

XXI JORNADAS NACIONALES DE SANITARIOS DE BOMBEROS DE ESPAÑA

EL ESTRÉS DE SUCESOS CRÍTICOS EN LOS PROFESIONALES DE LA EMERGENCIA

Área de Seguridad
Sección de Emergencias Médicas
Ayuntamiento de Bilbao

Pamplona, 25/11/2011

Blas Miguel Bustamante López

CONCEPTOS

SUCESO CRÍTICO

- Violento. Fuera de lo normal.
- Genera demandas externas e internas.
- Reacciones físicas y psicológicas.
- Sensación de impotencia.
- Breve e inesperado. Repetido y esperado.

PUNTO DE RUPTURA

- Desequilibrio entre demandas y recursos.
- Se supera la capacidad de afrontamiento.
- Desbordamiento emocional, cognitivo y conductual.

SITUACIÓN DE CRISIS

- Trastorno y desorganización de la persona.
- Temporal y limitado.

VARIABLES CONDICIONANTES DE LA RESPUESTA DE LOS EQUIPOS DE EMERGENCIA

Características del siniestro

- Magnitud, duración. Nº víctimas. Carga emocional.
- Muerte de víctima tras esfuerzos prolongados.
- Identificación con las víctimas.

Factores personales

- Condiciones físicas, experiencia, autoestima.
- Habilidades sociales. Equilibrio emocional.
- Experiencias anteriores, apoyo familiar y social.

Factores ocupacionales

- Trabajo en equipo. Relaciones interpersonales.
- Recepción y gestión de llamadas. Calidad de la información.
- Formación, experiencia, medios, satisfacción laboral.

Agresividad y hostilidad hacia los profesionales

- Enojo, rabia, cólera. Abandono del nivel racional.
- Agresiones verbales, físicas.
- Seguridad en la escena. Silencio y escucha activa.

Factores posteriores al siniestro

- Posibilidad de expresar sentimientos, organizada o espontánea.
- Ayuda profesional. Apoyo familiar y social.



Profesionales de la emergencia ...

...víctimas ocultas de los siniestros

FORMACIÓN ADECUADA

- Estar mejor preparados.
- Actuar eficientemente.
- Detectar signos de estrés y minimizar su impacto.

ESTRÉS

- Respuesta adaptativa a demandas externas e internas.
- Movilización de recursos para afrontar la situación real o sentida.
 - Respuesta bien canalizada, adaptativa ➡ Eutress
 - R. negativa, por duración o por intensidad ➡ Distress, estrés

TIPOS DE ESTRÉS

Estrés de base

- Fuentes de tensión emocional, familiar, laboral o social.

Estrés acumulativo

- Carga de trabajo, falta de comunicación, impotencia, frustración.
- Incapacidad para descansar y relajarse.
- Puede acabar en burn-out (extenuación profesional).

Reacción aguda de estrés

TIPOS DE REACCIONES AL ESTRÉS

REACCIONES AGUDAS: durante el evento

Físicas:

- Descarga de catecolaminas y corticosteroides.
- Aumento de frecuencia respiratoria y cardíaca.
- Sudoración. Sequedad de boca.
- Aumento fuerza muscular.
- Hipotonía muscular y anestesia emocional.
- Disminución sensibilidad (dolor, cansancio, sed, hambre).

Psicológicas:

- Percepción aumentada y focalizada (ext. o int.)
- Disminución de la sensibilidad emocional.

REACCIÓN POSTRAUMÁTICA AGUDA

Hiperexcitación

- Agitación, impaciencia, irritabilidad...
- Como si el peligro continuara.

Recuerdos intrusivos recurrentes

Evitación

- Externa (de sitios o situaciones).
- Disociación emocional.

Sentimientos de impotencia, rabia, culpa.

Aparece después del evento.
No suele durar más de un mes.

ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

FASE DE ALARMA

1.- LA PERSONA ALERTANTE

- Ansiedad. Sensación de preguntas innecesarias.
- Objetivo: terminar la conversación cuanto antes.
- Cuando cuelga, sensación de misión cumplida.

Manejo del estrés (por parte del operador)

- Evitar contagio de la ansiedad del alertante.
- Orientar las preguntas. Dar respuestas adecuadas.
- Lenguaje claro. Información precisa.
- Implicar al alertante en actividades productivas.

ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

FASE DE ALARMA

2.- EL EQUIPO DE EMERGENCIA

Área emocional:

- Sorpresa, temor, ansiedad, aturdimiento.

Área cognitiva:

- Dificultad para la comprensión.
- Dificultad en la orientación y preparativos.

Área conductual:

- Más actividad, menos eficiencia.
- Tareas sin objetivos específicos.
- Dificultad en la comunicación.
- Sensación de emergencia.

ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

FASE DE MOVILIZACIÓN

1.- EL CONDUCTOR

- Impaciencia, ansiedad durante el trayecto.
- Atención focalizada. Sirenas, emisoras.
- Presiones externas e internas.
- Información deficiente.

2.- EL ASISTENTE

- Sensación de urgencia.
- Confianza en el conductor. "Ayuda al compañero" .
- Repaso mental de protocolos de actuación.
- Calidad de la información recibida.

ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

FASE DE ACCIÓN

Shock emocional inicial

- Olvido momentáneo de acciones útiles.
- Tendencia a aglutinarse y a imitarse.
- Desaparece rápidamente.
- Manifestaciones de la reacción aguda de estrés.

Manejo del estrés

- Intentar conseguir el máximo de información.
- Focalizar la atención en la intervención.
- Repasar mentalmente las guías asistenciales.
- Trabajar en equipo. Delegar responsabilidades.

ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

FINALIZADA LA INTERVENCIÓN

Recuperar la situación inicial.

Manejo del estrés

- Reconocimiento de los síntomas.
 - Relaciones interpersonales.
 - Técnicas autocontrol, respiración, relajación mental.
-
- Desmovilización.
 - Defusing (desactivación).
 - Debriefing psicológico.

DESMOVILIZACIÓN

- Intervención brevísima tras la finalización del acontecimiento.
- Se informa de síntomas de estrés y proced. de autoayuda.
- Hablan sobre sus experiencias y reacciones .
- Cada miembro regresa a la actividad normal.

DEFUSING, DESACTIVACIÓN (análisis del juicio crítico)

- Tras la finalización del acontecimiento. Duración: 20 min.-1 hora.
- Se lee el parte de actuación.
- Expresión de emociones y experiencias personales.
- Búsqueda de otros puntos de vista no reflejados.
- Prevención de secuelas traumáticas.
- Detección de miembros afectados por el estrés.

DEBRIEFING

- Técnica grupal estructurada. Pasadas 48-72 h.

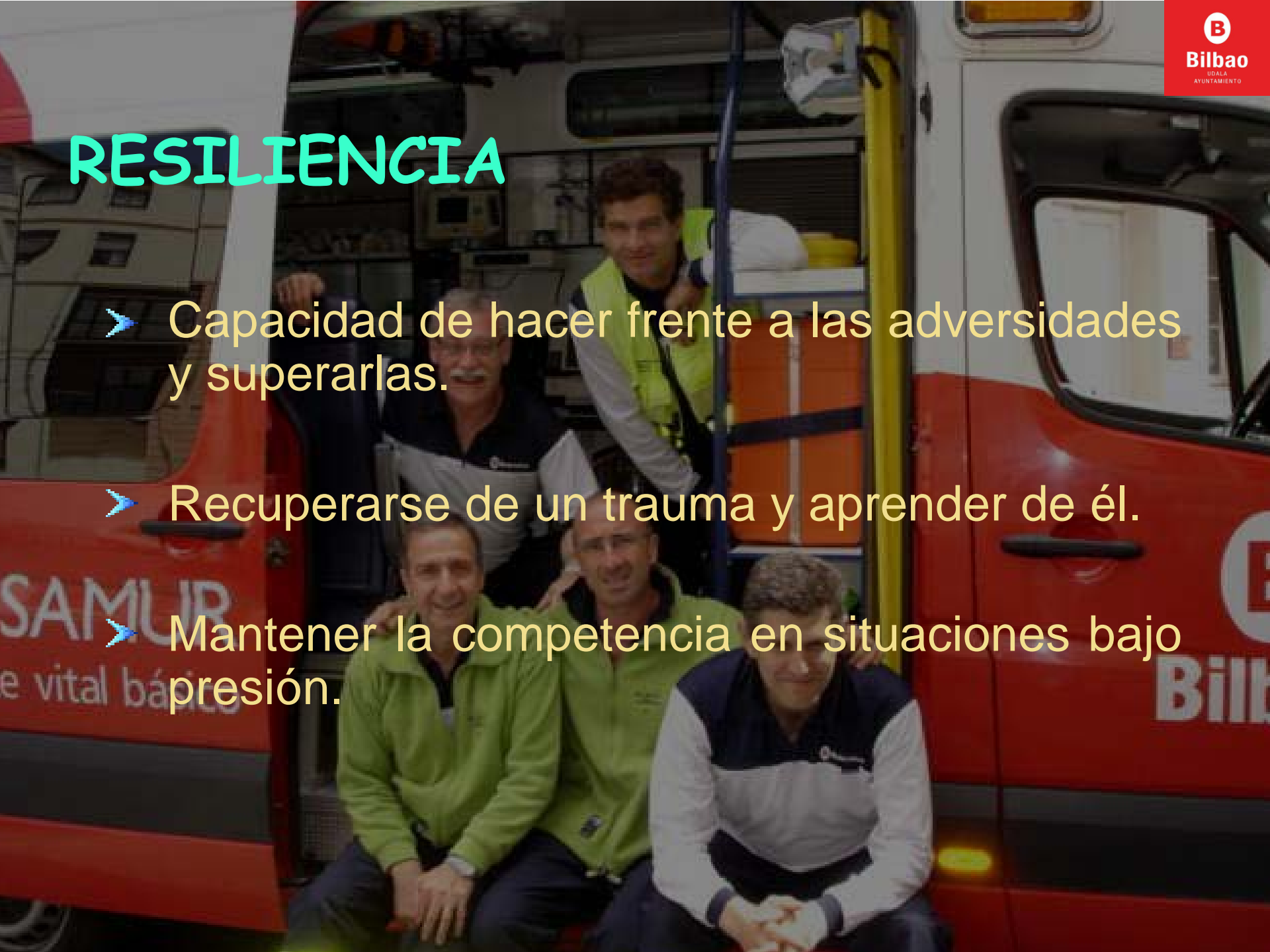
Objetivos

- Disminuir las consecuencias negativas del estrés.
- Integrar experiencias personales.
- Explicar como normales las reacciones.
- Valorar las estrategias de afrontamiento.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Identificar profesionales que precisan tratamiento especializado.

- Confidencialidad. Participación voluntaria.
- No se debaten aspectos técnicos.
- Se habla de sí mismo. No criticar.

RESILIENCIA

- Capacidad de hacer frente a las adversidades y superarlas.
- Recuperarse de un trauma y aprender de él.
- Mantener la competencia en situaciones bajo presión.







Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO









GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN Y ACOGIDA

XXI JORNADAS NACIONALES
DE SANITARIOS DE BOMBEROS
DE ESPAÑA

Pamplona, 25/11/2011