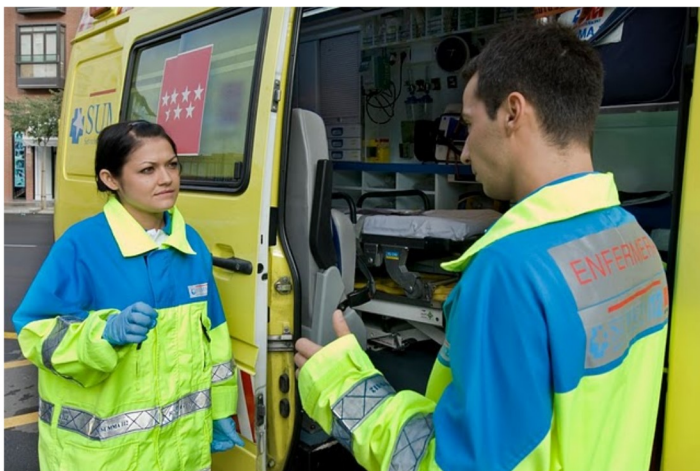


Salud mental en técnicos de emergencias sanitarias.

Salud mental en técnicos de emergencias sanitarias.

Caso práctico



Ministerio de Educación. Uso Educativo. Elaboración Propia.

Marta ya tiene muy claro que durante una intervención en una situación de emergencia, aparte de los cuidados sanitarios físicos, también debe procurar mantener ciertas pautas de actuación para evitar posibles afectaciones psicológicas en las víctimas y en los familiares de estas.

Sin embargo, hace tiempo que ha observado que el comportamiento de **Alberto** ha cambiado bastante, ya no es el chico alegre que era antes, y además, se ha vuelto mucho más callado.

Así, piensa que puede que de tanto preocuparse de las víctimas, se le haya pasado por alto el preocuparse por el bienestar psicológico de su compañero.

Al final, tras mucho pensarlo, ha decidido invitarlo a un refresco después del turno para abordar el tema directamente con él.

¿Pensas que **Alberto** puede estar realmente afectado por cierto estrés laboral?

¿Es **Marta** responsable, en cierta medida, del bienestar psicológico del **Alberto**?

Hasta ahora, hemos estado estudiando cómo las situaciones de estrés pueden afectar tanto a los implicados en una emergencia sanitaria, como a los familiares y personas allegadas, así como cuales deberían ser tus actuaciones para minimizar el impacto emocional que pueden sufrir dichas personas.

Sin embargo, todavía no hemos tratado una parte muy importante, el cómo pueden afectar dichas situaciones al personal sanitario que atiende a los heridos en las emergencias sanitarias. Una persona que trabaje con heridos de todas consideraciones, quemados, accidentes múltiples... que pueda presenciar la muerte en directo de personas a las que esté intentando socorrer, o que tenga que manejar cadáveres, obviamente se verá afectado a nivel psíquico, y no existe ningún entrenamiento que te pueda prevenir completamente de los efectos de tu futuro trabajo. Aún así, a lo largo de esta unidad de trabajo intentaremos darte algunas pautas para minimizar el impacto traumático que puede suponer esta actividad.

Pero, ¿cómo te puede afectar todo esto? La afección por las situaciones a las que te vas a enfrentar puede afectar a varios aspectos de tu vida, no solo al desempeño de tu trabajo, sino que también puede afectar a tu salud, a tu vida familiar y espiritual.

La situación traumática a la que te vas a enfrentar diariamente, puede producir una serie de reacciones emocionales, cognitivas, conductuales y fisiológicas que pueden ser evidentes en el momento de la actuación o pueden actuar con posterioridad, al retornar a tu rutina laboral y familiar. De hecho, en algunos casos se ha detectado que todas estas situaciones pueden desembocar en un consumo abusivo de alcohol u otras drogas.



Materiales formativos de FP Online propiedad del Ministerio de Educación y Formación Profesional

[Aviso legal](#)

Posibles trastornos psicológicos.

Caso práctico



Ministerio de Educación. Uso Educativo. Elaboración Propia.

Marta antes de hablar con **Alberto**, decide informarse sobre los posibles riesgos psicológicos que puede tener su labor como técnico en emergencias sanitarias. En esta búsqueda ha encontrado varios trastornos potenciales para su trabajo: Trastorno de estrés post-traumático, depresión vicaria,... Pero uno le ha llamado la atención ya que no lo conocía en absoluto, el síndrome de Burn-

Out o del quemado.

¿Conoces en que consiste este síndrome?

¿Crees que el personal sanitario puede verse muy afectado por este?

Debido al estrés laboral al que estás sujeto, puedes desarrollar diferentes trastornos psicológicos que afectarán tanto a tu desarrollo profesional, como a tu vida cotidiana. Así, estos trastornos psicológicos, también llevan aparejadas unas repercusiones físicas que mermarán tu calidad de vida.

Aunque no entremos a estudiar en profundidad estos trastornos ya que la mayoría los has estudiado en unidades anteriores, vamos a citar los siguientes:

1. Trastorno de estrés post-traumático (estudiado en unidades anteriores).
2. Depresión vicaria. (también estudiada en unidades anteriores)
3. Síndrome del quemado o Burn-out.

¿En que consiste el síndrome del burn-out? Simplemente es una forma extrema de estrés laboral, que se produce en aquellos profesionales que tienen un trato directo con la población, y que normalmente requieren una fuerte implicación personal y emocional. Así este síndrome se ha descrito en maestros, médicos, enfermeros, policías, bomberos, asistentes sociales y por supuesto en técnicos de emergencias sanitarias.

El síndrome del quemado consta de cuatro fases de desencanto, en el que el trabajador poco a poco sufre una desadaptación continuada al medio laboral llegando a sufrir agotamiento físico, emocional y psíquico. Estas cuatro fases serían:

- **Entusiasmo.** Un técnico cuando se incorpora a un trabajo llega con gran entusiasmo y grandes expectativas. No escatima esfuerzos y puede llegar a focalizar sus proyectos y su vida a través de su trabajo.
- **Estancamiento.** Debido a las situaciones que vive, el técnico observa que, ya sea debido a las instituciones o a sus propias capacidades personales, todos sus esfuerzos no tienen el resultado que desearía y que había supuesto en un principio. Este desencanto es difícil de percibir por parte de los compañeros ya que normalmente es un proceso lento y los cambios se suelen atribuir al carácter del individuo.
- **Frustración.** El técnico prueba nuevos métodos de actuación con los pacientes para intentar compensar la carencia de resultados ideales. Normalmente si estas nuevas técnicas no son efectivas, el técnico entrará en picado en la siguiente etapa: apatía.
- **Apatía.** El individuo no abandona su puesto de trabajo, pero se limita a hacer lo mínimo. Su humor cambia drásticamente convirtiéndose en una persona apática, agresiva y con un humor negro desagradable. Si acepta ayuda psicológica, su recuperación será lenta y dificultosa.

Para saber más

Este vídeo que te presento aquí, y que habla sobre el síndrome de Burn-out o síndrome del quemado, te puede ser de ayuda para comprender en que consiste exactamente.

El Síndrome Burnout



En primer lugar, es conveniente conocer los factores de riesgo que existen para el desarrollo de estos trastornos psicológicos, ya que si los



Ministerio de Educación. Uso Educativo. Elaboración Propia.

conoces puedes evitarlos, en la medida de lo posible, y por tanto evitar muchos de los problemas futuro. Estos factores de riesgo son muy variados pero se pueden clasificar en los siguientes tres puntos.

Factores de riesgo personales.

Factores personales: Las diversas situaciones a las que te enfrentes te afectarán de forma diferente según tu estado personal; es decir, si estás en una etapa positiva de tu vida o estás afectado psicológicamente por algún problema personal. Por ejemplo: la pérdida de un familiar. Algunos de estos factores personales a los que nos referimos podrían ser:

- **Tu personalidad:** Ya hemos hablado como la personalidad afecta a la "interpretación de situaciones", y por tanto, a que una situación se convierta en un estado de ansiedad para ti o no.
- **Estados previos de estrés:** por problemas que no tengan nada que ver con la situación de emergencia. Un estado psicológico alterado se puede producir por una situación de estrés muy fuerte o por el cúmulo de varias situaciones. Así, si debido a situaciones personales, ya tienes cierto grado de estrés, cualquier actuación que en principio no te debería suponer ningún trauma psicológico, puede serlo por acumulación de estrés.
- **La edad:** Las personas jóvenes son más propensas a sufrir problemas emocionales. Piensa que la edad también influye en el desarrollo de la personalidad, y por tanto, puede que en personas de menor edad sus mecanismos de defensa no estén tan desarrollados como en personas más adultas.
- **Si la situación de emergencia te afecta a ti como sanitario directamente:** Por ejemplo; cuando llegas al lugar del incidente y ves a un ser querido herido. Esto aumentará tu estrés.



Galería orphanjones. CC by. [Procedencia.](#)

- El orden de llegada al lugar también afectará al nivel de estrés. Está demostrado que aquellas personas que llegan en primer lugar al lugar de los hechos sufren un mayor estrés que las personas que llegan más tarde.

Autoevaluación

¿Cuál de los siguientes técnicos en emergencias sanitarias reúne más factores de riesgo personales y por tanto tiene mayor riesgo de sufrir una alteración psicológica?

- Una mujer de 20 años que llega la primera a la emergencia sanitaria y además acaba de discutir con su pareja.
- Un hombre de 50 años en pleno proceso de separación que llega en primer lugar al lugar de la emergencia.
- Un hombre de 60 años de carácter introvertido y negativo que queda herido leve durante la intervención sanitaria.
- Una mujer de 40 años, con una personalidad positiva que llega en último lugar al lugar de la emergencia pero que se encuentra a un familiar en el lugar de los hechos.

Correcta: La persona que más factores de riesgo presenta es la primera mujer: Edad joven, orden de llegada y situación personal

No es correcto.

Eso no es correcto.

No es la opción correcta.

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Factores de riesgo interpersonales.

Siguiendo con el punto anterior, además de los factores personales, existen también los **factores interpersonales**, es decir, como te podría afectar la interacción con otras personas en la atención de una emergencia sanitaria y por qué esto te puede suponer estrés. Estos factores interpersonales son:



Marcello Casal. C.C. [Procedencia.](#)

- En primer lugar, podríamos agrupar a todos los **seres queridos**, es decir, familia, amigos, etc. Este grupo puede generar estrés por dos vías, una de ellas, sería la posible separación en caso de que te tengas que desplazar a otro lugar. Por ejemplo, como ocurrió recientemente en el terremoto de Haití (2010), en el que efectivos españoles especializados se desplazaron a dicho país para atender a las personas afectadas. Aparte de la separación de tus seres queridos, también hay que tener en cuenta que hablar con gente cercana puede ser una vía de escape para la ansiedad que puedas sufrir, y al cortar esta vía, se corta también la vía de escape. Otro punto a tener en cuenta es la confrontación entre las responsabilidades laborales y las familiares que también son generadoras de estrés.
- Aquí podríamos agrupar a todas **aquellas personas con las no tienes ninguna relación pero que durante tu actuación interaccionarán contigo**. Aquí incluiríamos, por un lado, a todos los curiosos que se pueden agrupar alrededor de las víctimas y que pueden ejercer cierta presión sobre ti y por tanto sobre tu actuación. Y por otro lado, pueden existir otro grupo de personas que también ejerzan cierto grado de presión, como por ejemplo; el caso de conflictos bélicos, donde la presencia de grupos armados ejerce también un gran estrés.
- Tampoco podemos olvidarnos de los **compañeros** que nos ayudarán a resolver las situaciones de emergencia. Es muy importante que el grupo de acción se encuentre cohesionado y que el técnico se sienta totalmente integrado en el.

Para saber más

En este vídeo puedes observar la gran cantidad de gente que puede acumularse con un pequeño accidente. En este vídeo sólo permanecen mirando la escena, pero imagínatelos increpándote por tu tardanza o por tu actuación.

LA AMBULANCIA TARDO MEDIA HORA EN LLEGAR AL LUG...



Autoevaluación

Dentro de los factores interpersonales encontramos a...

- La familia y amigos.
- La familia y amigos, personas que se agrupan alrededor de la víctima, tus compañeros, y otro tipo de personas cercanas que pueden generar estrés aunque no estén presentes durante la actuación.
- La familiar y amigos y las personas que se agrupan alrededor de la víctima.
- La familia y amigos y los compañeros en la actuación.

Incorrecto.

Correcta: Todas las personas en tu vida laboral y diaria interactúan contigo, pueden generar estrés, incluso algunas con las que no interactúas como puede ser en un conflicto bélico los soldados, que aunque no los veas, sabes que están ahí y que por tanto tienes cierto riesgo en tu actuación.

Eso no es correcto.

No es la opción correcta.

Solución

1. Incorrecto
2. Opción correcta
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Factores de riesgo propios de la emergencia.

Por último, al hablar de factores de riesgo que puedan ocasionar estrés en grupos de emergencia, no podemos olvidar los **factores propios de la emergencia sanitaria** a la que te enfrentas.

Las características de estas situaciones serán más o menos estresantes dependiendo de:



New York district attorney's office. [Procedencia.](#)

- **Duración del desastre;** cuanto más se alargue en el tiempo, más afectará tanto a la población como a los equipos de respuesta.
- **Las emergencias que se producen por la noche** provocan más víctimas y problemas emocionales. La respuesta inicial de la población es más lenta y dificulta la evacuación.
- **Las situaciones de amenaza** a la integridad física de la población y de equipos de respuesta, como por ejemplo, una guerra.
- **Tipo de desastre:** Hablamos de aquellos que no podemos ver, como un escape nuclear o de gas que generan más estrés. Ya que se piensa que es más difícil de controlar. Así, los desastres naturales con peligro de replica, como los terremotos o maremotos, son una mayor fuente de estrés debido a posibles riesgos.
- **Estímulos traumáticos:** Aunque a lo largo de tu futuro profesional como técnico en emergencias sanitarias aprenderás estrategias para evitar quedar inmovilizado por las escenas de una emergencia, existen algunos estímulos que pueden afectarte seriamente, como por ejemplo:
 - Estar en contacto con las víctimas durante mucho tiempo, (piensa que durante tu actuación puede morir alguna persona).
 - La presencia de un gran número de cadáveres, en especial si están mutilados o hay algún conocido tuyo entre ellos, (piensa por ejemplo, que no es lo

mismo atender a dos personas que han sufrido un accidente de coche que a las víctimas del 11-M durante los atentados del metro en Madrid).

- Hallar cadáveres de niños, en especial si se tienen hijos con edades similares, (el personal sanitario tiende a identificarse con ellos).
- **Problemas de organización:** Son los provenientes de la estructura organizativa en la cual interactúa el trabajador:
 - Falta de áreas de descanso: para los técnicos sanitarios o carencia de servicios básicos en dichas áreas, como zona para el aseo personal o descanso.
 - Fracaso en la misión: si debido a la organización seguida, la misión que se estaba efectuando fracasa, esto supondrá un gran estrés, ya no solo por el fallo, si no por la sensación de que si se hubiera actuado de una manera diferente, se podrían haber llevado a cabo con éxito.
 - Falta de reconocimiento laboral: Los equipos de rescate suelen ser bastante sensibles a estos reconocimientos, y no hablamos de tipo económico, sino de tipo meritorio.
 - La interacción de varios equipos diferentes: Si estos no se organizan bien, o cada uno de ellos tiene una forma diferente de trabajar, puede que existan conflicto. Además, una mala planificación entre dichos equipos, puede provocar una ambigüedad en las funciones correspondientes a cada uno de ellos, o que te adjudique funciones o tareas para las que no estás preparado.

Señales de afectación psicológica en el personal sanitario.

Caso práctico

Marta y **Alberto** tras otro día de trabajo, deciden tomar un café juntos. **Marta** ha observado que **Alberto** últimamente está muy callado y comienza a preocuparse por él.



Ministerio de Educación. Uso Educativo. Elaboración Propia.

Marta: Últimamente te veo muy reservado, ¿te pasa algo?, ¿estás enfadado conmigo?

Alberto: Que va, debe ser la primavera que me ha dejado un poco tonto. La verdad es que estoy un poco apático, pero sin motivo alguno.

Marta: ¿No habrás vuelto a pelearte con tus padres?

Alberto: No, todo va sobre ruedas, pero últimamente casi no duermo, no tengo apetito y me encuentro un poco apagado, pero la verdad es que no se el por qué.

Marta: A lo mejor es porque en el trabajo hemos tenido que atender a muchas personas, y además, el accidente múltiple de la semana pasada fue muy duro.

Alberto: La verdad es que aunque ese accidente me marcó mucho no creo que sea el problema.

Marta: ¿Por qué no hablas con el psicólogo del equipo?, seguro que el te puede echar una mano.

Alberto: Marta, por favor, ¿tengo cara de necesitar un psicólogo?

Marta: No seas inmaduro, sabes que te va a ir bien, si quieres yo te acompaño mañana para que hables con él, ¿de acuerdo?

Alberto: Bueno, vale, aunque no se si servirá para algo.

Marta: Perfecto entonces.

¿Crees que **Alberto** puede estar afectado por alteraciones psicológicas debido a su trabajo?

¿Los síntomas que aquí se nombran, realmente te pueden estar indicando algo?

¿La actuación de **Marta** es correcta?

¿Por qué es importante reconocer el propio estrés que puedes sufrir y actuar sobre él? Este estrés puede tener muchas consecuencias, y aunque a priori puede parecer que esto jamás de va a afectar a ti, por tu labor profesional existen muchos riesgos a los que estás sometido. Además, aunque no te afecte a ti, puede que si lo haga a alguno de tus compañeros y que necesiten de tu apoyo.

Pero, ¿cómo puede afectarte este estrés laboral?; A grandes rasgos podemos diferenciar dos ámbitos:

1. El ámbito laboral: en el que se producirá:

- Deterioro en la calidad de tu trabajo.
- Absentismo laboral.
- Menor implicación en el trabajo.
- Aumento de los conflictos con los compañeros.

2. También puede que existan alteraciones en el ámbito familiar:

- Conflictos con la pareja u otros familiares.
- Aislarse para no implicar a la familia en los conflictos laborales.

- Volcar tus emociones negativas en la familia, cosa para la cual muchas veces no están preparados.

Manifestaciones de la afectación psicológica (I).

Ya hemos visto los factores de riesgo que pueden provocar una afectación psicológica en los técnicos de emergencia sanitaria y en que consiste el síndrome del quemado o de burn-out, pero, ¿cómo reconocer estos estados psicológicos alterados?, y además, ¿cómo debemos reaccionar ante la presencia de un compañero con esta sintomatología?

Esta afección en los equipos de rescate se pueden observar a partir de diferentes manifestaciones, que podemos clasificar como:

Físicas	Cognitivas	Conductuales	Emocionales
---------	------------	--------------	-------------

Dentro de cada una de estas manifestaciones, encontramos algunos síntomas que requieren una acción correctiva inmediata y otros que no, aunque es igual de importante saber reconocerlas para comenzar un tratamiento temprano y evitar que la situación pueda empeorar.

MANIFESTACIONES FÍSICAS	
Requieren acción correctiva inmediata	No requieren acción correctiva inmediata
<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de pecho con dificultad respiratoria. • Presión arterial alta. • Arritmia cardíaca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nauseas, malestar estomacal. • Sudoración intensa. • Diarrea.

<ul style="list-style-type: none"> • Vértigos. • Vómitos excesivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Boca seca. • Alteraciones del sueño.
---	---

MANIFESTACIONES COGNITIVAS	
Requieren acción correctiva inmediata	No requieren acción correctiva inmediata
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para reconocer a personas cercanas como familiares o amigos. • Desorientación en tiempo y/o lugar. • Confusión mental generalizada. • Estado de hiperalerta. • Dificultad en la toma de decisiones, pudiendo llegar a la imposibilidad de esta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Turbación. • Concentración deficiente y dificultad para el cálculo. • Abstracción de la realidad, dificultad para mantener la atención.

Autoevaluación

¿Cuál de las siguientes manifestaciones requiere atención inmediata y es de tipo físico?

- Confusión mental generalizada.
- Sudoración intensa.
- Arritmia cardíaca.
- Estado de hiperalerta.

Incorrecto.

No es correcto.

Correcto.

No es la opción correcta.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

Manifestaciones de la afectación psicológica (II).

Continuando con el punto anterior, aquí vamos a estudiar las manifestaciones emocionales y las conductuales, así como la actuación que debemos llevar a cabo ante la presencia de estos síntomas.

MANIFESTACIONES EMOCIONALES	
Requieren acción correctiva inmediata	No requieren acción correctiva inmediata
<ul style="list-style-type: none">• Reacciones fóbicas o de pánico.• Emociones impropias.• Pérdida del control emocional.	<ul style="list-style-type: none">• Tristeza, pena.• Añoranza.

MANIFESTACIONES CONDUCTUALES	
Requieren acción correctiva inmediata	No requieren acción correctiva inmediata

<ul style="list-style-type: none">• Hiperactividad.• Actos antisociales, enfados explosivos, pudiendo llegar al uso de la violencia.• Labilidad emocional.	<ul style="list-style-type: none">• Cambio en la forma habitual de actuar del sujeto.• Alejamiento, susplicia.• Deficiente comunicación interpersonal.• Variación del apetito.• Aumento del consumo de tabaco o alcohol.• Excesivo silencio.
--	---

Si se observa cualquier manifestación que requiere atención inmediata, se deberá dar el relevo al trabajador o evacuar a este a un centro asistencial. En un estado tan alterado, no debería seguir prestando su servicio, puesto que este puede ser perjudicial, tanto para él ,como para el paciente.

En caso de que las manifestaciones que presenten sean manifestaciones más leves, las cuales no requieren atención inmediata, se recomienda un repliegue a una zona de descanso acompañado de apoyo psicológico o la inserción en un programa de actividades preventivas de manejo del estrés posterior al incidente traumático.

Autoevaluación

¿En cuál de los siguientes casos se recomienda que se retire al técnico de emergencias sanitarias de una actuación en la que está inmersa?

- En el caso de que se observe una manifestación de acción correctiva inmediata.
- En el caso de que se observe una manifestación de acción correctiva inmediata o tres de acción correctiva no inmediata.
- En caso que se observen al menos dos manifestaciones de acción correctiva

inmediata.

- En caso de que se observe cualquier manifestación de un estado alterado, ya sea de acción correctiva inmediata o no.

Incorrecto.

No es correcto.

Eso no es correcto.

Correcta: Se recomienda la retirada de la actuación en cuanto se detecta cualquier manifestación, aunque sea de acción correctiva no inmediata, es conveniente que el técnico se dirija a la zona de descanso y que allí el psicólogo decida cual debe ser el siguiente paso.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Opción correcta

Cuidados en la salud mental de los técnicos en emergencias sanitarias.

Caso práctico



Ministerio de Educación. Uso Educativo. Elaboración Propia.

Marta hoy ha acompañado a **Alberto** a hablar con el psicólogo del equipo. Tras una hora de entrevista, parece que **Alberto** si que puede estar afectado por las situaciones que vive en su trabajo, de hecho, el psicólogo le ha realizado un calendario de visitas para tratar este aspecto.

Sin embargo, al salir de la consulta **Marta** se ha sorprendido, ya que el psicólogo también quería hablar con ella. Le ha preguntado, si realiza algún tipo de deporte y le ha hecho todo tipo de preguntas sobre su alimentación y hábitos de vida. Al final de la conversación, le ha entregado un libro titulado "Prevención de estrés en situaciones de emergencias"

¿Cómo crees que la actividad física puede actuar sobre el estrés?

¿Crees que la alimentación también puede influir en el estrés?

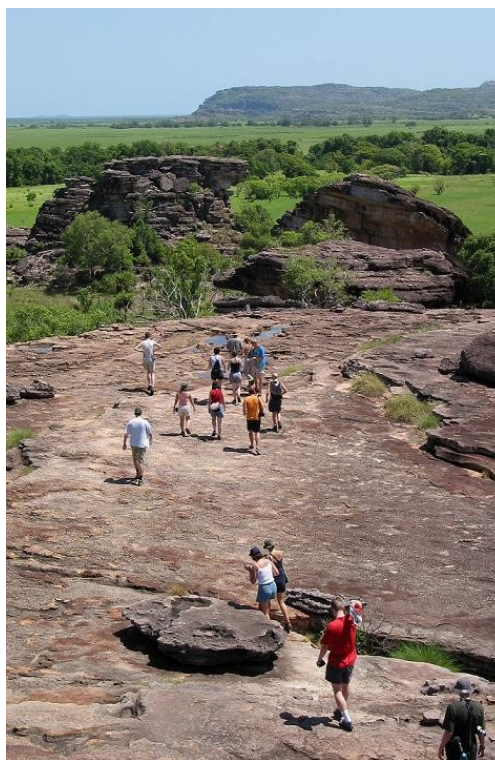
Actividades preventivas (I).

La mejor manera de atajar una afección psicológica por parte del personal sanitario es prevenirla. Existen diferentes pautas o actuaciones que pueden disminuir el estrés de los técnicos sanitarios y prevenir así, las posibles alteraciones que se pueden sufrir.

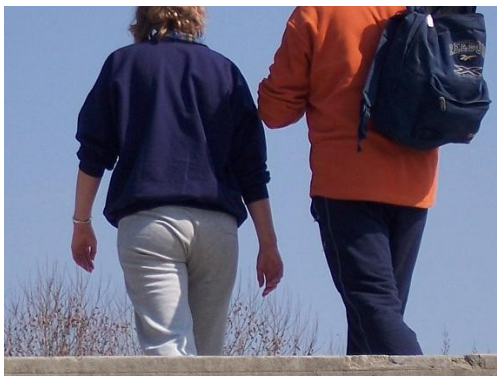
Estas actuaciones preventivas, las podemos clasificar en tres puntos:

- Actividades antiestrés.
- Alimentación
- Actividad física

Actividades antiestrés. A lo largo del año, se deberían realizar cursos y actividades para la prevención del estrés en los trabajos sanitarios, donde se deberían incluir: evaluaciones de salud mental, reconocimiento de estados alterados de personas afectadas por el estrés laboral, autocuidado de la salud mental y pautas de actuación ante la presencia de compañeros con cierto grado de estrés. También sería recomendable que estas actividades incluyeran a la mayor cantidad de personas posibles, desde los propios trabajadores en tele-emergencias, a los familiares de los sanitarios, ya que esto ayudaría a prevenir los conflictos familiares y a implicarles en el conocimiento del trabajo que realizan estos equipos y el estrés que conlleva.



ITE. Uso educativo-nc. [Procedencia.](#)



Autoevaluación

¿Es recomendable incluir a los familiares de los técnicos en emergencias sanitarias en las actividades antiestrés?

- No, esto podría aumentar el estrés de los técnicos en emergencias.
- No, nunca.
- Sí, pero sólo en el caso en que los técnicos estén en una situación de estrés previa.
- Sí, siempre.

Incorrecto.

No es correcto.

Eso no es correcto.

Correcta: Esto ayudaría a la mayor comprensión por parte de los familiares de los estados psicológicos de los técnicos y podría prevenir posibles problemas familiares. Recuerda que el entorno familiar es uno de los factores de riesgo de los estados afectados psicológicos.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Opción correcta

Actividades preventivas (II).

- Alimentación. La alimentación es muy importante para el personal involucrado en la atención sanitaria, y en especial, si esta actuación se prolonga en el tiempo. Así, existen ciertas recomendaciones a tener en cuenta:



Galería de jmerelo. CC by sa. [Procedencia](#).

- La ingesta de [cafeína](#) es muy típica en situaciones de emergencia para mantenerse alerta, sin embargo, esta puede provocar un aumento de la presión sanguínea y del ritmo cardíaco, así como nerviosismo, irritabilidad, dolores de cabeza o diarrea. Se considera excesiva cualquier cantidad superior a 250 mg. de cafeína al día, y teniendo en cuenta que cada taza de café tiene una media de 110 mg, es fácil superar estos límites. También hay que tener en cuenta que existen otros productos que puedan tener cafeína o componentes con el mismo efectos como pueden ser las bebidas de cola, el té o el chocolate.
- Así, se recomienda no abusar o incluso evitar el consumo de estos productos.
- Durante los periodos de estrés agudo, se requiere un refuerzo adicional de vitaminas B y C, con lo que se recomiendan aumentar las cantidades de estas vitaminas, ya sea con complementos vitamínicos o con el aumento de consumo de alimentos con estos nutrientes, como pueden ser frutas y verduras.
- Se recomienda un aumento de la ingesta de líquidos, preferiblemente con un aporte extra de electrolitos, como pueden ser las [bebidas isotónicas](#) o los zumos naturales.
- Se recomienda una dieta rica en calorías para compensar el sobre esfuerzo en las situaciones de emergencias, pero por otro lado, se recomiendan comidas de fácil digestión, ya que la distribución de la sangre, dirigida sobre todo a los músculos y

al cerebro, dificultan la digestión. Así, se recomienda una dieta baja en grasas y ligeras, comer varias veces al día y evitar las comidas copiosas y enriquecer la dieta con frutos secos y frutas.

- Evitar el consumo de alcohol.
- **Actividad física.** La práctica de actividad física es conocida como uno de los factores liberadores de estrés más conocidos, pero esta debe de practicarse regularmente; unos 30 minutos, tres veces a la semana, aportan efectos beneficiosos.



ITE. Uso educativo-nc. [Procedencia](#).

También es recomendable practicar ejercicio tras un periodo de servicio, ya que no es recomendable dormir de inmediato. Tras un estado de estrés, en el que se segregan sustancias como la [noradrenalina](#) es recomendable realizar actividad física para ayudar a su correcta metabolización.

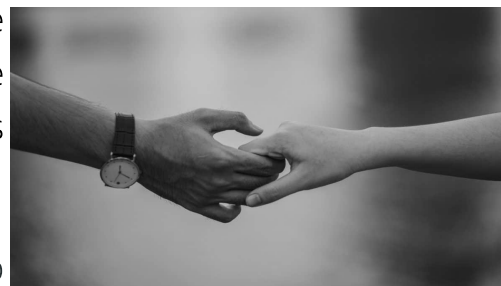
Para saber más

En esta página que te recomiendo aquí, puedes encontrar ciertas recomendaciones dietéticas para reducir el estrés. Tanto los alimentos con vitaminas y minerales recomendados, como otros productos totalmente desaconsejados.

[Consejos dietéticos](#)

Salud mental en situaciones de emergencia.

En la actuación que puedes realizar ante una emergencia sanitaria tienes que tener claras ciertas pautas que te previenen tanto a ti como a tus compañeros/as, de posibles afecciones psicológicas. Un resumen de estas pautas sería:



- Recopilar toda la información posible sobre lo acontecido y compártela con tus compañeros/as.
- En actuaciones de larga duración, los técnicos (así como cualquier personal sanitario), deben tomar un tiempo de descanso para evitar la fatiga emocional y los posibles errores derivados de estados de estrés y cansancio.
- En los cambios de turnos, se debe establecer una reunión entre los dos turnos para intercambiar información sobre lo ocurrido. Esta reunión no tiene por que ser solamente técnica, sino que es conveniente que se expresen sentimientos personales de cada uno de los participantes.
- En actuaciones alejadas del domicilio familiar, es importante mantener el contacto con amigos y familiares. También es recomendable portar fotos o algún tipo de recuerdo familiar durante estas actuaciones.
- El que un técnico se vea integrado en el equipo de trabajo le protegerá contra los efectos negativos del estrés, por lo que es fundamental este aspecto.
- Como ya hemos comentado, tu actuación siempre debe ir acompañada por otro miembro del equipo. Ambos debéis vigilar las posibles manifestaciones de estrés y así daros aliento mutuamente, recordad que so importantes las horas de descanso, la toma de alimentos, etc.

pixnio.[Procedencia.](#)

Si durante tu actuación como técnico detectas a algún compañero/a del equipo de trabajo que está sufriendo alguna de las manifestaciones de estrés que hemos estudiado, te

recomendamos seguir la siguiente secuencia:

1. Apartar al técnico afectado del lugar del trabajo hasta un lugar sin estímulos agresivos.
2. Preguntarle por su estado.
3. Siempre debes realizar una escucha activa.
4. Hacerle ver que la situación por la que esta pasando, es totalmente normal.
5. Proporcionarle el apoyo que necesita y elogiar su esfuerzo.
6. Proporcionarle un descanso (al menos de media hora) y si se estima oportuno, cambiarle la tarea que le habían asignado en un primer momento.

Autoevaluación

¿Cuál de las siguientes actuaciones o actitudes no es recomendable durante las situaciones de emergencia para mantener un buen estado de salud mental dentro de los equipos de emergencia sanitaria?

- En actuaciones alejadas del domicilio familiar, no es recomendable mantener contacto con la familia, puesto que esto puede hacer que te vengas abajo.
- Siempre has de estar pendiente de si tus compañeros presentan alguna manifestación de estrés para poder prestarle rápidamente tu apoyo.
- Intenta conseguir toda la información posible sobre lo acontecido en la emergencia, las víctimas,...
- Tomate tu tiempo de descanso si te encuentras inmerso en una actuación de larga duración.

Correcta: El contacto con la familia ayuda a tu estabilidad psicológica. Por ello es conveniente mantener el contacto con esta y a poder ser, procura llevar algún tipo de recuerdo en las actuaciones alejadas del domicilio familiar.

No es correcto.

Eso no es correcto.

No es la opción correcta.

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

Cuidado de la salud mental al retorno de una intervención (I).

Ya has estudiado las pautas preventivas para el cuidado de la salud mental, así como las pautas pertinentes durante la actuación para evitar afecciones psicológicas. Este punto, se dedica a ciertas pautas de actuación que son recomendables tras la intervención en una emergencia sanitaria y que puede ayudar a reducir el estrés.



Ministerio de Educación. Uso Educativo. Elaboración Propia.

- A algunas personas les resulta de gran ayuda escribir relatos sobre los acontecimientos vividos. Esto permite valorar lo sucedido y darle sentido a las labores que realiza. Además, es una forma de expresar sentimientos. Por todo ello, se recomienda llevar un diario para escribir sobre las actuaciones que se han llevado a cabo.
- Evitar el consumo de alcohol u otras drogas; si sus efectos iniciales son estimulantes, el efecto final es depresor y puede originar un recuerdo masivo de los aspectos negativos de la intervención y por consiguiente el malestar psicológico.
- El apoyo de la familia y la comprensión por parte de esta, de los riesgos del técnico, es fundamental para el bienestar psicológico. Por eso se recomienda que la familia acuda también a las actividades antiestrés que puedan ser organizadas. Es fundamental que las familias conozcan el estado de estrés al que pueden llevar a estar sometido los técnicos, y que al menos tengan una escucha activa.
- Existen gran cantidad de técnicas de relajación que pueden ayudarte a liberarte de gran parte del estrés, aunque estas no son recomendables cuando has de continuar con intervenciones sanitarias en poco tiempo.

A continuación se explica brevemente una de estas técnicas que por su sencillez se puede aplicar en cualquier lugar. Esta técnica conocida como **respiración abdominal** se realizaría, una vez tumbado sobre una superficie dura:

- Primero colocaremos las manos sobre nuestro abdomen.
- Inspiramos aire por las fosas nasales, lenta, suave y profundamente. Al hacerlo, desplazaremos nuestro diafragma hacia abajo. Si lo hacemos correctamente, nuestro abdomen se hinchará y las manos ascenderán visiblemente.
- Retén el aire durante unos segundos.
- Suelta lentamente el aire por la boca mientras que el [diafragma](#) vuelve a su posición original y las manos descienden. Algunos autores recomiendan que durante este paso, mientras que se suelta el aire se evoquen pensamientos positivos o incluso se susurren en voz baja. Por ejemplo, puedes pronunciar la palabra "relax" mientras que liberas el aire para evocar este estado.
- Una vez vaciados los pulmones se espera unos segundos antes de iniciar de nuevo el ciclo aquí expuesto.

Para saber más

En el siguiente enlace que te propongo, puedes encontrar información sobre la respiración abdominal y la torácica, y sus beneficios sobre la ansiedad que puedas estar padeciendo.

Respiración Abdominal contra la ansiedad



Cuidado de la salud mental al retorno de una intervención (II).

Además de los aspectos que hemos visto en el punto anterior, existen varias técnicas psicológicas que se pueden aplicar tras una intervención en una emergencia sanitaria que pueden ayudarnos a eliminar parte del estrés, mediante un procesamiento de los aspectos emocionales, educación preventiva y procesos de apoyo.



Galería lepetitmusee. CC by sa. [Procedencia](#).

Aunque en este apartado vamos a estudiar dos de ellas, los cuales están muy relacionados entre si, hay que dejar claro que estas técnicas han de ser guiadas por uno o varios profesionales (psicólogos), y que su uso indiscriminado en ocasiones se ha demostrado que puede llegar a ser incluso contraproducente.

Dos de las técnicas más utilizadas son el **debriefing** y el **defusing** (versión abreviada del debriefing)

DEBRIEFING.

Es un método grupal desarrollado por Jeff Mitchell (1986) durante los años 70-80 en la Universidad de Maryland. En la actualidad no existe un modelo unitario, ya que ha derivado en varias versiones, y dependiendo de muchos factores se utilizará uno u otro. Incluso no existe unanimidad respecto a la idoneidad de su uso ni en el cómo usar este método entre los diferentes autores.

Este método consiste en: conducidos por dos o más psicólogos, se estructuran grupos de 6 a 15 personas y se realizan una o varias sesiones de una a cuatro horas. En estas sesiones se pretende abordar las experiencias vividas durante la intervención desde un punto de vista conductual, cognitivo, emocional y educacional, y siempre desde la perspectiva individual de cada participante.

En su versión original, se recomienda posponer el debriefing entre 24 y 48 horas después de

la actuación, ya que en las primeras 24 horas puede existir una activación emocional desmesurada por parte del técnico.

¿Cuál es su objetivo? A grandes rasgos diremos que se trata de un método que hace que los participantes exterioricen sus emociones. Lo que les ocurrió durante la actuación sanitaria, cómo les ha afectado, y lo que significa para ellos. Así, se pretende conseguir:

1. Normalizar las reacciones emocionales del técnico.
2. Reducir el impacto de la actuación sobre el técnico.
3. Enseñar las diferentes reacciones "normales" y las "anormales".
4. Reducir ansiedad. Educar sobre técnicas de afrontamiento.
5. Acelerar la vuelta al normal funcionamiento del técnico.
6. Dinamizar el apoyo grupal.
7. Ofrecer ayuda profesional, siempre y cuando así lo crea oportuno el psicólogo.

Autoevaluación

¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el debriefing es correcta?

- Se recomienda aplicar este método justo después de hacerse producido la emergencia sanitaria.
- Este método puedes aplicarlo en casa cuando estés relajado o con un compañero de trabajo.
- Debe ser guiada por psicólogos.
- La educación no es un objetivo de este método, sino que se basa en la reducción de la ansiedad.

Incorrecto.

No es correcto.

Correcta: Ha de ser guiada por psicólogos, y estos se aseguraran de que se

cumplan las normas. Además, si es necesaria una intervención más profunda con alguno de los integrantes del equipo, se encargarán ellos de recomendarla.

No es la opción correcta.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

Cuidado de la salud mental al retorno de una intervención (III).

Una vez visto en que consiste el debriefing y los objetivos que se persiguen con este método, vamos a analizar las fases de las que consta, aunque estas pueden variar de un modelo a otro. En general nos referiremos a seis fases:



Galería lepetitmusee. CC by sa. [Procedencia.](#)

1. **Introducción:** Durante esta fase se te explicarán las normas del método, las cuales no se deben romper en ningún momento y que serán supervisadas por el equipo de psicólogos que dirija el debriefing. Estas normas son:
 - Hay que dejar claro que esto no es una terapia, sino una técnica de control de estrés y de educación preventiva.
 - Todo lo que se trate en el grupo se considera confidencial y por tanto no se expondrá fuera de este, exceptuando las amenazas de suicidio o de agresión.
 - Sólo se hablará en nombre propio, de tus emociones, tus sensaciones y tu actuación durante la intervención.
 - No se permitirán críticas operacionales ni juicios hacia otros compañeros.
 - Toda persona tiene derecho a hablar o de permanecer en silencio según lo crea él oportuno.
 - En el grupo de trabajo no existirán rangos y todos serán tratados por igual independientemente de su cargo: médico, enfermero, técnico, etc.
2. **Fase conductual:** Aquí se os pedirá que expongáis vuestra labor realizada a lo largo de la intervención.

3. **Fase cognitiva:** Se os pedirá que expliquéis y comentéis lo que habéis pensado durante la intervención.
4. **Fase emocional:** Una de las partes más importantes de método, aunque también una de las más complicadas, ya que se os solicitará que expliquéis vuestros sentimientos vividos durante la intervención, es decir, que pongáis nombre a vuestras emociones.
5. **Fase educacional:** el psicólogo explicara las reacciones normales ante lo vivido y que pueden ir apareciendo durante los días posteriores: problemas para conciliar el sueño, pesadillas, etc.
6. **Fase de reentrada:** Se recuerda el ofrecimiento de ayuda o la posibilidad de contacto individual con el psicólogo.

DEFUSING.

Consiste en una técnica muy similar al debriefing, pero abreviada en el tiempo, ya que en vez de 1-4 horas, esta técnica durará entre 20 y 45 minutos y consistirá en una sola sesión y no en varias como puede ser el debriefing, aunque si que existirá un seguimiento al menos 2 ó 3 semanas después.

Los objetivos que se persiguen y la forma de actuar serían exactamente igual que en el debriefing.

Una de las diferencias es que muchas veces se suele usar justamente después del incidente y no 24-48 horas más tarde como se recomienda en el debriefing.




Suele usarse para grupos reducidos e incluso a veces de forma individual y no grupal, aunque esta base individual se encuentra hoy fuertemente criticada.

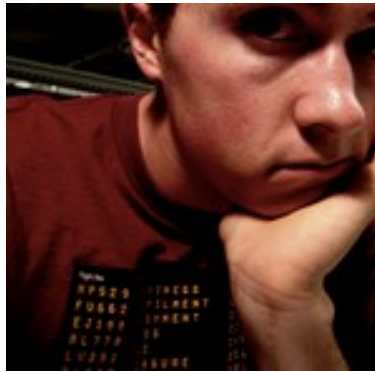
Para saber más

En el siguiente enlace podrás encontrar el ejemplar gratuito número cuatro de 2003 de la revista "clave 20", una revista editada por el SAMUR-Protección Civil "Villa de Madrid". En esta puedes encontrar un artículo muy interesante sobre el debriefing psicológico como método para superar el impacto tras un incidente crítico.

"CLAVE 20"

Licencia Recursos

	<p>Título: EME_APSE06_CONT_R01_h</p> <p>Ministerio de Educación</p> <p>. Uso Educativo</p> <p>Procedencia: Elaboración Propia</p>
	<p>Título: EME_APSE06_CONT_R02_ii</p> <p>Ministerio de Educación</p> <p>. Uso Educativo</p> <p>Procedencia: Elaboración Propia</p>
 <pre>graph TD; A[FACTORES DE RIESGO] --- B[F. Personales]; A --- C[F. Propios de la Emergencia Sanitaria]; A --- D[F. Interpersonales];</pre>	<p>Título: EME_APSE06_R03_EsqFact</p> <p>Ministerio de Educación</p> <p>. Uso Educativo</p> <p>Procedencia: Elaboración Propia</p>



oo

Título: EME_APSE06_CONT_R04_c

Galería orphanjones

. CC by

Procedencia:

<http://www.flickr.com/photos/orphanjones/>



Título: EME_APSE06_CONT_R05_c

Autoria: Marcello Casal Jr/ABr

Licencia: [Creative Commons Reconocimiento](#)

Procedencia:

<https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archi>



Título: EME_APSE06_CONT_R06_t

Autoria: New York District Attorney

Licencia: ["Unattributed" 9/11 Photos](#)

Procedencia:

https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:Rescue_worker_reac



Título: EME_APSE06_CONT_R07_c

Ministerio de Educación



. Uso Educativo

Procedencia: Elaboración Propia



Título: EME_APSE06_CONT_R08_r

Procedencia:

<https://pixnio.com/es/fondos-de-par-cuerpo-persona>



Título: EME_APSE06_CONT_R12_h

Ministerio de Educación

. Uso Educativo

Procedencia: Elaboración Propia