

ADVERTENCIA:

**LA REPRODUCCION DEL PRESENTE MATERIAL
CON FINES COMERCIALES O SIN HACER
MENCION AL AUTOR, SE ENCUENTRA
SANCIONADO EN EL CODIGO PENAL PERUANO
COMO DELITOS CONTRA LOS DERECHOS DE
AUTOR.**

AYUDANDO A AYUDAR

MANUAL PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LOS EQUIPOS DE PRIMERA RESPUESTA.

**SANTIAGO VALERO ALAMO
PSICOLOGO EMERGENCISTA**

Teniente Brigadier del Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú
Presidente de la Sociedad Peruana de Psicología de
Emergencias y desastres

Jr. Canterac 173 Jesús María
Lima 11, Lima Perú
svaleroalamo@hotmail.com

2001

Edición corregida, revisada y aumentada a la de 1997

INDICE

INTRODUCCION

I.- ANTECEDENTES

II.- LA PRIMERA RESPUESTA

- A.- Equipos de Brigadistas de Defensa Civil o Protección Civil
- B.- Equipos de Toma de decisiones.

III.- EL ESTRESS

- A.- Concepto
- B.- Estresores
- C.- Síndrome General de Adaptación
- D.- Consecuencias del estrés

IV.- EVENTOS ESTRESSANTES EN LAS EMERGENCIAS

- A.- Factores de carácter individual
- B.- Factores interpersonales
- C.- Factores comunitarios
- D.- Factores propios del desastre
- E.- Perdidas personales o lesiones
- F.- Estímulos traumáticos
- G.- Falla en la misión
- H.- Presión ocupacional
- I.- Demandas de trabajo
- J.- Problemas organizacionales
- K.- Aspectos ambientales

V.- EFECTOS DEL STRESS EN LOS EQUIPOS DE PRIMERA RESPUESTA

- A.- Equipos de bomberos
- B.- Equipos de primera respuesta en situaciones de desastre
- C.- Fase de intervención
- D.- Fase de termino

VI.- INCIDENTE CRITICO

- A.- Incidente Crítico en Estrés
- B.- Trastorno de estrés de postraumático una respuesta del cerebro

VII- PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL STRESS EN EMERGENCIAS

- A.- Nutrición
- B.- Actividad Física
- C.- Equipos de reunión para Incidentes Críticos
- D.- El cuidado de la salud mental en operaciones de desastres
- E.- Soporte psicosocial
- F.- Manejo del estrés un plano personal
- G.- Participación de la familia
- H.- La inteligencia emocional

VIII.- RECOMENDACIONES PARA LOS JEFES

NOTAS

BIBLIOGRAFIA

AYUDANDO A AYUDAR

MANUAL PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN LOS EQUIPOS DE PRIMERA RESPUESTA

INTRODUCCION

Generalmente se piensa que las víctimas de los desastres y/o emergencias son aquellas que han sufrido algún tipo de herida o pérdida, sin embargo Taylor y Frazer (1978) desde una perspectiva psicosocial proponen una clasificación más amplia del concepto víctima, considerando seis categorías en las cuales se considera a los equipos de primera respuesta como víctimas de tercer grado porque de una u otra manera el trabajo en situaciones de emergencias y/o desastres por sus peculiares características (lucha contra el tiempo, logística inadecuada, responsabilidad por la integridad de los recursos humanos y su adecuada administración, etc.) y por el contacto directo con el sufrimiento humano y las muertes traumáticas van a afectar también a estas personas .

El Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú atendido en el 2000 un total de 38,660 emergencias, en 1999 atendió 33,189 y en 1998 se respondió a 27,648 pedidos de ayuda y registradas en Lima metropolitana y el Callao, estas emergencias incluyen incendios, intervención con materiales peligrosos, emergencias médicas, accidentes vehiculares, entre otros.

Este incremento de las emergencias, no incluye solamente la movilización de recursos materiales, sino que involucra un permanente esfuerzo de hombres y mujeres por mantener los 365 días del año una permanente operatividad de las diversas unidades de emergencia, una administración adecuada de los recursos y un nivel técnicamente actualizado del personal de bomberos voluntarios, pilotos rentados y operadoras de la central de alarma.

Todo este diario esfuerzo de trabajar bajo estrés va a tener un alto costo a corto, mediano y largo plazo el cual va a repercutir en la salud física y mental de estos valerosos hombres y mujeres y sus despachadoras de la central de radio.

De igual manera en situaciones desastres pero con la diferencia que estos no se presentan con la misma frecuencia que las emergencias que tienen que atender los efectivos de Cuerpo de bomberos, pero que cuando se dan por la magnitud de las perdidas y el número de personas afectadas van a comprometer de manera especial a los equipos de primera respuesta que intervienen ya sea que estén preparados para ello como son las brigadas de Defensa Civil, los voluntarios o trabajadores de las ONGs preparadas para este tipo de ayuda, los equipos de salud entrenados y capacitados para tal fin o aquellos que también intervienen pero que no están especializados en operaciones de desastres por no ser su especialidad como las FFAA o Policía, van a ser igualmente vulnerables al impacto psicológico en relación a lo que tienen que presenciar.

El presente manual trata de ser una ayuda para los Comandos o Jefes y personal integrante de los equipos de primera respuesta que intervienen en situaciones de emergencias y/o desastres.

En el presente trabajo se analizará el efecto del estrés producto de este tipo de trabajo en la salud física y mental, así como las estrategias para su identificación, prevención y abordaje con la finalidad de evitar sus efectos dañinos

Dedico el presente trabajo a los valientes hombres y mujeres que integran el Cuerpo General de Bomberos Voluntarios del Perú y en especial a los efectivos de la Compañía “Magdalena” N° 36 con quienes comparto la especial experiencia de ser un Bombero Voluntario.