



EL DESGASTE EN LOS PROFESIONALES DE EMERGENCIAS Y CATÁSTROFES

**

DESCRIPCIÓN Y RECOMENDACIONES



Cuando intervenimos en una situación de emergencia que conlleva pérdidas humanas y materiales, nos vemos expuestos/as a expresiones de dolor, sentimientos de impotencia, sufrimiento, desesperanza... en definitiva a situaciones altamente ESTRESANTES que pueden repercutir en nuestro bienestar personal, en nuestro rendimiento en posteriores intervenciones y en nuestro entorno social y familiar.

En cualquier situación de emergencia, TODOS nos vemos afectados: Las víctimas directas, los familiares y amigos y los INTERVINIENTES.

En los servicios de emergencias se distinguen 3 fuentes principales de estrés:

SUCESOS ESTRESORES:

- Los sucesos mayores que causan múltiples muertes, heridos, accidentes de avión, etc.
- Muerte o importantes heridas de un compañero, particularmente si estábamos con él de servicio.
- Muerte de niños.
- Pérdida de la vida de una víctima, tras un rescate prolongado.
- Algún incidente muy cargado emocionalmente.
- Identificación personal de las víctimas o con sus circunstancias.

ESTRESORES OCUPACIONALES:

- Presiones de tiempo: especialmente cuando está en juego la supervivencia de la víctima.
- Responsabilidad sobrecargada, multitud de tareas, todas con alta prioridad y simultaneas.

- Demandas físicas: esfuerzo físico y resistencia trabajando largas horas.
- Demandas emocionales: mantener las emociones bajo control. Tomar dolorosas decisiones de vida o muerte, trabajar en presencia de enfado o miedo

ESTRESORES AMBIENTALES

- En situaciones climatológicas extremas, frío, lluvia... y ambientales: humos, productos tóxicos...

EFFECTOS DEL ESTRÉS

Reacciones físicas:

- Aumento del ritmo cardiaco
- Sudores o escalofríos.
- Temblores musculares.
- Insomnio

Reacciones en el comportamiento y sociales.

- Aislamiento de la familia o amigos porque creemos que no lo van a entender o para protegerles.
- Incremento del uso de alcohol, drogas o tabaco.
- Hiperactividad, incapacidad para descansar
- Periodos de llanto.

Reacciones cognitivas

- Flasback (Imágenes d lo ocurrido)
- Sueños recurrentes.
- Confusión, problemas de concentración.
- Desorientación
- Lentitud de pensamiento.
- Amnesia selectiva.

EFFECTOS DEL ESTRÉS EN EL PERSONAL DE ATENCIÓN EN EMERGENCIAS:

La vulnerabilidad específica (fatiga de compasión) de los intervinientes es debida a varios factores

- **La empatía:** Puede crear problemas a la hora de distanciarse de las víctimas
- **La identificación con la víctima** o con su desesperanza.
- **Conflicto o ambigüedad de roles:**

Manifestaciones de la fatiga de compasión:

La carga o responsabilidad emocional es expresada en el desarrollo de intensas relaciones con los supervivientes y sus familiares, que aunque estemos muy cansados nos resistimos a abandonar el lugar donde se encuentran las víctimas.

TODAS ESTAS REACCIONES DESCRITAS SON NORMALES Y DEBES DARTE PERMISO PARA TENERLAS

¿Qué Puedo hacer?

- Expresa tus emociones y habla sobre ellas...
- Es normal que te encuentres perturbado después de lo vivido. Date permiso para estarlo.
- Con el tiempo, estas reacciones normales irán perdiendo intensidad.
- Poco a poco te irás recuperando y volverás a realizar actividades cotidianas.

CÓMO MINIMIZAR LOS EFECTOS:

1. **Es bueno que expreses tus sentimientos:** aún cuando te resulten extraños, acepta con normalidad el hecho de sentirte mal e incluso fatal. Las emociones negativas deben aceptarse como parte de la vida de una persona tanto como las positivas.
2. **Cuídate especialmente.** Trata de alimentarte bien, descansa, haz ejercicio físico, intenta relajarte. Trata de no buscar explicaciones lógicas a lo ocurrido.
3. **No abuses del alcohol, drogas y tranquilizantes** solo ocultarán temporalmente tus reacciones.
4. **Habla con otras personas de lo ocurrido.** Coméntales que sentiste durante y después de tu intervención. Te ayudará a superarlo.
5. **Escucha lo que piensan y dicen los demás compañeros.** La emergencia también les ha afectado a ellos.
6. **Vuelve a retomar aquellas actividades que realizabas cotidianamente antes de la intervención.** Queda con tus compañeros, diviértete, sigue con tu trabajo o estudios...

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

- LA INTENSIDAD de los síntomas no disminuye pasado un mes o mes y medio (Sigues teniendo pesadillas, no recuerdas, te sientes aturrido...).
- Las reacciones TIENDEN A AUMENTAR O INTENSIFICARSE
- Detectas en tu comportamiento CAMBIOS IMPORTANTES que afectan al trabajo y a la relación con tu familia y amigos...

NO DUDES EN HACERLO