

PAUTAS PARA FIRST RESPONDERS

Autoprotección para responsables sanitarios de primeros auxilios y profesionales de la salud

Cuando un acontecimiento crítico grave afecta a nivel mundial, como es el caso de la pandemia del Coronavirus, el impacto emocional en los individuos, los *first responders* (responsables sanitarios de primeros auxilios), el personal médico y las comunidades es sumamente profundo. Cuando los first responders también son víctimas del mismo incidente, sus reacciones emocionales pueden ser tan intensas que pueden interferir en su desempeño durante y después de la crisis.

Durante las horas laborales. Durante las horas de trabajo, puedes experimentar algunas de estas reacciones:

- Desorientación por la exposición al caos.
- Estrés debido a la sobreexposición a las llamadas de las víctimas en busca de ayuda, y por tantas necesidades que deben ser atendidas al mismo tiempo, etc.
- Impotencia o insuficiencia.
- Omnipotencia e incapacidad para percibir sus propios límites.
- Identificación con las víctimas y/o familiares.
- Frustración y rabia por no ser reconocido por la desorganización institucional.

Después del trabajo y / o en casa. Al final de su turno y/o en casa puede experimentar lo siguiente:

- Emociones como la tristeza, la culpa, la rabia, el miedo, la confusión y la ansiedad.
- No existe ninguna emoción o sensación de insensibilidad.
- Reacciones somáticas con síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, etc.
- Dificultad para calmarse y relajarse.

Nota: Hay diferencias significativas e individuales en la forma en que estas reacciones se manifiestan y en su duración e intensidad. Algunos pueden tener sólo una de estas reacciones mientras que otros tienen muchas al mismo tiempo. Las reacciones pueden durar un día o un período más largo.

Hay cuatro fases diferentes y cada una de ellas está asociada a reacciones específicas::

1. *Alarma*

La alarma surge cuando se siente por primera vez el impacto del evento crítico, como por ejemplo cuando se descubre lo catastrófico que es el Coronavirus.

Estos son los tipos de reacciones posibles:

- *Físicas*: Ritmo cardíaco acelerado, aumento de la presión sanguínea, problemas respiratorios.
- *Cognitivas*: Desorientación, dificultad para comprender la información recibida y la gravedad del hecho.
- *Emocionales*: Ansiedad, mareos, shock, inhibición.
- *Conductuales*: Reducción de la eficiencia, aumento del nivel de excitación, problemas de comunicación.

2. *Mobilización*

En la Fase de Movilización, los equipos sanitarios de primeros auxilios (*first responders*) y el personal médico empiezan a entrar en escena. Las experiencias y reacciones de la fase anterior están presentes de una forma más reducida. Sin embargo, estos especialistas se movilizan ahora para hacer su trabajo, que les confiere el propósito de planificar una acción centrada y coordinada. Esta fase implica largas horas de trabajo bajo una presión excesiva.

3. *Acción*

El foco de la fase de acción comienza cuando el *first responder* inicia su labor de ayudar a las víctimas. Durante este tiempo, las emociones son intensas y a veces confusas.

Estos son los tipos de reacciones que se pueden presentar:

- *Físicas*: Ritmo cardíaco acelerado, aumento de la presión sanguínea, respiración rápida, náuseas, sudor y temblores.
- *Cognitivas*: Problemas de memoria, desorientación, confusión, pérdida de objetividad, dificultad de comprensión, etc.
- *Emocionales*: Sensación de invulnerabilidad, euforia, ansiedad, rabia, tristeza, entumecimiento.
- *Conductuales*: Hiperactividad; aumento del consumo de alcohol, tabaco y drogas; tendencia a la discusión; pérdida de eficiencia y eficacia en las intervenciones de primeros auxilios.

4. *Liberación*

La Fase de Liberación marca el final de la intervención, cuando todos vuelven a su trabajo y a su rutina social.

Estos son los tipos de reacciones que se pueden presentar:

- *El retorno de las emociones indeseadas*: Regresan las emociones que fueron olvidadas o reprimidas durante el pico de acción y necesitan ser procesadas.
- *Echar en falta el trabajo del equipo*: La intensa conexión del equipo ha terminado y el miembro del equipo puede tener muchos sentimientos sobre la pérdida de dicha relación.

En conclusión, según la fase y las características de cada individuo involucrado en la operación, hay muchas reacciones físicas, cognitivas, emocionales y conductuales diferentes.

Las reacciones más comunes, que pueden durar algunos días o semanas después de la intervención, son las siguientes:

- **Pensamientos/imágenes intrusivas:** Imágenes recurrentes de la escena/aspectos de la escena y pensamientos perturbadores asociados con el evento que se entromete en tu mente.
- **Sensación de Ansiedad/Miedo Excesivo:** Aumento de la sensación de agitación y de temores que no existían antes.
- **Evitación:** Procrastinación, falta de interés en volver a la escena, pensamientos acerca de dejar el trabajo, etc.
- **Reacciones excesivas al estrés ordinario:** Incapacidad de modulación de las reacciones a las demandas externas, pérdida de temperamento con mayor frecuencia.
- **Aumento de la Irritabilidad:** Presencia de rabia desmotivada.
- **Sentido de Soledad:** Sentimiento de abandono y soledad, necesidad de estar solo, no querer hablar con nadie, sentimiento de "ser diferente".
- **Confusión Mental:** Problemas de concentración y/o incapacidad para tomar decisiones, alteración de la capacidad normal de juicio.
- **Problemas en las relaciones:** Dificultades en la relación con los compañeros, familiares y amigos.

QUÉ PODEMOS HACER

- **Identificar nuestras emociones:** Saber reconocer nuestras propias reacciones emocionales y las dificultades que podemos tener durante la exposición y después de ella, para poder liberarnos lo antes posible de los efectos del estrés.
- **Reconocer nuestras emociones:** En lugar de rechazar nuestros sentimientos, recordar que son normales y que todo el mundo tiene reacciones emocionales debido a estos trágicos acontecimientos.
- **Hacer un seguimiento de las reacciones físicas y emocionales:** Ser capaz de supervisar nuestras reacciones físicas y emocionales, reconociendo nuestros propios sistemas de activación.
- **Tomarnos un tiempo libre** para recuperar la energía física y mental.
- **Parte de un Equipo:** Recordar que no estamos solos, sino que somos parte de un sistema y una organización que puede apoyar y ayudar a los responsables de primeros auxilios.
- **Sé compasivo:** Considera tu estado emocional sin juzgarte a ti mismo.
- **Hablar sobre lo que pasó:** Hablar de los eventos críticos que ocurrieron mientras trabajamos, ayudando a liberar la tensión emocional.
- **Respetar las reacciones de los demás:** Respetar las reacciones emocionales de los demás, incluso cuando son completamente diferentes y difíciles de entender desde nuestro punto de vista.

- **Usar los servicios de apoyo:** Proteger nuestra salud emocional accediendo a los servicios de apoyo que se ofrecen a los responsables sanitarios de primeros auxilios. Hable con un experto que tenga información específica sobre las reacciones post-traumáticas que pueda facilitar y acelerar su resolución.
- **Informe:** Acceder, cuando y si es posible, a los servicios de descompresión y desactivación ofrecidos a los equipos de primeros auxilios. Existen herramientas específicas para apoyar y prevenir las reacciones de estrés post-traumático, que pueden utilizarse eficazmente en las pocas horas posteriores a la intervención del *first responder*.

PROTEGIÉNDOSE A TI, LES PROTEGES A TODOS

Los profesionales de la salud mental capacitados en emergencias pueden brindarnos ayuda y apoyo emocional. Es importante aprender a reconocer y gestionar nuestras propias reacciones en diferentes situaciones de emergencia. Sin embargo, a veces podemos sentirnos abrumados por una sensación de impotencia, falta de control u otros problemas que pueden desencadenarse. Si nuestras reacciones persisten y no hay ninguna mejora, puede ser útil abordar el problema con profesionales capacitados. Una serie breve de sesiones individuales o de grupo, pueden ayudar a hacer frente a nuestras reacciones. La terapia EMDR es una psicoterapia para el trauma de eventos recientes que puede ser útil para lidiar con la pandemia del Coronavirus y las situaciones de estrés relacionadas.

EMDR

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desensibilización y el reprocesamiento del movimiento ocular es uno de los principales instrumentos para tratar el trastorno de estrés postraumático. La terapia EMDR se utiliza para prevenir el desarrollo de problemas psicológicos que pueden surgir después de un evento crítico o potencialmente traumático. La terapia EMDR fue desarrollada en 1987 por Francine Shapiro utilizando el modelo teórico y el sistema de Procesamiento Adaptativo de la Información (AIP). El objetivo de la terapia EMDR es reactivar el proceso de autocuración del cerebro y reprocesar los momentos más perturbadores relacionados con el evento crítico o el episodio que se vivió. A lo largo de los años, se han desarrollado varios protocolos para eventos recientes. Los principales protocolos utilizados durante las intervenciones EMDR después de un evento traumático reciente son los siguientes: el Protocolo para Eventos Traumáticos Recientes (2018); el Protocolo de Episodios Traumáticos Recientes (R-TEP) (Shapiro & Laub, 2008); el Protocolo EMDR para Eventos Críticos Recientes (Jarero, Artigas & Luber, 2011), el Protocolo de Tratamiento Grupal Integrado EMDR (IGTP) (Jarero & Artigas, 2009) y el Protocolo de Episodios Traumáticos Grupales para EMDR (Shapiro, 2017). En conclusión, el EMDR puede representar una herramienta útil para convertir un evento negativo de la vida en un evento constructivo, que puede ser una oportunidad de aprendizaje, para el desarrollo personal y el crecimiento psicológico.