

5.4



Manual del BOMBERO
Organización y
Desarrollo Profesional

5.4 Psicología de emergencias

5.4



Manual del BOMBERO
Organización
y desarrollo profesional

5.4 Psicología de emergencias

TÍTULOS DE LA COLECCIÓN MANUAL DEL BOMBERO

Volumen 1 Operaciones de salvamento

- 1.1 Rescate en accidentes de tráfico
- 1.2 Trabajos y rescates en altura
- 1.3 Rescate acuático en superficie
- 1.4 Urgencias sanitarias para bomberos

Volumen 2 Control y extinción de incendios

- 2.1 Principios de lucha contra incendios
- 2.2 Incendios en interiores
- 2.3 Incendios forestales
- 2.4 Prevención de incendios

Volumen 3 Fenómenos naturales y antrópicos. Operaciones de ayudas técnicas

- 3.1 Riesgos naturales
- 3.2 Riesgo en accidentes con materias peligrosas
- 3.3 Redes de distribución e instalaciones
- 3.4 Principios de construcción y estabilización de estructuras

Volumen 4 Uso de recursos operativos

- 4.1 Equipos de protección respiratoria
- 4.2 Medios de extinción. Operaciones e instalaciones con mangueras
- 4.3 Bombas. Hidráulica básica para bomberos
- 4.4 Vehículos de los S.P.E.I.S
- 4.5 Manejo de herramientas y equipos

Volumen 5 Organización y desarrollo profesional

- 5.1 El Sistema Vasco de Atención de Emergencias
- 5.2 Seguridad y salud laboral
- 5.3 Aspectos legales de la intervención. Responsabilidades, deberes y derechos
- 5.4 Psicología de emergencias

Edición:	Junio 2011.
Tirada:	1.800 ejemplares.
©	Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Departamento de Interior.
Internet:	www.arkauteakademia.euskadi.net
Edita:	Academia de Policía del País Vasco. Carretera Gasteiz-Irún Km. 5. 01192 Arkaute - Álava.
Dirección proyecto:	Hilario Sein Narvarte. <i>Asesor de la Academia de Policía del País Vasco.</i>
Autor:	Albert Molina Compte. <i>Psicólogo y psicoterapeuta. Director del Espacio de salud y desarrollo personal Encuerpoyalma. Cabo del S.P.E.I.S. de Vitoria-Gasteiz (en excedencia desde 2010).</i>
Coordinación proyecto:	Javier Elorza Gómez. <i>Subinspector del Servicio de Extinción de Incendios y Salvamento de la Diputación Foral de Bizkaia.</i>
Diseño:	Bell Comunicación, S. Coop.
Impresión:	Centro Gráfico Ganboa
ISBN de la Obra Completa:	978-84-615-1638-4 / ISBN del Volumen 5: 978-84-615-1637-7 / ISBN de este libro: 978-84-615-1740-4
D.L.:	SS-940-2011

Aurkezpena

Niretzat aparteko ohorea da Suhiltzaileen eskuliburu bezalako argitalpen liburu bat aurkeztea. Aspalditik, larrialdiekin zerikusia duten profesionalek asko hitz egin dute "euskarazko eskuliburu" baten inguruan. Izan ere, etorkizuneko suhiltzaileentzat eta elkargo osoarentzat liburu hori zen erreferentzia liburu.

"Hasierako edo lehen liburu hori" Eusko Jauriaritzako Larrialdien Zuzendaritzan argitaratu zen; hain zuzen ere, niretzat urte askotan lanean harrotasunez ibilitako tokia. Nire ibilaldi profesional luze honetan ziurtatu ahal izan dut "euskarazko eskuliburu" guztiek errespetatu duten tresna bat izan dela.

Eskuliburu berri honetan aurrekoaren mamia agertzen bada ere, hau askoz gehiago da. XXI. mendearen beharriaz erantzuten die. Eta, Arkauteko Ikastegiko zuzendaria naizen aldetik, nire gogobetea adierazten dut guztiek egindako lanagatik.

Ertzaintzaren sorreran ospe handia gordetzen duen Ikastegia da gurea eta, segurtasunean eta larrialdietan prestakuntza osoa ematera bideratutako Ikastegia dugu.

Eta azken esparru honetan, denbora marka baten barruan, luzaroan etsi-etsian oroitutako egitasmo bat bete ahal izan dugu: eguneratutako eta maila tekniko altuko Suhiltzaileen eskuliburu bat izatea, gizarteak arriskuaren aurrean dituen beharriaz eta betekizunak erantzun behar izateko, gero eta konplexuago eta teknifikatuago dagoen lanbide baterako.

Ikastegiaren bateratzeko zeregina ere nabarmendu behar dugu. Udaletakoak, Aldundietakoak eta Partzuergoetakoak diren Suhiltzaileen Zerbitzuen egituratzeak berak ezinbestekoa egiten du guztien erantzukizunak eta ahaleginak biltzean etengabeko ahalegina eta ahalegin tinkoa izatea.

Eskuliburu hau talde-lanaren emaitza da, Euskadiko Suhiltzaileen Zerbitzu guztien lankidetzat izan dugun lanaren emaitza. Lan horretan izan dira ondorengoak: Bilboko suhiltzaileak, Vitoria-Gasteizkoak, Donostia-San Sebastiánkoak, Bizkaikoak, Gipuzkoakoak eta Arabakoak; baita ere, Eusko Jauriaritzako Larrialdi Zerbitzuetako kideak eta egiaztatutako adituak.

Eta garrantzitsuagoa duguna, egileen konpromisoa nabarmendu nahi dut, inolako interesik gabe euren onena, jakin-duria eta eskarmentua eman baitizkiote elkargo osoari.

Kalitate handiko lana eskaintzen dizuegula uste dugu. Lan honekin gozatzea espero dugu.

Presentación

Presentar un libro como esta edición del Manual de Bomberos es para mí un honor especial. Desde hace muchos años, todos los profesionales relacionados con las emergencias han hablado del "manual vasco". Era el libro de referencia para los futuros bomberos y también de ayuda para todo el colectivo profesional.

Este "libro de cabecera" se editaba en la Dirección de Emergencias del Gobierno Vasco, en la que he tenido el orgullo de trabajar durante muchos años. En mi amplia trayectoria profesional he podido comprobar cómo el "manual vasco" era respetado por todos.

Este nuevo manual lleva la esencia del anterior, pero va mucho más allá. Responde a las necesidades del siglo XXI. Y como Directora de la Academia de Arkaute me siento satisfecha del trabajo que entre todos hemos llevado a cabo.

Una Academia que atesora un reconocido prestigio en la creación de la Ertzaintza, camina hacia la formación integral en seguridad y emergencias.

Y es en este último campo donde, en un tiempo récord, hemos podido concretar un proyecto largamente añorado: disponer de un Manual de Bomberos actualizado y de alto nivel técnico, para una profesión cada vez más compleja y tecnificada, que debe responder a las exigencias y requerimientos de una sociedad frente al riesgo.

Hay que destacar el papel aglutinador de la Academia. La propia vertebración de los Servicios de Bomberos dependientes de Ayuntamientos, Diputaciones y Consorcios hace imprescindible un esfuerzo constante e intenso en la articulación de responsabilidades y esfuerzos comunes.

Este manual es el fruto de un trabajo coral, en el que hemos contado con la colaboración y la cooperación de todos los Servicios de Bomberos de Euskadi: Bomberos de Bilbao, de Vitoria-Gasteiz, de Donostia-San Sebastián, de Bizkaia, de Gipuzkoa y de Araba, así como de miembros de los Servicios de Emergencia del Gobierno Vasco y contrastados expertos.

Y lo que es más importante, quiero destacar el compromiso de los autores que han participado desinteresadamente para dar lo mejor de sí mismos, su conocimiento y experiencia a todo el colectivo.

Confiamos en ofrecer un trabajo de gran calidad. Esperamos que disfrutéis con él.



Elena Moreno Zaldibar

Euskal Herriko Polizia Ikastegiaren Zuzendaria
Directora de la Academia de Policía del País Vasco

ÍNDICE

1. EVENTOS TRAUMATOGÉNICOS. REACCIONES Y TRASTORNOS PSICOLÓGICOS	7
1.1 EVENTO TRAUMATOGÉNICO. DEFINICIÓN Y TIPOS	8
1.2 VÍCTIMAS O SUPERVIVIENTES. DEFINICIÓN Y TIPOS	9
1.3 REACCIONES DURANTE Y DESPUÉS DEL EVENTO TRAUMATOGÉNICO	10
1.4 TRASTORNOS PSICOLÓGICOS	12
2. PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA VÍCTIMAS DIRECTAS	15
2.1 ASISTENCIA PSICOLÓGICA PARA VÍCTIMAS DIRECTAS	16
2.2 CONTROL DE LA HIPERVENTILACIÓN	18
2.3 LENGUAJE "COGNITIVO"	20
2.4 ESCUCHA ACTIVA Y EMPATÍA	20
2.5 ¿QUIÉN AMORTIGUA LO QUE OCURRE, SOBREVIVE E INTEGRA EL EVENTO TRAUMATOGÉNICO?	20
2.6 GRUPOS DE RIESGO	21
2.7 UN CASO ESPECIAL: LA AMENAZA DE SUICIDIO	22

3. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL BOMBERO	25
3.1 MANEJO DEL ESTRÉS DEL BOMBERO	26
3.2 APOYO PSICOLÓGICO PARA INTERVINIENTES	28
3.3 MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN EMOCIONAL PARA SOCORRISTAS PSICOLÓGICOS	29
3.4 MITOS DEL BOMBERO	29
ANEXO	31
EMOCIONES Y SU GESTIÓN SALUDABLE	33
OTROS CONCEPTOS	34
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	36

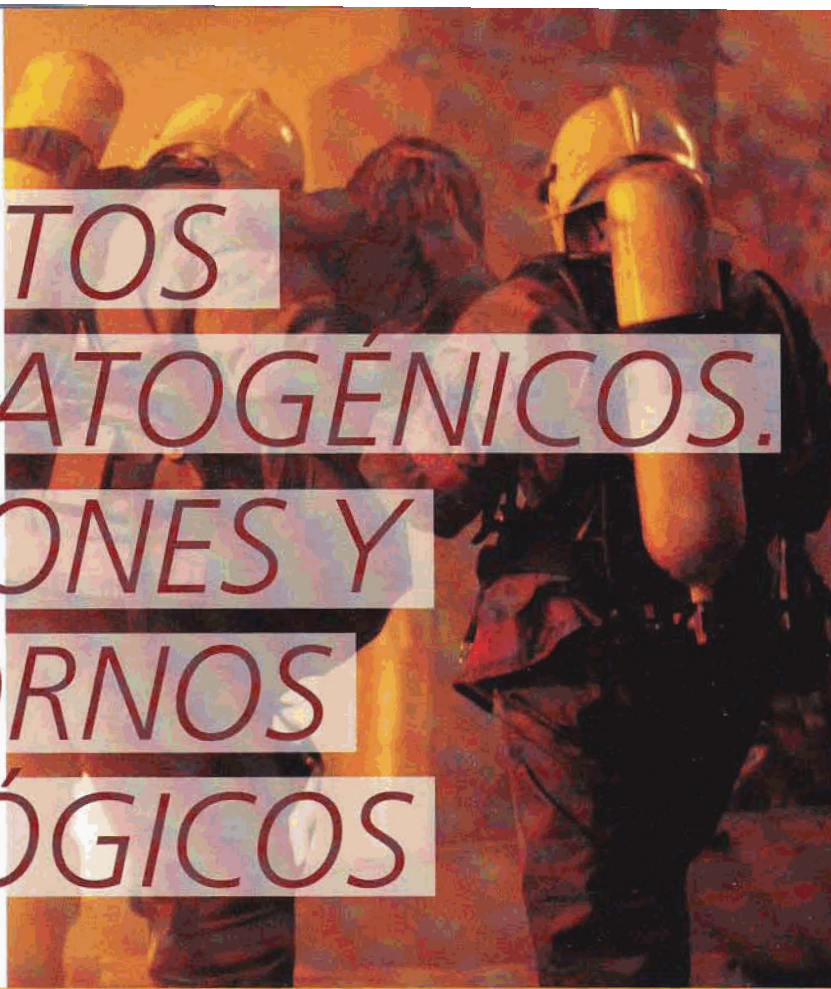




EVENTOS TRAUMATOGÉNICOS. REACCIONES Y TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

- 1.1 EVENTO TRAUMATOGÉNICO.
DEFINICIÓN Y TIPOS
- 1.2 VÍCTIMAS O SUPERVIVIENTES.
DEFINICIÓN Y TIPOS
- 1.3 REACCIONES DURANTE Y
DESPUÉS DEL EVENTO
TRAUMATOGÉNICO
- 1.4 TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

1. EVENTOS TRAUMATOGÉNICOS. REACCIONES Y TRASTORNOS PSICOLÓGICOS



8

1.1 EVENTO TRAUMATOGÉNICO. DEFINICIÓN Y TIPOS

Un evento traumatógeno es un incidente violento, fuera de lo normal, que pone en peligro físico y/o psicológico a uno o varios individuos, vivido con gran impotencia y/o con miedo a morir, y con sensación de caos externo e interno (psicológico).

Puede tratarse de un solo evento, generalmente breve (accidente de coche, violación, agresión puntual, atentado...); o de una serie de situaciones que se repiten durante un período de tiempo más o menos largo y que son esperados por la persona (maltrato continuo, guerra, trabajo del personal de rescate...).

Trauma o el hecho de traumatizarse es un proceso en el cual los factores estresantes son más fuertes que los recursos que la persona posee para manejar o integrar la experiencia, produciéndose un progresivo deterioro de su bienestar.

A diferencia de la denominación "evento traumático", que sugiere que lo traumático es la situación y que por lo tanto se producirá trauma en toda persona que la experimente, al hablar de "evento traumatógeno" nos referimos a que la situación es susceptible de crear un trauma psicológico, y que por lo tanto lo puede producir en algunas personas, pero en otras no. Ello depende de los siguientes factores:

- La forma de ser y los recursos propios de cada persona: experiencia, capacidad de disociación emocional, capacidad para soportar situaciones difíciles, seguridad y confianza en uno mismo...
- La presencia de una red social que pueda acoger adecuadamente al afectado: familia, amigos, instituciones... Por ejemplo, si a una mujer violada su entorno le culpabiliza y no le acompaña, es mucho más fácil que desarrolle un trastorno que si se le apoya emocionalmente y se le desculpabiliza.



- Factores económicos: tener recursos económicos ayuda, pues puede quitar algunos problemas (por ejemplo, si el afectado tiene que comprar otro coche porque el suyo está desguazado; si su casa ha quedado destrozada por un terremoto; si hay que pagar un tratamiento médico muy caro...).



Ejemplos de eventos traumatogénicos:

- Accidentes de tráfico.
- Desastres naturales: inundaciones, huracanes, terremotos...
- Incendios.
- Violaciones, secuestros, agresiones...
- Atentados terroristas, guerras...
- Muertes inesperadas de personas queridas
- etc...

Para bomberos, además:

- Accidente grave o muerte de compañeros en acto de servicio.
- Muerte o lesión de ciudadanos como consecuencia de su actuación.
- Cuando hay niños involucrados.
- Cuando existe un vínculo familiar o social con las víctimas.
- Resultados negativos tras intensos esfuerzos.
- Siniestros especialmente complejos, que superan su capacidad de respuesta, o les llevan a un límite físico o mental.
- Acumulación de emergencias a lo largo del tiempo.
- Otros siniestros en los que, por cualquier causa, se viven con impotencia o con miedo a morir.

1.2 VÍCTIMAS O SUPERVIVIENTES. DEFINICIÓN Y TIPOS

1.2.1 VÍCTIMAS PRIMARIAS O DIRECTAS DEL SINIESTRO

Las podemos dividir, en cuanto a su integridad física, en heridos graves, heridos leves, e ilesos. Los heridos graves suelen tener menos probabilidades de desarrollar el trastorno por estrés post-traumático (ver 1.4.1) que los leves e ilesos, debido a la mayor insensibilidad o pérdida de consciencia que en muchos casos presentan y por la atención intensiva que reciben tanto en el lugar de la emergencia como en el hospital. Las otras víctimas, que prácticamente no reciben atención, son más susceptibles de desarrollar este trastorno.

1.2.2 VÍCTIMAS SECUNDARIAS O INDIRECTAS

Son los integrantes de los equipos de ayuda (sanitarios, bomberos, miembros de las fuerzas de seguridad...), familiares de las víctimas directas, amigos... Familiares y amigos pueden vivir la impotencia y el horror de la situación como si hubieran estado presentes, y a veces mucho más que las propias víctimas directas, pues la fantasía puede ser más terrible que la realidad.



1.2.3 ESPECTADORES

Las personas que han presenciado un siniestro, tanto en el momento en el que ocurre como durante las posteriores labores de ayuda, pueden asimismo resultar afectadas psicológicamente.



10

1.3 REACCIONES DURANTE Y DESPUÉS DEL EVENTO TRAUMATOGÉNICO

1.3.1 REACCIÓN AGUDA DE ESTRÉS

Es la que se da durante el evento. El estrés o activación que se produce ante un evento traumatogénico es algo normal, saludable y adaptativo, pues prepara a la persona para dos tipos de respuesta absolutamente lógicas para enfrentarse al evento: luchar o huir. Esta activación es automática, no depende de la voluntad ni de la conciencia. Lo que sí puede depender de uno mismo, es la decisión de lo que finalmente acaba haciendo con toda esta activación: así, se puede emplear todo este empuje físico y psicológico en la huida; o, quizá viendo que hay otras personas a las que ayudar, decidir luchar.

1.3.1.1 REACCIONES FÍSICAS DE ESTRÉS

- Aumento de fuerza muscular, que hace que se tensen los músculos, que el corazón (que es un músculo) palpite más deprisa, que incluso tiemble el cuerpo debido a la descarga de adrenalina, aumento de la transpiración de la piel, etc. Otras reacciones que pueden aparecer, relacionadas con este aumento de la tonicidad muscular, son orinar y defecar... y no tienen nada que ver con el miedo, sino con el estrés. A veces, puede darse una

especie de congelamiento, una bajada enorme de la tonicidad muscular y una subida máxima de anestesia emocional, que es lo que se denomina comúnmente "hacerse el muerto". Esto sucede, incluso en situaciones en que esta reacción pueda suponer un serio peligro para la propia vida.

- Disminución de la sensibilidad física, por lo que se siente menos el dolor, hasta el punto de no darse uno cuenta de que está herido. Cuando se pasa este estado de insensibilidad, es cuando duele todo. Tampoco se sienten otras sensaciones físicas como el cansancio, la sed y el hambre. Esto es particularmente importante en el trabajo de bomberos, pues comúnmente uno solo se da cuenta del cansancio y de la deshidratación al llegar a la extenuación, y al llegar a ese momento se deja de ser eficaz y aumenta la probabilidad de tener un accidente y comprometer la propia seguridad y la del equipo. Para evitarlo, se debe regular el despliegue energético, beber antes de sentir sed...

1.3.1.2 REACCIONES PSICOLÓGICAS POR ESTRÉS

- La percepción está aumentada y focalizada. La focalización puede ser hacia lo que ocurre en el exterior, o hacia el interior de la persona:

Con la percepción focalizada hacia fuera los equipos de intervención funcionan bien, pues este tipo de atención permite centrarse en la tarea (dónde colocar el vehículo, qué cortar, etc.). Sin embargo, hay que mirar de vez en cuando hacia dentro, para así poder ser conscientes de otras sensaciones que suelen pasar desapercibidas, como la sensación de peligro, de cansancio, de sed...

La percepción básicamente focalizada hacia el interior no es funcional cuando se está interviniendo, pues desconecta de lo que hay que hacer, y dirige la atención hacia sensaciones y emociones internas que no son



