

PRONEM	RESCATE EN ESPACIOS CONFINADOS	PAG.50
1991	EL ASPECTO PSICOLOGICO	OBJ.3.3

negativamente y les causaron confusión en el momento de tomar las decisiones.

Los factores mencionados son simplemente ejemplos y no una lista exhaustiva de las tensiones y apremios que surgen en los desastres.

## 2. Perfil de personalidad de los socorristas.

Hall y Col observaron que el personal de servicios de emergencia es idealista y tiene una gran necesidad de aprobación por parte de los demás.

Les atrae el trabajo de socorro porque satisface su necesidad de estimulación, y porque requiere gran despliegue de energía y el tesón necesario para no flaquear cuando la presión es crítica.

Los trabajadores de emergencias, ya sean policías, bomberos o personal de ambulancias, disfrutan del desafío, y están orientados a la acción.

Les gusta la variedad y se aburren fácilmente.

En un estudio inédito, Everey y Mitchell observaron que los socorristas son estadísticamente diferentes de la población general.

Se trata de individuos orientados a los detalles y a la acción, que tienen una imperiosa necesidad de controlar una situación, así mismos y a su familia. Además, sienten la necesidad de ser necesitados ("la personalidad del socorrista"), se aburren con facilidad y necesitan recompensa y satisfacción inmediata. Suelen tener un estrecho vínculo de camaradería, pero expresan recelo hacia los "extraños". Tienen una mayor tolerancia al estrés, al cambio y al desafío, que la persona promedio.

## 3. Reacciones al estrés provocado por el desastres.

El rescatista, como todo ser humano, es vulnerable al estrés. Como señala Duffy, ningún entrenamiento cualitativo o cuantitativo puede proteger a una persona del impacto emocional cuando se topa con las imágenes y ruidos grotescos de un desastre.

Dice Colen: "Sería ridículo sugerir que estos individuos están entrenados para caminar entre cadáveres, tejido humano ardiente, cráneos descarnados, y pedazos de cuerpo".

<b>PRONEM</b>	<b>RESCATE EN ESPACIOS CONFINADOS</b>	<b>PAG. 51</b>
<b>1991</b>	<b>EL ASPECTO PSICOLOGICO</b>	<b>OBJ. 3.3</b>

El personal que trabaja en el rescate después de un desastre debe esperar reacciones emocionales, físicas, cognoscitivas y de comportamiento, no sólo de las víctimas, sino también de ellos mismos. Cuanto más sepa sobre dichas reacciones antes de que lo golpee la crisis, estará mejor preparado para tratar a otros y protegerse así mismo.

Miles, Col, Mitchell, Hartsough, Wilkinson, Taylor, Freazer y Keating han observado que entre 30% y 86.9% del personal de emergencia que trabajó en diversas catástrofes de grandes dimensiones, experimentó reacciones emocionales, físicas, cognoscitivas o de comportamiento, agudas o graduales, a raíz de dichos sucesos.

Los socorristas experimentaron pesadillas, insomnio, depresión, confusión mental, desavenencias conyugales, disfunciones en el desempeño de su trabajo, irritabilidad, fatiga excesiva, ansiedad, molestias gastrointestinales, migrañas y amnesia después de trabajar en un desastre. Muchos presentaron estos efectos por meses o años, luego de terminada la hecatombe.

#### 4. Reacciones inmediatas.

En uno de los primeros estudios sobre trabajadores de emergencia, Keena señaló un mayor índice de lesiones entre el personal médico de urgencias cuando este prestó atención a daños más graves.

Las víctimas de desastre y los trabajadores de rescate, cuando están bajo grandes tensiones, pueden retraerse del contacto con los demás, experimentar reacciones corporales, tener menor habilidad para pensar con claridad con un mayor nivel de distracción y conciencia de sí mismo, y una menor capacidad para desempeñar firmemente su tarea.

El estudio de las víctimas de un desastre, hecho por Titchener y Kapp, indica claramente que surgen niveles de desorganización mucho más grandes, torpeza, control emocional pobre, pesar, desesperación, enojo y sentimientos de inadecuación.

#### 5. El estrés del rescate.

Los rescatistas en acción de auxilio o rescate se hallan con frecuencia bajo un latente peligro; como en el caso de salvación de una persona que, llena de temor, se está ahogando en aguas agitadas; o en el rescate de heridos en zona de combate bajo el fuego; en el ejercicio de sus funciones profesionales bajo riesgos de explosión, derrumbe o deslizamiento, etc. También,

<b>PRONEM</b>	<b>RESCATE EN ESPACIOS CONFINADOS</b>	<b>PAG.52</b>
<b>1991</b>	<b>EL ASPECTO PSICOLOGICO</b>	<b>OBJ.3.3</b>

cuando son sometidos a un esfuerzo extremado y por tiempo prolongado, como al escalar cerros o montañas abruptos o avanzar en la selva en búsqueda o al rescate de personas.

En esos casos, el estrés inevitable puede causar en ellos enfermedades psicosomáticas, clasificadas por Albert E. Moll, M.D. Psq., así:

a. Neurosis cardíaca.

La taquicardia es una respuesta frecuente a la acción de rescate bajo grandes peligros; y cuando ésta se prolonga demasiado, aparece el síndrome de esfuerzo, caracterizado por fatiga excesiva, respiración entrecortada, palpitaciones, dolor precordial, vértigo, visión borrosa y habla deficiente, todo lo cual puede incapacitar temporalmente al socorrista.

b. Neurosis gástrica.

La anorexia y la náuseas son síntomas frecuentes en personas expuestas al peligro. Una vaga molestia abdominal, diarrea de media intensidad y vómito son síntomas de estrés, excepto cuando éstos son provocados por ciertos olores peculiares de los cadáveres.

También se puede hallar con frecuencia la hiperacidez gástrica y la úlcera péptica entre los socorristas o rescatistas, según J. Halsted M.D., " los síntomas referentes al sistema gástrico son dolores epigástricos difusos durante o después de las comidas, con regurgitación esporádica, unidas a otras molestias funcionales como insomnio, sensación de embotamiento, fatiga injustificada y dolores de cabeza ".

c. Sistema genitourinario.

La frecuencia urinaria, a menudo acompañada de urgencia y nicturia, es una respuesta común al estrés de rescate, e incluso, la incontenencia de orina es reacción común en personas expuestas a un ambiente intensamente amenazador. Sin embargo, la enuresis o incontenencia se halla más frecuente en personas emocionalmente inmaduras.

d. Sistema dérmico.

La transpiración excesiva es otra respuesta psicosomática común al estrés de rescate, siendo la hiperhidrosis uno de los síntomas corrientes de la angustia. Asimismo, neurodermatitis, urticaria

<b>PRONEM</b>	<b>RESCATE EN ESPACIOS CONFINADOS</b>	<b>PAG.53</b>
<b>1991</b>	<b>EL ASPECTO PSICOLOGICO</b>	<b>OBJ.3.3</b>

y prurito son síntomas de estrés hallados por el Dr. E. S. Bereston M.D., en personas expuestas por tiempo prolongado al peligro.

## **6. Reacciones a largo plazo.**

Los socorristas, contrariamente a lo que sucede con la víctima "promedio" de un desastre, son más capaces de reprimir sus reacciones emocionales, porque han aprendido con la experiencia que pueden quedar incapacitadas por sus propias emociones durante la emergencia. Reprimir las emociones puede dar como resultado, en la intensificación de sueños y pesadillas, obsesión por el accidente, recurrencia de imágenes fugitivas y repentinas, distorsión del carácter, "arranques" emocionales, y excesiva actividad física. Freeman detectó intensos sentimientos de ansiedad, temor, culpa, depresión, pesar e inseguridad ocho semanas después del accidente aéreo en Washington, D.C., en 1982.

La policía, los bomberos y el personal médico y de urgencia que intervinieron en los intentos de rescate en el lugar del accidente, también experimentaron ira, irritación, insomnio, náuseas, menor impulso sexual, inapetencia, recurrencia de imágenes, negación excesiva, deseo de hablar con los sobrevivientes, mayor necesidad de confianza y resentimiento por no haber sido apreciados por sus superiores.

Estas reacciones continuaron durante meses después de ocurrido el desastre.

## **7. Estrategias para la intervención eficaz de las víctimas de desastre.**

No solamente se asiste a las víctimas ocupándose de sus heridas físicas y protegiendo sus propiedades, sino también brindándoles primeros auxilios desde el punto de vista psicológico.

Por desgracia, no siempre se está entrenado adecuadamente para ofrecer dicho apoyo. El entrenamiento recomendado y la falta de experiencia para brindar, durante un desastre, apoyo emocional a damnificados, pueden intensificar el sentimiento de desamparo de los socorristas y, de esta forma, volverlos más vulnerables a las reacciones de estrés.

Por lo tanto, la primera tarea para ayudar al personal de emergencia a afrontar un desastre es proporcionarle un entrenamiento intensivo en lo referente a procedimientos idóneos de intervención en situaciones de crisis.

<b>PRONEM</b>	<b>RESCATE EN ESPACIOS CONFINADOS</b>	<b>PAG.54</b>
<b>1991</b>	<b>EL ASPECTO PSICOLOGICO</b>	<b>OBJ.3.3</b>

Los trabajadores de rescate deben adquirir mayor conciencia del impacto psicológico positivo que pueden recibir las víctimas, con cosas tan simples como palabras amables, delicadeza para mover los heridos, la confianza que puedan transmitirles y reconocer que están conscientes de que éstas sufren grandemente, pero que disponen de ayuda para que ellas puedan superar sus pérdidas.

También es importante que el personal de emergencia sea capaz de brindar información exacta y corroborable a las víctimas, lo cual tiende a reducir el número y la intensidad de los rumores. Es muy útil hablar a las víctimas con tono tranquilizante. El personal de emergencia debe estar preparado para realizar grupos naturales de personas, como: familias, vecinos y miembros de una religión, en un lapso corto, luego del desastre.

La gente que se conoce puede ser útil en su recuperación mutua.

### **B. Formas de mitigar el estrés en los socorristas.**

Los trabajadores de rescate deberán saber con anticipación lo que pueden esperar de sí mismos, como resultado de su exposición al desastre, de esta forma serían capaces de protegerse del estrés, reconocería el impacto que dicho estrés psicológico producirían en ellos, y así acelerar su propia recuperación.

Un viejo refrán dice que "hombre prevenido vale por dos"; parece aplicarse en esos casos. Cuanto más sepan sobre operaciones de desastres y reacciones de estrés, habrá menos probabilidades de desarrollar reacciones negativas graves, como el "Síndrome del Estrés Postraumático", que puede hacer que trabajadores de emergencia muy aptos terminen abandonando su trabajo, destrozados y psicológicamente enfermos.

Pueden también sufrir otros problemas graves, como desaveniencia conyugales, cambios de personalidad y enfermedad.

El personal de emergencia debe estar conciente de que las reacciones psicológicas a los desastres son normales. Sin embargo, el desajuste psicológico temporal ( por otra parte normal) que ocurre en muchos socorristas, luego de un desastre, pueden degenerar en reacciones anormales permanentes si no se atienden tan pronto como sea posible, luego de concluido el percance.

Los trabajadores de emergencia deben percatarse con claridad de que algunas decisiones que puedan tomar en la escena del desastre puedan causar todavía más dificultades. Por ejemplo, la decisión de trabajar interrumpidamente por muchas horas hace que sean

PRONEM	RESCATE EN ESPACIOS CONFINADOS	PAG. 55
1991	EL ASPECTO PSICOLOGICO	OBJ. 3.3

vulnerables al daño psicológico, y si deciden socorrer a gente que conocen a fondo también quedan en desventaja.

En los comienzos de este capítulo, analizamos varios signos y síntomas de estrés que suelen aparecer en los trabajadores de emergencia que intervienen en labores de socorro. Es conveniente reconocerlos en sus compañeros más tempranamente, y así ser capaces de recomendarles descanso y otras formas de apoyo antes de que sean dañados por el estrés excesivo.

### RESUMEN DE LOS SIGNOS Y SINTOMAS DE SOBRETENSION (ESTRES)

#### CUADRO Nº2

Cognoscitivos	Físicos
Confusión.	Náuseas.
Baja facultad de decisión.	Taquicardia.
Poca concentración.	Taquipnea.
Atención limitada.	Temblores musculares.
Desorientación.	Sudor abundante.
Pérdida de la memoria.	Dolor retrosternal u otros síntomas físicos graves.
Emocionales	De comportamiento
Negación.	"Arranques" emocionales.
Enojo.	Retraimiento.
Temor.	Desconfianza.
Perplejidad (shock)	Insomnio.
Culpa	Actividades inusuales.
Depresión.	"Sobresalto" intensificado.

<i>PRONEM</i>	<i>RESCATE EN ESPACIOS CONFINADOS</i>	<i>PAG.56</i>
<i>1991</i>	<i>EL ASPECTO PSICOLOGICO</i>	<i>OBJ.3.3</i>

## 9. Servicios de apoyo psicológico en la escena del desastre.

Cuando un oficial de rescate muestra signos obvios de aflicción y desajuste graves en la misma escena del desastre, es apropiado un breve contacto ( 10 a 15 minutos ) con un profesional en salud mental, entrenado especialmente para tratar con socorristas. De otro modo, los propios trabajadores de emergencia serían los más aptos para asistir a su propio personal, durante el incidente.

Hay varios recursos importantes que los trabajadores de rescate pueden usar para mitigar el impacto del estrés, provocado por el desastre mismo. Una de las estrategias más importantes para evitar el estrés extremo consiste en que todos los trabajadores, incluyendo el personal de mando, tomen lapsos frecuentes de descanso y distracción. El ser humano promedio puede trabajar unas dos horas seguidas, antes de necesitar descanso.

En situaciones de estrés intenso, los descansos pueden necesitarse más frecuentemente, y si no se sigue esa práctica en situaciones de intensa tensión, ello harán que los trabajadores cometan más errores y se lesionen con mayor frecuencia. Es aconsejable que la cuadrilla de auxiliadores se divida, a modo de trabajar 12 horas en la escena del desastre y tener luego 12 horas de descanso.

Esta actividad puede continuar por una semana, en promedio, después de lo cual, los trabajadores necesitan un día libre entero, cada cinco días.

El perímetro cuidadosamente delineado y controlado, con acceso restringido a la escena del desastre, es de extrema importancia para evitar la entrada de curiosos innecesarios que, por lo general, sólo contribuirán a aumentar la confusión en el lugar de los hechos.

Los alimentos son esenciales para que los socorristas desempeñen sus labores. Cuando surge hipoglicemia, la persona no piensa con claridad, comete más errores y disminuye impresionantemente su rendimiento global.

Se debe hacer un esfuerzo para llevar con la mayor prontitud posible alimentos a la zona devastada, pues estos son de uso imprescindible para el personal de rescate. El agua es otro elemento prioritario y es esencial una buena reserva de este líquido. Si la gente no cuenta con abastecimiento adecuado de agua, la deshidratación hará estragos y entorpecerá su comportamiento.

<b>PRONEM</b>	<b>RESCATE EN ESPACIOS CONFINADOS</b>	<b>PAG.57</b>
<b>1991</b>	<b>EL ASPECTO PSICOLOGICO</b>	<b>OBJ.3.3</b>

El estímulo, la confianza y las expresiones de agradecimiento por el trabajo bien hecho son muy importantes. Los oficiales de mando deben esforzarse por expresar comentarios positivos a su personal agotado y bajo agobio.

Los socorristas que llegan al lugar del desastre deben ser cuidadosamente advertidos de los hechos que deben afrontar. Limitar las sorpresas tiende a disminuir el surgimiento de las reacciones de estrés en los trabajadores de rescate. La rotación periódica del personal ( cuando sea posible ), de una tarea a otra diferente, ayuda a disminuir el efecto del aburrimiento y la fatiga. También evita que los trabajadores de rescate se sientan demasiado involucrados en el incidente o con una víctima en particular.

#### 10. Aspectos psicológicos para la reducción del estrés en el personal de rescate.

##### Ejercicios de relajación muscular.

- Acuéstese sobre su espalda con los pies separados o siéntese en una posición cómoda.
- Cierre los ojos.
- Respire diafragmáticamente.
- Preste atención a todos los músculos de su cuerpo y deje que se relajen, comenzando por su frente y siguiendo hasta sus pies.
- Sienta desaparecer de sus músculos la tensión con cada exhalación.
- Una vez que su cuerpo está totalmente relajado, deje que su mente se despeje, pensando en un lugar tranquilo y placentero ( una playa, el campo, una habitación de su hogar, etc.)
- Puede ser de ayuda el repetir en silencio una palabra o un sonido suave (tal como "uno" ó "ah") durante la exhalación.
- Tómese de 10 a 20 minutos para este ejercicio de exhalación.
- Una vez finalizado el ejercicio, abra sus ojos lentamente y estire sus brazos en el aire. Después de unos minutos, póngase de pie lentamente.
- Practique esta técnica una o dos veces al día, pero no la haga dentro de las horas siguientes a la comida, ya que el proceso digestivo parece interferir con la extracción de la respuesta de relajamiento.

El método de una relajación mental/muscular profunda, utilizada una o dos veces al día, combinada con el uso ocasional de la respiración diafragmática durante los períodos de estrés, es suficiente para reducir los síntomas de estrés y para producir



<b>PRONEM</b>	<b>RESCATE EN ESPACIOS CONFINADOS</b>	<b>PAG.58</b>
<b>1991</b>	<b>EL ASPECTO PSICOLOGICO</b>	<b>OBJ.3.3</b>

una reducción de la presión sanguínea en la mayoría de las personas. Al principio, hasta que se dominen estas habilidades, el mejor plan es la práctica frecuente. Tenemos tendencia a ser impacientes por los resultados rápidos. Lograr el sentimiento general de relajación y control que puede obtenerse de un mejor control de estrés puede tomar algunas semanas.

El estrés es definido por Dr. Hans Selye como "la reacción no específica del organismo a toda exigencia que se le haga, es algo imprescindible para poder sobrevivir en un medio como el nuestro".

El Dr. Ivan Semipnovich M.D., dice que es " la reacción del cuerpo humano a cualquier modificación a cambio animal, ya sea placentera o desagradable".