

## Proteger a quienes nos protegen

### *Apoyar la salud y el bienestar de los trabajadores de los servicios de emergencia*

*“Las personas no llaman al 9-1-1 porque tienen un buen día. Y esas imágenes, las cosas que uno ve van a pasarnos factura. Y tenemos que hablar sobre ello”.*

Este es un fragmento de una conversación reciente de un trabajador de los servicios de emergencia con Kevin Lynch, fundador de [Quell Foundation](#) (organización sin fines de lucro que trabaja para reducir los suicidios, las sobredosis y el encarcelamiento entre personas que viven con una afección mental) como parte del documental de la fundación próximo a estrenarse, con el fin de concientizar sobre la salud mental dentro de la comunidad de trabajadores de los servicios de emergencia de los Estados Unidos.

Los servicios de emergencia nos protegen todos los días. En el proceso, atraviesan experiencias horribles que pueden dejar profundas cicatrices. Pero con demasiada frecuencia, les resulta difícil pedir ayuda, lo cual puede provocar trágicas consecuencias. Irónicamente, para ser trabajadores de una profesión que le dirían a uno que no dude en llamar cuando necesite ayuda, son los últimos en llamar cuando son ellos los que la necesitan más. Los cuerpos policiales y los bomberos tienen más probabilidades de morir por suicidio que en cumplimiento de su deber<sup>1</sup>, y según Lynch, los trabajadores de los servicios de emergencia tienen la sexta tasa de suicidio más alta por profesión en los EE. UU.

Las causas de suicidio son complejas, pero para los trabajadores de los servicios de emergencia, los factores que contribuyen van desde la dificultad de incluir visitas al consultorio en horarios de trabajo impredecibles, hasta una cultura que con demasiada frecuencia considera que pedir ayuda es un signo de debilidad.

“Muchos trabajadores de los servicios de emergencia hacen referencia a una actitud de “aguantarse todo” que sostiene que se supone que uno debe internalizar los traumas e ignorarlos como parte normal de la profesión”, expresó la Dra. Anna Courie, exenfermera de UCI que es responsable de dirigir las iniciativas de [FirstNet](#)® en torno a mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores de los servicios de emergencia en AT&T. “Debemos concientizar y trabajar mucho para que el estigma desaparezca, porque pedir ayuda con los problemas a los que uno se enfrenta es en realidad una señal de fortaleza. Cuando los trabajadores de los servicios de emergencia toman la posición de pedir ayuda, están diciendo que se niegan a ser una estadística más. Están diciendo que desean cambiar la cultura de nuestra profesión a una que fomente el pedido de ayuda”.

Un gran paso en esa dirección fue la creación, a principios de este año, de la [Coalición de salud y bienestar de FirstNet](#). Este esfuerzo reúne a más de dos docenas de organizaciones miembro que representan a más de 1.3 millones de trabajadores de los servicios de emergencia, y sus prioridades se desarrollaron a partir de los aportes de más de 350 trabajadores de los servicios de emergencia.

John Flynn, oficial del Departamento de Policía de la Ciudad de Nueva York de casi 35 años, es miembro de la mesa directiva de la coalición como parte de su trabajo con la Asociación Nacional de

Organizaciones Policiales (National Association of Police Organizations, NAPO), y para él, se trata de una causa sumamente personal. Su hermano mayor, expolicía de Las Vegas, se suicidó en noviembre pasado. Entre otras cosas, Flynn considera que la capacitación, el apoyo de un grupo de pares y la mejora de las herramientas de comunicación son partes importantes de la solución.

“En mi departamento, entregamos a cada oficial de policía, incluido el comisario, su propio teléfono celular con aplicaciones ya instaladas para ayudarlos a cumplir con su trabajo. Y una de ellas es una aplicación específica para salud y bienestar”, expresó Flynn. “Tocas ese botón y todos los recursos están allí. Puedes usarla para comunicarte de forma anónima con personas que pueden ayudarte. E incluye videos de personas que estuvieron en sus momentos más oscuros y recibieron ayuda. Te hace saber que, sin importar la situación, alguien ha pasado por lo mismo antes. No estás solo”.

Y cuando las emergencias golpean, los daños mentales, emocionales y físicos a los trabajadores de los servicios de emergencia pueden aumentar significativamente. Es por eso que FirstNet lanzó la iniciativa [“ROG the Dog”](#) de terapia asistida por animales. Los estudios han demostrado que interactuar con animales puede mejorar las posibilidades de salir adelante y recuperarse, mejorar la moral, disminuir el estrés y reducir los efectos del trastorno por estrés postraumático y de la angustia emocional.<sup>2</sup> Las agencias de FirstNet pueden [recurrir a](#) ROG the Dog para apoyar aún más la salud y el bienestar de los trabajadores de los servicios de emergencia que están en el frente.

“En el corazón de la red, se encuentran las personas, por lo que si no cuidamos a la personas y respondemos a los desafíos más críticos que enfrentan, la red y la misión no serán tan eficaces”, expresó Courie. “Los [valores centrales](#) de AT&T indican que debemos *estar allí* cuando las personas nos necesitan, y con FirstNet, eso es exactamente lo que hacemos”.

Flynn también sugirió una forma en que todos nosotros podemos ayudar a los trabajadores de los servicios de emergencia a lidiar con las presiones que enfrentan: “Todos tenemos que volver a verlos como seres humanos. Son empleados públicos. Nos protegen. Nos salvan la vida. Luego se van a casa y son el papá de alguien, o la pareja de una persona. Si podemos lograr que la sociedad vea ese lado de ellos, entonces quizás estaremos más dispuestos a estar en contacto y recibirlos con los brazos abiertos.



*Más de 30 animales de la iniciativa “ROG the Dog” de FirstNet están distribuidos por todo el país y, hace poco, se han desplegado para apoyar a los servicios de emergencia tras grandes desastres, como el incendio forestal Bootleg en Oregon.*

## Hay ayuda disponible

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, una crisis de salud mental o de abuso de sustancias, llame al **9-8-8** con su teléfono celular de [AT&T](#) o FirstNet para hablar con un consejero de crisis. Las personas estadounidenses también pueden usar la línea gratuita 800-273-TALK (8255) o ingresar en [suicidepreventionlifeline.org](https://suicidepreventionlifeline.org) para obtener más información y recursos.

---

## Documental Lift the Mask

El documental de Quell Foundation [Lift the Mask — First Responders Sound the Alarm](#) se estrena el próximo viernes 10 de septiembre en Arlington, Virginia. Este evento está destinado a educar, inspirar y empoderar a los trabajadores de los servicios de emergencia para que reconozcan ellos mismos los signos de advertencia de una crisis de salud mental.

---

<sup>1</sup>Miriam Heyman, et al., "The Ruderman White Paper on Mental Health and Suicide of First Responders," Ruderman Family Foundation, abril de 2018.

<sup>2</sup>Tedeschi, P. y Jenkins, M. (2019). Transforming Trauma: Resilience and Healing through our connections with animals. Purdue University Press.

*FirstNet y el logotipo de FirstNet son marcas comerciales registradas y marcas de servicio de First Responder Network Authority.*