

CUERPO DE BOMBEROS DE ÑUÑO A: Seminario "Rescate y Trauma"
Charla: "Autocuidado del rescatista y estrés postraumático en bomberos"
Santiago, 14 de diciembre de 2019.



Autocuidado del rescatista y estrés postraumático en bomberos

Ps. Humberto Marín Uribe, PhD.
Vol. Hon. Sexta Cía. CBS
humberto.marin.6@cbs.cl

Sábado 14 diciembre 2019

Agenda

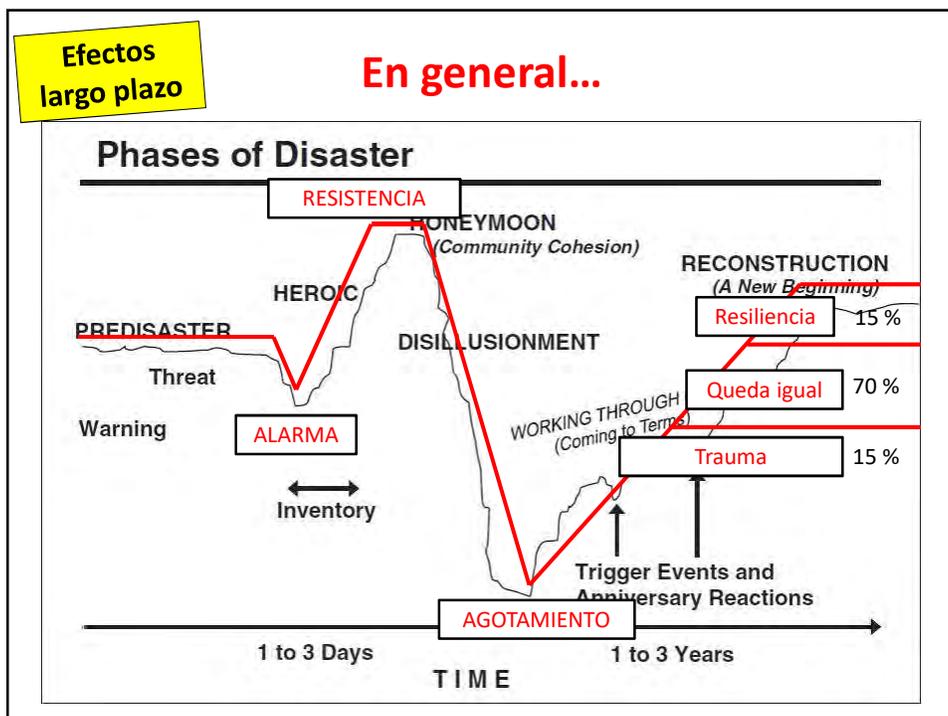
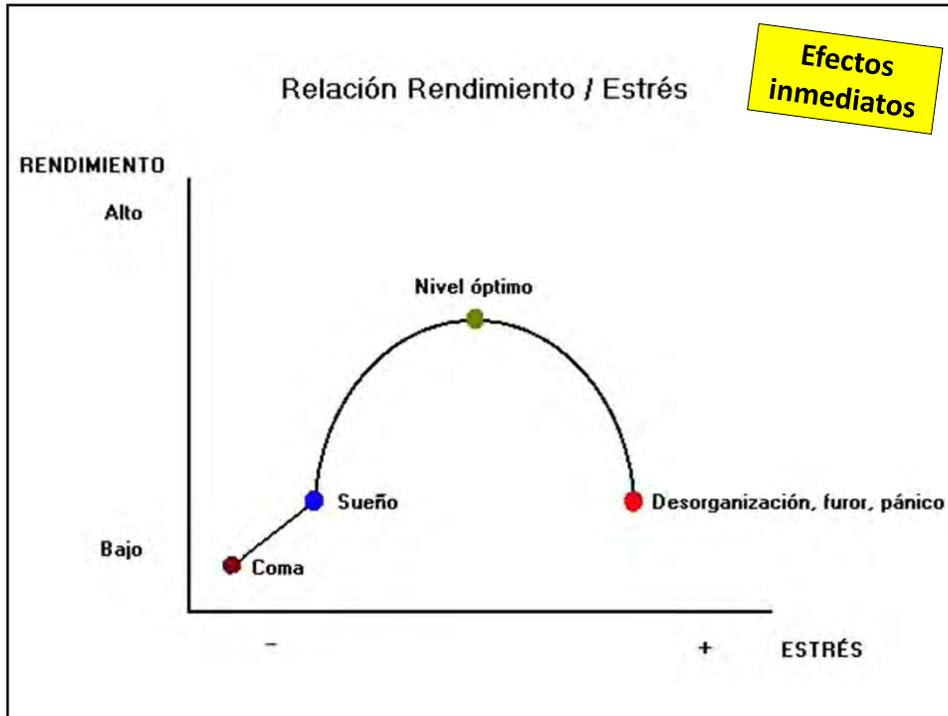
1. **¿Cuáles son los efectos psicológicos de las emergencias sobre las personas?**
2. **¿Qué sucede con quienes trabajan en emergencias? Efectos sobre bomberos.**
3. **¿Qué podemos hacer?**

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

Las emergencias, ¿producen efectos psicológicos en las personas?



CUERPO DE BOMBEROS DE ÑUÑO A: Seminario "Rescate y Trauma"
 Charla: "Autocuidado del rescatista y estrés postraumático en bomberos"
 Santiago, 14 de diciembre de 2019.



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

Efectos largo plazo

¿Por qué los intervinientes requieren de un cuidado especial?

- Por su elevada exposición y trabajo en el evento.
- Por el manejo de información privilegiada que tienen.
- Por la responsabilidad que tienen en resolver o ayudar en el evento.
- Por las diversas lógicas de trabajo y culturas que se dan dentro de cada una de los tipos de intervinientes; por ejemplo policías, bomberos, ambulancias.
- Porque las investigaciones así lo señalan.

TABLE 2. Acute Stress Disorder, Posttraumatic Stress Disorder (PTSD), and Depression in Disaster Workers Exposed to Trauma and Unexposed Comparison Subjects^a

Diagnosis	Exposed Disaster Workers		Comparison Subjects		Analysis	
	N	%	N	%	χ^2 (df=1)	p
Acute stress disorder	53	25.6	10	2.4	82.1	0.001
PTSD at 13 months	19	16.7	4	1.9	25.0	0.001
Depression						
7 months	26	16.4	28	10.0	3.9	0.05
13 months	25	21.7	27	12.6	4.8	<0.03
Acute stress disorder or 7-month depression	53	32.9	34	12.1	28.3	0.001
Acute stress disorder, 13-month depression, or PTSD	47	40.5	44	20.4	15.4	0.001
PTSD or 13-month depression	36	31.0	40	18.5	6.7	0.01

^a Acute stress disorder was assessed for 1 week after the disaster at the time 1 assessment (2 months) for 207 exposed disaster workers and 421 comparison subjects, at 7 months for 161 exposed disaster workers and 283 comparison subjects, and at 13 months for 116 exposed disaster workers and 217 comparison subjects. Ns vary slightly owing to missing data.

(Am J Psychiatry 2004; 161:1370–1376)

¿Y en bomberos Chilenos? (I)

Primer estudio nacional

- **Fondos concursables ANB 2016 – 2017.**
- **Objetivo del estudio**
 - Conocer el estado de salud mental general y estrategias de afrontamiento en una muestra representativa de bomberos voluntarios chilenos.
- **Muestra**
 - 671 bomberos de Chile continental (norte, centro y sur) inscritos en el *Registro Nacional de Bomberos*.

Equipo de investigación

Ps. Humberto Marín Uribe, PhD. (CBS)
Ps. Nadia Ramos Alvarado (Univ. de Minho, Portugal y Univ. de Talca, Chile).
Ps. Alberto Astorga Segura (CBS)
Ps. Alan Breinbauer Krebs (CBS)



¿Y en bomberos Chilenos? (II)

Principales resultados

Eventos más perturbadores

1. **“Rescatar a un compañero bombero” (Media=2.83)**
2. **“Presenciar la muerte o lesiones graves de un compañero bombero” (Media=2.54)**
3. “Escuchar por radio, que compañeros bomberos esta en peligro” (Media=2.47)
4. “Trabajar en el mismo lugar junto con los compañeros que estaban gravemente heridos o que murieron” (Media=2.40)
5. “Ver o tener que recoger cadáveres de niños” (Media=2.32).

¿Y en bomberos Chilenos? (III)

Principales resultados

- En general, bomberos presentan buena salud mental y utilizan buenas estrategias de afrontamiento. Pero pueden ser entrenados para mejorar estos indicadores.
- Existen estrategias de afrontamiento diferenciales por sexo y nivel de formación (inicial y operativo).
- Los bomberos operativos utilizan mejores estrategias de afrontamiento que los iniciales; lo que hace suponer, que el entrenamiento es necesario no solo para mejorar los procedimientos y estándares, sino también para proteger la salud mental de estos bomberos promoviendo estrategias de afrontamiento más adaptativas.

¿Y en bomberos Chilenos? (IV)

Productos generados

- Incorporación de la temática en la malla ANB.
- Nuevo módulo de formación en “Comportamiento humano” en malla ANB y actualización contenidos.
- Guía complementaria de salud mental para bomberos.



3. ¿Qué podemos **hacer**?

Aplicar hallazgos de la psicología aplicada a
emergencias y desastres

¿Qué es la Psicología?

Ciencia que estudia el
comportamiento humano

¿Psicología de Emergencias?

¿Qué es la Psicología de Emergencias?

"Aquella rama de la Psicología que estudia los distintos cambios y fenómenos personales presentes en una situación de peligro, sea ésta natural o provocada por el hombre, en forma casual o intencional".

Ps. Cristián Araya M. (1992)

*"Aquella rama de la psicología que se orienta al estudio de las reacciones de los individuos y de los grupos humanos en el **antes, durante y después** de una situación de emergencia o desastre, así como de la implementación de estrategias de intervención psicosocial orientadas a la mitigación y preparación de la población, estudiando como responden los seres humanos ante las alarmas y como optimizar la alerta, evitando y reduciendo las respuestas inadaptativas durante el impacto del evento y facilitando la posterior rehabilitación y reconstrucción".*

Ps. Santiago Valero A. (2002)

*"Rama de la Psicología que estudia los diversos comportamientos presentes antes, durante y después de **situaciones disruptivas** que surgen **sin que nadie así lo espere**".*

Ps. Humberto Marín U. (2002)

¿Qué es la Psicología de Emergencias?

Aplicación
Emergencias
cuanto a:

ii Cambio en el modelo de atención !!



✓ Pre-emergencia

✓ Durante la Emergencia

(Hasta 72 hrs. del fin de la Emergencia)

✓ Post-Emergencia

CUERPO DE BOMBEROS DE ÑUÑO A: Seminario “Rescate y Trauma”
 Charla: “Autocuidado del rescatista y estrés postraumático en bomberos”
 Santiago, 14 de diciembre de 2019.

Intervenciones en Psicología Emergencias

PRE-EMERGENCIA	EMERGENCIA	POST-EMERGENCIA
(Prevención, Mitigación)		(Estabilización, Reconstrucción)
<ul style="list-style-type: none"> • PROGRAMAS DE CONDUCTUAL • PLANES DE EME • PROGRAMAS D VULNERABILID • SELECCIÓN • COMPLEME PSICOLÓG • CAPACITAC EMERGEN • COMUNICA • GESTIÓN DE • ENTRENAMIE <ul style="list-style-type: none"> • Estrés a • Reducció • Entrenam • Simulació (visualiza 		<ul style="list-style-type: none"> ción y r medio de (S) ra, Francine o Alto. itivo en el trauma). temática OSA PS., NG?? dent do por Frank ch y otros ?? via del Campo arrollada por el alm Spring, DIANA
<p>CÓDIGO DE COLOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • VERDE: técnica c efectividad. • NEGRO: técnicas científica. • ROJO: técnicas con evidencia de daño. 		

Marín, H. (2002): “Memorias I Congreso de Psicología en Emergencias y Desastres”, Lima, 2002 (act. 2015)

¿Qué hacer?

Antes de la emergencia

- Selección, capacitación y entrenamiento (“Bombero Operativo”)
- Capacitación específica en PAP y Estrategias Afrontamiento.
- Programas salud mental (permanentes, del interior de la organización)
- Fortalecer estilos de liderazgo que promuevan...
 - Seguridad.
 - Calma.
 - Conexión con redes.
 - Auto y Heteroeficacia.
 - Esperanza.

¿Qué hacer?

Durante y después de la emergencia

2. 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.

3. 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



¿Qué no ayuda?

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



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



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**

Próximos desafíos

- **Fortalecer** y promover entrenamiento de bomberos en estrategias de afrontamiento y Primeros Auxilios Psicológicos.
- **Formalizar (desarrollar) y validar** una red nacional de derivación clínica para tratamiento de casos específicos.
- **Definir** protocolos de respuesta específica para apoyar a bomberos frente a eventos “críticos” (más perturbadores).
- **Ajustar procedimientos** asociados a la activación del seguro médico, frente a consecuencias psicológicas sin lesiones físicas.

CUERPO DE BOMBEROS DE ÑUÑO A: Seminario “Rescate y Trauma”
Charla: “Autocuidado del rescatista y estrés postraumático en bomberos”
Santiago, 14 de diciembre de 2019.

¿Quieres aprender más?

1. Guía complementaria ANB
http://www.anb.cl/documentos_sitio/Guia_salud_mental.pdf
2. Manual de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP_ABCDE)
validado científicamente en Chile disponible en Español en:
<https://www.preventionweb.net/educational/view/59892>
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>



Autocuidado del rescatista y estrés postraumático en bomberos

Ps. Humberto Marín Uribe, PhD.
Vol. Hon. Sexta Cía. CBS
humberto.marin.6@cbs.cl

Sábado 14 diciembre 2019