



Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH)

## Estrés por sucesos traumáticos: Información para el personal de emergencia

DHHS (NIOSH) publicación N.º 2002-107  
octubre de 2001

Las catástrofes pueden presentarse de muchas formas y exigir una acción rápida del personal de socorro. Puede tratarse de sucesos naturales como terremotos o huracanes o desastres de origen artificial como fallas tecnológicas o ataques terroristas. Como miembro de un equipo de socorro en situaciones de emergencia, usted y sus compañeros están expuestos a lo que los psicólogos denominan **traumático**—aquel en el que se está expuesto a desastres, niños o adultos heridos de gravedad, cadáveres o partes de los mismos, o la pérdida de compañeros de trabajo, por ejemplo.



**Los sucesos traumáticos pueden producir reacciones emocionales graves e inusitadas las cuales podrían interferir con su capacidad de funcionar durante o después de los hechos:**

Usted podría experimentar cualquiera de los síntomas físicos, cognoscitivos, emocionales o de conducta enumerados a continuación en el [Cuadro 1](#). Algunas personas experimentan secuelas emocionales semanas o meses después de haber estado expuestos a un suceso traumático. Otras pueden experimentar estas reacciones mientras todavía se hallan en el lugar de los hechos, cuando deberían concentrarse en los peligros que cambian continuamente a fin de velar por su propia seguridad y rescatar a los heridos.

**¡Recuerde que las emociones intensas son reacciones normales en situaciones anormales!**

Cuadro 1. Síntomas de estrés que se puede experimentar durante un suceso traumático o después del mismo

Físicos*	Cognoscitivos	Emocionales	De conducta
Dolor en el pecho* Dificultad para respirar*	Confusión Pesadillas	Ansiedad Culpa	Ira intensa Aislamiento
Shock*	Desorientación	Aflicción	Estallidos emocionales
Fatiga	Aumento o disminución del estado de alerta	Negación	Pérdida o aumento temporal del apetito
Náuseas/vómitos	Concentración deficiente	Pánico severo (raro)	Consumo excesivo de alcohol
Mareo	Trastornos de la memoria	Miedo	Incapacidad de descansar, intranquilidad
Sudoración excesiva	Dificultad para resolver problemas	Irritabilidad	Cambios en la conducta sexual
Aceleración del ritmo cardíaco	Dificultad para identificar personas u objetos conocidos	Pérdida del control emocional	
Sed		Depresión	
Dolor de cabeza		Sentimiento de fracaso	
Alteraciones visuales		Sentirse abrumado	
Espasmos de la mandíbula		Culpar a los demás o a sí mismo	
Dolores difusos			

**\*Solicite atención médica inmediatamente** si experimenta dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor intenso o síntomas del estado de shock (respiración superficial, pulso rápido o débil, náuseas, temblores, palidez y sudoración, confusión y dilatación de las pupilas).

## Lo que usted puede hacer en el lugar de los hechos

Prestar atención a sí mismo le ayudará a mantener su concentración en los peligros existentes y a permanecer alerta para velar por su propia seguridad. Con frecuencia el personal de socorro no está consciente de la necesidad de cuidarse y de preservar su bienestar emocional y físico, especialmente cuando las actividades de recuperación duran varias semanas.

Las siguientes normas indican algunos métodos sencillos para cuidar de sí mismo. Léalas en el lugar de los hechos y nuevamente después de volver a su hogar.

- Controle su ritmo de trabajo. Las actividades de rescate y recuperación en el lugar de los hechos pueden prolongarse durante días o semanas.
- Descanse con frecuencia. Las operaciones de rescate y recuperación se caracterizan por condiciones de trabajo extremadamente peligrosas. El cansancio mental causado por el trabajo prolongado expone al personal de socorro a un riesgo mayor de sufrir lesiones.
- Cuide a sus colegas. Los compañeros pueden estar concentrados en una tarea en particular y no percibir un peligro cercano o uno fuera de su campo visual.
- Preste atención a los que le rodean. El personal de socorro agotado, en situación de estrés e incluso distraído puede exponerse a sí mismo o a otros a un riesgo.
- Trate de mantener un horario lo más normal posible: **es fundamental comer y dormir con regularidad**. Respete el horario de trabajo y la rotación.
- Asegúrese de ingerir suficientes líquidos, como agua y jugos de fruta.


- Trate de variar su alimentación y aumentar su consumo de carbohidratos complejos (por ejemplo pan y pastelillos fabricados con granos enteros, barras de granola).
- Siempre que sea posible, descanse en un lugar alejado del sitio de trabajo. Coma y beba en el área más limpia disponible.
- Reconozca y acepte las cosas que no puede cambiar, como jerarquía de mando, estructura organizacional, espera, averías del equipo, etc.
- Hable con otros cuando **USTED** lo desee. Usted decidirá cuándo desea discutir su experiencia. Discutir un suceso es como vivirlo nuevamente. Elija su propio nivel de lo que le haga sentir cómodo.
- Si su empleador decide proporcionarle apoyo psicológico formal, utilícelo.
- Deje aflorar sus sentimientos, por más negativos que sean: usted está en una situación difícil.
- Los pensamientos, sueños o recuerdos súbitos recurrentes son normales. No trate de combatirlos. Disminuirán con el correr del tiempo.
- Comuníquese con sus seres queridos con la mayor frecuencia posible.

## Lo que puede hacer en su hogar


Con el tiempo, sus impresiones y comprensión de su experiencia cambiarán. Este proceso varía de una persona a otra. Independientemente del suceso o de su reacción ante el mismo, a continuación se enumeran algunas acciones básicas para ayudarle a ajustarse a la experiencia:

- Busque ayuda, la gente realmente se interesa.
- Obtenga apoyo familiar, espiritual y comunitario.
- Considere la posibilidad de llevar un diario.
- No tome decisiones trascendentales.
- Tome tantas decisiones cotidianas como sea posible para sentir que controla su vida.
- Pase tiempo con otros o a solas haciendo cosas placenteras para revigorizarse.
- Esté consciente de que puede sentir mucho miedo por los suyos. Esto es normal y desaparecerá con el tiempo.
- Recuerde que “volver a la normalidad” lleva tiempo. Reanude su rutina gradualmente. Durante algún tiempo deje que otros asuman mayores responsabilidades en su casa y lugar de trabajo.
- Esté consciente de que la recuperación no es un camino recto sino más bien dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás. Usted avanzará.
- Aprecie su sentido del humor y el de los demás. No tiene nada de malo volver a reír.
- Su familia vivirá la tragedia junto con usted. Necesitarán apoyarse unos a otros. La ocasión requiere paciencia, comprensión y comunicación.
- Evite el consumo excesivo de medicamentos y alcohol. Usted no necesita agravar su situación con una dependencia de estas sustancias.
- Descanse bien y haga suficiente ejercicio. Aliméntese con regularidad y en forma balanceada.

## Recursos adicionales

Administración de servicios de salud mental en caso de desastres, abuso de sustancias y servicios de salud mental (SAMHSA). <http://www.mentalhealth.org/cmhs/EmergencyServices/index.htm> 

Consejos para hablar acerca de desastres, SAMHSA. <http://www.mentalhealth.org/cmhs/EmergencyServices/after.htm> 

Cuidado personal del personal de socorro y asistencia en caso de desastres, SAMHSA. <http://www.mentalhealth.org/cmhs/EmergencyServices/response.htm> 

Vínculos relacionados, SAMHSA.

<http://www.mentalhealth.org/cmhs/EmergencyServices/links.htm> 

Centro nacional del trastorno de estrés postraumático (PTSD), Departamento de asuntos de veteranos de guerra  
<http://www.ncptsd.org/>

Salud mental en caso de desastres: Cómo enfrentar las secuelas del terrorismo. Información breve para profesionales y público en general. Centro Nacional de PTSD, Asuntos de veteranos de guerra.  
<http://www.ncptsd.org/disaster.html>

St. Laurent, D. (1996). *The nutritional needs of rescue teams*. Emergency Preparedness Digest, April-June, pp. 26-27

**Vele por su seguridad en su trabajo.**

## Para más información

NIOSH es la dependencia federal a cargo de realizar investigaciones y hacer recomendaciones para prevenir enfermedades o lesiones relacionadas con el trabajo. El propósito del Programa de Investigación y Prevención de Muertes de Bomberos (Fire Fighter Fatality Investigation and Prevention Program) de NIOSH es determinar los factores que causan o contribuyen a las muertes de bomberos mientras se encuentran en cumplimiento de su deber y para establecer estrategias que prevengan siniestros similares en el futuro. En la siguiente dirección electrónica se encuentra a disposición más información:

[www.cdc.gov/niosh/fire/](http://www.cdc.gov/niosh/fire/)

Esta página fue revisada el: 21 de enero de 2015