

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.**



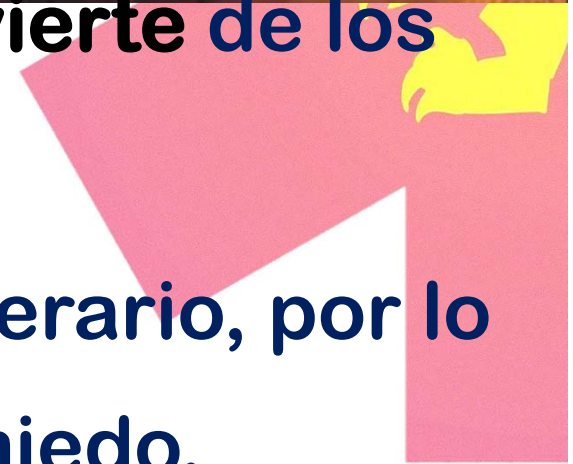
QUE ES EL MIEDO

- **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 innecesarios 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 TAMBIEN 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 el 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 SERA:

- **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.

