

# COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN

## H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

### Alarmas y salud en bomberos. Nuevas evidencias.

Como ya vimos en una entrada anterior existen estudios científicos que revelan que durante la fase de alarma en bomberos:

- Existen incrementos de la frecuencia cardíaca de unos 150 latidos por minuto de media.
- Mayores niveles de cortisol, afectando al sistema cardiovascular, provocando problemas de fatiga, afectando a la capacidad de conducción y a la respuesta cognitiva tras ser despertado mediante una alarma.
- Existe una asociación entre elevaciones sostenidas de cortisol eleva las citoquinas inflamatorias IL6, y empeora la sintomatología de las enfermedades autoinmunes hasta en un 74%.
- Los eventos estresantes frecuentes de alta intensidad, corta duración, pero repetitivos en el tiempo, como es el caso de la situación psicofisiológica en la que sitúan las alarmas a los bomberos, afectan al eje nervioso-endocrino-inmunológico, y pueden tener los mismos efectos negativos sobre la salud que otros eventos más estresantes que se presenten de modo puntual (pérdidas de un ser querido, traumas, etc.).
- Hasta un 14% de las muertes en bomberos, debidas a problemas cardiovasculares, se están produciendo durante la fase de aviso de alarma.
- El estrés asociado y los parámetros cardiovasculares mejoran si se implementan medidas correctoras respecto de la alarma.

Por fase de alarma nos estamos refiriendo a la fase entre que nos dan el aviso y se llega al siniestro. Es decir, incluye la recepción del aviso, la equipación y primera toma de decisiones en el hangar, y el traslado con los vehículos hasta el lugar de la emergencia.



## COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN

# H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

En la fase de alarma, además de realizar el primer análisis de la información disponible sobre el aviso, se implementan los previsible procedimientos de intervención y se selecciona el tren de salida y la dotación necesaria, por lo que este protocolo requiere que se pongan en marcha recursos con altas demandas de rendimiento emocional, físico y mental, y debido a que el sistema nervioso simpático y el endocrino no son precisamente los mejores amigos de las respuestas racionales, **la activación que supone el implemento de un sistema de alarma inapropiado, supone, de facto, un elemento que distorsiona la correcta realización de las tareas de nuestros equipos de intervención, restando calidad al servicio.**

*Cuanto menos distorsión psicofisiológica nos provoque la alarma, mejor preparados estaremos para afrontar la primera fase de nuestra intervención*

Esto es válido para todos los servicios de bomberos existentes, incluidos los bomberos aeroportuarios.

### NUEVO ESTUDIO SOBRE LAS ALARMAS Y LA SALUD

---

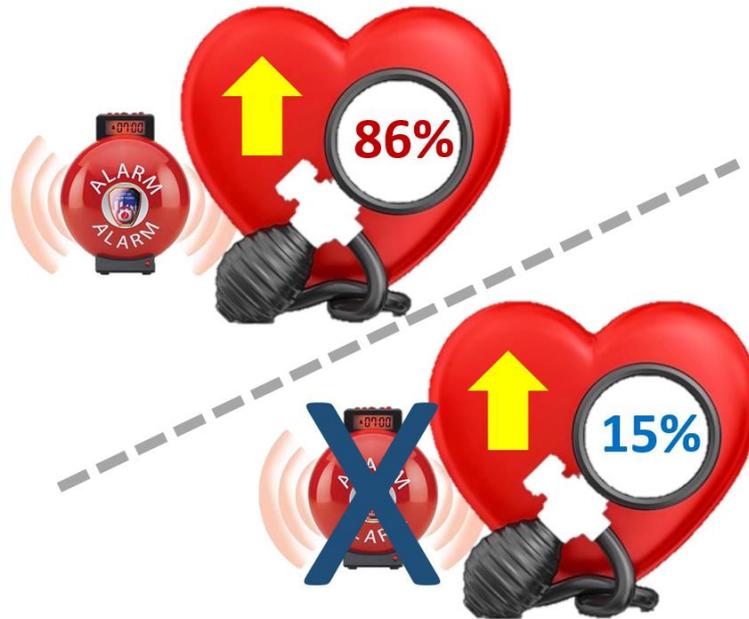
Un nuevo estudio revela que la propia recepción de la alarma, es decir, el sonido de la misma, es un elemento que de por sí es capaz de tener consecuencias sobre la salud de los bomberos.

La hipótesis de este estudio era que *las alarmas de los bomberos son tan fuertes que provocan una respuesta sistémica, similar a la respuesta de huida. Lo cual tiene consecuencias sobre la salud afectando al sistema cardiovascular.*

El propósito del estudio fue *reducir los estímulos ambientales de las estaciones de bomberos para mejorar la calidad del sueño y, por lo tanto, reducir la carga cardíaca.* Para ello comprobaron los niveles de tensión arterial en los bomberos antes del estudio, implementaron los cambios (Restringir las alarmas en los dormitorios y reducir la luz ambiental de 0.75 a 0.19 lux) y volvieron a medirla seis semanas después.

Seis semanas después de implementar las intervenciones, las medidas revelaron que la presión arterial elevada se redujo del 86% al 15% del personal de la muestra.

# COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME



Estos resultados respaldan que la reducción de los estímulos ambientales en los parques de bomberos reduce la presión arterial, lo que es mucho más fácil de lograr a través de cambios en los sistemas instalados que mediante cambios puramente conductuales impuestos a los trabajadores.

**Sobre la base de este estudio piloto, se recomienda desactivar las alarmas de incendio en los dormitorios de los parques de bomberos y sustituirlos por otros sistemas bien procedimentados que respeten la salud de los mismos.**

## BIBLIOGRAFÍA

---

Carey, M. G., Baldzizhar, A. N., Miterko, C. R., Qualls, B. W., Vincent, R. L., Merrick, R., & Dean, G. E. (2018). A quiet firehouse: reducing environmental stimuli among professional on-duty firefighters. *Journal of occupational and environmental medicine*, 60(2), 186-190.