

Disparadores obvios y sutiles para veteranos de guerra (personal civil y militar) agudizados por pandemia de COVID19*

Breve psicoeducación informada sobre trauma

(Lanza, J., 2020)

La pandemia de COVID19 es una experiencia extraordinaria y nueva para los últimos 100 años, está relacionada con la activación de pautas necesarias para la supervivencia. El distanciamiento social y el aislamiento no son conductas habituales para el ser humano que nace para estar intercomunicado mediante el enlace social en condiciones seguras de cercanía, contacto físico, visual, de seguridad emocional (safety).

La variabilidad en las respuestas ante el peligro tiene implicancias neurobiológicas. Frecuentemente estas son por desconocimiento el campo fértil sobre el cual las personas atribuyen significados de intencionalidad, reproche y sentimientos de culpa, vergüenza y enojo.

En general, los eventos catastróficos, potencialmente traumatogénicos, provocan por sí mismos un sentimiento de incontrolabilidad cuando la respuesta defensiva de lucha o huida no pueden activarse. Las experiencias incontrolables conllevan a su vez al sentimiento de indefensión o desamparo.

Durante las guerras, así también como durante un evento catastrófico (que inicia y termina en lapso de tiempo breve) o durante la exposición prolongada en el tiempo a un patrón de múltiples eventos traumatizantes, la inminencia de la espera de lo peor tiene una preponderancia esencial.

Muchas de las reacciones postraumáticas crónicas están asociadas a la activación de estresores relacionados al trauma del pasado.

Algunos **ejemplos de estos estresores o disparadores** que pueden continuar gatillando estados emocionales internos intensos, e incluso pesadillas relacionadas a experiencias de combate (y sanidad militar) generalmente de difícil explicación para muchos veteranos son los siguientes, y están divididos en áreas relacionadas con los sentidos y lo interpersonal:



VISTA

1. Advertir el sonido de un helicóptero.

2. Ver vehículos específicos.

El despliegue de hospitales militares.

3. Películas de guerra/contagio de pandemias.

4. Ver personas con las caras tapadas.

4. Línea de árboles /francotiradores escondidos.

5. Líneas de árboles enlazados que reducen la visibilidad.

6. Casas de compras con pasillos que reducen la visibilidad alrededor.

7. Espacios abiertos, como estacionamientos que generan vulnerabilidad de ser atacado.

8. Personas caminando alrededor.

9. Niños que pueden recordar la muerte de otros niños.

10. Intersecciones que se asocian con zonas de fuego en combate urbano.

OÍDO



1. Helicópteros.
2. Fuegos artificiales.
3. Rayos, relámpagos.
4. Personas gritando.
5. Niños llorando.
7. Globos al reventar.
8. Música asociada a la guerra.
9. Disparo de arma de fuego en prácticas de tiro.
10. Descorche de botella de champagne.
11. Sirenas de alerta.
12. Susurro en otro idioma relacionado con la guerra.
13. Ante inundaciones severas, imágenes de cuerpos fallecidos flotando.
14. Sonidos de alarma de hospitales.

GUSTO/SABOR

1. Comidas.
2. Bebidas.

3. Mezcla de sabores.

OLORES

1. Comidas.

2. Olor a quemado.

3. Incienso.

4. Sangre.

5. Combustible.

6. Carne quemadas.

7. Animales en descomposición.

TACTO

1. Ser tocado por la espalda.

2. Vibraciones de motos y motores de algunas.

3. Manos en agua fría.

4. Frío.

5. Lluvias.

6. Una posición determinada del cuerpo.¹

INTERPERSONAL

Distanciamiento social, el aislamiento social y la cuarentena como experiencias

¹ *Trauma por Combate (PTSD), Frederick W. Nolan. Pág.. 60 y 61. „Segunda edición*

temporales y extraordinarias del presente deben distinguirse de encierro, estar prisionero, ser abandonado, ser rechazado, estar castigado, y estar atrapado.

Son medidas protectoras frente y de cuidado que requieren una atención y concentración especiales, modificando los patrones de conducta individuales y sociales.

Las pautas de desinfección, higiene de manos, no tocarse la cara (atenderlo especialmente con el uso de barbijo y guantes), el distanciamiento físico y de parte de las familias pueden producir un aumento en el nivel de emociones como ansiedad, miedo, angustia, irritabilidad. Estas reacciones son normales y junto a la implementación de las medidas preventivas ante el contagio conllevan un plus de energía mental y su práctica atenta y disciplinada es el mejor “kevlar” frente al COVID19.

Recordar: No somos 100% inmunes a las experiencias de estrés extremo. Los procesos de adaptación, reajuste y emocionales son siempre individuales. Un determinado nivel de hiperactivación fisiológica es necesario para mantener la atención al cuidado personal y de otros, y está íntimamente relacionado con la emoción “miedo/ansiedad”, necesarios para ponernos en acción (Lucha).

COVID-19 | Coronavirus

PROTOCOLOS DE ENTRADA EN CASA

Los soldados también tienen una familia y deben cuidarla



- 

1 Al volver a casa intenta no tocar nada.
- 

2 Quitate los botines en la puerta.
- 

3 Echale alcohol desinfectante por arriba y abajo de los botines.
- 

4 Quitate la ropa exterior y métela en una bolsa para lavar.
- 

5 Deja bolso, mochila, llaves, en una caja en la entrada
- 

6 Dúchate o, si no puedes, lávate bien todas las zonas expuestas.
- 

7 Lava el móvil y las gafas con agua y jabón o alcohol.
- 

8 Limpia con lavandina las superficies de lo que hayas traído de afuera. No olvides utilizar guantes
- 

9 Quitate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.

 Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es **disminuir el riesgo.**

#SomosElEjército  Ejército Argentino  Ministerio de Defensa Argentina

* Texto adaptado de *"El dolor que no sangra", Parte 2 -Entre la tempestad y el campo de estrellas"* (inédito), Lanza, J., 2019-2020.

Bibliografía:

Nolan, Frederick. Trauma por combate (*PTSD*), *Segunda edición*. ISBN-13: 978-1453780114

Friedman, Matthew. *Postraumatic and Acute Stress Disorder, Sixth Edition*, Springer International Publishing Switzerland, 2015.

Friedman, Matthew J., M. Kean Terence & Resick, Patricia A. *The Handbook of PTSD, Second edition*. The Guildford Press, 2014.

MICHAEL ASKEN, LOREN CHRISTENSEN, DAVE GROSSMAN. *Warrior Mindset*, ISBN-13: 978-0964920552.

Josef I. Ruzek, Paula P. Schnurr, Jennifer J. Vasterling
Caring for Veterans with Deployment-related Stress Disorders: Iraq, Afghanistan, and Beyond. American Psychological Association, 2011.