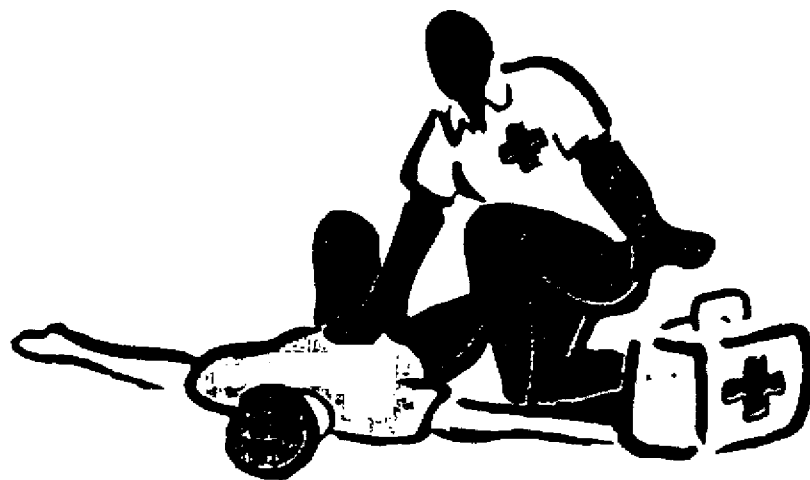




***La atención de la Salud Mental
del Personal de Salud,
Socorristas y Voluntarios***

EL SÍNDROME DE AGOTAMIENTO

También el personal de salud, los socorristas y voluntarios son víctimas en situaciones de desastre. La intensidad del estrés y las exigencias personales a las que están sometidos los hacen vulnerables. Su deseo de ayudar los hacen que se dediquen a tiempo completo a las tareas asignadas descuidando importantes aspectos de su vida personal, pudiendo aparecer progresivamente el **Síndrome de Agotamiento**, descrito como "un estado de desgaste, irritabilidad y fatiga que va progresando en la persona de manera imperceptible, disminuyendo la eficacia y la capacidad del trabajador".

SÍNTOMAS

Confusión mental, lentitud del pensamiento, incapacidad para emitir juicios y tomar decisiones. Afecto triste, ansiedad o agitación pudiendo presentar reacciones de cólera. Agotamiento físico y pérdida de energía, trastornos del sueño, trastornos de la alimentación, hiperactividad o fatiga excesiva.

PREVENCIÓN

- 1) En el proceso de capacitación del personal deben trabajarse las consecuencias que tendrá para él, el trabajo que ha asumido realizar y el riesgo de caer en el "síndrome de superman"
- 2) Se deben planificar medidas para que el personal pueda compartir sus sentimientos y pensamientos con relación al suceso en el cual está involucrado.
- 3) Planificar horarios de trabajo, con períodos de descanso fuera del lugar de éste
- 4) Vigilar que el personal se alimente y descanse adecuadamente.
- 5) Las autoridades deben atender con particular interés los problemas de este personal entendiendo la importancia de reforzar su trabajo, de supervisarlos y asesorarlos sistemáticamente y contenerlos emocionalmente.