

N.º 2

Estudio fisiológico del estrés en buceadores del grupo de rescate acuático

M. I. Esquiroz Ayesa (ponente). SPRL Administración General Gobierno de Navarra

M. Artazcoz Echarte. SPRL Administración General Gobierno de Navarra

R. Arrarás Zabalza. SPRL Administración General Gobierno de Navarra

A. M. Ruiz Cirauqui. SPRL Administración General Gobierno de Navarra

Introducción: el Servicio de Prevención realiza la vigilancia de la salud del Grupo de Rescate Subacuático (GRS) aplicando el protocolo específico de riesgo, que incluye requerimientos de bombero operativo y los correspondientes a las intervenciones en el medio subacuático. Incluye evaluación psicológica con entrevista personal y prueba de autovaloración anual y obligatoria. Al incorporar nuevos miembros al grupo, se detectan indicadores de riesgo psicosocial. Con objeto de recuperar el equilibrio en el funcionamiento del Grupo, el SP propone llevar a cabo una intervención psicosocial que consiste en ampliar la evaluación psicológica con una medida fisiológica durante el buceo.

Objetivo: ampliar el estudio del nivel de estrés mediante prueba fisiológica.

Material y método: estudio descriptivo en 20 bomberos del GRS mediante la medición de respuestas fisiológicas ante el estrés con equipo *biofeedback* mientras realizan una maniobra de inmersión, de 20 minutos de rastreo, en el fondo.

Las mediciones fisiológicas incluyen:

- Frecuencia cardiaca basal registrada en el examen de salud.
- Frecuencia cardiaca (FC) y frecuencia respiratoria (FR), que se miden durante dos minutos antes y después de la inmersión.

Resultados: el 55% antes y después de realizar la prueba mantiene FC o diferencias mínimas y justificables a causa del esfuerzo realizado. El 45% de las mediciones muestran diferencias llamativas. Ampliando el estudio, el 30% son atribuibles a factores de estrés externos y sólo en el 15% de los casos se estima cierto nivel de estrés no controlado en relación con el buceo profesional. La frecuencia respiratoria no detecta diferencias.

Conclusión: en el 85% de los casos, no se han detectado factores de estrés relacionados con la actividad del buceo. En el 15% se ha detectado cierto nivel de estrés, aconsejándoles técnicas de relajación y prácticas de buceo. Gran implicación y motivación del grupo ante las actuaciones del SPRL para la mejora del ambiente de trabajo.