



Lucha contra los riesgos conocidos para la salud de los bomberos

Al tomar los pasos correctos, los bomberos pueden reducir su exposición a riesgos innecesarios que pueden poner en peligro su salud personal

Por Keith Collins, alumni, Fire Science Management, American Military University

Los bomberos toman riesgos de salud cada vez que caminan a través de las puertas de la nave de su estación de bomberos. Si bien los bomberos se someten a una capacitación rigurosa para garantizar que responden de la manera más segura posible a una variedad de emergencias, a menudo pasan por alto los pasos que pueden ayudar a proteger su salud personal.

PROTEGER CONTRA AGENTES CAUSANTES DE CÁNCER



Los bomberos toman riesgos de salud cada vez que caminan a través de las puertas de las naves de su estación de bomberos. (Foto / Joe Thomas de la fotografía de Greenbox)

COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

Una de las mayores amenazas para la salud de los bomberos es la exposición a sustancias químicas tóxicas que se sabe que causan cáncer.

El cáncer es la principal causa de muerte entre los bomberos. De los bomberos nombrados en el Muro de Honor del Cañón de Bomberos Caídos, USA, el 54.8 por ciento de ellos murió de cáncer, de acuerdo con la IAFF.

Los bomberos usan equipo de protección y aparatos de respiración autónoma cuando responden a incendios que en gran medida los protegen de la exposición a carcinógenos. De manera regular, los bomberos están expuestos a peligros de cáncer, incluidos los gases de escape del motor (diesel), la radiación ultravioleta (UV), el amianto, el benceno y el benzo [a] pireno.

Estos contaminantes permanecen en el equipo y es fundamental que los bomberos se protejan a sí mismos limpiando de forma adecuada y minuciosa sus equipos. Esto debe hacerse regularmente y después de cada servicio con exposición o exposición potencial.

En un artículo anterior, “Cinco maneras que los bomberos pueden reducir su riesgo de cáncer”, discutí algunos métodos para ayudar a reducir la exposición a carcinógenos. Este artículo se enfocó principalmente en cambiar la mentalidad de los bomberos al asociar la ropa cubierta de hollín como un símbolo de estatus o trabajo duro. Aquí me enfocaré más en las formas en que podemos abordar esto.

Medidas de protección siempre se deben tomar al limpiar el equipo. Cada incendio expone a los bomberos a partículas dañinas como HAP, VOC y HCN, por nombrar algunos.

Los incendios estructurales deberían tratarse de manera similar a un incidente de materiales peligrosos con respecto a la descontaminación.

Los departamentos de bomberos deben trabajar para adoptar procedimientos de descontaminación para eliminar los contaminantes de un incendio estructural posterior al incidente, tales como:

- Administre el aire y su tiempo: el personal que sale del área identificada como Inmediatamente Peligroso para la Vida y la Salud (IDLH) debe permanecer con su equipo de combate (EPP) completo con aire respirable del SCBA hasta que se complete la descontaminación.
- Tener un proceso de descontaminación tanto en húmedo como en seco.
- Mantenga algunos contenedores o bolsas en su unidad para el PPE contaminado y manténgalo alejado de su tripulación una vez que se haya recolectado.

COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN

H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

- Entender cómo volver a utilizar el equipo ya usado: El personal maneja este equipo usado debe usar máscara para partículas, anteojos / gafas de seguridad y guantes protectores debe llevar a cabo la devolución de los EPP contaminados en la estación.

LUCHAR CONTRA LA OBESIDAD PARA PREVENIR LA DIABETES, ENFERMEDAD CARDIACA

Otro riesgo importante para la salud de los bomberos es la obesidad. Las personas que trabajan en los servicios de protección (policía, bomberos y EMS) tenían el mayor riesgo de obesidad entre las 28 ocupaciones profesionales evaluadas en un estudio 2014 de los CDC. La obesidad causa muchos problemas de salud, como enfermedad coronaria, presión arterial alta, diabetes tipo 2, apnea del sueño y más. Los bomberos están muriendo debido a estas enfermedades conocidas asociadas con la obesidad.

Para combatir la obesidad, los bomberos deben enfocarse en mejorar su condición física. Sin respaldar ninguno de estos programas, hay varios recursos de aptitud física centrados en bomberos disponibles en línea. que incluyen:

- [Firefighter Functional Fitness](#)
- [Firefighter Furnace](#)
- [Fire Rescue Fitness](#)
- [The First Twenty](#)
- [555 Fitness](#)
- [Fit to Fight Fire](#)

También es importante que los bomberos se centren en la nutrición; sin embargo, puede ser extremadamente desafiante entender verdaderamente las necesidades de su cuerpo. Hay mucha información contradictoria sobre lo que es saludable para usted y lo que no lo es.

El Consejo Nacional de Bomberos Voluntarios (NVFC) tiene información básica sobre nutrición [basic information on nutrition](#). El Servicio Forestal de EE. UU. También brinda consejos sobre el desempeño en materia de alimentación y salud para los bomberos forestales. [eating and health performance tips for wildland firefighters](#). Finalmente, para obtener una versión sin carne de la salud de los bomberos, echa un vistazo a [Engine 2 Plant Strong](#).

Los bomberos deben pasar un tiempo investigando y refinando qué es lo que mejor funciona para ellos: su salud y felicidad valen la pena.

COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN

H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

OBTENGA CALIDAD DE SUEÑO

Los bomberos a menudo no duermen lo suficiente. Las llamadas durante la noche interrumpen el ritmo circadiano y tienen efectos excepcionalmente indeseables. La privación del sueño (como la obesidad) es un problema de puerta de enlace que conduce a consecuencias negativas indebidas para la salud. Las personas que sufren de falta de sueño tienen un 36 por ciento de aumento en cáncer colorrectal, tienen tres veces más riesgo de diabetes tipo 2, tienen un 33 por ciento más de riesgo de demencia, tienen un mayor riesgo de ansiedad, depresión, olvido y tienen un riesgo porcentaje de aumento en el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca.

Una solución que ha sido ofrecida por algunos expertos es la siesta. Si bien esto puede no funcionar para todos, tomar siestas cortas tiene varios beneficios positivos y puede ayudar a algunas personas a obtener un descanso adicional muy necesario. Si bien el jurado todavía está deliberando sobre si la gente puede recuperar el sueño o no, es importante tratar de mantener una rutina cuando sea posible y acostarse a una hora comprometida todas las noches. Para obtener más información sobre recomendaciones de sueño, visite [National Sleep Foundation](#).

CONTROLE SU SALUD MENTAL

Si bien muchos en el servicio de bomberos conocen los riesgos de cáncer o enfermedad cardíaca, solo recientemente los estudios han estado rastreando el costo mental del trabajo. Por ejemplo, se ha encontrado que los síntomas del estrés postraumático (STP) se presentan hasta en un 37 por ciento de los bomberos. ([37 percent of firefighters](#)). Los problemas de salud mental son un problema importante en el servicio de bomberos y algo que todos los bomberos deben tomar en serio. En 2014, hubo 468 suicidios reportados de bomberos y técnicos de emergencias médicas, de acuerdo con la Alianza de Salud del Comportamiento del Bombero. La tasa real de suicidio entre los primeros en responder se cree que es considerablemente mayor ([rate of suicide among first responders](#)).

El reconocimiento es la primera clave. Si te encuentras más retraído de lo habitual, más enojado o más deprimido o apático, di algo.

Tus amigos, tu familia, tu comunidad: las personas se preocupan por ti y quieren que estés bien. La Alianza para la Salud del Comportamiento del Bombero tiene recursos ([resources](#)) y una herramienta de autoevaluación para el suicidio ([self-assessment tool for suicide](#)).

Por favor, comuníquese antes de que sea demasiado tarde.

COORDINACIÓN DE CAPACITACIÓN

H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

ALCOHOL Y ABUSO DE SUSTANCIAS

A menudo se utiliza como un mecanismo para hacer frente a los niveles elevados de estrés, muchos bomberos recurren al alcohol y otras sustancias. Según una encuesta nacional de 2013 y una evaluación de 2010 de los CDC sobre el consumo excesivo de alcohol, se descubrió que los miembros del servicio de bomberos tenían una tasa de consumo excesivo de alcohol aproximadamente el doble que la del público en general.

Existen numerosas formas de adicción y abuso de sustancias que requieren diferentes rutas para la recuperación. Puede ser extremadamente difícil ayudar a otros a abordar problemas de abuso de sustancias. Las personas primero deben reconocer que están participando en prácticas negativas y potencialmente dañinas y luego hacer un esfuerzo consciente para alejarse de tales hábitos adversos. Cuando eso no funciona, necesitan aceptar ayuda.

Si bien ser bombero siempre implicará riesgos, al tomar las medidas adecuadas, los bomberos pueden reducir su exposición a riesgos innecesarios que pueden poner en peligro su salud personal.

Sobre el autor

Keith Collins se graduó en 2014 con una licenciatura en Ciencias en Administración de Ciencia de Incendios de la Universidad Militar Estadounidense. En 2017, obtuvo una Maestría en Salud Pública de Grand Canyon University. Keith tiene más de 14 años en el servicio de bomberos, incluido el servicio militar, y actualmente trabaja como bombero en Fort Huachuca, Arizona. Sigue a Keith en Twitter @keithgcollins. Para comunicarse con él, envíe un correo electrónico a IPSauthor@apus.edu.

Fuente:

<https://www.firerescue1.com/health/articles/383320018-Combating-known-risks-to-firefighter-health/>

Recopilación de:
Álvaro Fernández K. – B61
Mayo 2018