

# Autocuidado

GUÍA PRÁCTICA

# Intervinientes



Autocuidado para intervinientes en emergencias prolongadas en tiempo y afectación.

[www.psicologosvoluntarios .cl](http://www.psicologosvoluntarios.cl)

## Los intervinientes también nos afectamos

- ♥ ¡Recuerda!, para poder ayudar a otros, debemos cuidarnos primeros. Siempre presta atención a tus reacciones.
- ♥ Frente al evento y el sufrimiento de otros, experimentamos distintos tipos de pensamientos y emociones, busca formas de expresarlas.
- ♥ Recuerda que tu familia y amigos se preocupan de tu bienestar, contáctate al menos una vez al día con ellos.
- ♥ El trabajo en dupla es una medida de protección.
- ♥ Aislarse puede ser necesario como estrategia de autocuidado, avisa donde estarás a tus compañeros.



### Factores de riesgo labor de interviniente

- Presión de la urgencia.
- Horarios extenuantes.
- Contacto permanente con dolor ajeno (físico y emocional).
- Falta de entendimiento con el jefe o con los compañeros.
- Muerte de compañeros.

## ¡Autocuidado!

- ♥ Monitorear el propio cuerpo, y estar atentos a signos de cansancio extremo, deshidratación y/o fatiga. Si no descansamos a tiempo, podemos causar nuevas emergencias dentro de la ya existente.
- ♥ En las horas de descanso, comunicarnos con algún familiar o amigo, para reportarnos y recibir contención para reforzar la emocionalidad.
- ♥ Hidratarse constantemente.
- ♥ Utilizar ropa adecuada para la circunstancia, por lo general, ropa que cubra nuestro cuerpo, para protegernos del clima o características del medio ambiente.
- ♥ Comer comida ligera cada 2 o 3 horas.
- ♥ Moderar el consumo de sustancias como el café, cigarillos, y evitar el consumo de alcohol y drogas.
- ♥ Regular turnos, en la medida de la disponibilidad personal.
- ♥ Tomar decisiones en equipo, ya que la probabilidad de tomar malas decisiones, luego de muchas horas de trabajo, aumentan.
- ♥ Respetar los protocolos, especialmente los de seguridad, no es momento de hacer cambios.

...un buen interviniente reconoce sus límites, sabe decir "no" y acepta recibir ayuda. Si lo siente necesario, pedir ayuda siempre será oportuno...

## Consulte a un profesional de salud, si:

- Malestar no disminuye 4 semanas después.
- Tiene cambios radicales de personalidad.
- Problemas en ámbito laboral, familiar y/o social.



## Lo que me puede pasar en el descanso o al terminar la emergencia:

- ♥ Lo vivido parece irreal.
- ♥ Dolor de cabeza, dolor muscular, mareos, náuseas, inquietud, pérdida de apetito.
- ♥ Dificultad para dormir y descansar.
- ♥ Irritabilidad, tristeza, sensibilidad.
- ♥ Indiferencia ante las propias emociones.
- ♥ Sentirte paralizado, distante, poco eficaz.
- ♥ Molestia al recordar olores, ruidos o imágenes de la situación.
- ♥ Evitar lo que te recuerda la situación o hablar recurrentemente del tema.
- ♥ Pensar que lo podrías haber hecho diferente, mejor, sentimientos de culpa.
- ♥ Cambios en la relación con las personas y en el equipo de trabajo.

Calma; son reacciones normales ante situaciones anormales. Poco a poco perderán intensidad y te irás recuperando...

