

**Cualquiera puede contraerla.
Cualquiera puede propagarla.
Todos podemos ayudar a
detener la COVID-19.**

La raza, etnia o nacionalidad de una persona no implican un mayor riesgo de contraer COVID-19. Sin embargo, la enfermedad está afectando de forma desproporcionada a las comunidades de color. A causa del racismo, algunos grupos tienen menos oportunidades de protegerse y proteger a sus comunidades.

Los estigmas no contribuyen a combatir la enfermedad. doh.wa.gov/covid19/stigma

Publicación: 821-107

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición pueden llamar al 711 (servicio telefónico de Washington para personas con problemas de audición y del habla) o enviar un email a civil.rights@doh.wa.gov.



SALUD CONDUCTUAL Y COVID-19 BOMBEROS DE INCENDIOS FORESTALES

Conozca los factores de riesgo

Los siguientes factores pueden ayudar a identificar a los bomberos de incendios forestales que pueden estar en riesgo de sufrir impactos negativos en la salud conductual, como tasas más altas de depresión, TEPT, ansiedad y agotamiento:

- Trabajar durante muchas horas o realizar tareas prolongadas
- Trabajar en circunstancias agobiantes o para las cuales no está preparado
- No contar con información suficiente sobre el trabajo
- Estar a cargo de la supervisión de demasiadas personas
- Tener obligaciones laborales excesivas, incompatibles o para las cuales no está preparado
- Estar expuesto excesivamente a imágenes o sonidos escalofriantes y peligros ambientales
- No contar con al menos un día libre cada semana

Factores de riesgo asociados al aumento de pensamientos y comportamientos suicidas en los bomberos:

- Rango más bajo
- Menos años de servicio
- Participación en un departamento de voluntarios
- Antecedentes de respuesta a un intento de suicidio o a una muerte por suicidio en el desempeño de sus funciones
- Condición de militar activo
- Problemas con su pareja íntima
- Problemas laborales, como tensiones con un colega, evaluaciones negativas de desempeño, aumento de la presión laboral o miedo a ser despedido
- Problemas con el alcohol
- Síntomas de trauma



Por qué es importante

Como resultado de la pandemia de COVID-19, los bomberos de incendios forestales podrían experimentar una mayor sensación de aislamiento, falta de apoyo social, menor conexión con el equipo y dificultades para acceder a recursos médicos y de salud mental.

La salud conductual se refiere a la relación entre la salud física y mental, el bienestar y los comportamientos, incluido el consumo de sustancias y otras conductas que podrían afectar la salud.

Puede consultar más investigaciones y estrategias de apoyo para los bomberos de incendios forestales aquí: doh.wa.gov/covid19/behavioralhealth

JULIO DE 2020

Más información

Información sobre la COVID-19 del Departamento de Salud del Estado de Washington
doh.wa.gov/coronavirus

Bienestar mental y emocional
coronavirus.wa.gov/wellbeing

¿Tiene preguntas sobre la COVID-19?
Llame a nuestra línea directa al **1-800-525-0127**. Si necesita servicios de interpretación, **presione #** cuando contesten y **diga su idioma**.

Washington Listens:
Si necesita a alguien para hablar sobre el estrés a causa de la COVID-19, llame a Washington Listens (Washington Escucha) al 1-833-681-0211. Hay servicios de TTY y de interpretación disponibles.



Stacy Cecchet, Ph. D., ABPP
Kira Mauseth, Ph. D.
Grupo de salud conductual para la COVID-19
Departamento de Salud del Estado de Washington
Sitio web: doh.wa.gov/covid19/behavioralhealth



Crédito de la fotografía: S. Cusanelli



Crédito de la fotografía: S. Cusanelli

Desarrollo de resiliencia

Estos consejos pueden ayudar a desarrollar resiliencia:

- Refuerce los apoyos sociales, como amigos, familiares y grupos de afinidad, para reducir el estigma y la vergüenza asociados a los síntomas de salud mental. Esto también puede ayudar a aumentar la predisposición a buscar apoyo formal.
- Cuide su salud física para propiciar una mejor salud mental.
- Tenga rutinas de sueño saludables y, siempre que sea posible, optimice los lugares en los que duerme. Los moteles proporcionan una mejor calidad de sueño que las carpas o los vehículos. En algunas ubicaciones, puede ser difícil montar un lugar para dormir que sea fresco, oscuro y tranquilo, pero aun así es una meta importante. Usar tapones para los oídos puede ayudar a reducir el ruido.
- Busque información y capacitaciones sobre temas pertinentes, como fatiga por compasión, agotamiento, síntomas de trauma y técnicas de conciencia plena.
- Realice activamente prácticas para el desarrollo de la resiliencia utilizando el modelo REST.

Use el modelo REST

Recompéñese por un trabajo bien hecho. Por ejemplo, permítase descansar de los patrones y problemas a los que se enfrenta regularmente. Tómese tiempo libre, aunque sean unos 15 minutos de tiempo personal. Evite recompensas que incluyan el consumo de alcohol o drogas.

Establezca límites saludables. Concéntrese en separar el trabajo del resto de sus actividades.

Sea abierto sobre sus sentimientos, inquietudes e historias. No se guarde las cosas. Participe en grupos de apoyo y asesoramiento. Expresé lo que le molesta. Reserve tiempo para conectarse con las personas y hacer actividades.

Tenga confianza en su red de apoyo y busque ayuda cuando la necesite. Confíe en que los demás están dispuestos a ayudar. Pida ayuda para manejar los problemas familiares. Pídale a las personas que busquen ayuda en otro lugar si está demasiado cansado o afectado emocionalmente para ofrecer apoyo. Si los problemas parecen demasiado grandes para el apoyo que pueden brindar amigos o familiares, busque ayuda profesional. Cuenté con una lista de recursos profesionales, como profesionales del EAP y de la salud conductual, a los que pueda acceder cuando sea necesario.

Conozca los signos de agotamiento y trauma

Hay muchos signos de agotamiento y trauma. A continuación, se enumeran los más comunes. Alentamos a las personas que trabajan combatiendo incendios forestales a estar atentos para detectar estos signos en sí mismos o en sus compañeros y a buscar apoyo antes de que los síntomas empeoren.

Síntomas físicos	Síntomas cognitivos	Síntomas emocionales	Síntomas conductuales
<ul style="list-style-type: none"> • fatiga • náuseas • frecuencia cardíaca rápida • dolor en el pecho • dificultad para respirar • mareos • dolores de cabeza • dolores estomacales • desmayos • sensación de mucho calor o frío 	<ul style="list-style-type: none"> • dificultad para concentrarse • dificultad para comenzar una tarea • olvidos • pesadillas • desconfianza • estado de hiperalerta • pensamientos, imágenes o sonidos molestos 	<ul style="list-style-type: none"> • culpa • vergüenza • preocupación • ansiedad • tristeza • depresión • miedo • irritabilidad • ira • pánico • negación • pena • agobio • agitación 	<ul style="list-style-type: none"> • ataques de ira • gritos • llanto • discusiones • cambios en el apetito • cambios en el sueño • comportamientos de retraimiento o aislamiento • aumento del consumo de alcohol o drogas

Esté atento a la fatiga por compasión

La *fatiga por compasión* es un agotamiento emocional y físico que produce una disminución en la capacidad para sentir compasión por los demás. Para saber si está experimentando este tipo de fatiga, pregúntese lo siguiente:

- ¿Cuáles son los principales factores que lo agotan particularmente?
- ¿Está demasiado ocupado (muchas exigencias) o demasiado agotado (sin energía) para ayudar a los demás?
- ¿Cuáles son los signos o las señales de advertencia que puede identificar (como sentirse irritable, agotado, exhausto o extenuado)?
- ¿Cuáles son los riesgos (laborales, personales, para la salud, etc.) de la fatiga por compasión?
- ¿Cuáles son algunas de las medidas que está tomando para cuidarse?
- ¿Por qué es un problema ofrecer ayuda cuando no puede o no debería brindarla?

Si cree que está experimentando fatiga por compasión, está bien decir “no” y pedirles a las personas que busquen ayuda en otro lugar.



Mantenga rutinas y entornos saludables para dormir.



Realice activamente prácticas para el desarrollo de la resiliencia.



Capacítese en apoyo para la salud mental y resiliencia.



Considere usar el apoyo informal de compañeros y colegas.



Use las estructuras de apoyo del lugar de trabajo que promuevan la salud conductual. Busque ayuda externa si es necesario.



Fomente relaciones positivas con los compañeros de trabajo.



Priorice mantener un cronograma que permita recuperarse de los turnos de trabajo.