ven afectados por incidentes que involucran fatalidades sufridas por miembros de sus grupos.

Casi todos los auxiliares de emergencias son afectados por las operaciones largas y difíciles que ocasionan fatiga, y en las que hay un alto grado de incertidumbre por los resultados eventuales.

Las operaciones estresantes están ilustradas con ejemplos de casos en este libro. Son todos hechos reales informados por los auxiliares de emergencias involucrados. Sin embargo, se han cambiado los nombres y situaciones para mantener la confidencialidad.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

3. Quién es afectado por el trauma?

Accidentes, incendios, explosiones, pérdidas de gas, desastres naturales, tecnológicos o producidos por el hombre pueden ocasionar trauma en las muchas personas que se ven involucradas en la situación, especialmente en los auxiliares de emergencias. Estos hombres y mujeres dedicados y altamente motivados pueden ser dañados psicológicamente por los incidentes y hechos en los que son llevados a actuar. Para muchos, la consecuencia de la continua exposición al dolor, el sufrimiento, la angustia y la muerte, es un mundo que puede verse súbitamente trastornado, que deja al auxiliar de emergencia con una crisis personal que habían sido condicionados a creer que solamente podía afectar a otros.

Como resultado de una crisis o emergencia, toda la atención se dirige a las víctimas que estuvieron involucradas directamente, y es lógico que así sea, ya que son las personas que sufren el impacto físico del evento. Sin embargo en muchas situaciones, la red de “impacto de trauma” puede extenderse aún más, incluyendo a los ayudantes en la emergencia, tales como policía, bomberos, personal de ambulancias, de rescate y del cuerpo médico de emergencia. Puede verse involucrados por corresponder a la situación difícil de las víctimas. Se ven arrastrados a la intensamente estresante tarea de cubrir las necesidades de las víctimas, y así pueden experimentar reacciones similares a las de éstas. La reacción del auxiliar de emergencias puede ser demorada, o puede surgir como consecuencia de verse abrumado por las muchas demandas de la víctima. Hay numerosas narraciones acerca de cómo algunos auxiliares de emergencias experimentaron intensas reacciones de estrés luego de largas y exigentes operaciones, que llevaron al límite sus recursos. A pesar de su compañerismo y camaradería, un auxiliar que actúa en emergencias puede a veces sentir que él o ella están solos para darse abasto con el estrés asociado con el incidente que han enfrentado. Con demasiada frecuencia, las reacciones humanas normales ante circunstancias traumáticas son vistas como debilidad. Una poderosa regla no escrita, que dice “muestre que usted puede arreglárselas” se convierte en la preocupación del auxiliar de emergencias. Los sentimientos normales se suprimen o se apartan de la mente. A algunas personas los hacen actuar en forma a menudo inapropiada. Algunos ejemplos de tales respuestas son un consumo excesivo de alcohol, explosiones de ira, malhumor, creciente desinterés por su trabajo, y una apatía general hacia su familia y sus colegas.

Reacciones ante el estrés traumático

El personal de emergencia que se ve afectado por un incidente altamente estresante tiende a tener reacciones basadas en la forma en que ven el mundo, en términos de pasado, presente y futuro. El pasado se relaciona con la culpa que sienten algunas personas (por ej. *Yo hubiera debido poder hacer algo*). El presente es afectado por el



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

estrés que está experimentando, mientras que el futuro se relaciona con la preocupación o ansiedad que siente ante su desempeño futuro.

Tres dimensiones de una reacción ante un incidente crítico.

PASADO ----- **PRESENTE** ----- **FUTURO**
(Culpa) (Estrés) (Temor y Preocupación)

Reacciones de culpa

Para algunos auxiliares de emergencias, la consecuencia de verse involucrados en una operación es el sentimiento de culpa. Esto puede ocurrir especialmente si la operación concluye con pérdida de vidas. Vivimos en una sociedad que nos ha condicionado a creer que todo ocurre por alguna razón y nada ocurre por casualidad. Ellos pueden culparse cuando buscan una explicación ante una situación en la que se pierde una vida. Y esto da origen a sentimientos de culpa.

La situación empeora cuando otros comienzan a cuestionar la forma en que se manejó una operación, particularmente aquéllos que no estuvieron directamente involucrados en la operación. Hay gente que trabaja en emergencias que suele hacer preguntas retrospectivas tales como "Por qué no hiciste ...?". Para algunos auxiliares tales preguntas dispararán reacciones de culpa, ya que a menudo son las preguntas que se callan aquéllos individuos que se exigen excesivamente a sí mismos, a su competencia y a su nivel de efectividad. El sentimiento de culpa resultante causa una gran pérdida de energía, porque es un sentimiento que no puede cambiar la situación y usualmente empeora la situación de estrés del individuo.

**Este oficial quiere saber por qué no mandé un
substituto. Nadie me pidió un sustituto. Yo
me sentía tan enojado. Lo hacían parecer como
si fuera error mío. Todos quieren cuestionar
tus actos cuando las cosas salen mal.**

Operador de Comunicaciones

Reacciones de estrés:

Los auxiliares de emergencias son personas "a cargo", que controlan situaciones. Uno de los aspectos más estresantes de una operación es el sentimiento de inutilidad cuando las cosas se salen de control. El sentimiento de verse sobrepasado sobreviene cuando el individuo percibe que tiene poco control de una situación, y esto es extremadamente estresante, especialmente cuando hay una vida en juego.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

Las reacciones de estrés se experimentan a nivel físico y emocional. Las físicas pueden incluir tensión muscular, que se manifiesta en cuellos doloridos, dolores de cabeza, o aún en fuertes sensaciones de no poder relajar sus cuerpos. A menudo la gente nota cambios en el comportamiento en casa y en el trabajo. Estos incluyen poca concentración, cambios de humor, imposibilidad de asentarse, dificultades para dormir, despertando a menudo o experimentando sueños perturbadores. Algunos individuos generalmente se sienten nerviosos o ansiosos sin razón aparente. Pueden sentirse impacientes, menos tolerantes, y a la expectativa de algo extraño o inusual.

Las reacciones mentales ante el estrés experimentadas por los auxiliares de emergencias están relacionadas con los procesos de sus pensamientos y sus emociones. Pensar puede ser un gran problema cuando un individuo no puede dejar de rumiar sobre un evento, operación, incidente, o sus consecuencias.

Algunas personas se encuentran a sí mismas pensando acerca de la situación y preguntándose continuamente “Y si ...? todo el tiempo. El estrés mental puede a menudo prolongarse por la intervención de los medios de prensa, los procedimientos del forense, juicios por compensación, funerales, encuestas oficiales y por discusiones constantes con colegas de trabajo, y aún con familiares y amigos.

Reacciones de temor:

Otra reacción perturbadora que puede ser experimentada por el auxiliar es la tendencia a sentirse atemorizado y preocupado ante una repetición del incidente. La gente se siente asustada cuando su sentido personal de seguridad, bienestar o salud ha sido quebrantado.

Muchos de estos auxiliares manejan bien tareas difíciles porque basan su confianza en una imagen personal de rudos, siempre aptos para manejar las cosas. Con respecto a los oficiales de policía esto se define como el “mito de John Wayne”. Puede ser perturbador para el individuo cuando encuentran que su mito personal no es real. Una herida recibida en cumplimiento del deber, muerte o grave herida a un colega, o aún una pérdida cercana, puede hacerlos cobrar conciencia de su mortalidad. A su vez puede tener un efecto frustrante en el individuo, haciéndolo cuestionarse sobre el grado de vulnerabilidad al que están expuestos. Algunas veces pueden llegar a sentir temor del sistema en el que trabajan, porque “falló” en brindarle la protección esperada.

Los sentimientos de temor tienden a ser más fuertes cuando el auxiliar es la víctima. Toca un punto vulnerable el hecho de que ...”Esta vez no fue otra persona. Esta vez me pasó a MI.”

Es importante recordar que aunque estas reacciones pueden ser molestas y perturbadoras, son normales y no inesperadas. Todos somos humanos y, como tales, tendemos a reaccionar fuertemente ante situaciones en las cuales perdemos nuestro control. Sin embargo, a fin de hacer progresos en su estado, el auxiliar tiene que cambiar su situación, de ser una víctima a resultar un sobreviviente del evento. Esto



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

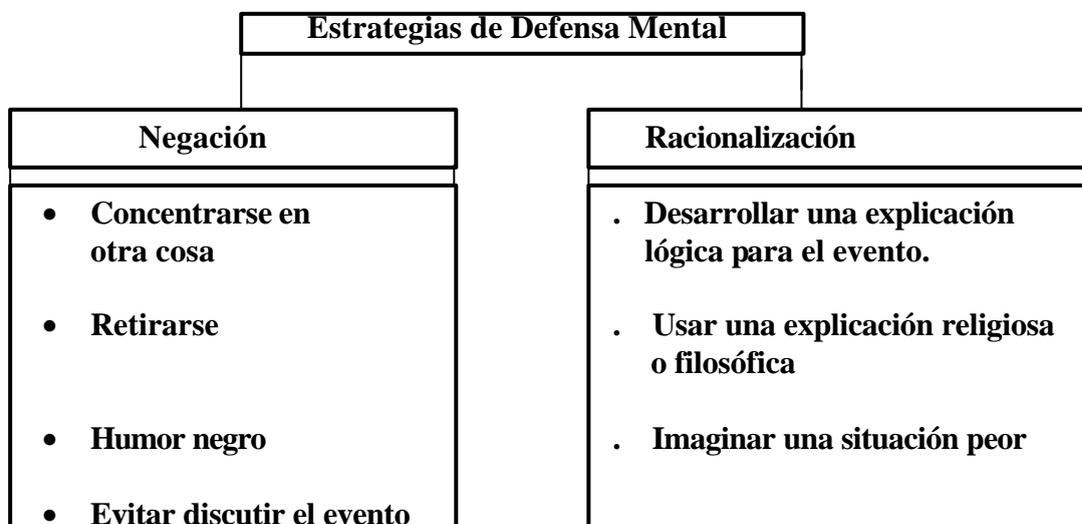
puede exigir algunos esfuerzos conscientes que involucran el tipo de estrategias que discutimos en este libro.

Reacciones ante situaciones particularmente difíciles:

Como consecuencia de desastres e incidentes múltiples, siempre hay una serie de tareas estresantes encaradas por el personal de emergencias. Pueden incluir la identificación de víctimas, que a veces es precedida por la recuperación del cuerpo. Mientras que siempre se debieron realizar tales actividades como consecuencia de guerra y desastres, es sólo en tiempos recientes que los investigadores han estudiado la forma en que tales tareas afectan al personal de emergencias.

Los efectos sobre estos auxiliares tienden a ser fuertes reacciones emocionales o físicas, según lo hemos explicado ya en esta sección. Algunas veces estos shocks emocionales aparecen durante o inmediatamente después de la operación, mientras que en otras situaciones pueden no aparecer hasta algunas horas, días o semanas después. Con la comprensión y el apoyo de los que lo rodean, y con el uso de debriefing de estrés, las reacciones de estrés de un individuo generalmente desaparecen dentro de un período razonable. Ocasionalmente, la identificación de una víctima o la operación de rescate de un cuerpo pueden ser tan perturbadores que puede requerirse la asistencia de un consejero. Esto no implica debilidad, simplemente indica que las exigencias de una tarea particular fueron demasiado grandes para ser enfrentadas.

Se ha visto que los auxiliares de emergencias se refugian en un cierto número de estrategias mentales como defensa contra los efectos estresantes de operaciones difíciles y luego de tales operaciones.





ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

Las estrategias de supervivencia mental están bien desarrolladas en el auxiliar de emergencias. Debe ser así, o de lo contrario él o ella se ven pronto sobrepasados por las tareas que desarrollan. Algunas de estas técnicas son buenas estrategias positivas, mientras otras pueden ayudarles en el corto plazo, pero no ayudan al individuo en el largo plazo.

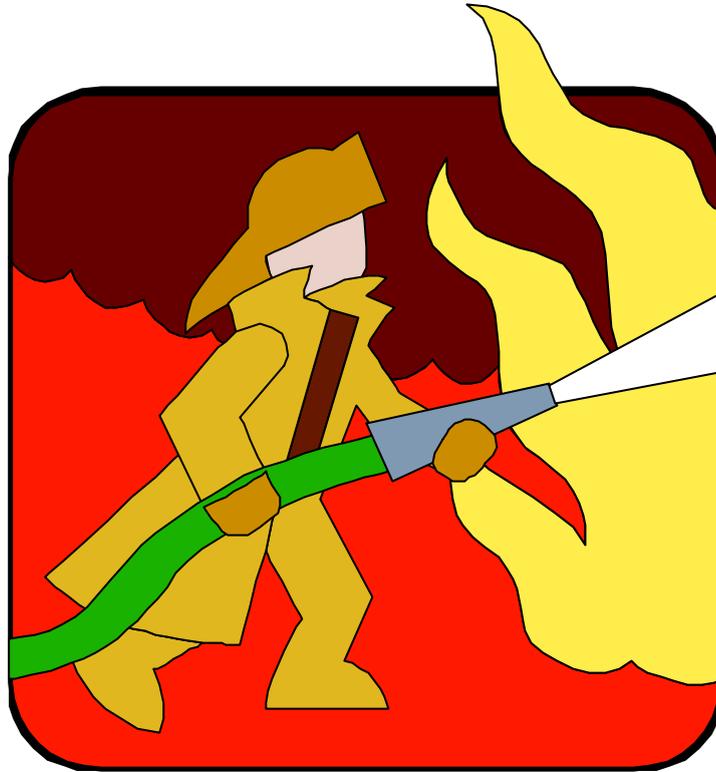
Los tipos de estrategias de defensa mental usadas pueden dividirse en dos grupos: estrategias de negación y estrategias de racionalización.

Estrategias de negación: Son técnicas que reducen el impacto visual y mental de un evento particularmente estresante. Las más comunes son evitar hablar de la situación, o convertirla en algo menos real aplicando el “humor negro”. Mientras que tales recursos son comunes y tienen algunos beneficios, su efectividad a largo plazo ha sido cuestionada. Algunas personas ven el uso constante de la estrategia de la negación como un fracaso para enfrentar adecuadamente el estrés grave. Otros van más allá, y sugieren que negar la situación lleva a comportamientos inadecuados que son contraproducentes (por ej. excesivo consumo de alcohol, problemas en el hogar, etc.). No hay información apropiada en este aspecto.

Estrategias de racionalización: Son técnicas en las cuales el individuo encuentra alguna explicación mental para un incidente o evento estresante, para reducir el impacto del mismo. Las racionalizaciones más comunes provienen del sistema de creencias del individuo, o del conocimiento aplicado con alguna lógica a la situación. El propósito de la racionalización es explicar la situación, para que puedan poner las cosas en una perspectiva manejable y continuar con su trabajo. Es menos probable que un incidente racionalizado interfiera con las obligaciones del auxiliar, que uno que es difícil de explicar. Otra forma de racionalizar que puede tener éxito limitado es pensar... *pudo haber sido peor*. El buscar “escenarios peores” tiende a reducir la gravedad del incidente actual.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"



4. Cómo reacciona la gente ante el estrés traumático?

La palabra *estrés* se ha convertido en la forma común de describir las presiones que la gente se echa encima ocasionalmente. En el trabajo de emergencias, el estrés proviene de las exigencias hechas a los trabajadores que responden a las crisis. Las reacciones emocionales experimentadas como resultado de una emergencia o crisis pueden ser extremadamente poderosas, o aún abrumadoras.

Una crisis puede poner una gran presión sobre la habilidad que tiene el auxiliar para enfrentarla, de tal modo que él o ella puedan encontrar difícil manejar la situación en el corto término. Abordar el impacto traumático de una crisis severa está relacionado con las tres reacciones discutidas en la sección anterior: culpa, estrés y temor.

Con la comprensión y la ayuda de los demás, estas fuertes reacciones emocionales pueden superarse en un corto período, aunque el tiempo que esto lleve difiere de una a otra persona. Estas reacciones a menudo son parte de los tres estados que a menudo atraviesa la gente cuando pasa de ser una víctima del incidente a un sobreviviente, que sale adelante con su vida.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

Cada vez que pienso en ello, tengo la sensación de que no debería haber ocurrido.

Estoy seguro de que podría haber hecho algo para evitarlo si hubiera pensado más rápido.

Oficial de Policía (involucrado en un accidente durante una persecución a alta velocidad)

Todos tienen reacciones físicas ante el estrés?

Independientemente de la causa del estrés, la reacción inicial experimentada es un cambio en el estado físico, ya que el cuerpo responde a uno de nuestros más primitivos y esenciales instintos, “sobrevivir”. A menudo se la llama la respuesta “pelea” o “vuelo”, ya que las formas más comunes de sobrevivir son enfrentar el origen del peligro, o huir de él.

Mientras que este tipo de reacción pudo servir a un propósito esencial del hombre primitivo en los primeros tiempos, y aún lo hace en algunos casos hoy día, nuestro estrés ya no proviene de predadores peligrosos. El estrés de los tiempos modernos tiene que ver más con cargas de trabajo, presiones de la gente, los cambios y las exigencias generales de la vida moderna. Pero para el auxiliar de emergencias el estrés de su trabajo es mucho más intenso, porque puede tener mucho que ver con decisiones de vida o muerte.

Es importante conocer la presencia e influencia de la reacción pelea/vuelo, nuestro primitivo instinto de supervivencia, porque aún juega un papel importante en la forma cómo debe ser manejado el estrés. Aunque la idea pueda atraernos, no es aconsejable atacar físicamente a quien nos causa estrés, o escondernos cuando las cosas se ponen difíciles. En pocas palabras, la respuesta pelea/vuelo no es socialmente aceptable en muchas circunstancias. Es por esto que, luego de incidentes particularmente estresantes, es casi esencial manejar las reacciones físicas de estrés más que simular que no existen, o simplemente desear que se vayan.

Como puede verse en la descripción que sigue, nuestro cuerpo tiene un orden de reacciones físicas que nos guían a la acción. Mientras que son importantes para responder a la crisis, pueden ser contraproducentes si el impacto de estos cambios permanece mucho tiempo después de que terminó la emergencia.

- **El estrés es disparado por alguna causa que puede ser interna o externa.**
- **Se envían mensajes al sistema nervioso central**
- **La adrenalina inunda las terminaciones nerviosas**
- **Se reduce el tiempo de coagulación de la sangre**



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

- **Aumenta la presión de la sangre**
- **Se bombea azúcar para alimentar los músculos**
- **Colesterol y grasas se movilizan por la corriente sanguínea**

Por qué algunos incidentes son tan estresantes?

Muchas personas, en su vida diaria, tienden a tener algunas creencias básicas acerca de sí mismos y de los que los rodean. Ven el mundo comprensible y ordenado. Incidentes graves (muerte de un niño, heridas graves o muerte de un colega, fatalidades inexplicables, desastres con extensa destrucción y muertes, etc.) los llevan a cuestionarse sobre sus creencias. Muchos pueden empezar a pensar que el mundo no tiene más sentido para ellos.

Las causales de estrés pueden no terminar en la escena del incidente. Cuando las cosas salen mal, o se pierden vidas, los auxiliares de emergencias pueden encontrarse con la culpa, la duda y la crítica, aumentando el estrés sobre todos los involucrados. En algunos individuos se daña la habilidad personal para recuperarse. Esta es una forma destructiva de estrés incrementado.

Usted entra a un edificio lleno de humo con su aparato respirador puesto. No sabe qué va a encontrar. Podría haber explosivos, el techo podría caer, o el suelo podría hundirse debajo suyo. Su corazón galopa. Si ése es el estrés ... bueno, ése sí es el estrés.
Bombero

Tres etapas de la respuesta emocional al estrés

El Dr. Tom Williams, de los Estados Unidos, ha escrito mucho sobre el estrés y los efectos de los incidentes estresantes sobre los auxiliares de emergencias. Al presentar una conferencia sobre el estrés en Sydney, en 1992, el Dr. Williams explicó las tres etapas de la respuesta emocional al estrés y la crisis. Previno a los asistentes acerca de ver la respuesta a las tres etapas como comunes de una a otra persona. Dijo que lo que sucede en cada etapa usualmente difiere de uno a otro. Además, el orden en que las personas atraviesan estas etapas también puede variar mucho. Esto se debe en parte a las mismas personas, pero también a factores tales como el nivel de poder y control que los auxiliares tienen en la situación, el tipo y duración de la crisis que enfrentaron, el



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

desenlace de la emergencia, y la extensión del apoyo emocional o colegiado que reciben luego del incidente.

Primera etapa – SHOCK

Esta etapa tiene lugar en el momento del incidente. Sin embargo, muchos superan esta etapa a causa de su entrenamiento y procedimientos operacionales. Es solamente cuando se ven sobrepasados que esta etapa los afecta. Hay gente que informó acerca de sentirse atolondrados e incapaces de creer lo que estaba pasando. Es posible que el cuerpo de una persona quede completamente entumecido física y mentalmente cuando está sometido a extremo estrés. Algunas personas informan no poder lograr que sus cuerpos hagan algo al comienzo de una crisis. En otros casos, la gente se rehúsa a creer lo que está sucediendo. Esta es una muy poderosa técnica de protección mental cuando se ven superados por un evento. Esta etapa se comprende si consideramos la gran diferencia entre crisis y emergencia como se ve por TV, o se lee en los libros, y el hecho verdadero, como ocurre en la vida real.

La ilustra muy bien un informe suministrado por un bombero de “Conservación y Manejo de Tierra”, que quedó atrapado en su vehículo cuando un frente de fuego volvió hacia él y otros dos bomberos:

El fuego simplemente se volvió, y era una pared maciza de llamas cayendo sobre nosotros. Yo simplemente miraba. No podía creer lo que estaba viendo. Las cosas parecían moverse en cámara lenta. Recuerdo que pensaba...”Esto es”. El ruido era como un rugido. No recuerdo haberme agachado en el piso del camión pero lo hice. Ahora todo es un borrón. Algunas veces me resulta difícil creer que pasó realmente, y que sobreviví.

Segunda Etapa – IMPACTO

En esta etapa, las reacciones difieren de una a otra persona. Sin embargo, hay una serie de indicios que indican que alguien tiene dificultades para enfrentar la situación. Pueden incluir desórdenes del sueño, nerviosismo, ansiedad, poca concentración y alguna molestia física (por ej. náuseas, dolor de cabeza). Algunas personas se sienten desarraigadas de sus familias, amigos y compañeros de trabajo durante días, después del incidente. Es casi como si estuvieran inseguros de cómo manejar sus sentimientos acerca del hecho. Esto puede llevar al individuo a mostrarse irritable, o con explosiones de ira sin causa aparente.

Es en este momento cuando se presenta el “si tan solo”. Es cuando la gente comienza a encontrar fallas en sí mismos y a buscar culpas en su propio comportamiento. En algunos individuos la reacción de impacto es auto-acusarse. Lo pueden expresar con



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

comentarios como: “si tan solo yo hubiera...” “tal vez yo hubiera podido...” “quizás yo podría...” “si hubiera tenido tiempo habría...”

Tercera etapa – RESOLUCION

Es difícil decir cuánto tiempo le lleva a un auxiliar de emergencias manejar bien sus reacciones. Algunas personas se recobran en muy poco tiempo, mientras que a otros puede llevarles días, semanas, y aún más tiempo recuperar el control personal. La extrema tensión tiende a dar vuelta del revés a una persona. Resolución significa alcanzar algún grado de normalidad luego de un incidente traumático. En la mayoría de los casos también significa aceptar que uno es una persona distinta luego de lo que le ha pasado. A causa de la experiencia uno necesita aceptar que “Eso puede pasarme a mí”, “no soy invulnerable”. Sólo esto probablemente lo haga distinto para afrontar ahora su trabajo.

Si no se consigue una adecuada resolución, es posible sufrir el efecto de una bola de nieve al afrontar nuevos incidentes estresantes. Para esta gente, las reacciones de culpa, estrés y temor continúan regulando sus vidas. Llegar a una resolución razonable significa tomar control de sí mismo y enfrentar la situación traumática lo mejor posible. Con unos pocos individuos ésta puede ser una tarea difícil a causa de la pérdida de creencias personales y de la confianza profesional que sigue a un incidente traumático.

***El hombre comenzó a empujarme y golpearme. Yo pensaba:
“No puedes golpearme, soy un doctor”. Estaba totalmente
fuera de control y la gente de seguridad tardó años en llegar.
Me atacó mientras yo ayudaba a su amigo.***

Médico del Departamento de Emergencias

Uso de este libro como ayuda en la etapa de resolución.

Para ayudarle, este libro le proporciona sugerencias sobre cómo manejar la culpa, el estrés y el temor que usted puede experimentar luego de un incidente traumático. Son solamente sugerencias, ya que nadie puede decirle qué es lo que debería o no debería hacer. Puede encontrar útil completar el cuestionario de la sección siguiente, que se incluye para darle alguna indicación acerca de dónde puede tener mayores dificultades. Una vez que usted tiene una mejor idea acerca del problema y dónde está, tiene un buen punto de partida para hacer encararlo. Si decide emplear el cuestionario, siga las instrucciones que están al principio de la sección.

Usted es su mejor recurso, y es usted quien tiene la llave para resolver las consecuencias de los problemas que haya experimentado desde que se vio envuelto en una emergencia o una crisis estresante. Piense sobre las consecuencias que todavía le causan



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

dificultades, complete el cuestionario de la siguiente sección, luego considere qué estrategias puede usar para enfrentar el área que le está causando mayores problemas.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

5. Cuestionario sobre reacción al estrés.

Las siguientes declaraciones se relacionan con lo que le está ocurriendo a usted en este momento. Lea cada una, luego tilde uno de los casilleros, según como la declaración se aplique a usted.

No es un test psicológico, sino tan solo un cuestionario que sirve para ayudarle a clasificar las reacciones que tiene. Puede ayudarle a decidir las estrategias más efectivas para manejar el estrés a las que puede recurrir.

El uso del cuestionario es su elección. Tal vez quiera pasar por alto esta sección y simplemente elegir algunas ideas que piensa que pueden ayudarle.

1. Me cuesta dormirme a la noche, aunque esté muy cansado.

Nunca A veces A menudo Siempre

2. Realmente me molesta que otros traten de encontrar errores y piensen que podríamos haber manejado mejor la situación.

Nunca A veces A menudo Siempre

3. Me molesta la gente bienintencionada que me da consejos, pero que no comprende realmente mi situación

Nunca A veces A menudo Siempre



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

4. Me pongo ansioso cuando se produce una llamada de emergencia

Nunca A veces A menudo Siempre

5. Me preocupa mi futuro y pienso que nunca voy a volver a ser "normal".

Nunca A veces A menudo Siempre

6. En este trabajo realmente me pongo tenso, irritable y tengo mucha dificultad para relajarme.

Nunca A veces A menudo Siempre

7. Me preocupa mi seguridad personal y mi bienestar en el trabajo.

Nunca A veces A menudo Siempre

8. Me enfurezco cuando pienso en lo que pudimos haber hecho distinto en el lugar de la emergencia.

Nunca A veces A menudo Siempre

9. Me las arreglo principalmente usando alcohol en cantidad regular.

Nunca A veces A menudo Siempre

10. Después de una llamada de emergencia, me cuesta volver a mi rutina normal.

Nunca A veces A menudo Siempre

11. Sé positivamente que debería salir mejor adelante, y me siento mal cuando no lo hago tan bien como me gustaría.

Nunca A veces A menudo Siempre

12. Me da bronca cuando los jefes saben cuáles son nuestros problemas, pero no hacen nada al respecto.

Nunca A veces A menudo Siempre

13. Tengo la tendencia a evitar lo que me recuerda algún incidente que causó mucho estrés.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 14. Después de una emergencia, pienso en los problemas que tuvimos y me preocupa que hubiéramos podido manejar mejor las cosas.**
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 15. Cuando pienso en mi trabajo, no veo mucho futuro en él.**
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 16. Sufro de dolores de cabeza, de cuello, y tensión muscular en general.**
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 17. Participo de los chistes y el humor negro, pero no me ayuda a sentirme mejor.**
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 18. Me fastidia cuando la gente trata de suavizar la situación diciendo... "pudo haber sido peor".**
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 19. Me preocupa que no pueda arreglármelas tan bien como quisiera cuando haya una situación de crisis realmente difícil.**
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 20. Después de una situación difícil, me pongo de mal humor y hasta lo transmito a mi familia.**
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 21. Me siento tan preocupado que dejaría este trabajo mañana mismo y me iría a hacer algo con menos presión.**
- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Puntaje de su cuestionario:

La finalidad de este cuestionario es ver qué áreas pueden estar causándole la mayor dificultad. Cuanto más alto sea el puntaje, será más probable que esté experimentando el



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

tipo de dificultad. No se intenta dar un estado exacto de su situación personal, sino que los resultados intentan darle un punto de partida. El puntaje para cada respuesta es:

1	2	3	4
Nunca	A veces	A menudo	Siempre

Ahora puede poner puntos en las tres principales áreas:

CULPA

A. Escriba el resultado de las siguientes preguntas:

2.- 3.- 8.- 11.- 14.- 17.- 18.-

Sume estos resultados para obtener el total de dificultades por **culpa**: _____

ESTRES

B. Escriba el resultado de las siguientes preguntas:

1.- 6.- 9.- 10.- 12.- 16.- 20.-

Sume estos resultados para obtener el total de dificultades por **estrés**: _____

PREOCUPACION

C. Escriba el resultado de las siguientes preguntas:

4.- 5.- 7.- 13.- 15.- 19.- 21.-

Sume estos resultados para obtener el total de dificultades por **preocupación**: _____

5. Cómo abordar la culpa

No es inusual para algunos auxiliares de emergencias sentir algún grado de culpa después de una operación particularmente difícil, en especial cuando hubo pérdida de vidas. Esta reacción puede provenir directamente de sus propios pensamientos acerca de sí mismos y de la situación, o puede ser la respuesta a lo que los otros le están diciendo. Es fácil dar consejos acerca de cualquier situación después de que pasó, pero no siempre es útil, especialmente si aumenta los sentimientos de que quizás algo se pudo haber hecho de manera distinta. En tanto que las revisiones pueden ser una valiosa fuente de aprendizaje operacional, también pueden despertar la culpa en el personal involucrado.

Algunos auxiliares de emergencias se quedan pegados a las cosas que *ellos deberían haber hecho, hubieran hecho o podrían haber hecho*, más que en lo que realmente hicieron.

Mientras que es útil examinar cómo podemos mejorar nuestra situación, puede no ser beneficioso quedarse apuntando a lo que pasó. Recuerde, **nosotros no podemos cambiar el pasado**. Lo que ocurrió, ahora sólo existe en nuestra memoria. Sin



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

embargo, lo que podemos hacer es enfrentar esos recuerdos de una manera beneficiosa, constructiva, para que nos ayude a sentirnos mucho más cómodos con respecto al **presente**, y hasta **positivos** con respecto al futuro.

Esta sección proporciona sugerencias sobre cómo enfrentar más efectivamente la culpa si se convierte en un problema. Dé una mirada a la lista y considere si alguna de estas ideas se aplica a usted. Trate las ideas una a la vez, y ponga su objetivo en tomar control de sus pensamientos y acciones. No intente ninguna actividad si se siente inseguro o incómodo acerca de ella.

6.1 Use un ejercicio para detener los pensamientos.

Uno de los problemas que se informan comúnmente es pensar continuamente acerca de la operación y de sus resultados. Esto ocurre especialmente si usted se está culpando de algún modo por cualquier resultado negativo de la situación

Es enojoso y probablemente no le ayude a afrontar la situación. Una de las propuestas que puede intentar es llamada *detener los pensamientos*. Es una simple técnica que puede intentar para romper el “ciclo de pensamientos continuos”. Puede usar el timer del horno de su cocina, un timer para cocinar huevos, o el reloj despertador como ayuda. Lea todos los pasos siguientes antes de empezar este ejercicio.

1er. Paso: Enfoque el pensamiento.

Cierre sus ojos y enfoque el pensamiento que ha estado viniendo continuamente a su mente.

2do. Paso: Interrumpa sus pensamientos.

Puede interrumpir sus pensamientos usando la alarma o el timer para los huevos. Póngalo para sonar en 2 minutos antes de comenzar el Paso 1. Enfoque el pensamiento y déjelo permanecer con usted hasta que suene la alarma. Cuando suene el timbre, dígame a usted mismo “Basta”, bata palmas o haga sonar sus dedos y párese. Vacíe su mente de todo pensamiento perturbador y pase al 3er. Paso.

3er. Paso: Substitución por un pensamiento neutral.

Una vez que ha interrumpido el pensamiento perturbador, piense inmediatamente en algo que sea placentero o agradable para usted. Puede ser su comida favorita, un feriado, o algo que disfrute realmente al hacerlo.

Información adicional acerca de detener pensamientos:



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

El objetivo de esta técnica es reemplazar los pensamientos perturbadores por otros que sean más agradables o manejables.

Es útil notar los siguientes puntos...

- ❖ Este método lleva tiempo. Puede que usted deba trabajar para reemplazar un pensamiento perturbador una y otra vez, hasta que sea menos problemático.
- ❖ Si tiene problemas para detener un pensamiento perturbador, use este método con un pensamiento menos perturbador hasta que puede controlar mejor sus pensamientos no deseados.
- ❖ Si decirse “Basta” para sus adentros no funciona, pruebe decirlo en voz alta. Si hay otra gente alrededor, puede intentar pellizcarse, o clavarse las uñas en la palma de su mano para interrumpir el patrón de pensamiento que le está causando malestar.

El problema en este trabajo es que después todos son expertos. Puede que tengan razón. Recuerdo una vez que perdimos dos chicos en el incendio de una casa. Una cantidad de gente encontró fallas en la forma que se hicieron las cosas. No pude evitar seguir pensando por semanas...¿y si hubiéramos llegado antes? ¿Hubiera habido alguna diferencia? No conocer la respuesta no ayuda.

Bombero

6.2 No siga diciéndose que debería arreglárselas mejor.

Una de las expectativas que tenemos a menudo se refiere a poder arreglárselas. Las diferentes personas salen adelante de variadas formas y a distinto precio, sin embargo la presión común a los auxiliares de emergencias es que deben salir adelante tan bien como cualquier otra persona.

El problema de salir adelante después de incidentes difíciles está casi por igual en las demandas que los auxiliares de emergencias se hacen a sí mismos, como en cualquier estrés que provenga del incidente. El nivel que cada individuo necesita para salir adelante usualmente se debe a un rango de factores, tanto personal como de organización, y realmente no ayuda compararse a usted mismo con alguien más e insistir en que debería ser igual.

Salir adelante y recobrase pueden estar influidos por sus experiencias pasadas, su personalidad, sus sistemas de ayuda, el tipo de emergencia enfrentada, y cuánto duró



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

realmente el estrés de la situación. Otros factores son cualquier daño físico sufrido y el resultado eventual de la situación.

Una herida sufrida por un auxiliar de emergencias puede representar un bloqueo de importancia para la capacidad de salir adelante de ese hombre, porque actúa como un poderoso recordatorio del incidente y del estrés que causó. Muchos aspectos de la herida, como el dolor, incapacidad, pérdida del trabajo, y destrucción de la familia lleva a una frustración general y a un enojo creciente a algunas personas. Usted puede ser más positivo si mira su situación de una manera más realista, como lo afecta a usted, y hace un gráfico de su progreso.

Mucha gente ha encontrado útil hacer un gráfico de su progreso para salir adelante. Esto involucra hacer un diario breve sobre las maneras en que va manejándose y arreglándose a medida que pasa el tiempo.

En esta página anote algunas de las estrategias que podría usar para salir adelante mejor...

6.3 Aceptar sus reacciones como comprensibles.

Mucha gente se preocupa acerca de sus reacciones ante incidentes altamente estresantes y traumáticos. Se preocupan porque tienen problemas para dormir, no quieren hablar con familiares ni amigos, o tienen aprensiones que no pueden explicar. Aún para los auxiliares de emergencias experimentados, estas reacciones son comprensibles, dado el nivel de estrés sufrido. Es normal que la gente tenga dificultades luego de cierto tipo de incidentes. Las reacciones pueden ser severas, y algunas pueden durar extensos períodos de tiempo.

Mientras que sus reacciones a un incidente estresante son desagradables y no bien recibidas, se deben al hecho de que usted, como cualquier otro, es humano. Una forma útil de enfrentar estas reacciones es aceptar que le están sucediendo a causa de un



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

incidente inusualmente estresante en el que se vio envuelto, y luego considerar qué es lo que va a hacer para manejarlas. Con el tiempo, los auxiliares de emergencias manejan bien sus reacciones y continúan con su trabajo. Es cuando sus reacciones continúan por un largo período de tiempo que usted podría necesitar tomar conciencia de su falta de progreso y considerar la necesidad de buscar alguna ayuda profesional.

Puede ser útil que haga una lista de sus reacciones y qué está haciendo para salir adelante.

6.4 Manejar sentimientos de impotencia.

En cada emergencia importante, crisis o desastre, puede crecer un sentimiento de impotencia en el auxiliar de emergencias. Son sentimientos fuertes, potentes, y aún abrumadores de no estar controlando las situaciones en las que se espera que usted se las arregle y controle la crisis. Tales reacciones son muy comunes cuando la emergencia involucra una amenaza constante a todos los involucrados, o una pérdida de vidas y propiedades.

Parece ser que en situaciones de emergencia el nivel de estrés que usted experimenta es inversamente proporcional al nivel de control que usted percibe que tiene. En otras palabras... a medida que el sentimiento de estar en control disminuye, aumentarán los sentimientos de estrés y ansiedad. El sentido de impotencia será más fuerte cuando usted se haga demandas que no pueda positivamente cumplir.

Usted puede reducir este sentimiento de las siguientes formas...

- ❖ Sea realista acerca de su poder para cambiar o influir sobre la situación. Es más probable que se sienta descorazonado cuando insista en acciones o respuestas que están más allá de su poder.
- ❖ Aunque puede sonar extraño, el hablarse a usted mismo en su cabeza puede ser una influencia poderosa. Hágase afirmaciones positivas, realistas acerca de lo que usted puede hacer y hará en la situación.
- ❖ Hable con sus colegas y desparrame ideas entre los otros involucrados en la emergencia. El sentimiento de impotencia a menudo es más fuerte cuando pensamos que tenemos que arreglarnos solos.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

6.5 Use las sugerencias de los otros como opciones a tener en cuenta.

La gente se preocupa naturalmente cuando un colega, amigo o familiar ha enfrentado un incidente particularmente difícil. A menudo, provenientes de ese sentimiento de preocupación, surgen numerosas sugerencias sobre qué la persona afectada debería o no hacer. Esto puede crear confusión, aun cuando tales sugerencias se dan generalmente con la mejor de las intenciones y preocupación por el bienestar del trabajador de emergencias.

Muchas personas de bien pueden convertirse en “expertos” sobre qué debería ser lo mejor para usted. Algunas de estas sugerencias son probablemente buenas opciones, sin embargo provienen de personas que ven la situación desde su propio punto de vista, y puede costarles entender cuáles son sus necesidades en ese momento. Tratar con esa gente, especialmente colegas y familiares puede ser muy difícil ya que puede empezar a sentir toda suerte de presiones sobre usted. Cuando esto sucede es muy importante que siga del modo que usted piensa que es correcto. Cuando está inseguro acerca de qué hacer, pida a los demás que le hagan sugerencias, pero conserve el derecho de tomar la decisión sobre lo que juzgue más conveniente. Considere las siguientes propuestas para recibir consejos:

- ❖ Escuche las sugerencias de los otros y trátelas como opciones a tener en cuenta, no como órdenes a seguir.
- ❖ Agradezca a la gente por su preocupación y sugerencias, y dígales que está considerando una escala de opciones.
- ❖ Trate de no precipitarse a tomar decisiones acerca de su futuro inmediato. Sea razonable con usted, ya que a menudo hay alternativas a considerar. Puede charlar con un apoyo de su grupo, un capellán o un consejero.

6.5 Haga frente a cualquier enojo que sienta.

Una de las reacciones comunes a incidentes altamente estresantes es “enojo”. Es una fuerte reacción emocional que mucha gente encuentra difícil enfrentar. En nuestros años de formación a la mayoría de nosotros nos decían “compórtese” si mostrábamos algún enojo hacia algún hecho que nos molestara. Para salir adelante con este entrenamiento temprano, algunas personas afrontan su enojo de una manera que no es útil para ellos, su situación o los que les rodean.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

Dos maneras en las que puede fracasar al afrontar el enojo es cuando usted lo niega, o lo dirige de manera que crea problemas en otro lado.

Negar el enojo: ocurre cuando usted actúa como si el enojo no existiera. Ocurre si realmente se siente enojado pero dice a los que lo rodean que no lo está, mientras trata de actuar como si todo estuviera normal y bajo control. Este comportamiento no es infrecuente en trabajadores de emergencias. Cuando su necesidad de controlar su enojo es mayor que el enojo en sí, los problemas pueden surgir de otra forma. Puede ser como una enfermedad, falla para cumplir con su trabajo, o una pérdida general de interés en la vida.

Dirigir su enojo: puede ser una estrategia útil si esa nueva dirección le ayuda. Puede ser un gran problema si solamente le agrega estrés a la situación. Dado que el origen de su enojo, generalmente algo surgido del incidente, está fuera de su acción directa, la reacción emocional puede surgir en áreas en las que no es útil. Esto es llamado *desplazamiento*. Por ejemplo, algunas personas se enojan ante acciones insignificantes de sus colegas, familiares o amigos. Cosas que previamente apenas hubieran merecido una mención se convierten en grandes temas, posiblemente llevando a más discusión y aflicción.

La siguiente es una propuesta en dos pasos para reconocer y dirigir su enojo de manera más constructiva.

Paso 1: Reconocer su enojo.

Frecuentemente el enojo proviene ya sea de sus sentimientos de frustración o aflicción, o por el temor de que las advertencias no hayan sido atendidas y que el incidente estresante pueda volver a ocurrir. El reconocimiento del verdadero origen de su enojo le ayuda a mantenerlo enfocado más que desparrramarlo, lo que castigaría a terceros inocentes, como colegas, familiares o amigos.

Paso 2: Dirigir su enojo de una manera útil.

Sentirse enojado es una reacción emocional estresante. Es por eso que la gente generalmente dirige su enojo hacia otro lado. Considere qué actividades puede emprender para manejar de una manera constructiva el enojo que siente. Algunas personas usan alguna forma de ejercicios para liberarse del enojo que crece. Otros se enseñan a sí mismos a relajarse físicamente cuando comienzan a tener fuertes sensaciones de enojo sobre asuntos de menor importancia. También hay gente que canaliza sus emociones tratando activamente de “cambiar el sistema”. La siguiente sección (*Manejando el estrés*) contiene una serie de ideas para dirigir su enojo.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"



6.6 *Escriba una carta, lleve un diario.*

Un problema importante con muchas de las reacciones experimentadas luego de un incidente particularmente estresante, es que permanecen en nuestras cabezas como pensamientos y sentimientos. Cuando nos sentimos realmente perturbados por algo, puede ser difícil explicar nuestros pensamientos a otra persona. Mucha gente encuentra que ponerse a escribir es un ejercicio útil. Algunas de las siguientes actividades pueden serle de utilidad:

- Escribase una carta a usted mismo, explicando cómo se siente acerca de la situación. Ponga todos los detalles posibles en la carta, y concéntrese en expresar pensamientos y sentimientos, más que en conseguir una correcta gramática y perfecta ortografía. Cuando haya terminado la carta, siéntese tranquilamente y léala lenta y cuidadosamente. Mucha gente encuentra este ejercicio útil para ver la situación más claramente.
- Lleve un diario. Úselo para anotar las cosas que son importantes en el diario vivir. Mucha gente dice que los acontecimientos de los días y semanas posteriores a un incidente altamente estresante se vuelven casi un borrón y tienen problemas para recordarlos. Un diario lo mantiene a cargo de su organización personal.
- Si se siente realmente sobrepasado por un incidente, y encuentra difícil salir de él, escribase una carta que reconozca el impacto que tuvo dicho incidente en usted. Además trate de destacar un resultado positivo para usted. Escriba la carta de manera que no solamente pueda salir adelante, sino que también pueda alcanzar alguna resolución para usted.

El escribir transporta los pensamientos y sentimientos desde su mente a una forma más concreta, que le ayuda a general la solución a su problema.

6.7 **Busque ayuda profesional.**

Personería Jurídica 2232 - A - Aprobada por Decreto 2270 - Ruta Llao-Llao Km 11.500
Tel/ Fax: ++54 944 61666 e-mail: adiaz@bariloche.com.ar
Casílla de Correos N° 1676 (8400) San Carlos de Bariloche.
Provincia de Río Negro - Argentina



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

Los pensamientos y sentimientos perturbadores que se vuelven intolerables, o que continúan indefinidamente pueden indicar la necesidad de buscar asesoramiento profesional. Esto debe ser hecho con alguien con experiencia en ocuparse del estrés y el trauma asociados con incidentes altamente perturbadores.

Generalmente hay muchos profesionales para este tipo de asesoramiento, aunque las zonas de campaña a menudo no tienen la categoría de recursos disponibles en las ciudades. Si es posible, póngase en contacto con alguien a quien le recomienden por tener experiencia específica en el tratamiento de auxiliares de emergencias. Pregunte al médico de su familia, consulte en el hospital local, u obtenga nombres de consejeros de su capellán, de su oficial superior o de su supervisor.

Los consejeros por lo general son profesionales de una de las áreas mentales (psiquiatría, psicología, trabajo social), o pueden ser personas con habilidades específicas para aconsejar sobre ciertos tipos de problemas. El hecho de consultar a un consejero no significa que usted sea débil, esté loco, chiflado, mentalmente enfermo o con un colapso. Usted está consultando a un consejero porque ha enfrentado una experiencia estresante y traumática que lo sobrepasó y necesita una pequeña ayuda extra para salir de la situación.

Cuando ve a un consejero profesional, asegúrese de que esa persona es alguien con quien se pueda comunicar, y con quien se sienta razonablemente cómodo. Si está molesto con los modos, las preguntas o el enfoque del consejero, dígaselo! Háblelo con el consejero, o busque otra opinión. Como en cualquier otra área de la vida, hay profesionales médicos que nos gustan y que preferimos. En el asesoramiento no es distinto.

También le sugerimos que cubra algunas preocupaciones específicas con el consejero en la primera sesión, para asegurarse de que esa persona puede ayudarlo.

Considere las siguientes preguntas, y no tema hacerle alguna de ellas. A un consejero profesional no deberían preocuparle, ya que, en realidad, esperamos que él o ella se sientan solamente contentos por discutir con usted su experiencia.

- *Cuánto tiempo hace que está en la práctica?*
- *A qué asociaciones profesionales pertenece?*
- *Cuál es su experiencia en la asistencia a auxiliares de emergencias?*
- *Cuál es su enfoque general para asistir a las personas que tienen problemas para salir adelante del estrés y el trauma de un incidente altamente estresante?*
- *Cuál es su expectativa hacia mí, como la persona que busca asistencia?*

Las respuestas a estas preguntas deberían darle una idea acerca de si se sentirá cómodo con esta persona como su consejero. Considere también los siguientes puntos:



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

- El consejero toma tiempo para explicarle las cosas y para comunicarse bien, sin hablarle con altivez?
- El consejero lo anima activamente a hacerse responsable de su propio comportamiento?

Recuerde, es usted quien debe salir adelante y recuperarse. El consejero solamente lo ayuda a hacerlo por usted mismo. Sus chances de resolver el problema aumentan cuando usted está cómodo con el consejero.



NOTAS

.....

.....

.....

.....

7. Manejando el estrés

Mientras que no todo el estrés es un problema, cuando la gente enfrenta un evento que amenaza la seguridad personal, o que pone una gran presión sobre su habilidad para salir adelante, el nivel de estrés resultante es usualmente un problema que requiere un aumento la habilidad personal de manejo.

Como ya se mencionó, el estrés que afecta al personal de emergencias a menudo es llamado *Estrés de incidente crítico*, ya que es una reacción a un incidente o situación que sobrepasa la habilidad o recursos de una persona para salir adelante. En otras palabras, algunos eventos son tan estresantes, que los afectados pueden encontrar difícil pensar con claridad y responder del modo más constructivo. Es común que algunos traten de salir de la presión que experimentan de un modo que no les ayuda.

Algunas personas se confunden fácilmente, les resulta difícil recordar cosas y tienen mucha dificultad para concentrarse. Son comunes los cambios de carácter, la gente se vuelve ansiosa y se preocupa sin razón aparente. Asimismo, pueden experimentar cambios en su patrón de sueño y problemas físicos que vuelven su vida menos placentera.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

También muy a menudo estas dificultades desencadenan formas rápidas y fáciles de salir del problema, tales como fumar, o beber en exceso, buscar medicamentos para dormir, o tomar grandes cantidades de café o té, y evitar un abanico de actividades y situaciones. Estos son signos comunes a un individuo que experimenta estrés, y que necesita hacer algo al respecto.

7.1 Ocúpese de sus necesidades inmediatas.

Sus necesidades inmediatas luego de un incidente estresante pueden variar mucho. Tal vez sólo necesite algún tiempo de reposo, o quizá requiera atención médica, transporte, o acceso a comunicación. Hay dos puntos importantes a tener en cuenta:

- 1. Sus necesidades inmediatas son importantes y usted necesita estar preparado para ocuparse de usted.*
- 2. Debe estar dispuesto a pedir ayuda de otros, si lo necesita y cuando sea necesario.*

Muchos auxiliares cometen el error de no querer parecer quisquillosos o tratan de evitar que la gente piense que son débiles si tienen problemas luego de un hecho estresante.

Usted debe recordar que aunque sea un auxiliar de emergencias, sigue siendo un individuo que intenta lo mejor que puede salir del estrés de una situación traumática. Tales situaciones usualmente están acompañadas por presión fuera de lo normal, en el momento del incidente y luego del mismo. Pregúntese..."Cuál es mi necesidad más inmediata?".

Mientras que los que están a su alrededor generalmente muestran gran preocupación por las víctimas, mucha gente se preocupa por "Qué pasó?" y puede olvidarse de preguntar a los auxiliares cosas tales como "Cómo está usted?" y "Puedo hacer algo para ayudarlo?". No es falta de comprensión, o que no se preocupen. Más probablemente se relaciona con la preocupación acerca de la situación o a que están inseguros sobre qué decir. Una de las ventajas de los apoyos colegas es su preocupación por el auxiliar de emergencias.

Es importante que se ocupe de sus necesidades inmediatas. Puede hacerlo y volverse usted mismo su mejor amigo haciéndose estas tres preguntas:

1. Qué siento que necesito hacer para comenzar a sentirme normal de nuevo?
2. Cómo voy a hacer para conseguirlo?
3. A quién puedo recurrir por ayuda para conseguirlo?



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

Usted puede necesitar tomar control de la situación. Los medios pueden querer entrevistarlo. Otra gente querrá información. Habrá informes para completar y usted estará tan ocupado que el impacto del incidente se demorará. Mientras que a su alrededor todos trabarán combate con el incidente, usted tal vez esté empezando a sentir todo el impacto de lo que ha pasado. Esto puede tomar días o aún semanas. Si esto le sucede, no entre en pánico ni se alarme, ya que tales reacciones son bastante comunes.

NOTAS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7.2 Esté preparado para pedir ayuda.

El ocuparse de sus propias necesidades puede también querer decir estar preparado para pedir ayuda a los otros. A veces cometemos el error de creer que los otros pueden leer nuestra mente y deberían saber lo que necesitamos. Por supuesto, no es así, y la gente no siempre piensa en preguntarnos qué necesitamos.

Luego de experimentar un incidente estresante, pedir ayuda es un primer paso importante para recuperar el control de su vida personal y profesional. Usted puede pedir ayuda a una variedad de personas, incluyendo su familia, amigos, colegas, apoyo del grupo, capellanes, el doctor de su familia, consejeros, y a otros auxiliares de emergencias.

Los otros auxiliares han experimentado incidentes similares al que le está afectando. Aunque nadie puede comprender exactamente cómo se siente, algunas personas



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

entienden lo que es estar estresado por incidentes críticos. A menudo es el rol invaluable de los apoyos del grupo. Usted no está solo. Hay gente que puede aconsejarle si usted lo pide.

Para que sea realmente útil, la ayuda que reciba debe permitirle retomar el control de la situación, a fin de manejar personalmente mejor las cosas. Como las reacciones de estrés pueden ser altamente destructivas, usted pide ayuda no para volverse dependiente de la ayuda de los otros sino para volver a manejar su propia situación más efectivamente.

La ayuda puede darse de muchas formas. Aún cantidades pequeñas pueden hacer una gran diferencia cuando se está bajo presión. Recuerde, usted no está mostrando debilidad, o imponiéndose a la gente. Póngase en los zapatos de los otros. Si usted tiene a un colega en problemas y bajo estrés, no le daría algo de su tiempo? Permita que los demás hagan lo mismo por usted.

Haga una lista de la gente que puede hacer algo por usted si les pide alguna ayuda:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7.3 Participe de un debriefing de estrés.

Muchos grupos de emergencia realizan un "debriefing de estrés" luego de un incidente o de una operación particularmente difícil. A veces se los llama Debriefing para estrés de un Incidente Crítico. De este debriefing deberían participar los que tienen que afrontar mejor el incidente. No intenta ser un debriefing operacional o una investigación del incidente.

Un "debriefing de estrés" resultó útil para ayudar a los auxiliares de emergencias a afrontar incidentes altamente estresantes. Los auxiliares que participan en un debriefing efectivo se benefician de varias maneras. Estas incluyen:



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

- Poder hablar de sus impresiones, reacciones y sentimientos en una situación neutral, en la que no se los juzga.
- Aclarar el evento o situación, según se la ve desde diferentes puntos de vista.
- Disminuir el nivel de estrés y tensión creado por el incidente.
- Reformular el evento, o situación, desde una perspectiva distinta, más manejable.
- Aumentar sus niveles personales de apoyo y resolución.

Los debriefings generalmente están conducidos por profesionales entrenados, y pueden incluir la participación de un compañero de apoyo. Si en el pasado usted concurre a un debriefing que fue erróneamente conducido e hizo sentir a la gente más estresada que antes de empezar, no castigue a los debriefings y piense que todos son la misma cosa.

Hubo algunas personas bien intencionadas pero sin experiencia, profesionales y no profesionales, que han conducido debriefings en el pasado, y que crearon más problemas que los que solucionaron. Sugiero que usted saque el tema con alguien responsable del bienestar del personal de emergencia de su organización, y pida que solamente se recurra a personas capacitadas en debriefing.

7.4 Tome medidas para re-establecer un buen patrón de sueño.

Uno de los problemas más comunes relacionados con el estrés que la gente informa afrontar, luego de estar involucrados en un incidente estresante, son dificultades con el sueño. Estas incluyen imposibilidad de continuar durmiendo, sueños perturbadores, y despertarse temprano sin poder volver a dormirse. Si persisten los problemas de sueño y lo preocupan, hable con el doctor de su familia y siga su consejo.

En 1992, el psicólogo Dr. Tom Williams, un experto en asistir a las víctimas de trauma, ofreció una conferencia en Sydney: "Estrés y trauma". Basado en su experiencia con cientos de personas, dio una serie de sugerencias sobre cómo la gente puede manejar sus problemas de sueño. Si estas sugerencias suenan a sentido común, es porque probablemente lo son.

- 1. Mínimo uso de alcohol** - Algunas personas cometen el error de pensar que mucho alcohol les ayuda a dormir. No es verdad y, en algunos casos, el beber excesivo alcohol mientras usted está bajo estrés, puede crearle más problemas que los que resuelve. Si el alcohol es parte de su rutina, mantenga una ingestión moderada. Un método práctico es tomar tanto alcohol como bebería si fuera a manejar un coche, siguiendo las reglamentaciones legales. Algunas personas encuentran que duermen mejor si substituyen el alcohol por otras bebidas. Si usted lo hace, manténgase alejado del té, café y bebidas que contengan cafeína (por ej. bebidas cola). Puede probar con la leche. Alguna gente recomienda la leche ya que contiene una substancia natural inductora del sueño.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

2. **Coma una pequeña cantidad de comida** - Una ligera comida nocturna le da tiempo a su cuerpo a digerir la mayor parte del alimento antes de intentar dormir. Trate de no comer justo antes de irse a la cama. Es probable que esto conspira contra sus esfuerzos para solucionar cualquier problema de sueño. Esto tal vez le parezca poco importante, pero esconda chocolates y cigarrillos si es afecto a consumirlos. Los chocolates tienen un alto contenido de cafeína, y los cigarrillos contienen nicotina, ambos estimulantes que pueden aumentar las posibilidades de que su sueño se vea interrumpido.
3. **Haga algún ejercicio.** Aunque no estamos sugiriendo que comience a prepararse para los Juegos Olímpicos, le recomendamos que considere alguna forma de ejercicio apropiado a su edad y nivel de aptitud.
 - Un período regular de ejercicios (al menos 20 minutos) es mejor que intentos poco frecuentes.
 - Use ejercicios apropiados para usted y que usted disfrute. Inclusive una caminata rápida y regular es conveniente.
 - Consiga que algún amigo o miembro de su familia haga ejercicio con usted.
4. **No se permita aburrirse.** Trate de estar tan activo como sea posible durante el día. Evite la TV y salga a pasear. Involúcrese con su trabajo, o visite a la familia y amigos. Es importante que se mantenga ocupado.
5. **Tenga un lápiz y un anotador al lado de su cama.** Para mucha gente, es la actividad mental asociada con el estrés que los afecta lo que les impide dormir bien. Si algo le está dando vueltas en la cabeza, o si tiene alguna idea sobre cómo ponerlo en práctica, escríbalo. Esto le da mejores posibilidades de volver a dormir, más que si se preocupara por recordar sus pensamientos al día siguiente. También tiene la ventaja de volcar sus pensamientos sobre el papel, donde puede rever sus ideas en un momento más apropiado.
6. **No mire la hora.** Si usted sabe que debe levantarse para ir al trabajo, para despedir a los chicos cuando van al colegio, o para preparar el desayuno, es posible que usted esté en concordancia con su reloj. El controlar la hora cuando le resulta difícil dormir solamente aumenta su actividad mental y su nivel de ansiedad. Esconda el reloj y pídale a alguien que lo llame por teléfono si tiene miedo de quedarse dormido.

Un comentario final. Si le resulta difícil dormir, levántese y haga alguna actividad durante 15 minutos por lo menos. Luego vuelva a la cama y vuelva a comenzar su rutina. Si se queda en la cama dando vueltas y vueltas, su rutina ya se cortó, y es muy poco probable que caiga en el sueño.

Lista de control para mejorar su sueño. Marque los items a medida que los usa y anote cuál le da mejor resultado.

- Mínimo uso de alcohol.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

- Comer pequeñas cantidades de comida
- Hacer algún ejercicio
- No se permita aburrirse
- Tener un lápiz y un anotador al lado de la cama
- No mirar la hora

Comentarios:

.....

.....

.....

7.5 Coma regularmente y bien.

Cuando estamos sometidos a intenso estrés, nuestros hábitos y rutinas diarios se ven a menudo perturbados. El más común de los cambios se experimenta en los hábitos alimenticios. Un gran número de estudios ha llegado a la conclusión de que una buena nutrición puede reducir el estrés. Tal vez usted deba discutir los siguientes puntos con otros miembros de su familia, si no es la persona que prepara habitualmente la comida. Puede ser útil que observe sus hábitos de alimentación y considere los siguientes puntos:

- Aumente su ingestión de alimentos frescos, sin procesar.
- Experimente nuevas formas de preparar la comida.
- Limite su ingestión de comidas rápidas.
- Aumente su ingestión de comidas con mayor valor nutritivo. Lea las etiquetas de los alimentos para controlar lo que está comiendo.
- Mantenga su ingestión de comida en un nivel moderado y disminuya al mínimo su consumo de alcohol y tabaco con la comida.
- Disminuya gradualmente su consumo de cafeína, azúcar, grasas y sal.

Dos sustancias consumidas comúnmente, que se asocian con tensión, nerviosismo y ansiedad, son la cafeína y el azúcar.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

La cafeína es un estimulante. Está presente en cantidades significativas en el café y el té, y se la encuentra en menores cantidades en bebidas livianas, como las colas. Si usted bebe demasiada cafeína, puede encontrarse experimentando síntomas asociados con el estrés... aumento de los latidos del corazón, nerviosismo, irritabilidad, jaquecas, ardor de estómago y la sensación de estar "inyectado". Estos son problemas extra que usted no necesita.

Una palabra de advertencia. Si ya está ingiriendo grandes cantidades de cafeína (como lo que se encuentra en cinco o seis tazas de café) regularmente, es aconsejable que disminuya gradualmente su consumo diario. Eliminar bruscamente la cafeína de su dieta puede causarle dolores de cabeza, irritabilidad y otros síntomas desagradables.

El azúcar es otra sustancia que puede interferir con sus esfuerzos para relajarse. Está presente, en distintas formas, en un gran número de alimentos procesados y bebidas, incluyendo bizcochos, caramelos, helados, mermeladas, jarabes, tartas de fruta, salsa de tomate, cereales para el desayuno, cordiales, jugos y frutas en lata. Cuando usted come alimentos que contienen gran cantidad de azúcar o miel, su nivel de glucosa se eleva rápidamente. Este aumento súbito de azúcar en la sangre produce desasosiego, que interfiere con la relajación y puede dejarlo más tenso e irritable.

Haga una lista de 4 cambios que podría introducir en su dieta habitual.

1.
2.
3.
4.

7.6 Use un ejercicio respiratorio para relajarse.

Relájate... Cálmate... Tómallo con calma... Desenróllate...

Esto suena ciertamente como un buen consejo para el bienestar personal, y el manejo del estrés de cada día. Poder relajarse tiene un efecto calmante tanto sobre la mente como sobre el cuerpo. La relajación nos alivia del estrés y es un remedio efectivo para un número de reacciones ante el estrés que experimentamos cuando la tensión o la presión nos sobrepasan.

Nuestra respiración es una de las primeras cosas que se desequilibran cuando estamos bajo estrés. Respirar más lenta y más profundamente es útil, porque restablece un



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

proceso respiratorio más relajado, lo que a su vez nos ayuda a calmarnos. Los siguientes pasos constituyen un ejercicio respiratorio útil que le ayudará a estar más calmado y relajado. Este proceso se denomina "El Ciclo de Respiración Profunda".

Paso 1. Acostado sobre una superficie firme, o sentado confortablemente, cierre su boca, luego inhale lenta y profundamente por la nariz. Mientras lo hace, primero debe inflarse su abdomen, luego la parte inferior del pecho y la parte superior, en ese orden. Esto asegura la total expansión de sus pulmones. (Si coloca una mano en su estómago, y la otra mano en la porción inferior de la caja torácica, puede ver si está respirando correctamente).

Paso 2. Luego de aspirar tanto aire como le sea posible, retenga la respiración por tres o cuatro segundos, luego exhale completa y LENTAMENTE por la boca. Sienta cómo se relajan sus músculos cuando exhala.

Repita los pasos 1 y 2. Cuantas más veces complete el ciclo de Respiración Profunda, más relajado estará.

Buenos consejos para usar la respiración como relajante...

1. Respire LENTAMENTE - de otro modo se hiperventilará y se mareará porque su cerebro no estará recibiendo el oxígeno que requiere.
2. Mantenga una BUENA POSTURA mientras practica la respiración profunda. Esto aumentará la efectividad de esta técnica como ayuda para relajarse.
3. Asegúrese de que, mientras inhala, su abdomen se expande primero, siguiendo con la porción inferior de su pecho, y luego con la porción superior - esto le asegura una completa aireación de sus pulmones.
Nota: los individuos que están estresados tienden a respirar superficialmente, usando solamente la porción superior de su pecho.
4. Sonría ligeramente y cierre los ojos mientras realiza este ejercicio. Esto lo ayuda más a sentirse de un humor relajado.
5. La Respiración Profunda es el más fácil pero al mismo tiempo menos utilizado método para aliviar el estrés.

Nota Importante. Si cualquier paso de este ejercicio de causa alguna molestia, DETENGASE inmediatamente.

Algunas personas encuentran dificultad para usar ejercicios respiratorios, a menudo por alguna causa física. Si éste es un problema para usted, tome un baño caliente y aproveche ese tiempo para relajarse y dejar que la tensión salga de su cuerpo. Un baño caliente justo antes de irse a dormir a menudo ayuda a conciliar el sueño.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

7.7 Realice acciones para reducir la tensión muscular en su cuerpo.

Cuando usted está bajo estrés, a menudo son los músculos los que, a través de la tensión, muestran las sensaciones del estrés. La exploración es un método por el cual usted ubica la tensión en cualquier lugar de su cuerpo con el fin de reducirla. Cuando se la usa junto con la respiración profunda, la exploración debería permitirle liberarse de la tensión antes de que se convierta en un incómodo y persistente dolor.

A menudo el estrés afecta los músculos de la cara, cuero cabelludo, cuello, brazos, hombros y espalda. Si uno permite que la tensión crezca en estos grupos de músculos por algún tiempo, pueden aparecer los siguientes síntomas:

- Jaquecas
- Dolor facial
- Dolor detrás de los ojos
- Apretar los dientes y rechinar las mandíbulas (bruxismo)
- Tortícolis
- Dolor de hombros, espalda y brazos

La exploración le da la oportunidad de ubicar y relajar los músculos tensos, aliviando o previniendo de esa manera los síntomas inducidos por el estrés.

Procedimiento

Paso 1:

Cierre los ojos y dedique algunos minutos a entrar en contacto con su cuerpo. Use su mente para examinar, uno por uno, los músculos de su cara, su cuero cabelludo, cuello, hombros, parte superior de la espalda y brazos. Ponga particular atención en los músculos que a menudo se tensionan y duelen cuando usted está bajo estrés.

Por ejemplo, si usted sufre de jaquecas, enfoque su atención sobre los músculos del cuello, cuero cabelludo y cara. Si experimenta frecuentemente dolor en la parte superior de su espalda, controle su postura, luego examínese el cuello, la parte superior de la espalda y los músculos de los hombros. Examine los músculos de su cara si tiene tendencia a apretar las mandíbulas.

Paso 2.

Una vez que ha localizado cualquier tensión, haga una profunda inspiración y, cuando exhale, haga que esos músculos se relajen; permítase sentir la tensión saliendo de ellos.

Su mente actuará como un relajante muscular, ayudándolo a disolver la tensión. Con práctica, la exploración y respiración para relajarse deberían darle un rápido alivio para la tensión muscular y los dolores.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

Dónde siente la tensión?:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7.8 Use la fantasía como foco mental

La fantasía está relacionada muy de cerca con una actividad que usted probablemente haya realizado cuando era más joven - soñar de día. Esto le permitía imaginar que estaba en cualquier lugar donde deseaba estar. Pero cuando concurría a la escuela o, cuando más tarde iba a trabajar, dejó de soñar de día. Hoy apreciamos el hecho de que, a veces, es apropiado, deseable y necesario soñar de día para mantener una buena salud mental. Sólo que ahora nos referimos a ello como una "fantasía".

Es posible que usted esté imaginando los "peores escenarios posibles", especialmente cuando está bajo presión. Como auxiliar de emergencias, mucha de la fantasía que podría ponerlo bajo estrés probablemente esté relacionada con los eventos traumáticos asociados con incidentes serios o crisis. Sin embargo, usted puede aprovechar este proceso de una manera más positiva. La fantasía, como soñar de día, le permite llevar su mente a algún lugar pacífico y relajante, mientras su cuerpo permanece inmóvil. Sin embargo, algo curioso sucede cuando usted relaja la mente a través del uso de la fantasía - su cuerpo se relaja simultáneamente. Su cuerpo no puede permanecer tenso mientras su mente está relajada. Intente los siguientes pasos como un modo de aliviar el estrés de las imágenes incómodas.

Paso 1: Póngase en una posición cómoda, luego véase a usted mismo en las vacaciones, en una isla, en el campo, en un bote en un lago, al borde de una piscina, o en cualquier lugar placentero y relajante. Imagine que está en algún lugar donde ya haya estado, o en alguno donde le gustaría estar - el lugar que elija puede estar en su memoria o puede ser totalmente imaginario. Elija la ubicación que desee, luego permita a su mente que lo



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

transporte allí. Simplemente relájese y enfoque los ojos de su mente en la pacífica escena.

Paso 2: Una vez que usted puede visualizarse en una ubicación pacífica, expanda su imaginación para poder percibir las visiones, sonidos, olores y sentimientos que asocia con ese lugar. Permanezca con esa imagen hasta que sienta que su mente está cómoda con ella, y que su cuerpo ha comenzado a relajarse.

Cuando ha usado esta técnica para visualizarse en un lugar pacífico y relajante, puede volver a visitarlo de nuevo en su mente, en cualquier momento que sienta necesidad de relajarse o de superar una imagen perturbadora. Es buen hacer notar que no todos pueden desarrollar fácilmente imágenes realistas en la mente. Si le resulta difícil imaginarse a sí mismo en una situación placentera, libre de estrés, tal vez prefiera hablarse a usted mismo acerca de cosas y lugares que lo hacen sentir cómodo y relajado.

7.9 Ocúpese de volver a una rutina normal

Según muchos socorristas afectados por el estrés, uno de los aspectos más perturbadores de su situación es la interrupción de su rutina normal. Cuando nuestras rutinas se desordenan, sentimos que tenemos menos control de nuestras vidas y, por lo tanto, bajo más estrés. En otras palabras, dejamos de hacer las cosas que hacen nuestra vida normal.

Puede que le lleve tiempo ajustarse de nuevo a su rutina normal. Trate de hacerlo sin poner mucha presión sobre usted.

Tenemos rutinas relativas a situaciones específicas, incluyendo el hogar, el trabajo, el contacto social, el deporte, la recreación y las actividades comunitarias. Considere las siguientes preguntas e imagine qué puede hacer los próximos días para volver su rutina a la normalidad.

Qué rutinas ha interrumpido o alterado desde que se vio involucrado en una incidente perturbador y estresante?

.....
.....

Qué acciones positivas necesita realizar en los próximos uno o dos días, a fin de poner de vuelta en su sitio estas rutinas, y comenzar así a sentirse más normal?

.....



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

.....

Escriba una lista de actividades que usted considera que podrían ayudarle a manejar más efectivamente su estrés.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Venciendo el temor y la preocupación.

Mientras que para muchos de nosotros no es raro estar atemorizados o preocupados, las responsabilidades del trabajo de los auxiliares de emergencias aumentan su nivel de aprehensión acerca de "hacer las cosas bien".

Muchos socorristas sufren una real experiencia del estrés, dolor y trauma mental asociados con su manejo de los incidentes críticos. Están entrenados de un modo que los condiciona a vencer las reacciones básicas de supervivencia de *lucha o vuela*. Estas reacciones provienen de una descarga de adrenalina, una hormona que está asociada con nuestra experiencia del miedo. La reacción de *lucha* es la urgencia por defenderse a ellos mismos o a su propiedad, mientras que la reacción *vuela* es la urgencia por escapar, esconderse o alejarse de la situación. El socorrista no tiene elección. Su rol es responder efectivamente a la crisis, a fin de proteger vida y propiedad.

Las respuestas emocionales de temor y preocupación pueden ser manejadas mucho más efectivamente cuando echamos una mirada realista a la situación, y consideramos de qué opciones disponemos para reducir nuestro nivel de preocupación e inquietud acerca de qué "podría" suceder en algún momento, en el futuro. Las siguientes sugerencias son ideas que usted puede tener en cuenta para reducir el temor o la preocupación persistentes.

8.1 Hable con la gente en quien usted confía.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

Para mucha gente hablar es una forma de desactivar la presión que experimentan cuando están tratando de salir de eventos estresantes en sus vidas. Puede ser importante hablar acerca de sus temores y preocupaciones. Cuando las preocupaciones se quedan en nuestras cabezas, parecen dar vueltas con nuestros pensamientos, y surgen muy pocas soluciones. En efecto, algunas personas lo llaman "parálisis de análisis", porque es precisamente otra de las formas en las que podemos quedarnos empantanados contemplando qué *pasó* o que *podría* pasar.

Hablar tiene una gran cantidad de beneficios. No solamente le facilita soltar la presión interna, sin que además le permite oír su propia historia. A menudo es útil porque nos da la chance de procesar la información de modo diferente. La gente con la que hablamos a menudo responderá con sugerencias e ideas útiles, que nos ayudarán a aclarar nuestros pensamientos y aumentarán las opciones.

Hay una cantidad de gente a quien usted puede tener en cuenta para hablar sobre sus temores. Quiénes son las personas que usted conoce y que no solamente le prestarán atención, sino que también comprenderán de dónde proviene su aprehensión. Personas que no tratarán de forzarlo a que piense como ellos. Pueden ser familiares cercanos, amigos, compañeros de trabajo. Tal vez su organización tiene un sistema de "compañeros de apoyo", o un capellán a quien usted puede visitar. Pueden ser profesionales a quienes usted trata, como el médico de su familia, o el ministro o sacerdote local. Inclusive puede ser algún profesional a quien usted consulte, como consejeros o psicólogos. Lo que es muy importante es que sean personas en quienes usted confíe. Aquí hay una corta lista de algunas de las cualidades que se requieren de la gente en quien usted confía. Úsela solamente como guía.

- Es una persona a quien respeto?
- Esta persona presta realmente atención a lo que le digo?
- Esta persona tiene conocimientos extraídos de su experiencia de vida?
- Esta persona está preparada para permitirme elaborar el problema por mí mismo, en vez de decirme qué debo hacer?
- Estoy hablando con esta persona porque quiero hacerlo, o porque siento que debería hacerlo?

Las respuestas a estas preguntas probablemente le darán una indicación sobre el nivel de "confianza" que usted tiene en la persona con quien está considerando hablar.

8.2 Distráigase con un proyecto, hobby o actividad.



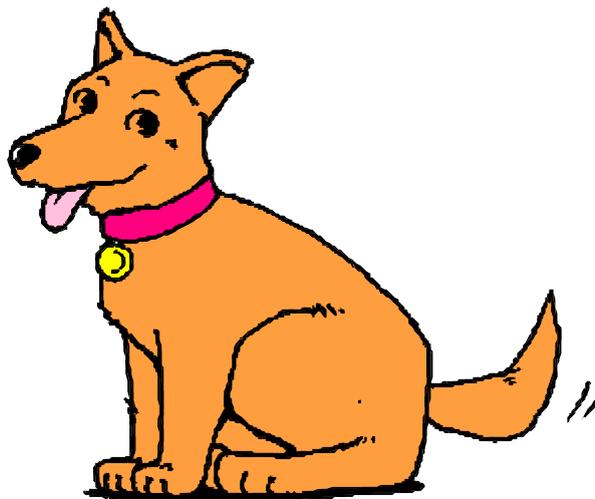
ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS “RUCA CURA”

8.3 Pase más tiempo con su mascota.

Otra forma de distraerse es poner energía en una mascota. Cuando estamos preocupados, tendemos a tener menos tiempo para aquéllos que confían en nosotros. Una buena parte de la investigación hecha durante los últimos 20 años ha mostrado notables evidencias de que las mascotas ayudan a la gente a mantenerse física y mentalmente saludable. También, que poseer perros o gatos es especialmente provechoso.

Los informes del Dr. James Serpell, un investigador de U.S.A., nos proporciona buenas razones según las cuales dedicar tiempo a nuestras mascotas puede ayudarnos a enfrentar mucho mejor nuestros temores y aprehensiones.

De acuerdo con el Dr. Serpell, las mascotas nos proporcionan un tipo especial de apoyo emocional. Ellas nos escuchan y parecen comprender lo que les decimos. No evalúan lo que decimos, ni nos dicen qué hacer ni hacen preguntas. El Dr. Serpell hace notar que las mascotas nos dan señales de afecto sin hablar, que nos hacen sentir respetados, admirados y queridos. Tal vez éstas sean cualidades que usted haya empezado a cuestionarse al afrontar el estrés de un incidente traumático.





ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

8.4 Comprenda que los sueños repetidos y las escenas retrospectivas son normales y usualmente disminuyen con el paso del tiempo.

En algunas ocasiones los socorristas han informado que los preocupaba que un incidente estresante comenzara a dominar sus sueños. Otros describieron sentimientos de ansiedad cuando ciertas situaciones disparaban una reacción de temor, aun cuando no existiera un peligro real. Si esto le sucede, no piense que se está volviendo loco, o que le ocurre algo particularmente malo, ya que no es extraño que algunos auxiliares de emergencias experimenten este tipo de reacciones.

Sueños - Mucha gente manifiesta poder interpretar los sueños y darles un significado relacionado con lo que significan en nuestra vida. Nadie sabe exactamente qué función tienen los sueños. Sin embargo, parece que ellos nos ayudan a poner nuestras emociones en perspectiva. La repetición de un sueño relacionado con un evento altamente estresante, puede ser la explicación que le da nuestra mente subconsciente a algo que era un hecho sin sentido. Mucha gente informa que los sueños repetidos disminuyen con el tiempo. Para algunos desaparecen entre unos pocos días a una semana, mientras que para otros pueden tardar algo más. A algunas personas les resulta útil anotar detalles de los sueños perturbadores tan pronto como se despiertan. Sienten que la intensidad de los sueños y el temor asociado disminuyen posteriormente. Esta es una opción que usted puede tener en cuenta si su descanso se ve perturbado por sueños desagradables. Sin embargo, si la situación persiste, debería buscar el consejo de un profesional experimentado.

Escenas retrospectivas y temores súbitos - El otro aspecto que preocupa a la gente es el súbito ataque de temor y ansiedad, a menudo sin causa aparente. Cuando alguien ha enfrentado una experiencia que es tan amenazante y abrumadora, su "sentido del peligro" se convierte casi en un sistema de alarma, buscando constantemente signos de algo que pueda ser peligroso, o una directa amenaza a ellos mismos, aun cuando su entrenamiento en el servicio de emergencia les dice que están seguros.

Algunos socorristas han mencionado tener un sentimiento súbito de estar en peligro, sin razón aparente. Cuando la gente aprende a afrontar y controlar los efectos de un incidente estresante, se ven menos afectados por escenas retrospectivas y temores súbitos. Si usted experimenta ocasionalmente este tipo de reacción, es importante que pruebe sus pensamientos de temor y determine si la amenaza es real o simplemente una reacción a su estrés.

Cuando sienta que está entrando a una "reacción de temor", trate de llevar la situación al mundo real. Haga una pausa, respire, luego pregúntese... ***Estoy realmente en peligro, o amenazado?*** Si existe la posibilidad de un peligro real, o está siendo amenazado, entonces puede tomar la actitud apropiada para evitar el peligro. Es posible que usted esté reaccionando por la gran sensibilidad al peligro que le ha quedado desde que estuvo bajo extremo estrés. Probar la realidad de su temor es un aspecto importante para retornar a su modo normal de vida y enfrentar las reacciones que la mayoría de los socorristas experimentan en un ambiente de "crisis-respuesta". Usted es sólo una



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

víctima del incidente estresante mientras sus reacciones diarias continúen sobre una base no razonable, debido al trabajo que hace.

8.4 Tenga un enfoque de "resolver problemas"

Como consecuencia de incidentes altamente estresantes a veces usted puede sentirse incapaz de hacer algo para manejar o controlar su futuro. Este tipo de pensamiento puede hacerle sentirse impotente, y a algunas personas puede sumirlas en la depresión. Una respuesta a esta situación es enfrentarla activamente como un problema y asumirlo a través de una serie de pasos para resolverlo.

Hay un enfoque de los problemas que aparece frecuentemente en los libros que enseñan a resolverlos:

- Determine el problema**
- Subraye las alternativas que tiene**
- Enumere las mejores de ellas**
- Considere las consecuencias y luego actúe sobre una opción**
- Evalúe los resultados de su acción**

Si se siente preocupado y duda de poder hacer algo al respecto, pase el problema por el proceso DSECE. Podría sorprenderse de la cantidad de opciones que tiene.

Paso 1 - Determine el problema

Qué es lo que usted no puede hacer?Cuál es la respuesta normal que ya no tiene? Qué es lo que interfiere para que usted continúe su vida? Qué es lo que usted necesita?

Paso 2 - Subraye las alternativas que tiene

Algunos aportes de la familia, amigos y compañeros de trabajo podrían ser útiles. Trate de no evaluar sus opciones, simplemente haga una lista con todo lo que podría hacer, o que podría intentar hacer, que pueda ayudarlo a resolver el problema. Vuelque sus ideas en una hoja de papel grande.

Paso 3 - Enumere las mejores

Cuando haya enumerado la mayor cantidad de ideas, y agotado las de los demás, evalúelas y determine cuales son las opciones que vale la pena seguir. Póngalas al principio de la lista.

Paso 4 - Considere las consecuencias, luego actúe.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

Pregúntese: "Cuál es el peor escenario?" para cada punto de su corta lista. Seleccione uno que tenga las menores consecuencias negativas, y luego selecciónelo. Recuerde, póngase como meta hacerlo trabajar.

Paso 5 - Evalúe los resultados

Luego de poner a prueba la opción elegida, determine si hubo algún cambio. Ha reducido el problema? Actúa en la dirección de sus necesidades? Si los resultados no son suficientemente buenos, considere otra opción.

8.5 Use una auto-conversación positiva

Hablar con uno mismo es visto por alguna gente como un síntoma de locura o como un comportamiento extraño. Sin embargo, todos nos hablamos, al menos mentalmente. Este proceso se llama auto-conversación. Hay un interesante libro, escrito por Shad Helmstetter, llamado "Qué decir cuando habla con usted mismo". Como nuestra auto-conversación es muy importante para nuestra salud mental, necesitamos tener en claro el tipo de mensaje que damos. Podemos acentuar los problemas si continuamente nos convencemos de que estamos en peligro, o de que en el futuro nos ocurrirán cosas malas. Haciendo esto, no solamente creamos una perspectiva sombría, sino que además tendemos a buscar hechos negativos y podemos perder o descartar las situaciones positivas que podrían ocurrir de vez en cuando. Mientras que las reacciones de estrés pueden ser incómodas y su situación podría no ser como a usted le gustaría, usted puede actuar para pasar de un "presente difícil a un futuro mejor".

Ejemplo: *Brenda, una oficial de policía, fue atacada mientras intentaba aprehender a una persona cuando ella y su compañero estaban investigando un robo. La herida que recibió la obligó a estar una semana ausente de su trabajo. A su regreso, se encontró diciéndose a sí misma que "eso podría volver a suceder". Si ocurría algo fuera de lo común, se decía "cuidado, no es seguro". La relación con sus colegas se deterioró y estaba discutiendo constantemente con otras personas. Su auto-conversación le estaba creando un ambiente de trabajo negativo a causa de lo que había ocurrido en el pasado. Se estaba comportando de un modo que le aseguraba tener un "futuro difícil".*

En tanto que a Brenda no se le puede garantizar un futuro seguro, ella puede reducir su estrés y mejorar sus chances de un futuro mejor, diciéndose cosas que ayudan... *Me voy a preocupar por las cosas cuando sepa que realmente hay un problema... Si tengo un problema, sé qué tengo que hacer... Yo puedo arreglarme... etc.*



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

8.6 Haga una lista con sus puntos positivos

Usted es una persona única. Sea su mejor amigo y trate de no ser muy duro con usted. Puede reforzar la auto-conversación positiva y encaminarse hacia un "futuro mejor" cuando enfoque los puntos positivos de su vida. Escríbalos a continuación:

Las personas más cercanas en quienes me puedo apoyar son:

.....
.....

Mi talento, aptitudes y habilidades son:

.....
.....

Otros puntos positivos son:

.....
.....

Use su red de apoyo (amigos, familia y colegas que lo apoyan), para ayudarlo a identificar los puntos positivos que a usted le gusten. Enfoque los puntos positivos que contribuirán a superar sus reacciones de estrés y le permitirán continuar con su vida y su trabajo.

8.7 Póngase objetivos de corto plazo para el futuro.

Su meta como sobreviviente de estrés y trauma es reclamar su futuro aceptando ser una persona diferente a causa de lo que le ha pasado, reintegrándose a una cierta normalidad y prosiguiendo su vida y su carrera. Este es un proceso que a menudo debe hacerse por etapas. Si está temeroso y aprehensivo acerca de lo que le traerá el futuro, vaya a pasos pequeños. Alguna gente encuentra que "planear de a tres" es extremadamente útil. Usted planea lo que quiere conseguir y lo que quiere hacer en las próximas tres horas, tres días y tres semanas. A medida que la gente siente que está tomando el control de sus vidas, agrega los siguientes tres meses, hasta los próximos tres años.

Es menos estresante cuando usted "sigue la corriente", viviendo cada día como viene, al mismo tiempo que se fija metas para su futuro.



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

Planeando para las próximas...

Tres horas

Tres días

Tres semanas

Tres meses



ASOCIACION BOMBEROS VOLUNTARIOS "RUCA CURA"

9. Recursos

Los recursos a disposición de los socorristas varían de organización a organización. Verifique de qué dispone a través de su organización. He aquí algunas opciones que puede explorar.

Capellán - Estas personas a menudo están rápidamente disponibles para ayudarlo y se puede recurrir a ellas con absoluta confidencialidad.

Compañero de apoyo - Muchas organizaciones tienen grupos de compañeros de apoyo. Seguramente habrá alguna publicidad acerca de un grupo en su organización. Por lo general tienen un número para ponerse en contacto. También este tipo de contacto permanece confidencial. Podrán invitarlo a un debriefing después de una operación particularmente difícil, o un incidente grave.

Asistencia a empleados - En su organización seguramente hay un programa de asistencia a los empleados. Verifique qué servicios ofrece, ya que el asesoramiento puede estar disponible por esta vía.

Asesoramiento profesional - Puede hacerse la referencia a un profesional a través de su organización. Por lo general puede obtenerse más información a través del capellán, compañero de apoyo, o por el personal de salud ocupacional.

Doctor de cabecera - Si usted está preocupado y quiere evitar los recursos de la organización, por lo menos discuta sus problemas con su propio doctor.