



The Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS) is part of the Department of Psychiatry, Uniformed Services University of the Health Sciences
El Centro para el Estudio del Estrés Traumático (CSTS) es parte del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Servicios Uniformados de Ciencias de la Salud

INFORMACIÓN PARA LOS PROVEEDORES DE SERVICIOS DE EMERGENCIA SOBRE LAS REACCIONES EMOCIONALES A LOS CUERPOS HUMANOS EN MUERTES MASIVAS

En su trabajo de respuesta a emergencias y desastres puede ver, oler y manejar restos mortales de hombres, mujeres y niños de todas las edades. Trabajar con restos mortales o cerca de ellos puede despertar sentimientos fuertes de pena, terror, repulsión, repugnancia e indignación ante esta tragedia sin sentido. Tal vez se sienta culpable por no haber sido de mucha ayuda para ellos. Estas reacciones son normales y propias de los seres humanos. Puede sentirse emocionalmente insensible o hasta recurrir al humor negro para que el sufrimiento y la muerte parezcan menos terribles. Esos también son procesos normales. Las emociones o reacciones fuertes pueden ser más dolorosas cuando la víctima es un niño o le recuerda a algún ser querido o a usted mismo. Aunque haya trabajado antes en ambientes de desastres, puede reaccionar de otra manera ante esta tragedia que en el pasado. Recuerde que las emociones fuertes son honorables y confirman su humanidad.

Estas son lecciones aprendidas por otras personas que han trabajado con cadáveres en ambientes de desastre. Aunque estos consejos no pueden mitigar un evento espantoso, le ayudarán a continuar su trabajo y a vivir con sus experiencias y recuerdos sin estar obsesionado por ellos:

- Recuerde cuál es el objetivo mayor de su trabajo. Al recuperar cadáveres para su identificación y entierro respetuoso, usted demuestra que le importa, infunde esperanza y previene enfermedades en los vivos. Su supervisor debe tener conocimiento de los trabajos de recuperación de cadáveres que usted haga y coordinar con las autoridades locales para solicitar asistencia en este importante esfuerzo.
- Puede ser difícil prepararse mentalmente para lo que verá y hará. La información específica sobre los requisitos del trabajo y la experiencia de otros puede ser útil.
- En el trabajo, use guantes y vestimenta de protección para reducir su riesgo de contagiarse una enfermedad, haga pausas frecuentes, mantenga la higiene, beba suficientes líquidos y coma alimentos sanos. Descanse (no permanezca de pie) cuando no esté trabajando. Debería haber lugares de descanso, para lavarse las manos y la cara, para darse una ducha y ponerse ropa limpia.
- Es muy importante hablar con otras personas mientras trabaje y durante momentos de inactividad. Eso ayuda a evitar que se pierda en sus propios pensamientos o emociones.
- Ayude a otras personas angustiadas siendo un buen oyente. No confunda la manifestación de los sentimientos por

Trabajar con restos mortales puede despertar sentimientos fuertes de pena, horror, repulsión, repugnancia e indignación. Esas reacciones son normales.

debilidad. Recuérdeles a otros que las emociones fuertes son normales y honorables.

- El humor es una buena manera de aliviar el estrés. Incluso el humor negro en privado entre amigos puede ser beneficioso, pero puede ser ofensivo para otras personas. No sea irrespetuoso con los restos mortales.

- Limite lo más posible su exposición a los cadáveres.
- Limite la exposición de otras personas también utilizando biombos, cortinas de poncho (cortinas improvisadas), tabiques divisorios, cubiertas, bolsas para cadáveres y barreras cuando sea posible.
- Como los perfumes usados para ocultar olores pueden desencadenar recuerdos más tarde, conviene respirar por la boca en vez de usar esas fragancias para tapar olores desagradables.
- Demuestre compasión, pero evite concentrarse en una víctima individual, en especial aquellos con los que pueda identificarse.
- Los efectos personales hallados cerca de los cadáveres pueden ser importantes para la identificación. También pueden convertirse en recuerdos importantes para los familiares o seres queridos supervivientes y, por lo tanto, no debe quedárselos como recuerdo.
- No se enfoque en los efectos personales más de lo necesario porque le resultará particularmente angustiante.
- Recuerde que los cadáveres ya no son personas sino tan solo restos mortales.
- Es aceptable orar en silencio, pero deje que los líderes religiosos conduzcan servicios conmemorativos o ceremonias más públicas.
- Sea respetuoso de las culturas y creencias religiosas locales que pueden ser muy distintas de las suyas.
- Si hay suficiente tiempo, reúnase con su equipo para darse apoyo y ánimo mutuos.
- Reconozca los aspectos trágicos del trabajo, pero no se obsesione con los recuerdos de los detalles. Avise a su supervisor si algún aspecto de su trabajo le cuesta particularmente o le causa estrés; quizás sea beneficioso cambiar de trabajo.

- Después del evento trágico no se sienta culpable por haberse distanciado mentalmente del sufrimiento o muertes trágicas de las personas.
- A algunas personas les resulta útil tener sesiones informativas (*debriefing*) con consejeros capacitados, pero a otras no. La participación debe ser voluntaria. Las sesiones informativas de grupo deben ser con gente que compartió sus mismas experiencias.
- Durante el trabajo estresante con restos mortales, o poco después, es común tener sueños raros o pesadillas, sentirse tenso o tener recuerdos invasivos.
- Compartir sus reacciones emocionales con seres queridos suele ser beneficioso, pero quizás sea muy difícil de hacer.
- Si la ansiedad, depresión, dificultades para dormir o irritabilidad persisten más de dos semanas después de haber regresado a su casa, debe solicitar asistencia de un psicoterapeuta, consejero o médico.

