



Taller de Especialización en Rescate Urbano

Lección: Psicología en desastres

Lo que debe saber
el equipo USAR



Instructor: Humberto Marín Uribe
Doctor en Psicología Social,
Especialista en Seguridad, emergencias y desastres
Voluntario de la 6ª Compañía del Cuerpo de Bomberos de Santiago



¿Cuáles son los **efectos**
psicológicos de los eventos
potencialmente traumáticos sobre
las personas?

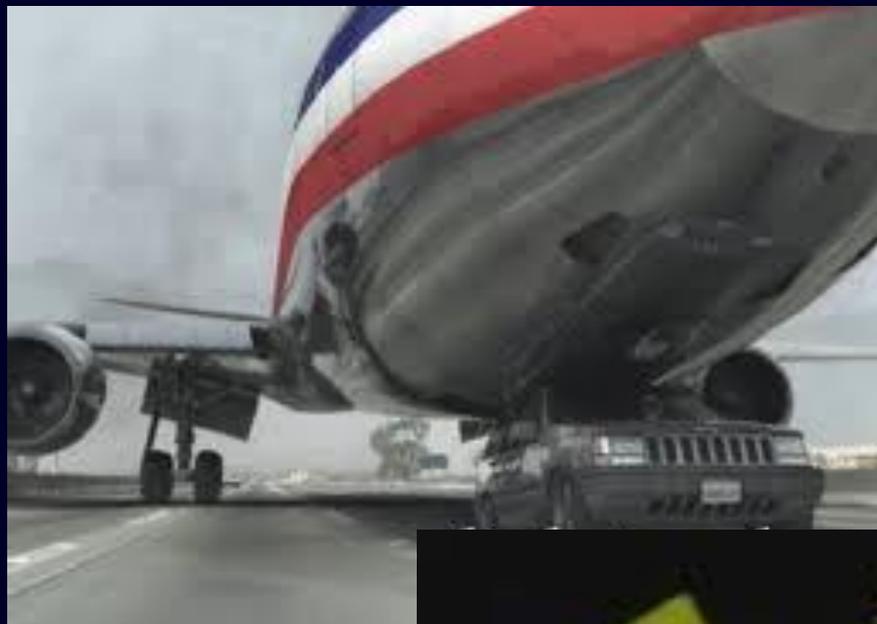
Las emergencias, ¿producen efectos psicológicos en las personas?



Generan efectos inmediatos y efectos a largo plazo que pueden -o no- terminar en enfermedades



405 The movie



Efectos inmediatos





Respuesta Humana de estrés



Mecanismo del estrés (I)

Fisiológicas, Emocionales y Conductuales

1. FISIOLÓGICAS

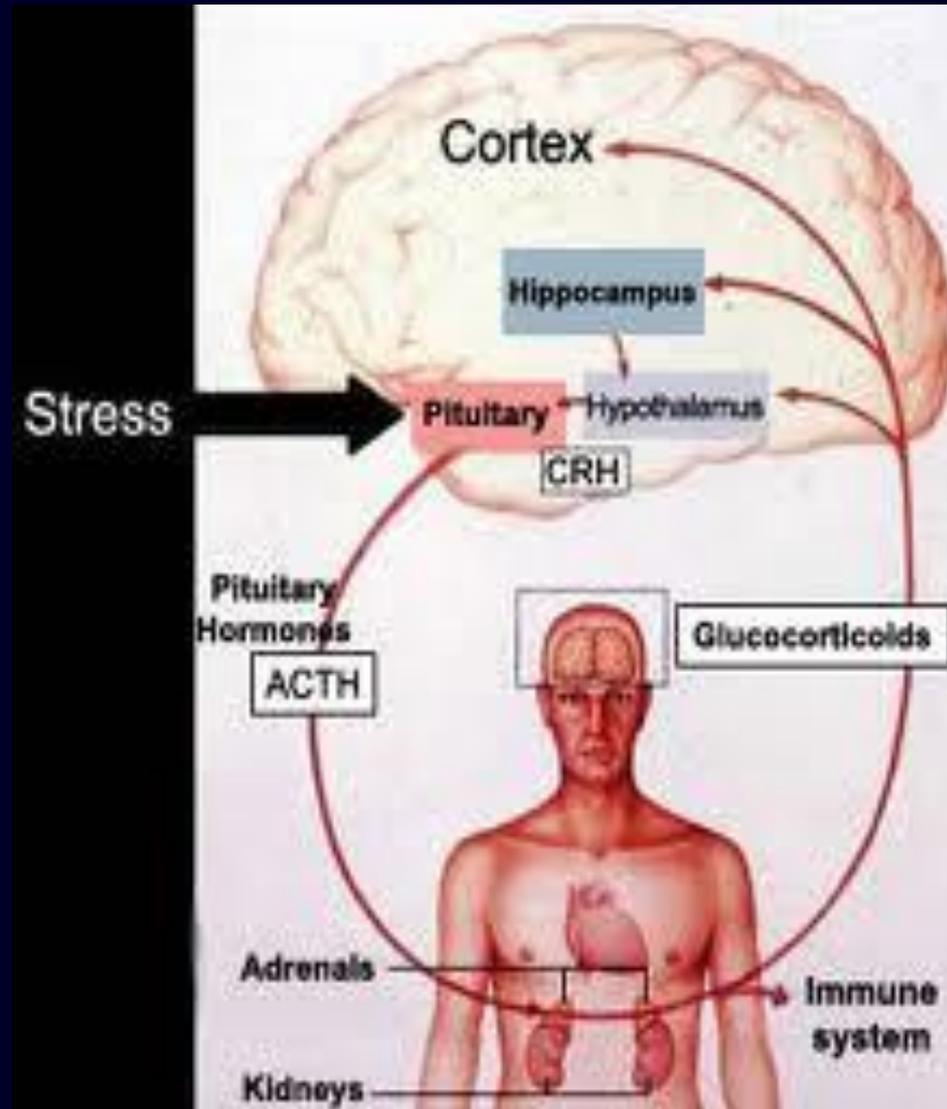
- Aumento ACTH desde el cerebro (Adreno Cortico Trofin Hormone)



- Gatilla secreción adrenalina

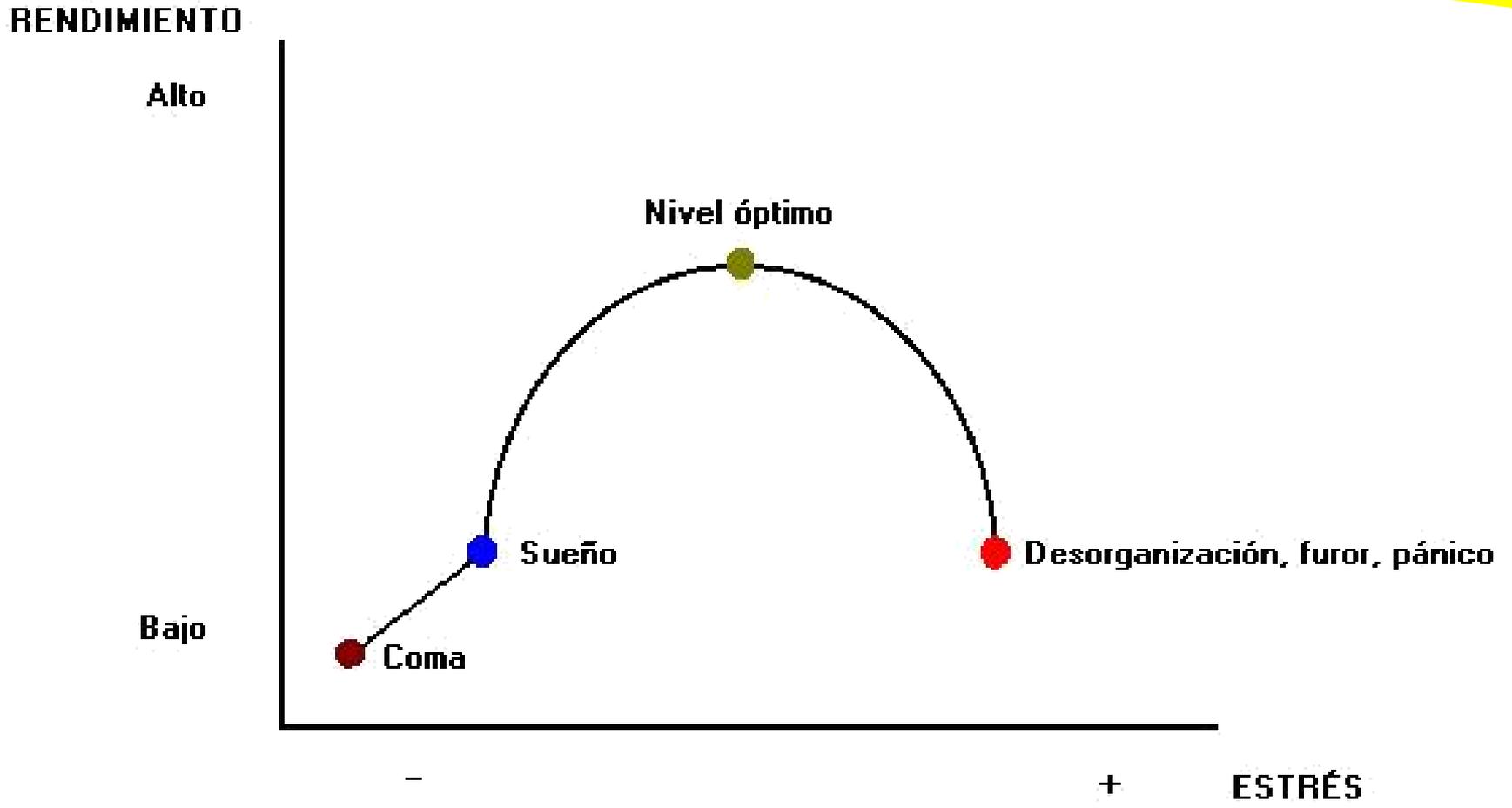


- Liberación glucosa; estado de máxima alerta
- Aumento de frecuencia cardíaca
- Aumento tensión muscular
- Aumento de frecuencia respiratoria
- Aumento de la Transpiración
- Liberación agentes coagulantes a la sangre
- Liberación de anestésicos naturales (endorf)
- Aumento de irrigación muscular y cerebral
- Disminución ritmo digestivo



Relación Rendimiento / Estrés

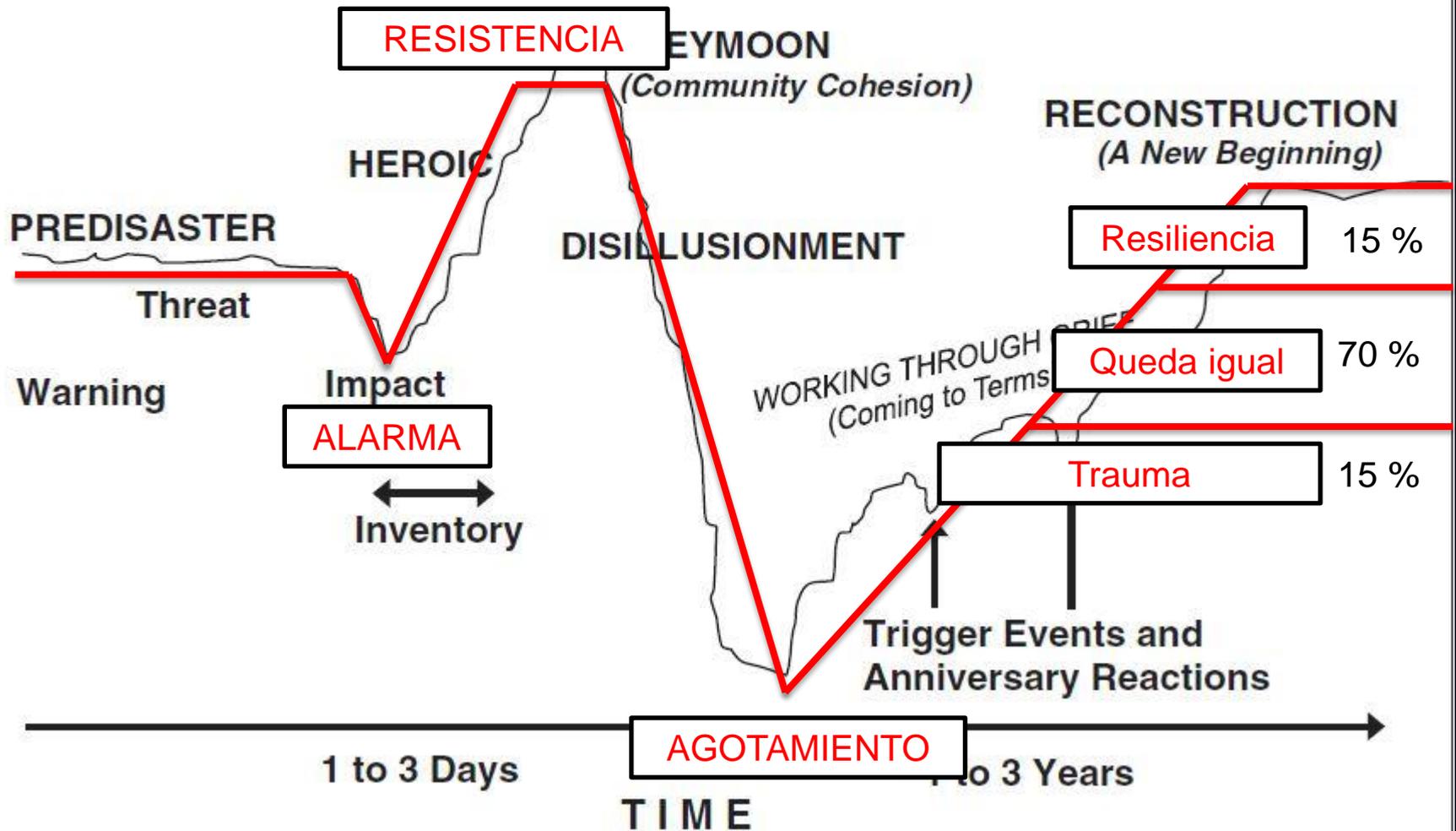
Efectos inmediatos



Efectos
largo plazo

En general...

Phases of Disaster





Consecuencias de los eventos potencialmente traumáticos sobre la salud mental

Efectos largo plazo

Depresión mayor

Distrés sub-clínico

Somatización

TEPT

Trastorno de estrés agudo

¿Cambio permanente de la personalidad?

Resiliencia

Abuso de sustancias

Trastornos de pánico y fobias

Efectos
largo plazo

Ámbitos de respuestas estrés

Efectos
inmediatos

Físico (lo que me pasa)

- Aumento frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Náuseas, diarreas.
- Sudor frío, piel húmeda.
- Temblores (manos, ojos, labios).
- Oídos tapados, dolor de cabeza.
- **Estrechamiento del campo visual.**
- Sensación de debilidad, hormigueo en partes del cuerpo.
- Dolor muscular, fatiga, languidez, vértigo.

Conductual (lo que hago)

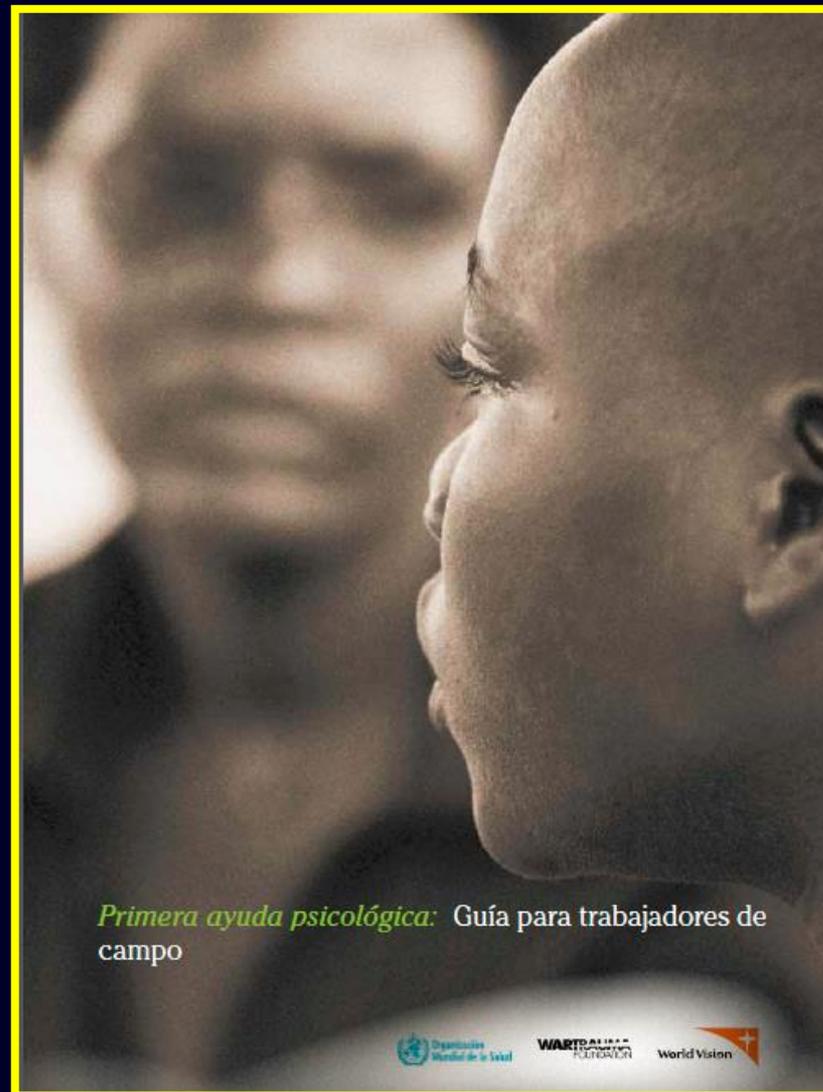
- Dificultad para comunicarse (hipo o hiper actividad)
- Decreciente eficiencia y eficacia en las actividades.
- Estallidos de cólera.
- Períodos de llanto “sin motivo”.
- Incremento en el uso del alcohol, tabaco y otras drogas.
- Retraimiento social.

Emocional (lo que siento)

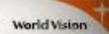
- Síndrome invulnerabilidad.
- Ansiedad, temor, irritabilidad o euforia.
- Sentimientos de culpa, cólera.
- Hipo o hiperactividad.
- Tristeza, melancolía o mal humor.
- Sentimientos de aislamiento o abandono.
- Disminución del interés por las actividades que usualmente gustas.
- Excesiva inquietud sobre la seguridad de otros.

Cognitivo (lo que pienso)

- Desorientación, confusión.
- Dificultad para actuar en forma lógica, solucionar problemas y/o tomar decisiones.
- Concentración , atención y memoria.
- Pérdida de las habilidades para conceptualizar alternativas o priorizar tareas.
- Lentitud o dificultad en la comprensión.



Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo





Intervención psicológica con víctimas

- **Recuerde que la víctima estará bajo la “respuesta de estrés”.**
- **Háblele por su nombre.**
- **Evite hablar en pasado.**
- **Entregue información dosificada.**
- **Transmita seguridad y tranquilidad.**
- **En la medida de lo posible adelántese a la situación (evitar secuencia desinformación, descontrol, ansiedad)**
- **Entregue soporte físico: abrigo, protección solar, ...**
- **Resguardar la intimidad de la víctima.**
- **Considere una urgencia psiquiátrica (agresión a sí mismo u otros, alucinaciones, uso de drogas, privación de sueño).**

En víctimas



**¿Qué sucede
con quienes
trabajan en
emergencias?**



Síntomas TEPT

Efectos largo plazo

Para promover la recuperación espontánea la organización y líderes deben promover:

1. Sentido de **SEGURIDAD**
2. **CALMA**
3. **AUTOEFICACIA** (y/o eficacia grupal)
4. **CONEXIÓN** con redes
5. **ESPERANZA**

Hobfoll S. et al (2007): "Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence", Psychiatry 70 (4) Winter.

Aproximadamente en el 75% de los casos (en bomberos) los síntomas producidos por un evento potencialmente disruptivos van disminuyendo en frecuencia e intensidad. Si esto no se cumple más allá de una semana se debe realizar una evaluación profesional.



¿Qué podemos **hacer**?



**Aplicar hallazgos de la
psicología aplicada a
emergencias y desastres**

DURANTE EL EVENTO

DURANTE
del evento

Five Essential Elements of Immediate and Mid–Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence

Stevan E. Hobfoll, Patricia Watson, Carl C. Bell, Richard A. Bryant, Melissa J. Brymer, Matthew J. Friedman, Merle Friedman, Berthold P.R. Gersons, Joop T.V.M de Jong, Christopher M. Layne, Shira Maguen, Yuval Neria, Ann E. Norwood, Robert S. Pynoos, Dori Reissman, Josef I. Ruzek, Arieh Y. Shalev, Zahava Solomon, Alan M. Steinberg, and Robert J. Ursano

1. Promoción de noción de seguridad
2. Favorecer la calma
3. Favorecer la auto-eficacia y la de la comunidad
4. Favorecer la conexión con redes de apoyo
5. Estimular la esperanza

¿Qué hacer?

Durante y después de la emergencia

1. Durante la emergencia

- Ejecución de programas de apoyo, cambiar roles, vigilancia permanente, estructura, organización, soporte en base, contacto con redes, esparcimiento, apoyo entre pares.
- Apoyo permanente, presencial o a distancia con un especialista.

2. Después de la emergencia

- Programas de repliegue, evaluación del personal y seguimiento.
- Evaluar si enviar o no al voluntario a su casa.

- Redes de apoyo
- El humor (en la intimidad del cuartel)
- Ejercicios de respiración

En
bomberos

¿Qué no ayuda?

- **Uso de alcohol**
- **Uso de drogas (incluso las prescritas en el pasado o a otro integrante de mi equipo)**



- **Ocultar o negar la situación**
- **No pedir ayuda**
- **Tener estrategias NO permanentes**

**En
bomberos**

Recomendaciones para jefaturas

- Apóyese en la asistencia psicológica disponible.
- Haga turnos, rote a su personal.
- Participe y fomente el apoyo entre pares.
- Vele por tener cubiertas las necesidades básicas (alimento, agua, descanso, temperatura, ...)



- Mantenga un liderazgo firme pero adecuado al contexto.
- Mantenga siempre informado a su equipo.
- Hable con ellos y mantenga vigilancia.
- Usted también se verá afectado: ¡Considérelo!

En bomberos

Temas pendientes...

PUROperiodismo Actualidad Entrevistas Opinión Agenda

Los riesgos del “en vivo”: ¿cuándo apagar las cámaras?

por Gianitsa Corral
Publicado el 11 julio, 2013 en Opinión

Me gusta 29 Tweet 21 +1 1 Share 7

La cobertura en directo del accidente en el Cerro Manquehue —que le costó la vida a un joven de 17 años— motiva esta reflexión sobre el tratamiento del dolor en los medios.



SAMUR de Madrid resguardando la integridad de las víctimas de un procedimiento.

La labor de los emergencistas debe ser extremadamente cuidadosa al momento de acercarse a los familiares de las víctimas para darles malas noticias, por ejemplo la confirmación de la muerte. No es una excusa justificarlo como: *“la prensa estaba encima, nos rodearon por completo. No había otro lugar, la prensa se abalanzó”*.

Otro tema pendiente es entrenarse en la respuesta a preguntas difíciles



¿Quieres aprender más?

1. **Cursos, videos, manuales y artículos dedicados especialmente para bomberos. Todo en línea y gratuito. Todo el material está en inglés.**

<https://helping-heroes.org/introduction>

2. **Manual de campo de “Primer Apoyo Psicológico” disponible en Español en:**

http://whqlibdoc.who.int/publications/2012/9789243548203_spa.pdf

3. **Videos en español con consejos concretos dirigidos a población en general, voluntarios y cuidadores de niños**

<http://www.sochped.cl/videos>

4. **Curso online y gratuito de Primeros Auxilios Psicológicos**

<https://www.coursera.org/learn/pap>



Taller de Especialización en Rescate Urbano

Lección: Psicología en desastres

Lo que debe saber
el equipo USAR



Instructor: Humberto Marín Uribe
Doctor en Psicología Social,
Especialista en Seguridad, emergencias y desastres
Voluntario de la 6ª Compañía del Cuerpo de Bomberos de Santiago