

Cómo aguantar cuatro meses bajo tierra sin perder la razón

2010-08-29 17:04:03



Cuentan con alimentos, agua y apoyo médico. Además, se ha comprobado que su estado general es bueno. La salud física de los 33 mineros chilenos atrapados en una galería a 700 metros de profundidad no corre excesivo peligro. En cambio, su bienestar mental pende de un hilo.

Tal y como recuerda Julio Zarco, presidente de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), en situaciones similares se han dado “casos de agresiones -e, incluso, asesinatos- cuando conviven muchas personas en un espacio reducido”. No obstante, aclara que estos actos de violencia se producen, sobre todo, cuando los afectados están incomunicados.

Establecer una vía de comunicación con ellos es crucial. Esta conexión con el mundo exterior es el principal ‘escudo’ con el que cuentan para mantenerse ‘cuerdos’ y confiar en que van a salir con vida de la mina.

En opinión de Mónica Pereira, psicóloga experta en emergencias del centro Haztua Psicología Positiva de Fuenlabrada (Madrid), la treintena de hombres atrapados cuenta con “un importante factor de protección: que son muchos y pueden darse apoyo unos a otros cuando experimenten bajadas emocionales”. Otro punto a su favor es que “han conseguido contactar con el exterior”. De hecho, fueron capaces de organizarse y salir adelante durante 18 días sin saber si les habían dado por muertos o existía un plan para rescatarlos.

La psicóloga subraya que caer en la desesperanza “no es tan fácil”. En todo caso, matiza que dependerá del carácter de cada uno de los individuos. “Lo cierto es que, gracias a su trabajo, ya están acostumbrados a permanecer a solas y en la oscuridad”, apunta.

Entre los 33 mineros podrán apreciarse, a medida que pasen las semanas, distintas formas de soportar el encierro. “Quienes tengan tendencia a afrontar de forma positiva las situaciones difíciles tendrán sus momentos bajos, pero los sobrellevarán”, asegura Pereira. Sin embargo, indica que entre los más catastrofistas “es más probable que se produzcan consecuencias negativas”. Una actitud fatalista puede llevarles a perder las ganas de luchar y negarse a comer y beber.

Los expertos coinciden en señalar que, al tratarse de un grupo grande, es más sencillo mantener el ánimo general. En estos casos, los que tienen una categoría laboral más alta o son mayores que el resto suelen erigirse en líderes y se encargan de mantener alta la moral del colectivo.

Falta de luz

Una de las circunstancias que más puede afectar al bienestar de los mineros es la falta de luz solar, que hace que se alteren los ritmos circadianos (ciclo de vigilia y sueño marcado por el día y la noche). La inexistencia de luz natural produce un ‘desajuste’ del reloj biológico y da lugar a problemas físicos, como un aumento de la frecuencia cardíaca y del ritmo respiratorio, y psicológicos (ansiedad, ataques de pánico o estrés).

Por esta razón, se aconseja respetar los periodos de descanso nocturno y actividad diaria aunque se haya perdido la referencia del astro rey. Esto mismo es aplicable al resto de los quehaceres del grupo: deben establecer una serie de rutinas que ocupen su tiempo y 'liberen' su mente, entre las que no puede faltar la práctica de ejercicio físico.

El objetivo es que mantengan una vida lo más parecida posible a la del exterior, incluso en las circunstancias más dramáticas. Un caso extremo sería el fallecimiento de uno de ellos que, según la psicóloga, "sería difícil de manejar porque les pondría la muerte más cerca". Lo primero que deberían hacer, señala, es un "ritual de despedida".

Pero, por muchos mecanismos de defensa que se pongan en marcha, la espera se les va a hacer eterna tanto a ellos como a sus familiares. De ahí que los psicólogos chilenos controlen de forma minuciosa los mensajes que les transmiten sus allegados. Cualquier pequeño desliz podría tener consecuencias devastadoras. Pereira cree que hay que "comunicarles poco a poco el tiempo que van a tardar en rescatarlos" con el fin de atenuar el impacto, tal y como están haciendo las autoridades chilenas.

Hay otro tipo de mensajes a los que sí se puede dar rienda suelta: los que les permiten mantenerse conectados con la realidad. Cosas tan simples como las noticias sobre bodas o nacimientos entre sus familiares y amigos pueden ser de gran ayuda para que, en palabras de la psicóloga, "se sientan partícipes de lo que está pasando en el mundo".

El trabajo de los psicólogos que trabajan sobre el terreno no acabará cuando se produzca la liberación de los 33 hombres. Pereira aclara que no todos requerirán atención psicológica tras el rescate, pero se les informará de los síntomas que pueden sufrir y de la atención especializada que se pondrá a su disposición. "Según las estadísticas, lo más probable es que entre tres o cuatro de ellos precisen ayuda psicológica a corto plazo, y entre uno y dos durante un largo periodo de tiempo", apostilla la psicóloga.

[María Sánchez-Monge | elmundo.es](http://www.elmundo.es)