Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

Consejos para socorristas:

CÓMO PREVENIR Y MANEJAR EL ESTRÉS

Atender desastres y otras emergencias es de vital importancia y, aunque es personalmente gratificante, también tiene el potencial de afectar de forma dañina a los socorristas. Relacionarse con las personas afectadas por desastres naturales (por ejemplo, huracanes o terremotos) es un reto. Los desastres que son "de origen humano" tienen el potencial de producir resultados aun más negativos en la salud mental, ya sea un daño no intencional (por ejemplo, los accidentes industriales o los derrames de petróleo) o intencional (por ejemplo, los tiroteos masivos, los incendios provocados o los actos de terrorismo).

Participar en labores de respuesta en caso de desastres y emergencias es estresante, tanto para los socorristas tradicionales (por ejemplo, bomberos, rescatistas, servicios médicos de emergencia, policías y personal de manejo de emergencias) como para los no tradicionales (por ejemplo, personal de abuso de sustancias, profesionales en salud mental y pública; y personal remunerado y voluntario de organizaciones comunitarias y religiosas que trabajan activamente en caso de desastres).

Dependiendo de la naturaleza del evento, las fuentes de estrés pueden incluir la exposición a escenas de sufrimiento humano y destrucción masiva, el riesgo de daño personal, la toma de decisiones de vida o muerte, las cargas de trabajo intensas, el trabajo con recursos limitados, y la separación de familiares que también pueden estar en peligro.

Los socorristas pueden tomar medidas para protegerse y manejar el estrés tanto antes de un desastre u otro evento traumático como durante las fases de respuesta y recuperación. Estas acciones también pueden ayudar una vez que el socorrista regrese a casa después de la labor de respuesta o de un turno particularmente traumático.

Introducción

La prevención y el manejo del estrés comienzan mucho antes de que sea llamado a atender una emergencia o un desastre. Esta hoja de consejos presenta una serie de habilidades de prevención y manejo del estrés personal que puede aprender y practicar *antes* de que sea llamado a atender una emergencia, así como los enfoques que puede aplicar para manejar el estrés *durante* la labor de respuesta. También puede descargar la nueva aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA y acceder a recursos específicos para antes y después de llevar a cabo la labor de respuesta (para socorristas, supervisores y familiares).

Prevención y manejo del estrés

CÓMO PREPARSE PARA UNA MISIÓN DE RESPESTA ANTE DESASTRES

El momento ideal para tomar acciones que prevengan el estrés y fortalezcan sus habilidades para manejarlo es antes de llevar a cabo la misión de respuesta ante desastres. El estrés del socorrista puede ser disminuido mediante la práctica para el rol en caso de desastres, el desarrollo de un kit de habilidades para el manejo del estrés personal, y su preparación y la de sus seres queridos.

Práctica para el rol en caso de desastres: Conozca su trabajo

- *Entrene duro y conozca bien su trabajo*. Podrá desempeñar su labor en óptimas condiciones, con más confianza y menos estrés si sabe que está tan listo como sea posible para empezar.

- *Participe en ejercicios y simulaciones* que lo expongan a factores de estrés causados por los desastres. Esto fortalecerá sus habilidades y lo preparará cuando tenga que lidiar con lo inesperado.
- *Tenga un kit de emergencia siempre listo* en su auto o en su lugar de trabajo y asegúrese de incluir sus mejores opciones para reducir el estrés.
- *Conozca el Sistema de Comando de Incidentes* para que pueda entender el idioma, las líneas jerárquicas de comunicación y las formas de trabajar eficazmente con los socorristas de otras unidades.
- *Viva un estilo de vida saludable que lo ayude a estar listo "en caso de desastres"*: practique actividad física regularmente, lleve una dieta saludable y mantenga su estabilidad emocional. El ser racional lo convertirá en un miembro importante del equipo, al mismo tiempo que disminuye su riesgo personal de sufrir algún daño.

Practicar el manejo del estrés: convierta al manejo del estrés en el punto n.º1 de su lista de prioridades

- *Conozca sus signos personales de estrés.* Incluya a los compañeros de trabajo en su plan de manejo del estrés; pueden avisarle cuando vean que "aparecen" los signos del estrés.
- *Identifique los principales factores del estrés* asociados a los desastres a los que podría responder, y planifique cómo lidiará con ellos.
- *Elabore una cultura de equipo y un grupo de amigos* que le permitan pasar el tiempo libre haciendo ejercicio, relajándose o hablando con otras personas.
- *Tómese tiempo para usted.* Desconéctese mentalmente de la escena del desastre de la forma más completa posible durante el tiempo de descanso.
- *Elija y practique formas constructivas para liberar el estrés*, tales como las siguientes:
  - Elija actividad física que pueda realizar de forma segura mientras se encuentre desempeñando labores de respuesta, como caminar, estirarse o respirar profundo.
  - Lea o escuche música que lo ayude a controlar su respiración.
- *Practique conductas saludables de sueño.* Entrene su cuerpo para reducir el estrés mediante el mantenimiento de una rutina de sueño.

Prepárese y planifique con sus seres queridos

- *Reduzca sus preocupaciones* preparando a sus seres queridos y protegiendo su hogar y sus posesiones de posibles emergencias.
- *Elabore un plan de comunicación* que le permita mantenerse conectado con sus seres queridos si está atendiendo un desastre cerca o lejos de casa.
- *Desarrolle un plan de emergencia para el hogar para usted y sus seres queridos*; asegúrese de que todos los miembros participen activamente del proceso. Realice simulacros de desastres para probar y mejorar el plan.
- *Prepare suministros de emergencia para guardar* en casa y tenga kits de emergencia siempre listos para sus seres queridos en caso de que necesiten evacuar.
- *Considere la posibilidad de rechazar la próxima misión de respuesta ante desastres* que le asignen si su familia se encuentra afectada por la muerte temprana de un ser querido o un trauma recientes.

QUÉ HACER DURANTE UNA MISIÓN DE RESPUESTA ANTE DESASTRES

Durante la fase de impacto de un desastre o una emergencia, el enfoque para el manejo del estrés se mueve hacia el manejo de los factores de estrés en tiempo real de la misión de socorro y respuesta.

Ponga en marcha su plan personal ante desastres

- *Active su plan personal ante desastres* e incluya a los seres queridos que podrían verse directamente afectados por el evento.
- *Revise su plan de comunicación*. Sepa en dónde se encontrará cada familiar o ser querido y en qué momento del día se comunicará con ellos.
- *Vuelva a revisar su "equipo" de respuesta,* incluido su kit de emergencia y su equipo de comunicación.

Tome precauciones para reducir el estrés mientras esté trabajando

- *Asegúrese de ser informado y actualizado* con frecuencia sobre los datos específicos del evento y los peligros.
- *Protéjase* usando siempre el equipo de protección personal recomendado para este tipo de eventos.
- *Verifique diariamente sus obligaciones de respuesta* y las líneas jerárquicas de comunicación al inicio de su misión.

- *Practique mentalmente* su rol en una respuesta ante desastres mientras se va acercando a cada lugar del evento.
- *¡Comuníquese y consulte habitualmente* con sus amigos, sus compañeros de equipo y sus supervisores.
- *Tome descansos* regularmente. Tómese su tiempo.
- *Limite el tiempo* de trabajo en lugares de muy alta intensidad (por ejemplo, "zona cero" o "zona caliente").

Ponga en marcha su plan de cuidado personal

- *Trate de comer alimentos nutritivos* y evite el exceso de comida chatarra (especialmente los alimentos con alto contenido de azúcar), la cafeína, el alcohol y el tabaco.
- *Manténgase en comunicación* con sus familiares y otras fuentes sociales de apoyo durante las horas de descanso.
- *Descanse y duerma lo suficiente*, sobre todo en misiones largas.

Implemente técnicas para el manejo del estrés

- *Reduzca la tensión física* mediante ejercicio, estiramiento, respiración profunda y caminatas.
- *Utilice el tiempo libre* para leer, escuchar música, hablar con su familia y pensar con tranquilidad.
- *Converse con sus compañeros de equipo* sobre reacciones y emociones en caso de ser necesario.

Practique la autoconciencia

- *Reconozca* sus signos personales de estrés y los de sus compañeros de equipo. Acuerde con sus amigos que aceptará las instrucciones de los demás que le marquen que debe parar y "hacer una pausa" para calmarse.
- *Evite identificarse excesivamente* con el dolor y el trauma de los sobrevivientes. Por ejemplo, recuerde que esto no le ha sucedido a usted ni a sus seres queridos.
- *Tenga en cuenta* que algunos socorristas llegan a un límite en sus capacidades para brindar constantemente atención y empatía a los sobrevivientes. Esto se conoce como "fatiga por compasión". Acepte cuando necesite terminar la comunicación directa con los sobrevivientes y alerte al líder del equipo para recibir apoyo.

DESPUÉS DE LA MISIÓN DE RESPUESTA

Maneje el estrés cuando la labor de respuesta se extienda hasta la fase de recuperación

En la fase de recuperación, las técnicas para el manejo del estrés también deben tomarse en cuenta cuando se exponga a los sobrevivientes que pueden estar atravesando graves dificultades.

- *Reconozca* que cuando está trabajando en una escena del desastre con recursos muy limitados su estrés personal puede aumentar.
- *Sepa a dónde derivar a los sobrevivientes* para que puedan brindarles los servicios que necesitan.
- *Conserve energía.* Necesitará identificar los efectos de la fatiga durante la labor de respuesta a largo plazo y saber cuándo hay que conservar energía.
- *Tómese su tiempo lejos de la escena del desastre.* Alterne entre realizar tareas dentro y fuera de la escena del desastre; además, entre hacer trabajos físicamente agotadores o trabajar con sobrevivientes altamente estresados y tomarse un tiempo para hacer labores menos estresantes.
- *Utilice sus habilidades para el manejo del estrés*, como respirar profundo, con la mayor frecuencia posible.
- *Enfóquese en volver a integrarse* con sus amigos, sus seres queridos y los compañeros de trabajo que no hayan compartido esta experiencia con usted. Preste especial atención a revitalizar las relaciones.

Signos de estrés

¿Cuáles son los signos comunes de que puede estar estresado? ¿Cómo saber cuando el nivel de estrés se está tornando perjudicial? *Sugerencia: Podrá "ver" mejor estos signos de estrés en sus compañeros de equipo que en usted mismo.*

- **Sensaciones corporales y efectos físicos**
  Aceleración del ritmo cardíaco, palpitaciones, tensión muscular, dolores de cabeza, temblores, malestar gastrointestinal, náuseas, incapacidad para relajarse cuando se encuentre fuera de servicio, problemas para conciliar el sueño o quedarse dormido, tener pesadillas o tener recuerdos recurrentes.

- **Fuertes sentimientos negativos**
  Tener miedo o pánico en situaciones que pongan en riesgo su vida o que perciba como peligrosas, ira, frustración, discusiones, irritabilidad, tristeza profunda y dificultad para mantener el equilibrio emocional.

- **Dificultad para pensar con claridad**
  Desorientación o confusión, dificultad para resolver problemas y tomar decisiones, dificultad para recordar instrucciones, incapacidad para ver las situaciones con claridad, distorsión y mala interpretación de comentarios y eventos.

- **Comportamientos problemáticos o de riesgo**
  Asumir riesgos innecesarios, no utilizar el equipo de protección personal, rehusarse a seguir las órdenes o dejar la escena del desastre, poner en peligro a los miembros del equipo, aumento o uso incorrecto de medicamentos recetados o alcohol.

- **Conflictos sociales**
  Irritabilidad, ira y hostilidad, culpa, disminución de la capacidad para apoyar a sus compañeros de equipo, conflictos con sus compañeros o familiares, retraimiento y aislamiento.

Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica ante Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA DTAC)
Línea gratuita: 1-800-308-3515
Sitio web: http://www.samhsa.gov/dtac

Aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA para teléfono móvil Sitio web: http://store.samhsa.gov/product/PEP13-DKAPP-1

Administración para la Niñez y la Familia*
Sitio web: http://www.acf.hhs.gov

Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE. UU.*
Centro Nacional para el Trastorno del Estrés Postraumático (PTSD)
Correo de voz para información sobre el PTSD: 1-802-296-6300
Sitio web: http://www.ptsd.va.gov

Localizadores de tratamiento

Localizador de centros para tratamiento de salud mental
Línea gratuita: 1-800-789-2647 (inglés y español)
TDD: 1-866-889-2647
Sitio web: http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator

MentalHealth.gov
Sitio web: http://www.mentalhealth.gov
MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de centros para tratamiento de abuso de sustancias
Línea gratuita: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);
TDD: 1-800-487-4889
Sitio web: http://www.findtreatment.samhsa.gov

Líneas directas

Línea de ayuda para casos de estrés provocado por desastres
Línea gratuita: 1-800-985-5990
Envíe un mensaje con el texto "Hablanos" al 66746.
Sitio web: http://www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol.aspx

Línea nacional de prevención del suicidio
Línea gratuita: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)
Sitio web: http://www.samhsa.gov
Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea nacional de prevención del suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea directa nacional de violencia doméstica*
Línea gratuita: 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)
TTY: 1-800-787-3224

**Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos
n.º SMA-14-4873
(Revisado en 2014; previamente KEN01-0098R2)