

## “No tener miedo al miedo”

### Manuel Marín Risco

Enfermero de la Asistencia Médica del Servicio contra Incendios, de Salvamento y Protección Civil. Ayuntamiento de Zaragoza

En el ámbito de la emergencia sanitaria, hay multitud de sentimientos y emociones, uno de ellos es el miedo, gracias a él hemos llegado a sobrevivir como especie.

El punto justo de temor asociado con la prudencia nos permite reconocer aquellas situaciones que pueden poner en riesgo nuestra propia integridad y la de los demás. Por lo tanto la existencia del miedo es buena y necesaria, el miedo simplemente nos advierte de los peligros. No reconocer el miedo es temerario, por lo tanto, no tengamos miedo al miedo mientras no nos acerquemos a sus extremos que son problemáticos.

Hablando no en términos técnicos sino como un profano de la psicología voy a intentar comentar que es el miedo: En la medida que nosotros amamos o queremos algo (nuestra vida por ejemplo) y tememos perderlo crea en nosotros una emoción, una sensación que tienen todos los animales y que provoca una serie de reacciones en el cuerpo para prepararlo ante el peligro. Según como canalicemos nuestra respuesta, lograremos superar este tipo de situaciones o, por el contrario pondremos en peligro nuestra propia vida.

El miedo lo veo de tres formas:

- Miedo amigo: que nos ayuda en la emergencia a encontrar el equilibrio en nuestras emociones y que nos es tan necesario, también es una buena amiga esa pequeña descarga de adrenalina que nos hace estar alerta y actuar con más rapidez
- Miedo enemigo: el exceso de angustia y pánico que nos bloquea, paraliza o su ausencia que nos convierte en insensatos, que nos hace correr riesgos innecesarios por lo tanto peligrosos para nuestra integridad y la del resto del equipo.
- Hay un miedo compañero: que es el de cada día, unas veces nos domina más o menos, este puede convertirse en amigo o enemigo dependiendo del control que tengamos sobre él y de las interacciones con las circunstancias del servicio y nuestro estado de ánimo, etc. o simplemente quedarse con nosotros acompañándonos en las emergencias haciendo que seamos un poquito más lentos y torpes en nuestro trabajo.
  - o Los miedos compañeros podrían ser por ejemplo estos:
    - A lo desconocido.
    - A los sótanos.
    - A la oscuridad.
    - A que nos agredan.

Manuel Marín Risco

No tener miedo al miedo

- A los perros.
- Al dolor ajeno.
- A hacerlo mal.
- A la altura.
- A tener miedo.
- A la muerte.
- A los conflictos.
- A tener un accidente.
- A sentirse solos.
- A los contagios, etc.

Los hombres somos capaces de analizar nuestras reacciones, lo que nos está ocurriendo en un momento determinado, los riesgos externos, las amenazas internas, “el miedo”. Así podemos controlar mejor nuestra respuesta general.

De forma general, podemos decir, que los sanitarios sentimos miedo, cada vez que nos enfrentamos a una situación desconocida o a situaciones concretas del día a día, esto es relativamente frecuente en nuestra vida profesional, luego el miedo no se alejará nunca de nosotros, eso sí, podemos aprender (y de hecho lo hacemos) a dominarlo para convertirlo en un amigo que nos estimule y que no nos paralice o nos invalide.

Hay miedos, evidentemente más relacionados con reacciones propias de angustia y a estímulos muy concretos, como son las fobias, otros que hieren que hacen pequeñas heridas que cicatrizan solas, pero a veces esas heridas son grandes y profundas que dejan cicatrices que nos deja huella o simplemente no hay forma de que cicatricen solas, en estas necesitamos de técnicas psicológicas y tratamientos más específicos.

Ante una situación crítica tendremos que luchar contra nuestros miedos enemigos y favorecer al amigo por ejemplo:

Reconoceremos al miedo enemigo: por una conmoción, inhibición, estupor, estaremos inundados de emociones y estímulos que nos hacen incapaces de reaccionar ante el peligro quedándonos paralizados. con las correspondientes reacciones fisiológicas y cognitivas, de forma que es difícil controlarse.

- Reacciones físicas ante una situación de miedo serían: el corazón palpita con más velocidad para enviar sangre a las extremidades y al cerebro, las pupilas se dilatan, y se producen tres hormonas: la adrenalina, la noradrenalina y los corticoides, también llamados hormonas del miedo.

El miedo amigo nos ayuda a mantener conductas adecuadas ante una situación de emergencia, depende de cómo interactúen las distintas variables. Evidentemente, cuando estamos inmersos en una situación límite, los comportamientos más adecuados responden a conductas generales de autocontrol, que se expresan manteniendo la calma, que es básica para poder controlar la emergencia.

Un reto al que nos enfrentamos en la emergencia es lograr que siempre el miedo sea un aliado, por lo que buscaremos convertir los miedos enemigos en amigos.

Las estrategias que podemos utilizar para enfrentarnos al miedo son varias y surgen de nuestras propias experiencias, en la interrelación con otros sanitarios, con los demás intervinientes y con el entorno de la emergencia. Uno de los principios que sustentan estas estrategias es reconocer que se tiene miedo, sabemos que todos lo padecemos y no es un síntoma de debilidad el reconocerlo.

Uno de los sistemas de enfrentarse sería observar atentamente las acciones o situaciones peligrosas que nos causan miedo y como nuestros compañeros reaccionan y las superan.

Otra estrategia sería prepararse psicológicamente, por ejemplo, repetirse “esta técnica la sé hacer yo, esto lo sé hacer”, porque en el momento que uno la está haciendo, siente miedo, entonces el miedo le hace fallar y acobardarse... la idea es ir enfrentándose a ese miedo, antes de que llegue la situación, prepararse psicológicamente, para que el miedo no se transforme en enemigo.

Frente a una situación novedosa y provocadora de miedo, lo mejor es mantener una sensación de control, para ello puede ser interesante disminuir nuestra vulnerabilidad y aumentar nuestra resistencia, esto lo llevaremos a cabo a través de manejar nuestros pensamientos y sentimientos, así como el análisis de la situación externa a nosotros y la posibilidad de ejercer control para modificarla o ajustes internos para aceptarla y manejarlos en ello.

A modo de ayuda frente a situaciones novedosas, que nos provoquen confusión podemos plantearnos que: la mejor manera de ahuyentar al miedo a hacer algo es realizándolo, enfrentándonos a ese quehacer nos hará sentirnos mejor, porque el miedo nunca desaparecerá mientras siga aumentando, en algún momento habrá que luchar, porque vivir con el miedo permanentemente nos produciría debilidad y tristeza, porque no es valiente quien no tiene miedo, sino aquel que se atreve a enfrentarse y sabe dominarlo.

Estos planteamientos, vienen a resumir, que ante una situación o estímulo atemorizante hay que asumir una postura de autocontrol y aprendizaje (“de ésta situación saldré fortalecido y con más recursos”).

Nuestro objetivo personal será la preparación para dar respuestas ante cualquier emergencia. Para ello resulta necesario educarnos a través de planes de formación, de conocimiento de riesgos, de medidas preventivas, de autoprotección, etc. Planes de formación y adiestramiento con el fin de lograr la automatización de la conducta, y el control del miedo. Así mejoraremos la respuesta a la emergencia.

La experiencia y el adiestramiento previo juegan un papel fundamental. No es lo mismo enfrentarse por primera vez a una emergencia, que abordarla tras el estudio, la práctica, el entrenamiento y la experiencia.

Ante una emergencia la mayor parte de las personas no tienen un esquema. Las primeras reacciones son cruciales para el salvar vidas. Es el momento más crítico. Y estas primeras reacciones dependen de distintas variables:

- Tipo de emergencia
- Gravedad del servicio
- Conocimiento del lugar
- Grado de entrenamiento
- Personas involucradas
- Experiencia anterior
- Existencia de peligros sobreañadidos
- Características individuales: edad, sexo, raza, cultura, estado de ánimo, etc.

Hay que tomar una decisión y plantearse que hacer con esos miedos: se puede afrontar en ese momento (valoro la situación y actuó), o puedo darme tiempo para adquirir recursos nuevos para afrontarlo, (tiempo que en la emergencia no tenemos) o simplemente puedo ignorarlo por un tiempo hasta que se vuelva a presentar, (aplazamiento) esta ultima seria la menos aconsejada.



**ASOCIACIÓN DE SANITARIOS  
DE BOMBEROS DE ESPAÑA**