



Enfoques para la Prevención y el Manejo del Estrés para Rescatistas en los Momentos Posteriores a los Desastres

Stress Prevention and Management Approaches for Rescue Workers in the Aftermath of Disasters

¿Por qué estos tipos de enfoques son importantes para los rescatistas?

Participar en los esfuerzos de rescate y recuperación luego de un desastre o acto terrorista puede ser estresante para los rescatistas. Las largas horas, la gran dimensión de las necesidades y demandas, sentirse inseguro acerca de los roles, y estar cerca del sufrimiento humano puede tener graves efectos incluso para el profesional más experimentado. Los trabajos de rescate pueden ser gratificantes y desafiantes a nivel personal, pero también pueden afectar a los trabajadores en formas perjudiciales. Con demasiada frecuencia, el estrés que experimenta un rescatista no es tratado a tiempo ni lo suficientemente bien. Sin embargo, con un pequeño esfuerzo, se pueden tomar medidas para ayudar a reducir los efectos del estrés.

¿Qué tipos de prevención y manejo del estrés deben ser tratados?

La prevención y el manejo del estrés deben ser encarados desde dos puntos de vista importantes: la organización y la persona. Adoptar una política de prevención del estrés les permite tanto a los trabajadores como a las organizaciones planificar con anticipación los desencadenantes de estrés y las respuestas, en lugar de simplemente reaccionar ante una crisis cuando esta ocurre.

¿Cuáles son algunas sugerencias para la prevención del estrés a nivel de una organización?

1. Proporcione una estructura fuerte de gestión y liderazgo.

- Se debe organizar una cadena de mando clara y modos de informe simple.
- Los supervisores deben estar accesibles y disponibles.
- Se debe proporcionar orientación en desastres a todos los trabajadores.
- Los turnos no deben durar más de 12 horas y deben estar seguidos por 12 horas de descanso.
- Se deben realizar sesiones de informes al inicio de cada turno cuando los trabajadores regresan de su descanso.
- Se deben proporcionar herramientas de comunicación tales como teléfonos celulares, radios, etc.

2. Defina objetivos y propósitos claros.

3. Determine qué es necesario hacer en base a la situación.

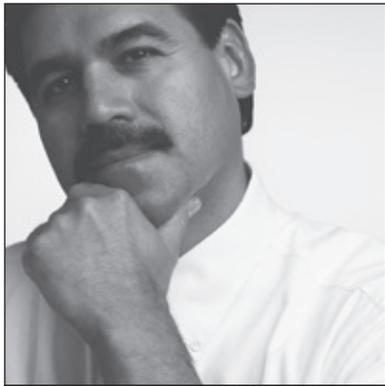
4. Defina los roles de los trabajadores por función.

5. Oriente y entrene al personal con descripciones por escrito del trabajo para cada situación. Cuando una situación está bajo las órdenes de otra agencia, como por ejemplo la Cruz Roja o la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés), asegúrese de que los trabajadores conocen el rol de cada agencia, las personas de contacto y las expectativas.

HOJA DE INFORMACIÓN
PARA DESASTRES



www.scdhec.gov



6. Aliente el apoyo del equipo.

7. Cree un “sistema de compañeros” para ayudar a estar atento por señales de reacción ante el estrés. Promueva una atmósfera positiva de apoyo y tolerancia que incluya los elogios frecuentes.

8. Desarrolle un plan para el manejo del estrés.

- Preste atención a cómo los trabajadores están manejando sus tareas.
- Rote los trabajadores entre tareas de poco estrés, estrés medio, y mucho estrés.
- Aliente los descansos y el tiempo fuera de sus tareas asignadas.
- Eduque a todos los trabajadores acerca de los signos y síntomas de reacciones al estrés, al igual que en estrategias para hacerle frente.
- Proporcione eventos individuales y grupales para la liberación del estrés y para informar acerca de este.
- Desarrolle un plan de salida para los trabajadores que dejan la operación. Incluya una sesión informativa, información acerca de cómo volver a la escena, una oportunidad para que el trabajador critique el funcionamiento y un reconocimiento formal de sus servicios.

¿Cuáles son algunas sugerencias para la prevención del estrés a nivel individual?

1. Maneje la carga de trabajo.

- Establezca niveles de prioridad y líneas de tiempo realistas.
- Solicite a la gerencia que vuelva a asignar sus tareas normales para asegurarse de que usted no esté tratando de cumplir con la respuesta ante el desastre además de su trabajo normal.

2. Equilibre el estilo de vida

- Realice ejercicios y elongue sus músculos cuando sea posible.
- Coma bien y evite el exceso de comida chatarra, de cafeína, alcohol o tabaco.
- Duerma y descanse lo suficiente, en especial en asignaciones prolongadas.
- Manténgase en contacto con sus seres queridos para obtener apoyo social.

3. Aplique técnicas de reducción de estrés.

- Reduzca la tensión tomando inspiraciones profundas, utilizando la meditación, caminando, etc.
- Utilice sus momentos de descanso para ejercitarse, leer, escuchar música, tomar un baño, hablar con sus familiares, o para una comida especial.
- Hable acerca de sus emociones y reacciones con sus compañeros de trabajo cuando sea apropiado.

4. Practique el autoconocimiento.

- Reconozca y preste atención a signos tempranos de alerta a reacciones ante el estrés.
- Acepte que tal vez usted no pueda reconocer solo todas sus reacciones ante el estrés.
- Evite sobre identificarse con el dolor y el trauma de los sobrevivientes o víctimas, que podrían interferir con discutir material doloroso.
- Comprenda la diferencia entre relaciones profesionales y de ayuda y amistades.
- Examine sus prejuicios y estereotipos personales.
- Tenga presente que se pueden desarrollar trauma indirecto o fatiga por compasión
- Reconozca cuándo una experiencia o pérdida personal está interfiriendo con su capacidad para hacer su trabajo.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para asistencia adicional, comuníquese con su departamento local de salud pública, centro comunitario de salud mental, un consejero o profesional en salud mental.

La información en esta hoja de información fue adaptada de una publicación del Centro para Servicios de Salud Mental de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE.UU.