

EL RESCATISTA ANTE EL RESCATE

ASPECTOS PSICOLÓGICOS A TENER EN CUENTA EN TRABAJADORES DE LA EMERGENCIA.

Normalmente Psicología y Emergencia se interpretan como universos paralelos y no como confluyentes en un mismo punto y lugar. Por tal motivo difícil es apreciar a simple vista los efectos que pueden presentarse en los trabajadores sometidos a una exposición continuada, en distintos escenarios hostiles.

Sumado a ello, las diferentes vivencias y educación anterior, distintas, entre un trabajador de emergencia y otro, hacen que cada uno de ellos puedan tener también, distintas conductas ante similares situaciones.

En todo caso de nosotros como conductores, depende el saber que se puede hacer para mitigar o disminuir las afecciones que estas reacciones pueden llegar a provocar en nuestros hombres.

Quitar a las víctimas de una situación peligrosa, puede ser una de las definiciones de rescate; esto no significa poner al límite del riesgo su vida, para ayudar a otros, por ello, sin importar el tipo de rescate, la seguridad propia y de la víctima, siempre es lo más importante.

Hay que considerar, que a pesar de la urgencia y angustia que representan las emergencias de rescate, **SIEMPRE** se deben tomar en cuenta **todas** las precauciones posibles, para evitar que los que intervenimos para ayudar, engrosemos la lista de lesionados o muertos.

Es esencial, que todos los que estemos involucrados en este tipo de intervenciones profesionales, estemos entrenados en los procedimientos básicos, ya que esto permitirá que se maneje el mismo protocolo de seguridad y nos dará un alto grado de certeza, de que al formar parte de un equipo de rescate, no dejaremos nuestras vidas en manos de personas incompetentes.

Para nuestra seguridad nunca hay que olvidar que:

➤ ***La seguridad empieza por mi***

Así mismo, hay que tener ciertas consideraciones cuando la vida de nosotros o de alguien esté involucrada en un rescate:

Usted es el número uno.

Su grupo de trabajo es el número dos.

La víctima es el número tres.

Es por ello, que no hay excusa por la cual nosotros seamos una víctima más, no importa si estamos en proceso de rescatar a una víctima o queremos recuperar un cuerpo.

Debe estar pendiente de su grupo y observarlo todo el tiempo que se encuentre dentro de la zona del incidente, considerando, que dentro del área de trabajo donde se está llevando a cabo el rescate, existen objetos y escombros que pueden ser peligrosos para el personal que está laborando en ese momento.

Una consideración que puede sentirse cruel: hay que tener siempre en cuenta, que la víctima ya está en problemas, lesionado o muerto y que nosotros debemos aplicar nuestro conocimiento e inteligencia para comprender si la situación se agrava o el escenario no permite una intervención segura o rápida.

OBSERVACIONES DE SEGURIDAD:

- **El Oficial de Seguridad siempre debe tomar su puesto, antes de que cualquier sección de entrenamiento inicie o lleve a cabo algún rescate.**
- **Es de suma importancia el verificar constantemente todos los materiales de rescate detenidamente, por lo menos tres veces antes de usarse.**
- **Cualquier persona involucrada en un rescate, debe y tiene el derecho de parar la acción, cuando sienta que algo no está seguro.**
- **Es importante considerar como requisito de seguridad, que al intervenir en los rescates o incluso en las prácticas, siempre se utilice el casco de seguridad, guantes y protección para los ojos.**

- **Dentro de la seguridad se debe considerar, que existen diferentes situaciones de rescate, que por su ubicación sólo una persona debe intervenir. Como ejemplo está la persona o personas que quedan atrapadas en escaleras enjauladas, y que únicamente, cuando el rescate incluye el movimiento de la víctima, puede aceptarse la exclusión de esta regla, siempre y cuando no se ponga en riesgo la vida de los rescatistas.**
- **Al trabajar en estructuras colapsadas, ninguna persona debe ingresar a éstas, hasta que se hayan realizado los estudios de las estructuras, ingrese a realizar el estudio solo el personal mínimo, también cumpla con esta regla cuando sé este trabajando al interior.**
- **Establezca sectores de seguridad, tanto dentro como fuera de la zona de trabajo, y señalice estas zonas.**
- **Establezca líneas de seguridad; todos los que estén en el interior deben estar con todos sus sistemas de seguridad, en óptimas condiciones.**
- **Use sistemas redundantes, por ejemplo, más de un oficial de seguridad.**
- **Verifique el equipo constantemente, para estar seguro que está en condición segura.**

PSICOLOGIA DE LA EMERGENCIA:

El constante crecimiento social y urbano, ha conducido a los servicios de emergencias, como los bomberos, a desarrollar acciones de salvamento y rescate cada vez más especializadas. Esto implica, mayor preparación del personal que atiende estas emergencias tanto técnica, como psicológicamente.

Es por ello que, si bien muchos tienen la capacidad técnica para enfrentar una situación de emergencia, ya sea simple o extrema, no todos logran alcanzar la adecuada preparación psicológica, debiendo los Jefes de Grupos Búsqueda y Rescate, realizar constantes evaluaciones de su personal y ser estrictos al momento de seleccionar a nuevos integrantes.

Entre muchos de los factores que pueden afectar el desempeño del rescatista, encontramos la fatiga, que es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda inmediata. No obstante debemos tener en cuenta que esta es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia.

Si bien, el entrenamiento repetitivo de técnicas enseña y vuelve al rescatista una persona diestra y hábil, la misma repetición se vuelve en su contra, ya que se provoca un acostumbamiento mental a un tipo fijo de situación, existiendo la posibilidad de un quiebre mental al momento de enfrentarse a una situación extrema.

Este quiebre puede llevar al hombre a una situación de **estrés**, llegando a tornarse peligroso, tanto más si se prolonga en el tiempo, ya que lleva al agotamiento de las energías del cuerpo.

Ahora bien, cuales son las situaciones más frecuentes que conllevan riesgo de estrés ?

- Las que fuerzan a procesar información rápidamente
- Los estímulos ambientales dañinos
- Las percepciones de amenazas
- El aislamiento y el confinamiento
- La presión grupal
- La frustración.

Cada una de ellas son situaciones generadoras, que se deben tener en cuenta para la atención posterior del trabajador de la emergencia, especialmente si a posteriori del trabajo sometido a estrés, se desarrollan en nuestros hombres algunos de los mecanismos que se describen a continuación.

- Negación a ser vulnerable al impacto emocional.
- Resistirse a recibir ayuda.
- Represión emocional para poder seguir.

La preparación de los que rescatan no debe ser sólo repetir técnicas tras técnicas, sino que además, debe adicionarse diferentes ambientes, en forma gradual ir aumentando el "**peligro**" en su trabajo, de manera tal de lograr una suerte de desensibilización emocional a situaciones, que para la mayoría puedan ser chocantes.

De esta manera, el rescatista se volverá un ser racional y plenamente consiente del medio en el que opera, pudiendo mantener el control propio y así lograr el del grupo, actuando de manera profesional y segura.

Fases de la Emergencia:

Algunos Psicólogos, describen varias fases en una emergencia por las cuales pasa el rescatista.

La Primera de ellas es el **Estado de Alerta**

De un estado de reposo. Pasamos bruscamente a un estado cargado emocionalmente con gran derroche de energía y carga anímica.

La segunda etapa comienza a nuestra llegada al lugar de los hechos, la llamaremos **Heroica**, donde comenzamos a percibir lo que está a nuestro alrededor, estimulándonos a actuar con prontitud y arrojo.

Una vez terminada nuestra labor, viene la etapa del **Trabajo cumplido**, estamos satisfechos y orgullosos de nuestra labor; sin embargo, luego comenzamos a sentir el peso de la situación, si se perdieron vidas o los bienes destruidos, una especie de depresión, que en menor o mayor grado afectará a los miembros que estuvieron expuestos al trabajo.

Finalmente viene la **Evaluación**, que no es más que el análisis racional del trabajo realizado, un análisis objetivo y muy por sobre intereses personales, que tiene por principal función, consolidar el trabajo del equipo en futuras emergencias; aquí es donde se realizan las consultas, sin importar cuan insignificante parezca, ya que la piedra filosofal de uno, puede ser sólo un grano de arena para el otro y sin embargo están en el mismo equipo.

Actitud Frente al Aprendizaje:

Desde pequeños, nuestro aprendizaje parte de la imitación de lo que observamos. Es por eso que muchos métodos de enseñanza centren su metodología en este mecanismo. Nunca olvide su primera vez al realizar rapel o ingresar a un incendio, de seguro lo hizo; porque vio a alguien más experimentado realizarlo primero con total naturalidad.

Pero debe tenerse en cuenta que en este tema no existe posibilidad de **Ensayo y error**, dado que, llegar a este último puede costarnos muy caro.

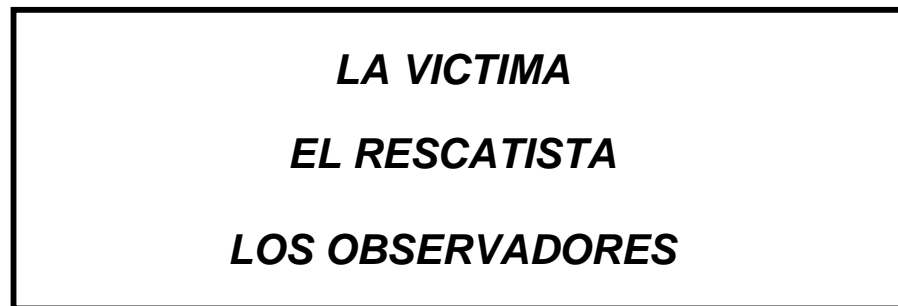
Cuando un compañero este dudando de sus capacidades, usted debe apoyarlo anímicamente, teniendo especial cuidado que este aliento **no lo obliguen a dar más de lo que puede**; quizás un espaldarazo o una palabra de aliento basten para sacar de sí lo mejor, logrando con ello estrechar la relación del equipo.

El Rescate:

No olvidemos el objetivo principal del Rescate, cual es, dar una segunda oportunidad a una vida en peligro, permitir a otra vida seguir viviendo. Muchos rescatistas se sienten impulsados a demostrar sus habilidades técnicas y conocimientos durante el desarrollo del rescate.

Debemos reconocer sin embargo, que el ver a un rescatista que demuestra conocimiento y manejo del tema, tranquiliza, y sin embargo, atenta contra el rescatista, porque está perdiendo su horizonte funcional que es rescatar a la víctima.

Como ya se mencionó, en el rescate hay tres actores principales:



a) La Víctima:

De una total angustia por verse atrapada en una situación, que amenaza con terminar su vida, provocando toda una serie de cuestionamientos, la persona pasa a un estado de alivio, entrega y confianza. Sin embargo, aquí es donde la interacción del rescatista con su víctima cobra máxima importancia. El rescatista debe saber **MOTIVAR** a la víctima, de manera tal, que ésta se mantenga aferrada a la vida, nunca mostrando una actitud de derrota.

Es necesario mencionar que existen diferentes tipos de víctimas. Hay dos grandes grupos: las **Activas y las Pasivas**. La activa será positiva si colabora con el rescatista obedeciendo instrucciones y manteniendo la calma; será activa negativa, si predomina una actitud autodestructiva en la víctima, provocando un rescate extremadamente difícil para el equipo. La pasiva será positiva, si colabora sin hacer esfuerzo alguno; será pasivas negativa si se mantiene indiferente al rescate mismo.

b) El Rescatista:

Es la pieza fundamental del Grupo de Rescate. Si los miembros están adecuadamente entrenados, aparecerán como un grupo cohesionado, entregando a la víctima una imagen tranquilizadora, y el entorno será favorable a la acción del Grupo. No se debe actuar corriendo, pero si apresurado, de manera segura y con pleno control de la situación.

c) Los Observadores:

Ineludiblemente siempre estarán presentes, por lo que su permanencia no debiera estorbar a un rescatista entrenado adecuadamente, ya que sabrá reconocer los dos tipos de observadores que hay: los **positivos y los negativos**. Los primeros son aquellos que obedecen ordenes y que en un momento dado, pueden colaborar favorablemente; los segundos sólo estorban y complican el trabajo del rescatista. A estos últimos, en ocasiones es necesario darles tareas inútiles, que los hacen sentir importantes, cuando en realidad lo que se está logrando es alejarlos del lugar.

PSICOLOGÍA EN EMERGENCIAS PARA SER APLICADA EN RESCATES

Es la contensión ante un estado de crisis que enfrentan las víctimas y otras personas, ante un suceso determinado (urgencia) en el que se encuentran saturados los mecanismos de adaptación de las personas que la están atavesando.

Nuestra intervención al ser los primeros en llegar es tratar de:

- Reestablecer el equilibrio emocional de la víctima.
- Brindar protección y seguridad
- Aliviar los síntomas de estrés
- Aliviar la desorganización emocional y su ansiedad
- Lograr que la víctima se adapte lo mejor posible a la situación inesperada.

Hay muchas situaciones traumáticas que una persona a lo largo de su vida puede experimentar, una de esas situaciones es la de estar y sentirse **atrapado**. Es una experiencia fuerte, difícil de controlar y que puede ocasionar marcas imborrables a nivel emocional

Imagínese UD la siguiente situación:

Cuando logra recuperar la conciencia encuentra que su posición corporal es incómoda y está impedida de movimiento, aún la cabeza le da vueltas, sus labios están secos, siente sed, está como sofocado, le falta oxígeno. No hay sonidos ni luces; de pronto se da cuenta que está atrapado entre escombros, recuerda lo que le sucedió, grita y no le escuchan, la ansiedad comienza a apoderarse de UD, no puede hacer absolutamente nada por su situación, se encuentra atrapado...

Una situación como la descrita, provoca un impacto anímico y emocional estresante que requiere de un comportamiento y de un discurso especial por parte del grupo de rescate, es decir, el manejo psicológico que se le otorgue a la víctima

va a estar relacionado con sus futuras conductas, más aún si de un niño se trata. Por tanto como rescatista UD puede ayudar a reducir, en el terreno mismo de los hechos, las posibles secuelas psicológicas que la víctima pueda presentar a corto, mediano o largo plazo como consecuencia de la situación que le tocó vivir. La capacitación en este tema nos ayuda a mitigar el sufrimiento de un ser humano (lo que nos enriquece como personas) y por otro lado nos puede ayudar a agilizar el proceso mismo del rescate, ya que es menos complicado rescatar a una persona calmada (activa o pasiva positiva) que a una persona descontrolada (activa negativa), la cual incluso puede poner en riesgo la seguridad de todo el grupo.

Para ello, debemos comprender algunos de los estados por los que puede atravesar la víctima al momento de ser rescatado:

Estado de Crisis

Es la exposición ante un evento agudo, profundo y violento en el que la víctima se encuentra ante una presión enorme y desconocida. Si se ven sobrepasados nuestros esfuerzos para ayudar a procesar la crisis, se necesitará ayuda profesional.

El estado de crisis puede producir diferentes reacciones:

Temor: Al dolor; la invalidez; la muerte;

Ansiedad: por la sensación de estar indefenso, intranquilo, impotente ante la necesidad de tener que aceptar que personas desconocidas cuya competencia, profesionalidad y habilidad se desconocen, nos ayuden.

Depresión: al sentirse incapáz de actuar de moverse y de contribuir a su propia salvación.

Rabia: es el rechazo a lo sucedido y se descarga en las personas que se tenga más cercanas, es decir **nosotros**, que somos quienes lo estamos ayudando y debemos saber que esto es natural y previsible, además, podemos encontrar:

Reacciones Paralizantes: la víctima encuentra que es incapáz de hacer algo para auto ayudarse; su mirada está perdida y no responden a los estímulos verbales, siendo muy dóciles y fáciles de dirigir a lugares seguros.

Reacciones desesperantes: la víctima se ve como protagonista del desastre, puede presentar desmayos, gritar, golpearse a si mismo o simplemente silenciarse y aislarse de la realidad.

Reacciones vilolentas: se ven en víctimas que han sufrido pérdidas materiales o humanas las que ya no recuperarán.

Pánico: es la consecuencia de la búsqueda inútil dentro de nosotros mismos de la respuesta que hemos de dar ante un peligro que nos amenaza. Es un factor que agrava el

riesgo individual que elimina toda voluntad sobre que hacer frente al peligro, llegando a generar una **ceguera psicológica**.

MECANISMOS DE DEFENSA INCONCIENTES.

Las crisis pueden también producir otras reacciones que podemos llegar a manejar mejor si las conocemos:

Negación de la realidad: no es lo que siente, sino lo que quiere sentir.

Regresión: actitudes inmaduras o infantiles.

Proyección: pasarle a otros lo que en realidad le está afectando a él.

Desplazamiento: consiste en redirigir una emoción desde el objeto original hacia otro, manifestándose en forma agresiva hacia nosotros.

A su vez, estos mecanismos de defensa generan conductas y reacciones, estas pueden ser:

Reacciones normales: castañeteo de dientes; sudor; náuseas; mareos; mirada borrosa; bajas o subidas de la presión arterial.

Reacciones hiperactivas: Desarrollan actividades sin sentido, hablan rápidamente, bromean de forma inapropiada y harán sugerencias y demandas sin sentido.

El estrés gatillado por la situación desfavorable que vive la víctima, la hace ver y creer cualquier cosa, dado que se produce una alteración de la conciencia.

Se debe entender que una persona ante una **situación de emergencia** se siente incapaz de salir de esa situación por sus propios medios y es por eso que nosotros nos encontramos allí.

La tarea entonces será hacerle creer algo conveniente a la labor del rescate, y que tiene que ver con minimizar la magnitud de lo ocurrido por grande que esta sea, entrando así en lo que se conoce como "el poder de la SUGESTIÓN", esto significa que lo que UD y su grupo digan será considerado como dogma de fe por parte de la víctima ya que de algún modo en el instante que se le otorga ayuda y seguridad a un afectado, este presenta en algunos casos, un rol de dependencia absoluta del grupo de rescate y específicamente del rescatista que establece una relación afectiva con la víctima, especialmente si de un niño se trata.

Nuestra acción debe siempre ser firme y respetuosa por las pérdidas que la víctima está viviendo y debemos tener en cuenta que ELLOS DEPENDEN DE

NUESTRO ACCIONAR COMO BOMBEROS; por lo tanto llevaremos a cabo las siguientes acciones, dentro de nuestras posibilidades:

- Brindar protección.
- Estar continuamente en contacto.
- Aceptar sin juzgar sentimientos.
- Aceptar nuestras limitaciones y la imposibilidad de resolver todo en el momento.
- Evaluar las capacidades de la víctima.
- Brindar opciones.
- Realizar acciones concretas y estimulantes.

Por lo tanto se recomienda que un rescatista sea quien entable una relación directa con la víctima, así se convertirá en el nexo entre ésta y su grupo de trabajo, para esto se requiere de:

Un autocontrol por parte del personal de trabajo y una predisposición positiva para trabajar con una víctima.

Se debe evitar todo movimiento brusco y toda agitación, hablando de manera calmada y clara. La tranquilidad y dominio sobre sí tendrán un efecto terapéutico sobre la víctima, ya que, estaremos exteriorizando una imagen de seguridad que el afectado introyectarán, lo que permitirá un mejor manejo de la situación.

Lo que se pretende es que el socorrista conozca las emociones y procesos psicológicos por los que pasa una víctima (se recomienda el informe sobre pánico en www.sobreincendios.com) para que lo pueda manejar a su favor y que no sea presa de él, así podrá en un momento determinado tomar decisiones técnicas y no impulsivas, subordinando la ansiedad propia que generan las emergencia donde hay víctimas que socorrer.