



NO TENER MIEDO AL MIEDO

EN LA EMERGENCIA EXTRAHOSPITALARIA

Manuel Marín Risco

- En el ámbito de la emergencia sanitaria, hay multitud de sentimientos y emociones, uno de ellos es el miedo.



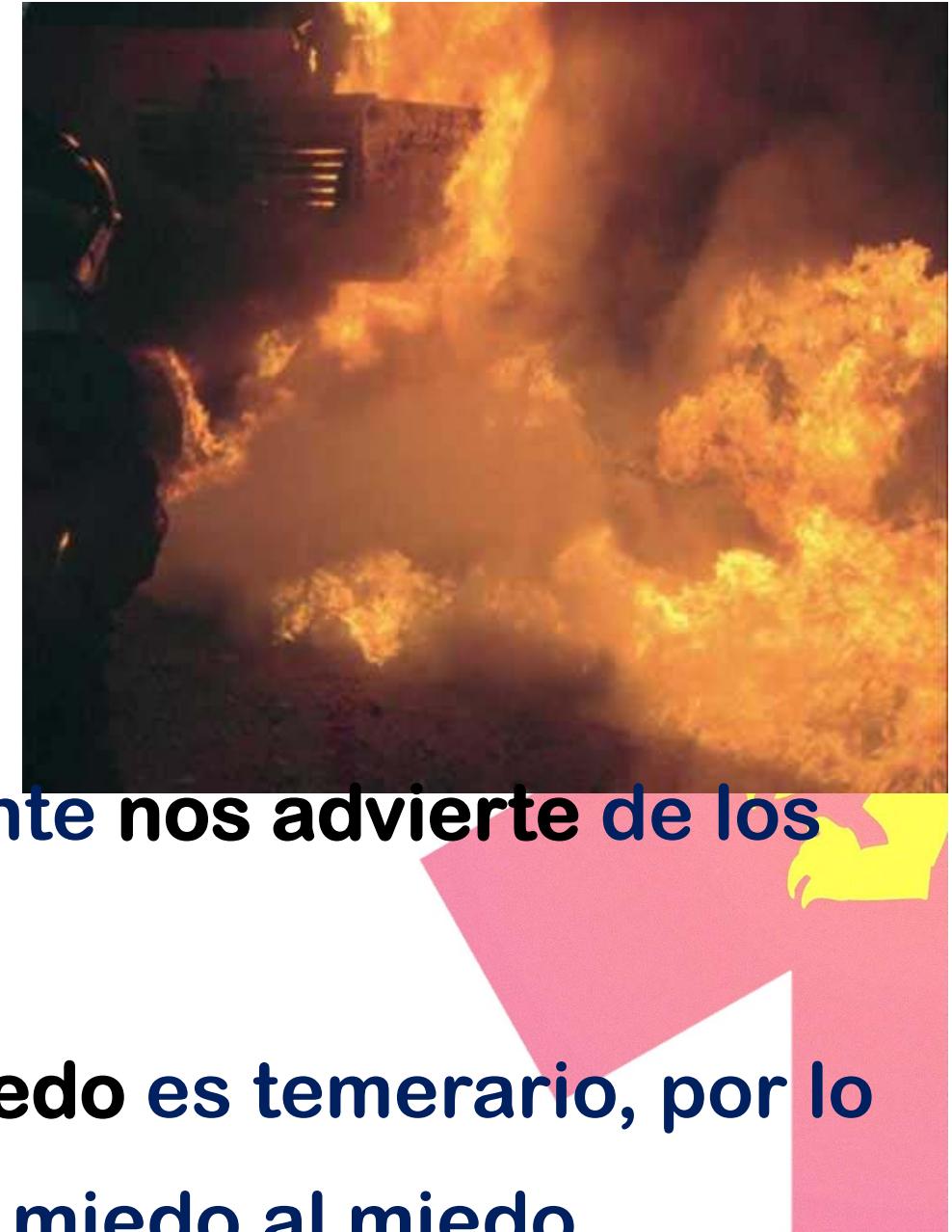
QUE ES EL MIEDO

- Es la mezcla justa de temor y prudencia que nos permite reconocer aquellas situaciones que pueden poner en riesgo nuestra propia integridad y la de los demás.



QUE ES EL MIEDO

- La existencia del miedo es buena y necesaria.
- El miedo simplemente nos advierte de los peligros.
- No reconocer el miedo es temerario, por lo tanto, no tengamos miedo al miedo.



QUE ES EL MIEDO

- **En la medida que nosotros amamos o queremos algo (nuestra vida por ejemplo) y tememos perderlo crea en nosotros una emoción, una sensación que tienen todos los animales y que provoca una serie de reacciones en el cuerpo para prepararlo ante el peligro.**

MIEDO AMIGO:

- Es el que nos ayuda en la emergencia a encontrar el equilibrio en nuestras emociones.
- También es una buena amiga esa pequeña descarga de adrenalina que nos hace estar alerta y actuar con más rapidez



MIEDO ENEMIGO:

- **Es el exceso de angustia y pánico que nos bloquea, paraliza.**
- **La ausencia del miedo nos convierte en insensatos, que nos hace correr riesgos in necesarios por lo tanto peligrosos.**





HAY UN MIEDO COMPAÑERO:

- **Es el de cada día, unas veces nos dominara más o menos, este puede convertirse en amigo o enemigo dependiendo del control que tengamos sobre él.**
- **De las interacciones con las circunstancias del servicio y nuestro estado de animo, etc.**



HAY UN MIEDO COMPAÑERO:

- Simplemente se queda con nosotros acompañándonos en las emergencias haciendo que seamos un poquito más lentos y torpes en nuestro trabajo.



LOS MIEDOS COMPAÑEROS PODRÍAN SER POR EJEMPLO ESTOS:

- A lo desconocido
- A la oscuridad.
- A los sótanos.
- A que nos agredan.
- A los perros.
- Al dolor ajeno.
- A hacerlo mal.
- A la altura.
- A tener miedo.
- A la muerte.
- A los conflictos.
- A tener un accidente.
- A sentirse solos.
- A los contagios, etc.

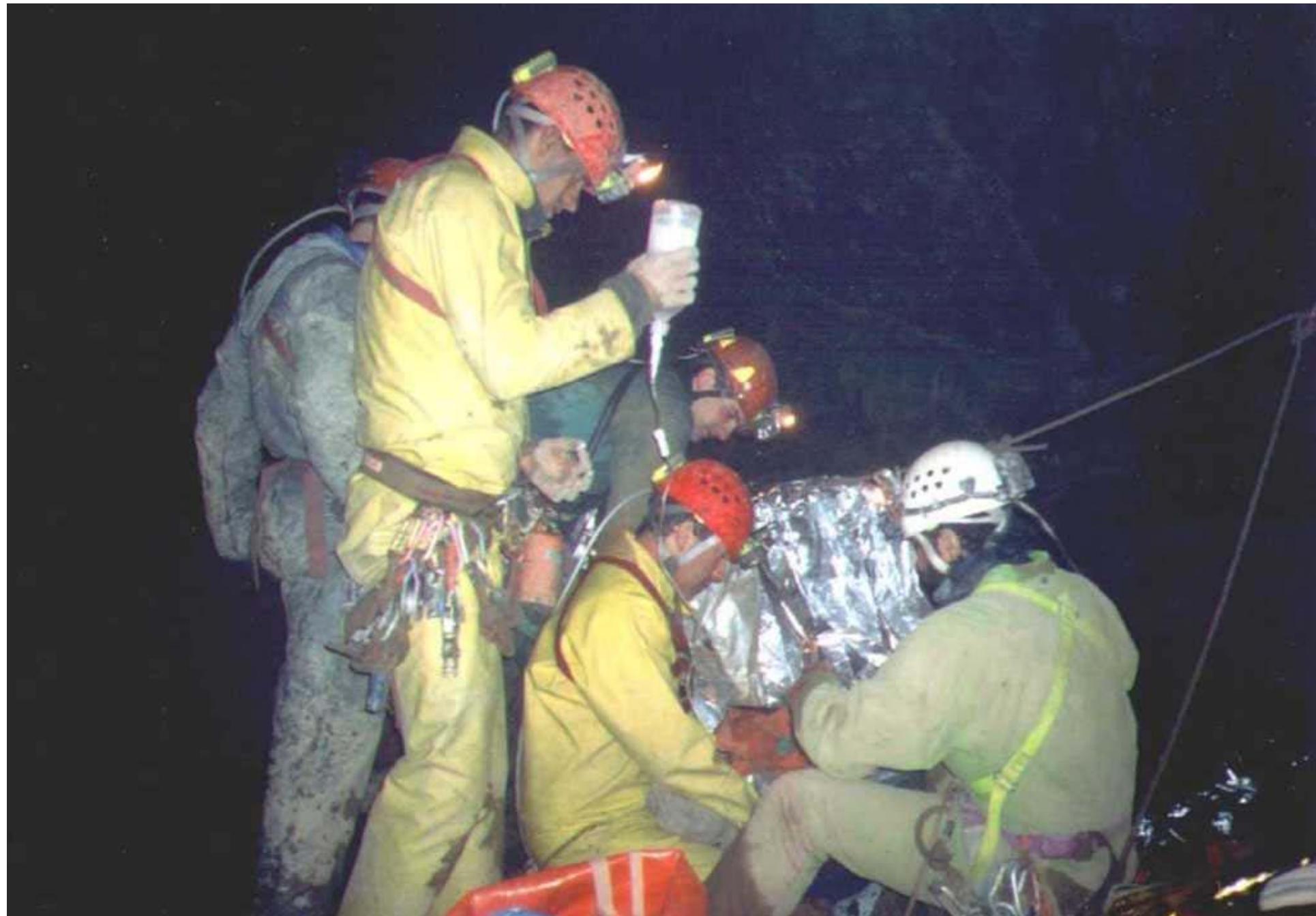




Costa de la Isla de Sumatra (la ola mide 32m).

- Los hombres somos capaces de analizar y controlar nuestras emociones, lo que ocurre en un momento determinado.
- Los riesgos externos.
- Las amenazas internas.
- “El miedo”.





ASISTENCIA MÉDICA DE LOS ACCIDENTADOS A -350 m.

LOS SANITARIOS TAMBIE N TENEMOS MIEDO

- Cada vez que nos enfrentamos a una situación desconocida.
- A algunas situaciones concretas del día a día.
- Eso sí, podemos aprender (y de hecho lo hacemos) a dominarlo para convertirlo en un amigo que nos estimule y que no nos paralice o nos invalide.



OTROS MIEDOS

- Hay miedos, evidentemente más relacionados con reacciones propias de angustia y a estímulos muy concretos, como son las **fobias**
- Otras veces los pequeños miedos se curan solos.



OTROS MIEDOS

- Pero hay grandes miedos que dejan profundas heridas.
- Hay otros que no curan solos, en estos casos necesitamos de técnicas psicológicas y tratamientos más específicos para curarlo bien.



COMO SE MANIFIESTA EL MIEDO ENEMIGO

- Lo reconoceremos: por una **conmoción, inhibición, estupor, estaremos inundados de emociones y estímulos que nos hacen incapaces de reaccionar ante el peligro quedándonos paralizados.** con las correspondientes reacciones fisiológicas y cognitivas, de forma que es difícil controlarse.



LAS REACCIONES FÍSICAS SON:

- El corazón palpita con más velocidad para enviar sangre a las extremidades y al cerebro, las pupilas se dilatan, y se producen tres hormonas: la adrenalina, la noradrenalina y los corticoides.



- El miedo amigo nos ayuda a mantener conductas adecuadas ante una situación de emergencia depende de cómo interactúen las distintas variables.
- Cuando estamos inmersos en una situación límite, los comportamientos más adecuados responden a conductas generales de **autocontrol**.
- Que se expresan manteniendo la **calma**, que es básica para poder controlar la emergencia.



- Un reto al que nos enfrentamos en la emergencia es lograr que siempre el miedo sea un aliado, por lo que buscaremos convertir los miedos en amigo



ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARNOS AL MIEDO

- Huir en la medida de lo posible de las situaciones que nos puedan producir miedo.**



ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARNOS AL MIEDO

- Otro de los principios más importantes es **reconocer que se tiene miedo.**
- **Todos lo padecemos y no es un síntoma de debilidad el reconocerlo.**



ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARNOS AL MIEDO

- Las que surgen de nuestras propias experiencias.
- El observar atentamente las acciones o situaciones peligrosas que nos causan miedo y como nuestros compañeros reaccionan y las superan.



ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARNOS AL MIEDO

- La idea es ir enfrentándose a ese miedo, antes de que llegue la situación.
- Prepararse psicológicamente, por ejemplo, repetirse “esta técnica la sé hacer yo, esto lo sé hacer”.
- Porque en el momento que uno lo está haciendo, siente miedo, entonces el miedo le hace fallar y acobardarse.



ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARNOS AL MIEDO

- Frente a situaciones novedosas, que nos provoquen confusión podemos plantearnos que:
 - La mejor manera de auyentar al miedo a hacer algo es realizándolo.
 - Enfrentándonos a ese quehacer nos hará sentirnos mejor.



ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARNOS AL MIEDO

- Porque el miedo nunca desaparece solo mientras siga aumentando.**
- En algún momento habrá que luchar, porque vivir con él permanentemente nos produciría debilidad y tristeza.**
- Porque no es valiente quien no tiene miedo, sino aquel que se atreve a enfrentarse y sabe dominarlo.**



ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARNOS AL MIEDO

- Estos planteamientos, vienen a resumir, que ante una situación o estímulo atemorizante hay que asumir una postura de autocontrol y aprendizaje (“de ésta situación saldré fortalecido y con más recursos”).





NUESTRO OBJETIVO SERÁ:

- La preparación para dar respuestas ante cualquier emergencia.
- Es necesario educarnos a través de planes de formación, de conocimiento de riesgos.
- De medidas preventivas, de autoprotección, etc.
- Planes de formación y adiestramiento con el fin de lograr la automatización de la conducta, y el control del miedo. Así mejoraremos la respuesta a la emergencia.



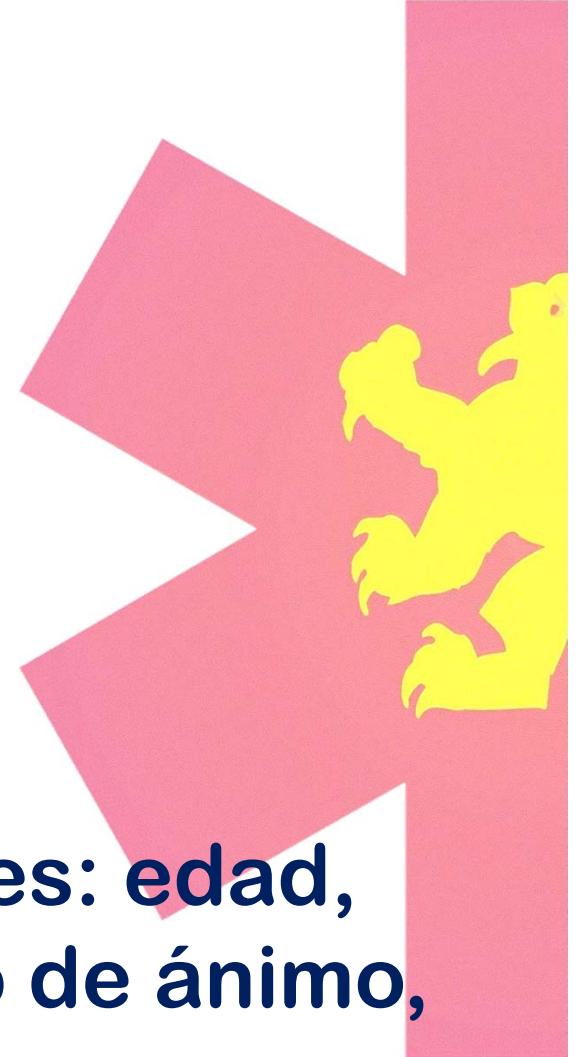
- La experiencia y el adiestramiento previo juegan un papel fundamental.
- No es lo mismo enfrentarse por primera vez a una emergencia, que abordarla tras el estudio, la práctica, el entrenamiento y la experiencia.



- **Ante una emergencia las primeras reacciones son cruciales para salvar vidas. Es el momento más crítico, es donde aparecen los temores y los miedos.**
- **Estas primeras reacciones dependen de nuestra preparación y de las distintas variables como:**



- Tipo de emergencia
- Gravedad del servicio
- Conocimiento del lugar
- Grado de entrenamiento
- Personas involucradas
- Experiencia anterior
- Existencia de peligros
sobreañadidos
- Características individuales: edad,
sexo, raza, cultura, estado de ánimo,
etc.





Manuel Marín Risco

- Hay que tomar una decisión y plantearse que hacer con esos miedos: se puede afrontar en ese momento (valoro la situación y actuó), o puedo darme tiempo para adquirir recursos nuevos para afrontarlo, (tiempo que en la emergencia no tenemos) o simplemente puedo ignorarlo por un tiempo hasta que se vuelva a presentar, (aplazamiento) esta ultima seria la menos aconsejada.