

# Apoyo a la salud mental para el personal de primeros auxilios durante la pandemia de COVID-19

Los bomberos, el personal médico de emergencia, los agentes de policía y otros socorristas siguen enfrentando situaciones difíciles, peligrosas y debilitantes mientras protegen nuestra seguridad local y nacional. Ayudar a las personas con la muerte, el duelo, el dolor y la pérdida combinados con la infección, las largas horas de trabajo, el mal sueño, el esfuerzo físico y la falta de tiempo para recuperarse entre eventos traumáticos puede conducir a una amplia gama de problemas de salud mental para los socorristas.

Los socorristas siempre están en primera línea frente a llamadas muy estresantes y arriesgadas. Debido al rápido ritmo de su trabajo, puede ser difícil procesar y manejar lo que ha sucedido, lo que puede conducir a depresión, estrés y síntomas de estrés postraumático, ideas suicidas y otras condiciones de salud conductual. Estos son algunos consejos prácticos para ayudar a los socorristas a entender cómo reconocer y controlar el agotamiento y el estrés traumático secundario.

## ¿Qué son el agotamiento y el estrés traumático secundario?

El agotamiento se refiere a sentimientos de agotamiento extremo y esfuerzo excesivo de lo que uno hace y experimenta, por lo general durante un largo período de tiempo. El estrés traumático secundario consiste en reacciones y síntomas resultantes del contacto con la experiencia traumática de otra persona, no del contacto directo con un evento traumático.

## Síntomas del agotamiento y el estrés traumático secundario

### Agotamiento

- Sentirse cansado, agotado o abrumado
- Sensación de tristeza, depresión o apatía
- Frustrarse con facilidad
- Culpar a los demás por cosas pequeñas, irritabilidad
- Falta de sentimientos, indiferencia
- Disminución del autocuidado (higiene)
- Aislamiento o separación de los demás
- Sentirse como un fracaso, que nada de lo que hace puede ayudar, que no hace bien su trabajo o necesita alcohol u otras drogas para lidiar con él

### Estrés traumático secundario

- Preocupación excesiva o tener miedo de que algo malo suceda
- Estar fácilmente sorprendido o "en guardia" todo el tiempo
- Mostrar signos físicos de estrés, como ritmo cardíaco acelerado)
- Tener pesadillas o pensamientos recurrentes sobre la situación traumática
- Sentir que el trauma de los demás le pertenece

## Técnicas para superar situaciones difíciles

- Recuerde que no es egoísta tomar descansos; las necesidades de los sobrevivientes no son más importantes que sus propias necesidades y el trabajo constante puede impedirle hacer su mejor contribución.
- Limitar el tiempo de trabajo a turnos de 12 horas.
- Cuídese siguiendo una dieta saludable, haciendo ejercicio y evitando el consumo excesivo de sustancias.
- Use el sistema de amigos para apoyarse mutuamente. Supervise el estrés, la carga de trabajo y la seguridad de los demás.
- Hable con familiares, amigos, supervisores y compañeros de equipo sobre sus sentimientos y experiencias.
- Practique técnicas de relajación y respiración.

Gracias por ayudar a nuestras ciudades, pueblos y países: su altruismo y heroísmo son inspiradores.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

### Fuentes:

- "Emergency Responders: Tips for Taking Care of Yourself" ("Personal de respuesta a emergencias: Consejos para cuidarse a sí mismo"). Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), 19 de marzo de 2018, [emergency.cdc.gov/coping/responders.asp](https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp).
- Substance Abuse and Mental Health Service Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias) (2018). *First responders: behavioral health concerns, emergency response, and trauma* (Personal de primeros auxilios: problemas de salud conductual, respuesta ante emergencias y trauma). Rockville, MD.
- Brooks, Caroline y Scott Wolfe. "Ask the Expert: Protecting Police and First Responders during COVID-19" ("Pregunte al experto: Protección del personal de la policía y primeros auxilios durante el COVID-19". *MSU Today*, 2 de abril de 2020. <https://msutoday.msu.edu/news/2020/ask-the-expert-protecting-police-and-first-responders-during-covid-19/>.

IMPRINT GOES HERE