

CAPÍTULO 5

Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por el Personal de Atención Prehospitalaria para Manejar el Estrés postraumático

*Coping Strategies Used by Prehospital Care Staff to
Manage Post-Traumatic Stress*

Alfredo Ángel Beltrán Bocanegra

Universidad Santiago de Cali. Colombia

✉ alfredo.beltran00@usc.edu.co

© <https://orcid.org/0009-0006-9603-1195>

Sara María Lucio Herrera

Universidad Santiago de Cali. Colombia

✉ sara.lucio00@usc.edu.co

© <https://orcid.org/0009-0001-9196-1645>

Julián David Urrego Gaviria

Universidad Santiago de Cali. Colombia

✉ julian.urrego01@usc.edu.co

© <https://orcid.org/0009-0003-3817-9050>

Resumen

El estrés postraumático afecta de manera desproporcionada al personal de atención médica extrahospitalaria debido a la naturaleza de su trabajo, que los expone constantemente a experiencias traumáticas. El texto se centra en la identificación de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales de atención prehospitalaria para hacer frente al estrés postraumático.

Cita este capítulo / Cite this chapter

Beltrán Bocanegra, A. A.; Urrego Gaviria, J. D. y Lucio Herrera, S. M. (2025). Estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de atención prehospitalaria para manejar el estrés postraumático. En: López Guzmán, C. A. (ed. científico). *Más allá de la emergencia: perspectivas y tendencias en la atención prehospitalaria*. (pp. 111-135). Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali. <https://doi.org/10.35985/>

Metodológicamente el texto describe una estrategia de búsqueda de artículos relacionados con el tema de estrategias de afrontamiento en personal de atención prehospitalaria. La estrategia de búsqueda consta de dos fases: la primera consiste en buscar información en las bases de datos para abordar la pregunta de investigación, y la segunda fase implica un análisis de la información encontrada para determinar su relevancia. En lo que respecta a los resultados los síntomas típicos del trastorno de estrés postraumático (TEPT) incluyen la experiencia repetida del evento traumático a través de pensamientos no deseados y pesadillas, la evitación de situaciones relacionadas con el trauma, y la hiperactivación, que se manifiesta en forma de irritabilidad y vigilancia constante. El estrés postraumático puede tener un impacto significativo en la salud mental de los profesionales de atención prehospitalaria, dando lugar a síntomas de ansiedad, fatiga, depresión y cambios en el estado de ánimo (Instituto Nacional de Salud Mental, 2016). El hallazgo de la revisión de alcance demuestra la importancia de abordar el trastorno de estrés postraumático (TEPT) en el personal que trabaja en atención prehospitalaria, debido a las situaciones traumáticas a las que se ven expuestos en el ejercicio de sus funciones.

Palabras clave: afrontamiento; mortalidad; experiencias; trauma; salud mental.

Abstract

Post-traumatic stress disproportionately affects out-of-hospital healthcare personnel due to the nature of their work, which constantly exposes them to traumatic experiences. The text focuses on the identification of coping strategies used by pre-hospital care professionals to deal with post-traumatic stress. Methodologically, the text describes a search strategy for articles related to the topic of coping strategies in prehospital care personnel. The search strategy consists of two phases: the first consists of searching databases for information to address the research question, and the second phase involves an analysis of the information found to determine its relevance. Regarding the results, the

typical symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD) include the repeated experience of the traumatic event through unwanted thoughts and nightmares, the avoidance of situations related to the trauma, and hyperarousal, which manifests itself in the form of irritability and constant vigilance. Post-traumatic stress can have a significant impact on the mental health of prehospital care professionals, leading to symptoms of anxiety, fatigue, depression, and mood changes (National Institute of Mental Health, 2016). The finding of the scoping review demonstrates the importance of addressing post-traumatic stress disorder (PTSD) in staff working in pre-hospital care, due to the traumatic situations to which they are exposed in the performance of their duties.

Keywords: coping; mortality; experiences; trauma; mental health.

Introducción

Generalidades del tema

El personal de atención médica extrahospitalaria, así como los socorristas y rescatistas, desempeñan un papel esencial en la sociedad al brindar ayuda en situaciones de tragedias, desastres y accidentes. Sin embargo, esta labor heroica también conlleva una carga emocional y psicológica significativa. Estos profesionales a menudo se enfrentan a situaciones extremadamente estresantes y angustiantes en su día a día, lo que los hace vulnerables a desarrollar patologías crónicas a nivel emocional y psicológico, siendo el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) una de las más comunes.

La exposición crónica a eventos traumáticos de bajo umbral durante el trabajo rutinario diario es un factor de riesgo para desarrollar esta patología (Andreas Hoell, Et all 2023) . Se necesitan estrategias para garantizar una larga vida útil. El TEPT es una condición que afecta de manera desproporcionada al personal de atención médica extrahospitalaria en comparación con la población general. Esto se debe a la naturaleza de su trabajo, que los expone de manera constante a experiencias traumáticas, tanto agudas como crónicas. Como resultado de estas experiencias, los profesionales prehospitalarios

pueden desarrollar una variedad de problemas de salud, tanto físicos como mentales, que influyen en su calidad de vida y su capacidad para desempeñar su labor de manera efectiva. Las consecuencias de esta situación son alarmantes, debido a que esta población enfrenta tasas más altas de mortalidad, muerte ocupacional y jubilación anticipada en comparación con otros empleados, es por esto que se requieren instrumentos que indaguen sobre la exposición a eventos estresantes individuales y repetidos para permitir una mayor investigación en el área de la patología psicológica en los profesionales de la atención médica extrahospitalaria (Kamran Baqai diciembre de 2020). Esto plantea la necesidad urgente de abordar y apoyar la salud mental y emocional de estos profesionales que se dedican a salvar vidas en situaciones críticas.

Magnitud de problemática

La dimensión del estrés postraumático en el personal prehospitalario constituye un desafío global de gran alcance, con consecuencias sustanciales para el bienestar mental de estos profesionales de la salud. Conforme a una investigación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2021, se estima que aproximadamente el 10% del personal extrahospitalario a nivel mundial experimentan síntomas vinculados al estrés postraumático, siendo este fenómeno subvalorado y subdiagnosticado en varias regiones. A nivel internacional, investigaciones actuales, como el estudio de (Aguas et al., 2023) en Estados Unidos, sugieren que alrededor del 12% del Personal prehospitalario encuestados manifiestan síntomas compatibles con el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Por otra parte, un análisis llevado a cabo por (García et al., 2017) en América Latina señala que el 8% del personal de emergencias entrevistados presentaban síntomas notables de estrés postraumático. En el ámbito local, investigaciones como la de (Velásquez et al., 2019) en Bogotá indican que el 15% de esta población mostraba signos de TEPT.

Frente a esta problemática, diversas estrategias de intervención han sido sugeridas, resaltando enfoques cognitivo-conductuales, terapias grupales y programas de apoyo psicológico (National Intitute of

Mental Health et al., 2019). Estas estrategias han demostrado eficacia en atenuar los impactos del estrés postraumático, subrayando la importancia de implementar intervenciones a nivel individual y organizativo para mejorar la salud mental de los paramédicos y asegurar la calidad de la atención prehospitalaria.

Antecedentes del tema

Los antecedentes del estrés postraumático en el personal de atención prehospitalaria han sido objeto de atención en diversos estudios, evidenciando la magnitud del desafío que enfrentan estos profesionales de la salud. Por ejemplo, (Baqai, 2020) identificó la prevalencia de síntomas de estrés postraumático en personal extrahospitalario, señalando la exposición frecuente a situaciones traumáticas como un factor desencadenante significativo. A su vez, la investigación longitudinal de (Díaz, 2022) ofrece una visión más detallada sobre la persistencia de los síntomas y su impacto a lo largo del tiempo en el bienestar psicológico de los paramédicos. En un enfoque regional, el estudio de (Ponce, 2020) destaca las disparidades regionales en el personal de SAMU España en la incidencia del estrés postraumático, sugiriendo la influencia de factores culturales y organizacionales en la respuesta al trauma. Estos antecedentes resaltan la necesidad de estrategias de afrontamiento efectivas.

Investigaciones recientes, como la de (Acuña, 2022), exploran la eficacia de intervenciones psicológicas y programas de apoyo social en la reducción de los síntomas de estrés postraumático en paramédicos. Estos hallazgos consolidan la importancia de abordar el estrés postraumático en este grupo ocupacional y subrayan la necesidad continua de investigaciones y enfoques innovadores para mejorar la salud mental y el bienestar del personal de atención prehospitalaria.

Lo que no se sabe del tema

A pesar de los avances en la comprensión del estrés postraumático en el personal extrahospitalario, existe una brecha sustancial de conocimiento en lo que respecta a las estrategias específicas de afrontamiento que podrían mejorar la salud mental de estos

profesionales. Aunque diversos estudios han abordado la prevalencia de síntomas y los factores desencadenantes, la investigación sobre la eficacia a largo plazo de las intervenciones disponibles sigue siendo limitada (Ruiz et al., 201). Además, la variabilidad individual en la respuesta al estrés postraumático en este grupo laboral aún no ha sido exhaustivamente explorada. Resulta fundamental realizar investigaciones más profundas sobre las estrategias de afrontamiento empleadas por los paramédicos para abordar el estrés postraumático y determinar aquellas que podrían ser más efectivas en contextos específicos. Este vacío de conocimiento destaca la urgente necesidad de llevar a cabo investigaciones adicionales que informen el desarrollo de intervenciones personalizadas y basadas en evidencia, dirigidas no solo a abordar las manifestaciones actuales del estrés postraumático, sino también a prevenir su aparición y fomentar la resiliencia en este grupo ocupacional esencial para la atención de emergencias (Carballo et al., 2021).

Planteamiento del problema

El estrés postraumático es una patología con una tendencia muy común a ser desarrollada en profesiones donde se es muy presente los escenarios traumáticos siendo el ámbito prehospitalario uno de los afectados por lo cual se planteó la siguiente pregunta problema: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento empleadas por el personal de atención pre-hospitalaria frente al estrés postraumático?

El presente estudio se enfoca en identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por Tecnólogos en atención prehospitalaria frente al estrés postraumático. Esta problemática es de suma relevancia dado el carácter esencial de su labor en situaciones críticas, donde están expuestos a eventos traumáticos. Sin embargo, las estrategias de afrontamiento empleadas por estos profesionales son un aspecto que merece un análisis más profundo. En la última década, se han realizado modificaciones significativas en los criterios para el diagnóstico del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales

y la Clasificación Internacional de Enfermedades (DSM-5, 2013) Estos cambios pueden influir en la identificación y diagnóstico más preciso del TEPT en los paramédicos, lo que agrega una dimensión importante a la problemática. Los paramédicos, debido a la naturaleza de su trabajo, enfrentan experiencias traumáticas tanto crónicas como agudas, lo que conduce a una etiología compleja del TEPT. Este aspecto acentúa la necesidad de entender las estrategias que utilizan para lidiar con el estrés postraumático.

Los resultados preliminares obtenidos hasta la fecha revelan que la mayoría de los profesionales de la atención prehospitalaria consideran fundamental recibir formación en técnicas de prevención y control del estrés postraumático. Además, es preocupante que todos los profesionales indiquen que sus servicios carecen de un equipo de ayuda psicológica en caso de enfrentar situaciones que puedan llevar al desarrollo de estrés postraumático. Esta falta de apoyo constituye un elemento crítico en la problemática que se aborda en este estudio.

Pregunta de investigación

El TEPT al ser uno de los riesgos en el que podría incurrir el personal prehospitalario, como consecuencia de los escenarios a los que se tiene que ver enfrentado, surge como pregunta para esta revisión la siguiente:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento empleadas por personal en atención prehospitalaria frente al estrés postraumático?

Objetivo general

Identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por personal en atención prehospitalaria para enfrentar el estrés postraumático.

Métodos

Pregunta de revisión

Para esta revisión de alcance, el cuestionamiento es: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento empleadas por el personal de atención prehospitalaria diagnosticado con trastorno de Estrés Postraumático?

Este estudio se realizó con artículos encontrados en las bases de datos de la Universidad Santiago de Cali, teniendo en cuenta a algunos autores que abordan el tema desde la perspectiva de este y que se cumpliera con los requisitos propios de los caracteres bibliográficos (tema, autor, lugar y año).

Población: personal de atención prehospitalaria

Concepto: estrategias de afrontamiento empleadas.

Contexto: diagnosticado con trastorno de Estrés Postraumático

Criterio de elegibilidad

Criterios de inclusión:

Para el desarrollo de esta investigación de revisión de alcance se realizó una identificación de investigaciones observacionales tipo descriptivo, estudios cuasi experimentales, estudios transversales, revistas médicas, revistas de educación y revisión bibliográfica de normatividad, consideraron textos en inglés y español, estudios publicados entre los años 2015-2023.

Criterios de exclusión:

Con referencia a este aspecto se excluyen los artículos que: se encuentren en idiomas diferentes al inglés y español, textos incompletos, textos con costo para su acceso y cartas al editor.

Para precisar la búsqueda de artículos sobre el tema se realizó una investigación con las siguientes palabras clave: paramedic coping strategies, prehospital care stress management, emergency

Para la estrategia de búsqueda, se utilizaron los marcadores booleanos AND y OR y el uso de truncadores como comillas para ampliar la

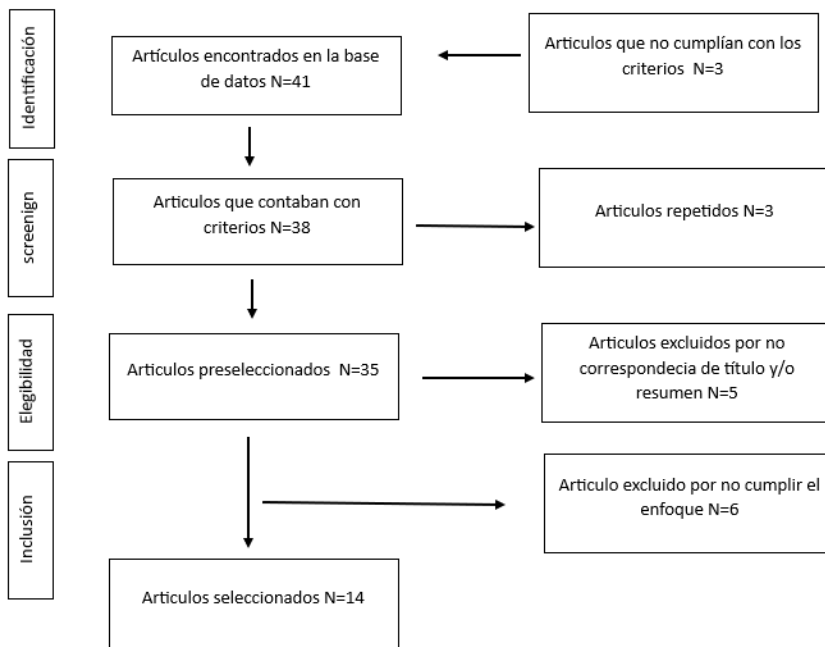
búsqueda, se consideró las siguientes ecuaciones: (Coping strategies AND prehospital care stress management), (Emergency OR Personnel) AND «Post-Traumatic Stress») Las fuentes que se manejaron fueron las bases de datos digitales como: Science Direct, scielo, Google Scholar, PUBMED, La indagación consto de dos fases, la primera: se buscó información por medio de la base de datos con el fin de encontrar respuesta a la pregunta problema, la segunda fase se realizó un análisis de la información encontrada filtrando lo verdaderamente adecuado para el propósito de esta revisión de alcance.

Selección de estudios

Se presenta en la tabla 1, la metodología a través de la cual se fue cribando la información, considerado el modelo Prisma. Los artículos fueron ubicados en las bases de datos. Se realizó el respectivo proceso de exclusión e inclusión, seleccionando los que mejor se ciñeron a los filtros descritos.

Tabla 1.

Metodología Prisma para tamizaje de artículos



La tabla 1 presenta la secuencia de los artículos y textos que fueron seleccionados para la elaboración de esta monografía. A partir de estos artículos, se identificaron 14 autores cuyas investigaciones estaban más alineadas con los objetivos del trabajo.

Extracción de datos

Para dar cumplimiento en la extracción de la información se efectuó una matriz de análisis como se observa en la tabla 2.

Tabla 2
Matriz de extracción de datos

Título del artículo	Autores / año publicación / base de datos / país	Tipo de estudio / objetivos	Descripción de la muestra	Resultados / Conclusiones
---------------------	--	-----------------------------	---------------------------	---------------------------

Caracterización de los documentos analizados

La revisión de alcance se basó en la inclusión de 14 artículos como fuente principal de información para cumplir con los objetivos de este estudio. Estos artículos fueron elegidos siguiendo el rastreo detallado en la tabla 1. Se recomienda consultar el anexo 1 para obtener una descripción detallada de los 14 artículos seleccionados.

Dentro de estos 14 elementos seleccionados se encontraron revisiones sistemáticas, estudios cualitativos, estudios descriptivos de corte transversal, revisiones de alcance, estudios de etiología, estudios observacionales y estudios cuantitativos de corte descriptivo.

Consideraciones éticas

La Medicina, como disciplina dedicada a la promoción de la salud y el mantenimiento del bienestar de las personas, desempeña un papel crucial en el ámbito de la atención prehospitalaria. En este contexto, la ética médica se convierte en un factor determinante, ya que su ausencia podría obstaculizar de manera significativa la labor de los profesionales de la salud que trabajan en este entorno, especialmente en lo que respecta al manejo del estrés postraumático.

El estrés postraumático es una realidad común entre el personal de atención prehospitalaria, quienes enfrentan regularmente situaciones extremadamente desafiantes, como accidentes graves, desastres naturales o incidentes violentos. En este sentido, la ética médica juega un papel primordial en la prevención y el abordaje de este trastorno.

En primer lugar, desde un punto de vista ético, es imperativo proporcionar a estos profesionales el apoyo necesario para minimizar los efectos del estrés postraumático. Esto implica ofrecer recursos de salud mental, garantizar una formación adecuada y crear un entorno de trabajo que promueva el bienestar psicológico. La falta de un enfoque ético en este aspecto podría tener consecuencias graves, incluida una disminución en la calidad de la atención médica prestada por estos profesionales, ya que podrían estar lidiando con su propio sufrimiento psicológico.

Además, la ética médica exige el respeto absoluto de la confidencialidad en relación con los problemas de salud mental que puedan afectar a estos trabajadores, con el fin de crear un ambiente en el que se sientan seguros al buscar ayuda sin temor a posibles repercusiones o estigmatización, esto es fundamental para garantizar que puedan acceder a la atención adecuada y recuperarse de las experiencias traumáticas a las que se enfrentan en el ejercicio de su labor.

En resumen, la ética en la medicina desempeña un papel crucial en el manejo del estrés postraumático en el personal de atención prehospitalaria, proporciona un marco esencial para asegurar que estos profesionales reciban el apoyo necesario y puedan mantener un alto nivel de atención, a pesar de las condiciones extremadamente estresantes en las que desempeñan su trabajo.

Criterios de calidad del artículo científico

Se utilizó la página <https://www.equator-network.org/> para evaluar el grado de calidad de los artículos científicos seleccionados. Esta herramienta está diseñada para mejorar la calidad y transparencia de la investigación en el campo de la salud. En el contexto de esta

monografía de alcance, se establecieron directrices clave para evaluar la presentación y la calidad de los artículos científicos.

Estos criterios estandarizados se aplicaron de manera uniforme a los siguientes aspectos en todos los artículos: resumen, introducción, metodología, resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones. Es importante destacar que estos criterios se aplicaron a diversos tipos de estudios, como ensayos aleatorizados, estudios observacionales, revisiones sistemáticas, protocolos de estudio, estudios diagnósticos/pronósticos, informes de casos, guías de práctica clínica y otros.

Análisis y presentación de resultados

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) en el personal de atención prehospitalaria es un tema de gran relevancia debido a las experiencias traumáticas que enfrentan en su labor. Estudios han encontrado una prevalencia de TEPT en el personal de atención prehospitalaria que varía entre el 4.0% y el 21.5%, lo que indica que este grupo de profesionales está en riesgo de desarrollar este trastorno debido a la exposición a situaciones traumáticas en su trabajo. (Hoell et al., 2023).

Los síntomas comunes del TEPT incluyen la reexperimentación del evento traumático a través de pensamientos intrusivos y pesadillas, la evitación de situaciones relacionadas con el trauma, y la hiperactivación, que se manifiesta como irritabilidad y vigilancia constante, el TEPT puede tener un impacto significativo en la salud mental del personal de atención prehospitalaria, causando síntomas de ansiedad, fatiga, depresión e irritabilidad (National Institute of Mental Health, 2016).

La conciencia sobre este trastorno y la promoción de la salud mental en el ámbito de los servicios de emergencia es crucial para que el personal de atención prehospitalaria reciba apoyo y capacitación en la identificación y manejo del TEPT por varias razones, en primer lugar, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una afección de salud mental que puede afectar negativamente la vida de quienes lo padecen, El personal de atención prehospitalaria ,

al ser profesionales que trabajan en situaciones de emergencia, están expuestos a eventos traumáticos con frecuencia, lo que aumenta su riesgo de desarrollar TEPT, en segunda instancia al recibir capacitación y apoyo adecuados, el personal de atención prehospitalaria puede aprender a reconocer los síntomas del TEPT en ellos mismos y en sus colegas, lo que les permitirá buscar tratamiento y ayuda antes de que la afección empeore.

Además, la conciencia sobre el TEPT es fundamental para garantizar la salud mental de los paramédicos, al aumentar la conciencia sobre este trastorno, se rompen los estigmas asociados a la salud mental en el ámbito de los servicios de emergencia, lo que facilita que el personal de atención prehospitalaria busque ayuda sin temor a ser juzgados. Asimismo, la promoción de la salud mental en este ámbito ayuda a prevenir el desarrollo del TEPT y otras afecciones relacionadas, ya que se fomenta el autocuidado y se brindan herramientas para manejar el estrés y los eventos traumáticos (Baqai, 2020). Un aspecto importante es identificar las estrategias utilizadas por el personal de atención prehospitalaria para enfrentar el estrés en su entorno laboral (Preciado, 2017), estas estrategias pueden variar desde técnicas de relajación hasta la búsqueda de apoyo emocional, dentro de estas se encuentran:

- **La terapia cognitivo-conductual (TCC)** es ampliamente reconocida como una terapia eficaz para el TEPT. Implica la reestructuración cognitiva y la exposición gradual al trauma, lo que ha demostrado ser efectivo en estudios clínicos, La TCC es una terapia basada en la idea de que nuestros pensamientos y comportamientos influyen en nuestras emociones. En el caso del TEPT, se enfoca en identificar y modificar patrones de pensamiento disfuncionales y desensibilizar las respuestas emocionales negativas, para lograrlo este tipo de intervención, se centra en dos componentes claves que son:

Exposición Gradual: Esto implica que el personal que esta con TEPT reviva gradualmente los eventos traumáticos en un entorno terapéutico, lo que les permite procesar sus emociones y reducir la reactividad emocional.

Reestructuración cognitiva: La terapia también se centra en cambiar las creencias negativas o irracionales relacionadas con el trauma; el personal de atención prehospitalaria aprende a replantear sus pensamientos y a adoptar perspectivas más realistas y saludables.

- **La terapia de exposición:** es una estrategia eficaz para reducir los síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en el personal de atención prehospitalaria. Esta terapia implica enfrentar gradualmente los recuerdos traumáticos, lo que ha demostrado ser efectivo en estudios clínicos. La terapia de exposición se utiliza comúnmente en el tratamiento del personal de atención prehospitalaria y ha mostrado resultados positivos en la reducción de los síntomas del TEPT. Esta terapia ayuda al personal de atención prehospitalaria a enfrentar y superar las experiencias traumáticas, lo que contribuye a su recuperación y bienestar emocional. (Acuña et al., 2022)
- **Apoyo Social:** La investigación sugiere que el apoyo social puede mitigar los efectos del TEPT y promover el bienestar emocional, el apoyo de compañeros y personal de atención prehospitalaria es esencial para los profesionales que enfrentan situaciones traumáticas en su trabajo, compartir experiencias con colegas que comprenden las tensiones y desafíos del trabajo en servicios de emergencia puede brindar una sensación de comprensión y pertenencia, lo que contribuye a la recuperación del TEPT.

Además del apoyo de compañeros, contar con redes de apoyo social más amplias, como amigos y familiares, es igualmente importante, debido a que estas redes pueden proporcionar un entorno de apoyo emocional y práctico para quienes sufren de TEPT, el respaldo de personas cercanas puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento y promover la recuperación. La investigación respalda la idea de que el apoyo social puede mitigar los efectos del TEPT debido a que las interacciones sociales positivas pueden ayudar a reducir la intensidad de los síntomas, como las pesadillas, la ansiedad y la hipervigilancia.

El apoyo social contribuye al bienestar emocional al proporcionar un espacio seguro para expresar emociones, recibir consejos y sentirse respaldado. Esto puede ser especialmente beneficioso en la recuperación a largo plazo del TEPT (Celebrian et al., 2020).

- **El Entrenamiento en Estrategias de Afrontamiento:** se centra en enseñar al personal de atención prehospitalaria técnicas específicas para manejar el estrés y el trauma, esto puede incluir en primer instancia la identificación y gestión de pensamientos negativos a través de este enfoque, se busca ayudar al personal a enfrentar y superar los obstáculos mentales que pueden interferir con su capacidad para brindar atención eficaz y compasiva. como segunda medida el uso de técnicas de relajación estas técnicas incluyen la respiración profunda, la meditación, la visualización y otras prácticas que promueven la calma y la claridad mental, lo que les ayuda a mantener un rendimiento óptimo y a mantener el control emocional. y como tercera opción se encuentra la adopción de hábitos saludables de autocuidado este enfoque se centra en fomentar la importancia de mantener un estilo de vida equilibrado y saludable, que incluye una dieta adecuada, ejercicio regular, descanso suficiente y la gestión efectiva del tiempo. Estas estrategias están diseñadas para ayudar a reducir los síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), como las pesadillas, la ansiedad y la hipervigilancia. Al aprender a manejar eficazmente estos síntomas, el personal de atención prehospitalaria puede mejorar su calidad de vida.

El entrenamiento en estrategias de afrontamiento también contribuye a fortalecer la resiliencia del personal de atención prehospitalaria. Les proporciona las herramientas necesarias para afrontar situaciones difíciles y recuperarse más rápidamente de los traumas. Al aplicar estas estrategias, el personal de atención prehospitalaria puede experimentar una mejora en su bienestar emocional, esto es esencial para su salud mental a largo plazo y su capacidad para continuar desempeñando su trabajo de manera efectiva. (Preciado, 2017)

- **Programas de Prevención y Manejo del Estrés:** Es fundamental que las organizaciones de atención médica de emergencia implementen programas de prevención y manejo del estrés para proteger la salud mental del personal de atención prehospitalaria. Estos programas pueden incluir varias estrategias para reducir la exposición a situaciones traumáticas y promover el bienestar emocional de los profesionales de emergencias. Algunas de las medidas que pueden adoptarse incluyen:

Entrenamiento en Manejo del Estrés: Proporcionar a esta población capacitación en técnicas efectivas de manejo del estrés, como la relajación, la meditación y la respiración profunda, para ayudarles a afrontar situaciones de alta tensión.

Apoyo Psicológico: Ofrecer servicios de apoyo psicológico al personal de atención prehospitalaria, que pueden incluir asesoramiento y terapia para abordar el impacto emocional de su trabajo.

Rotación de Turnos: Implementar rotaciones de turnos que minimicen la exposición continua a situaciones traumáticas, permitiendo al personal de atención prehospitalaria recuperarse emocionalmente. (Caraballo et al 2021).

Grupos de Apoyo entre Compañeros: Fomentar la creación de grupos de apoyo entre compañeros, donde el personal de atención prehospitalaria puede compartir experiencias y brindarse apoyo mutuo.

Educación en Reconocimiento de Signos de Estrés: Capacitar al personal de atención prehospitalaria para reconocer los signos de estrés en sí mismos y en sus colegas, lo que puede ayudar a identificar problemas de salud mental en una etapa temprana.

Acceso a Recursos de Salud Mental: Garantizar que el personal de atención prehospitalaria tenga acceso a recursos de salud mental, como servicios de consejería y tratamiento, cuando sea necesario. (Díaz Tamayo 2022).

Evaluación y Tratamiento Profesional: Es crucial que el personal de atención prehospitalaria que experimentan síntomas de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) busquen evaluación y tratamiento profesional. Dado que el TEPT es una afección seria y potencialmente debilitante, la intervención de psicólogos o psiquiatras especializados en trauma es esencial. Aquí hay algunos pasos a seguir:

Evaluación Profesional: Si el personal prehospitalario sospecha que está experimentando síntomas de TEPT, debe buscar una evaluación por parte de un profesional de la salud mental con experiencia en trauma. Esta evaluación ayudará a determinar si se cumple con los criterios de TEPT y cuál es la severidad de la afección.

Tratamiento Personalizado: En caso de un diagnóstico positivo de TEPT, se debe seguir un tratamiento personalizado.

Consideración de Medicamentos: En algunos casos, se pueden recetar medicamentos, como antidepresivos o ansiolíticos, como parte del tratamiento. Esto debe ser supervisado por un psiquiatra.

Apoyo Continuo: El apoyo social y el seguimiento constante son importantes. Los colegas, amigos y familiares pueden brindar apoyo emocional, y es fundamental mantener un diálogo abierto con el equipo médico.

Autocuidado: El personal de atención prehospitalaria también debe enfocarse en el autocuidado, incluyendo la gestión del estrés, la práctica de hábitos de vida saludables y la implementación de estrategias de afrontamiento. (Mayo Clinic, 2022).

Discusión

Los efectos psicológicos en el personal de atención prehospitalaria pueden ocurrir durante y después de una emergencia como parte del proceso traumático. Sin embargo, cuando las reacciones cognitivas, conductuales, emocionales y fisiológicas persisten durante más tiempo de lo esperado, pueden afectar la vida familiar, social y laboral, reduciendo gradualmente su calidad de vida y provocando

afectaciones como el trastorno de estrés postraumático, conduciendo al desarrollo de condiciones médicas (Ruiz y Guerrero, 2017).

Pinel describió el trastorno de estrés postraumático en 1789 como algo que ocurría en personas que sobrevivieron al combate durante la Revolución Francesa (Ministerio de Trabajo, 2016). En 1980, el concepto se formalizó como término psiquiátrico en la tercera edición de la Clasificación Diagnóstica de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (DSM - III), y desde entonces, esta condición clínica ha determinado los criterios que la definen.

La Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Relacionados (CIE 10) define el trastorno de estrés postraumático como una “Reacción retardada a un evento o situación estresante altamente amenazante o catastrófico (a corto o largo plazo)”. (OPS, 1995, p. 329). Generalmente se trata de una enfermedad mental que se desarrolla como resultado de experimentación a eventos traumáticos. Los factores que predisponen a una persona a desarrollar un trastorno de estrés postraumático incluyen, entre otros, rasgos de personalidad, género, baja capacidad académica y exposición repetida a experiencias o eventos traumáticos. Factores como el apoyo social y las estrategias de afrontamiento contribuyen a los cambios en la experiencia. La organización internacional del trabajo (OIT) afirma que el trastorno de estrés postraumático es una enfermedad profesional asociada a la presencia de factores de riesgo psicosocial en campos como la medicina, los equipos de emergencia, el rescate y la extinción de incendios, que son las actividades con mayor probabilidad de provocar este trastorno (Ministerio de Asuntos Exteriores). Varias investigaciones han observado una prevalencia variable de trastorno de estrés postraumático entre los prestadores de salud prehospitalarios en diferentes países del mundo, en particular los Estados Unidos, Canadá, Australia, Alemania y el Reino Unido. La prevalencia varía entre los prestadores de salud prehospitalarios, oscilando entre el 9% y el 22% y entre los bomberos, entre el 17% y el 32%. Debido a su alta frecuencia y gravedad, los factores de riesgo asociados incluyen principalmente la exposición a eventos traumáticos (Lewis-Schroeder et al., 2018).

El personal de emergencia en todo el mundo tiene una prevalencia significativamente mayor de trastorno de estrés postraumático que la población general (Petrie et al., 2018). Esto se debe a que experimentar una muerte masiva o cuidar a niños puede provocar síntomas más fuertes de trastorno de estrés postraumático, Se cree que los síntomas de trastorno de estrés postraumático más graves causan más lesiones musculoesqueléticas (Katsavouni, et al., 2016).

Los estudios sobre la prevalencia de la depresión y el trastorno de estrés postraumático realizados en Brasil, México y Guatemala han mostrado diferencias entre las poblaciones estudiadas, y es importante determinar el impacto de estos factores en la aparición de trastornos mentales en estas regiones. Se ha demostrado que es necesario incluir variables organizativas, situacionales e individuales en medidas para lograrlo. (Meda, et al., 2012).

Por otra parte, un estudio realizado en Guatemala refiere que los tipos de depresión se pueden clasificar como leve, moderado y graves según se presente los síntomas en cantidad e intensidad. El estrés postraumático se trata del daño psicológico producido por un estímulo inadecuado capaz de producir alteraciones físicas y mentales. No todas las personas expuestas a algún evento de desastre desarrollan síntomas. Se observó varios factores detonantes que aumentan la probabilidad de que esto ocurriera, se clasifican de acuerdo a la persona involucrada y al evento experimentado. Regularmente existe una tríada que define el estrés postraumático, la cual comprende los fenómenos invasores, los de evitación y la respuesta hiperalerta (Velasquez et al., 2019).

Con base a lo anterior se desarrolló un estudio en bomberos voluntarios del departamento de Guatemala, para descifrar la prevalencia de estrés y depresión, pues se conoce que las altas presiones emocionales, físicas y mentales desencadenan una reacción automática en el cuerpo que tiende a generar estas patologías (Velásquez, et al., 2019). También se encontró que la prevalencia de enfermedades mentales como la depresión era alta tendencias suicidas, ansiedad, malestar psicológico general, trastorno de estrés agudo y la asociación

del trastorno de estrés postraumático con dificultades sociales e interpersonales, abuso de sustancias, consumo excesivo de alcohol, trastornos del sueño y problemas de salud física (Jones, 2017).

Las características personales como la tendencia a autoevaluaciones negativas frecuentes, la hostilidad, la baja autoeficacia y el neuroticismo aumentan el riesgo de desarrollar síntomas de TEPT. Otros factores de riesgo para la aparición y el empeoramiento de los síntomas de este trastorno incluyen ciertas condiciones de salud mental existentes, exposición a eventos de alta agresión, falta de red de apoyo familiar y social e interacciones sociales negativas (Klimley, et al., 2018).

Conclusiones

En conclusión, los resultados de la revisión de alcance resaltan la importancia crítica del abordaje del trastorno de estrés postraumático (TEPT) en personal de atención prehospitalaria debido a las experiencias traumáticas a las que están expuestos en su labor. Los estudios muestran una variabilidad significativa en la prevalencia del TEPT en esta población, lo que indica que existe un riesgo sustancial de desarrollar esta afección.

Los síntomas comunes del TEPT, como la reexperimentación del trauma, la evitación y la hiperactivación, pueden tener un impacto sustancial en la salud mental del personal extrahospitalaria, lo que incluye síntomas de ansiedad, fatiga, depresión e irritabilidad. Para abordar esta problemática, es esencial promover la conciencia sobre el TEPT en el ámbito de los servicios de emergencia.

La capacitación y el apoyo adecuado son cruciales para que personal de atención prehospitalaria pueda reconocer los síntomas del TEPT en sí mismos y en sus colegas, lo que les permitirá buscar tratamiento y ayuda antes de que la afección se agrave. Además, la promoción de la salud mental en este ámbito contribuye a prevenir el desarrollo del TEPT y otras afecciones relacionadas.

La identificación de estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de atención prehospitalaria, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia de exposición, el apoyo social, el entrenamiento en estrategias de afrontamiento y programas de prevención y manejo del estrés, es fundamental para mejorar el bienestar emocional de los paramédicos y fortalecer su resiliencia.

En última instancia, la evaluación y el tratamiento profesional son esenciales para aquellos paramédicos que experimentan síntomas de TEPT. La colaboración con psicólogos o psiquiatras especializados en trauma y la implementación de tratamientos personalizados, que pueden incluir terapia y, en algunos casos, medicamentos, son pasos cruciales en el proceso de recuperación.

El apoyo continuo, el autocuidado y el acceso a recursos de salud mental son componentes adicionales para garantizar la salud mental a largo plazo del personal de atención prehospitalaria y su capacidad para seguir desempeñando su labor de manera efectiva. En resumen, abordar el TEPT en paramédicos requiere un enfoque integral que involucre a los individuos, a sus organizaciones y a la sociedad en su conjunto para asegurar el bienestar emocional de aquellos que brindan atención en situaciones de emergencia.

Recomendaciones

Al personal de atención prehospitalaria, se les pueden ofrecer las siguientes recomendaciones para ayudar a abordar el estrés y prevenir el trastorno de estrés postraumático (TEPT) en su labor:

Autoconciencia: Es fundamental que el personal de atención prehospitalaria se familiarice con los síntomas del TEPT y estén atentos a cualquier cambio en su bienestar emocional. Reconocer los signos tempranos puede permitir una intervención oportuna.

Apoyo entre colegas: Fomentar un ambiente de apoyo entre compañeros paramédicos es esencial. Compartir experiencias y preocupaciones puede aliviar el estrés y ayudar a procesar las emociones. Establecer un sistema de apoyo mutuo es beneficioso.

Entrenamiento en afrontamiento: el personal de atención prehospitalaria puede beneficiarse de la formación en técnicas de afrontamiento. Esto incluye la gestión del estrés, el aprendizaje de técnicas de relajación y la adopción de hábitos saludables de autocuidado. Tener herramientas para enfrentar situaciones difíciles puede ser crucial.

Buscar ayuda profesional: Si un personal de atención prehospitalaria experimenta síntomas de TEPT o está luchando con su salud mental, es imperativo que busque ayuda de un profesional de la salud mental especializado en trauma. La terapia puede ser una parte fundamental del proceso de recuperación.

Rotación de turnos y descanso: Las organizaciones de atención médica de emergencia deben implementar rotaciones de turnos que minimicen la exposición continua a situaciones traumáticas. Asegurar que el personal de atención prehospitalaria tenga tiempo adecuado para descansar y recuperarse es esencial para su bienestar emocional.

Educación continua: Capacitar al personal de atención prehospitalaria para reconocer los signos de estrés en sí mismos y en sus colegas es importante. Esto puede ayudar a identificar problemas de salud mental en una etapa temprana y permitir una intervención temprana.

Participación en programas de prevención y manejo del estrés: El personal de atención prehospitalaria debe aprovechar los programas de prevención y manejo del estrés que sus organizaciones puedan ofrecer. Estos programas pueden incluir técnicas de relajación, apoyo psicológico y recursos de salud mental.

Autocuidado: Fomentar prácticas de autocuidado, que incluyen el ejercicio regular, una dieta equilibrada, sueño adecuado y la gestión del estrés, es esencial para mantener la salud mental a largo plazo.

Diálogo abierto: Promover un ambiente de diálogo abierto donde el personal de atención prehospitalaria se sienta cómodo compartiendo

sus preocupaciones y emociones es crucial. Esto puede ayudar a reducir el estigma asociado a la salud mental en la profesión.

Conocer los recursos disponibles: Asegurarse de que el personal de atención prehospitalaria esté al tanto de los recursos de salud mental disponibles, como servicios de consejería y líneas de ayuda, es importante para que puedan buscar apoyo cuando sea necesario.

Estas recomendaciones pueden contribuir a la salud mental y al bienestar emocional del personal de atención prehospitalaria, permitiéndoles desempeñar su labor de manera efectiva y reduciendo el riesgo de TEPT y otros trastornos relacionados con el estrés.

Agradecimiento

A la universidad Santiago de Cali, al programa de atención prehospitalaria, a mi familia.

Referencias

- Baqai, K. (2020). PTSD in paramedics: history, conceptual issues and psychometric measures. *Journal Of Paramedic Practice*, 2(1), 16–21. Recuperado de <https://www.paramedicpractice.com/features/article/ptsd-in-paramedics-history-conceptual-issues-and-psychometric-measures>
- Ruiz, A. L., & Guerrero, E. A. (2017). Afectaciones psicológicas en personal de primera respuesta: ¿Trastorno por estrés postraumático o estrés traumático secundario? *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 28(2), 252–265. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18455475005>
- Hoell, A., Kourmpeli, E., & Dressing, H. (2023). Work-related posttraumatic stress disorder in paramedics in comparison to data from the general population of working age. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1151248>

- Preciado Quintero, N., García, R. L., Oñate, A. J., y Gutiérrez Cely, S. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés del personal APH que arriba al Hospital Infantil Universitario de San José [Trabajo de grado de tecnología, Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud - FUCS]. Repositorio Institucional.
- Workplace Safety and Insurance Board (WSIB). (2017). PTSD awareness fact sheet: Paramedics. Recuperado de https://www.wsib.ca/sites/default/files/2019-01/ltpfceed1217_ptsd_awareness_fact_sheet_paramedics.pdf
- Acuña Conejero, S. S., Aguado Márquez, N. M., Álvarez Casado, J., & Amores Tola, R. (2022). Estrés post-traumático en la atención de emergencias y rescates. *Medicina y seguridad del trabajo*, 67(264), 232-244. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2021000300007>
- Aguas Escobar, A. F., & Flores Hernández, V. F. (2023). Estrés postraumático y su relación con la ansiedad en Bomberos operativos: Post-Traumatic Stress and Its Relationship with Anxiety in Operational Firefighters. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 1036-1050. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.316>
- Carballo Zabaleta, K., López Ruiz, E., Ramírez Restrepo, C. & Vásquez Díaz, M. (2021). Programas y estrategias para el fortalecimiento de la salud mental en personal de la salud [Tesis de especialización, Universidad CES]. Repositorio Institucional CES.
- Cebrián Ponce, E., Camús Jorques, D., Nácher Soliva, C., Moreno Francés, M. I. & Sanchis Nogués, A. (2020). Atención psicológica en los y las profesionales del SAMU ante el estrés postraumático. *Ehquidad: Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (13), 37-58.
- Katsavouni, F., Bebetos, E., Malliou, P., & Beneka, A. (2015). The relationship between burnout, PTSD symptoms and injuries in firefighters. *Occupational Medicine*, 66(1), 32-37. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv144>

- Meda, R. M., Moreno-Jiménez, B., Chávez, A. P., Arias, E. M., & Vargas, R. (2012). La evaluación del estrés traumático secundario: estudio comparado en Bomberos y paramédicos de los Servicios de Emergencia de Guadalajara, México. *Terapia psicológica*, 30(2), 31-41. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082012000200003>
- Petrie, K., Milligan-Saville, J., Gayed, A., Deady, M., Phelps, A., Dell, L., Forbes, D., Bryant, R. A., Calvo, R. A., Glozier, N., & Harvey, S. B. (2018). Prevalence of PTSD and common mental disorders amongst ambulance personnel: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(9), 897-909. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1539-5>
- Velásquez, M. V., Castillo, C., Mancilla, I., López, I., & Arenales, R. (2019). Prevalencia de depresión y estrés postraumático en los bomberos voluntarios. *Revista médica (Colegio de Médicos y Cirujanos de Guatemala)*, 158(1), 30-32. <https://doi.org/10.36109/rmg.v158i1.118>
- Díaz-Tamayo, A. M. (2021). Riesgos del personal que labora en atención prehospitalaria: Reto para los servicios de emergencia. *Salud UNINORTE*, 853-866. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1377284>

