

EDITORIAL

SALUD MENTAL OPERACIONAL

GABRIEL HERNÁNDEZ KUNZEL, M.D.*

Especialista en Psiquiatría, Servicio de Psiquiatría del Hospital Militar Central

La *Salud Mental Operacional* es uno de los componentes fundamentales para el funcionamiento adecuado de toda Fuerza Militar y debe asegurarse previa, durante y posteriormente a la exposición a un conflicto, o situación estresante, propias de las funciones que ejercen los individuos militares y civiles que participan en la defensa de un país. Ante las experiencias traumáticas, el cansancio y el desgaste inherente a las operaciones militares, se generan reacciones al estrés que son respuestas naturales del cuerpo y del cerebro. Y aunque los individuos con entrenamiento y preparación para enfrentar cualquier tipo de peligro logran adaptarse mientras ocurren los acontecimientos, saliendo avante ante la situación desde el punto de vista de su salud mental, hay ocasiones en que el presenciar un acontecimiento muy grave, o experimentar una amenaza prolongada o intensa, causa lo que se denomina *lesión por estrés*, en donde el cuerpo y el cerebro continúan manteniendo un estado elevado de alerta, tiempo después de haber cesado el peligro. La mayoría de las personas que atraviesan por esas situaciones se afectan en algún grado, habiendo algunas que al ser excepcionalmente fuertes, logran regresar a la zona de combate.

Las lesiones por estrés son el resultado de cambios físicos reales en la forma por la cual el cerebro maneja la información y el estrés, pudiendo cambiar el comportamiento con relación a la conducta desde el punto de vista emocional, mental y con relación a las respuestas físicas del cuerpo. Las lesiones mentales o emocionales relacionadas con un estrés intenso, sea este por combate u otra situación, pueden sanar rápidamente dependiendo de su gravedad y de si se les presta una atención adecuada. Pero hay oportunidades en que esto no sucede, perdurando los síntomas con dolor emocional constante, o con incapacidad para desarrollar la vida cotidiana, a menos que se consiga ayuda profesional. La probabilidad de padecer una lesión por estrés intenso como el generado durante el combate por ejemplo, se incrementa a medida que aumenta la exposición al mismo

y con mucha frecuencia no se reconoce totalmente, sino hasta después de que los síntomas persisten durante los periodos de vacaciones, a pesar del descanso y la recuperación. Cuando emociones como miedo, tristeza, impotencia y horror persisten, se altera el funcionamiento global del individuo en forma conflictiva, comprometiendo además su capacidad operacional.

Es importante resaltar que las reacciones fuertes son naturales cuando la persona enfrenta el peligro u otras experiencias traumáticas y que dichos sentimientos son parte de la respuesta de lucha o retirada (*fight or flight*) que la hacen estar alerta y vigilante, poniéndose en guardia a la defensiva. Ellas son reacciones legítimas ante la experiencia de haber estado en zona de combate o frente a estrés extremo. Hay incluso personal militar y civil que no ha participado en situaciones de combate directo, pero que por haber atravesado situaciones en las que peligró su vida, o haber presenciado bajas en el enemigo o en la población civil, o por haber sido testigo de la muerte de un amigo, o haber clasificar cadáveres, o presenciado un accidente de tránsito grave, llegan a experimentar un gran número de sensaciones que vienen en forma conjunta como *reacción al estrés de combate y operacional*. En algunas personas las reacciones al estrés de combate pueden ser perturbadoras, en especial cuando se está en situaciones que exigen actuar como si nada hubiese pasado, llegando a interferir a veces con la capacidad de desempeño laboral, sea esta dentro, o fuera del medio militar. De ahí la importancia de aprender a reconocer los síntomas de una reacción al estrés de combate tanto en el personal civil como militar activo y en personas que regresan a sus hogares después de haber estado en una zona de combate o de haber estado expuestos a situaciones de estrés extremo. Saber cuando y donde buscar ayuda profesional, entender que es lo correcto y lo que debe hacerse, son todas medidas fundamentales para realizar la prevención, para intervenir el área donde se

* Correspondencia: gabhkek@gmail.com Dirección postal: Servicio de Psiquiatría, Hospital Militar Central, Tr 3 No. 49-00, Bogotá, Colombia.

produce el estrés y para iniciar un tratamiento temprano. Como en muchos casos los efectos del estrés de combate son sutiles y quizá no se hagan evidentes, es importante reconocer síntomas de alarma como mostrarse irritable o nervioso, desarrollar problemas para conciliar el sueño, presentar episodios disociativos o amnésicos transitorios, dificultad para relacionarse con otras personas, continuar con reacciones de hiperalerta e hiperreactividad en un ambiente tranquilo, presentar problemas de adaptación a las actividades laborales y de la vida diaria, con aburrimiento frente a la rutina y a la vida del hogar en general.

La *Salud Mental Operacional* está orientada precisamente a detectar y atender oportunamente al combatiente afectado psicológicamente y a la prestación de un servicio integral proporcionado con estándares de calidad en razón de un excelente trato humano, manteniendo una efectiva comunicación enmarcada en el respeto hacia los pacientes y sus familiares. El enfoque es el tratamiento integral en todos los niveles y en todos los ámbitos de prevención - ambulatorio e intrahospitalario- en el momento vital en el que el paciente se encuentra, con equipos terapéuticos que sustentan su práctica, desarrollo y coordinación en múltiples modelos teóricos. *La Salud Mental Operacional* ofrece cambios en la concepción del tratamiento y de la prevención, pues sus intervenciones, ligadas al lugar, tiempo y vínculo generado con los pacientes, se enfocan a su funcionamiento laboral, social y familiar. El equipo multidisciplinario de profesionales evalúa integralmente al paciente y realiza un diagnóstico-pronóstico que permite decidir la intervención a seguir y su intensidad, junto con los logros que se esperan obtener en un período de tiempo determinado. La historia de vida de cada paciente es de primordial importancia para el equipo y la visión de los casos, en vez de transversal es lineal, lo que obligatoriamente implica el seguimiento de los pacientes y su evolución en el tiempo. *La Salud Mental Operacional* permite entonces que se genere un vínculo más humano con el paciente, lo que facilita un abordaje mucho más integral de su evolución y procesos de tratamiento y rehabilitación, que a su vez promueven el desarrollo de sus capacidades individuales, hasta que pueda lograr su reintegro al trabajo en las mejores condiciones de vida posibles.

Si bien es cierto que no es el "dónde" sino el "cómo" el que condiciona la rehabilitación, cuando la asistencia en crisis se vuelve necesaria, la intervención cobra otra dimensión, en la que también el "cómo" se torna importante. Está claro que cuando esta asistencia no se brinda de forma oportuna, el deterioro de los componentes de los desempeños funcional social, familiar y laboral se comprometen,

siendo la estabilización de estas áreas afectadas el objetivo primordial del equipo terapéutico al momento de la crisis, para en la fase sub-aguda desarrollar intervenciones menos urgentes, enfocadas a la recuperación de aquellas en que se detecta déficit. Dentro de un marco de multidisciplinariedad dirigido a la reintegración del paciente al ciento por ciento de su capacidad operacional, la adecuada rehabilitación se constituye entonces en línea de trabajo, con una transición clara entre la intervención y el reintegro laboral exitoso.

La *Salud Mental Operacional* se enfoca también en la responsabilidad que cada individuo toma en el mantenimiento de su salud, haciendo énfasis en el trabajo de preparación del combatiente, para minimizar así los efectos que el combate pueda tener en su salud y si bien, no todas las personas aceptan este tipo de tratamiento, llegando incluso a rechazarlo porque prefieren adoptar un rol más pasivo en su proceso de recuperación, al centrarse la filosofía de la *Salud Mental Operacional* en la persona, con sus deseos y expectativas, los aspectos claves del tratamiento hacen especial hincapié en la entrevista y en el plan de intervención, estableciendo los criterios de éxito o de fracaso con el propio usuario, partiendo de los niveles de satisfacción que pueda lograr en relación con sus propias expectativas y en convivencia con otros. Como igualmente defiende el compromiso de las actividades dirigidas a la recuperación de la espontaneidad, la iniciativa personal y la capacidad creativa, generalmente reducidas por la crisis que motiva la consulta, las intervenciones en *Salud Mental Operacional* se realizan a lo largo del proceso de recuperación, en donde no se diferencia lo que es asistencial de lo que es rehabilitador. *La recuperación de las personas ocurre en su vida -relativamente lejos de las consultas- y la mejoría se produce en el camino.*

Las ventajas que se le anotan a este abordaje es que los procesos de rehabilitación, mediante equipos terapéuticos de trabajo bien coordinados y estructurados no sólo brindan apoyo psicológico, sino también interacción con la familia, readaptación laboral y seguimiento a largo plazo. Los profesionales vinculados, sólo si son capaces de acceder a la vida de cada paciente, tendrán posibilidades de ayudarlo en su recuperación. De ahí que en *Salud Mental Operacional* sea imprescindible rescatar la importancia fundamental de que el equipo terapéutico conozca los problemas reales que suscita el paciente, para así priorizar en actividades psico-educativas, preventivas y rehabilitadoras que le brinden un tratamiento digno y efectivo. Es evidente que sin intervenciones pensadas específicamente para

destruir los factores que perpetúan las discapacidades, o para fortalecer aquellas que facilitan el reintegro laboral, la capacidad operacional militar y el mantenimiento a largo plazo, no se puede esperar éxito en las intervenciones, independientemente de que estas se hagan en el hospital, o en el sitio de trabajo, o en su hogar. De ahí que la localización física de los programas de tratamiento no determine ni la efectividad ni su mantenimiento, lo importante es lo que se hace, el método que se sigue para hacerlo y la coordinación de los esfuerzos del equipo multidisciplinario por que el mejoramiento de la calidad de vida del paciente sea un quehacer individualizado, atento a fortalecer su confianza en sí mismo, su autonomía y su libertad, un trabajo que implica el desarrollo de habilidades para interactuar con otros y trabajar.

En conclusión, la *Salud Mental Operacional* es un derecho fundamental, que como tal debe ser garantizado por el estado, dentro del campo de las Políticas de Salud Nacionales que parten de una comprensión amplia e integral del concepto de Salud Mental y de la importancia de implementar instrumentos para su protección y promoción. Teniendo en cuenta que dentro del campo de acción del Ministerio de Defensa Nacional es de suma importancia la capacidad operativa y que para su logro es primordial la Salud Mental, resulta indispensable que para todos los usuarios del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares y del Ministerio de Defensa Nacional, se implementen, promuevan, desarrollen y refuercen sólidos programas asistenciales que cobijen la Salud Mental en todos sus niveles.