

Estrategias para establecer sistema de rotación y descanso de los miembros del equipo de respuesta



Equipos de respuesta

Los equipos de respuesta en zonas de desastres son grupos organizados, capacitados y equipados para responder rápidamente a situaciones de emergencia. Sus funciones abarcan desde el rescate y la evacuación de personas hasta la provisión de atención médica y apoyo logístico.

Es fundamental que estos equipos cuenten con una capacitación continua, equipamiento adecuado y primordialmente un sistema de rotación, que asegure contar con la oportunidad de descansar, recuperarse e hidratarse adecuadamente entre turnos de trabajo.

El sistema de rotación y descanso para equipos de respuesta ante desastres es crucial para mantener la eficiencia, reducir el agotamiento físico y emocional y asegurar la continuidad operativa de la respuesta brindada en situaciones de emergencia o desastre. Los equipos de respuesta suelen enfrentar condiciones extremas que requieren un alto nivel de preparación física y mental, y una buena planificación de rotación y descanso es fundamental para garantizar que los miembros puedan rendir de manera óptima y mantenerse seguros.

Por lo anterior, algunos elementos estratégicos para considerar en un sistema de rotación y descanso:

1. Programación de turnos de trabajo y descanso

La programación de turnos de trabajo y descanso es fundamental para mantener la productividad, garantizar el bienestar de los equipos de respuesta.

- **Estructurar turnos cortos y regulares:** Los turnos regulares de trabajo de 8 a 12 horas suelen ser funcionales en trabajos más bien tradicionales, sin embargo, dependiendo de la gravedad de la situación de emergencia o desastre y el nivel de desgaste en la ejecución de las tareas de respuesta, se podrían considerar turnos más cortos para minimizar la fatiga.

Estrategias para establecer sistema de rotación y descanso de los miembros del equipo de respuesta



Equipos de respuesta

- **Evitar turnos prolongados:** Los turnos de más de 12 horas pueden incrementar la fatiga, disminuir la capacidad de toma de decisiones y aumentar el riesgo de errores y accidentes.
- **Descanso entre turnos:** La planificación debe incluir períodos de descanso adecuados entre turnos, asegurando que cada miembro del equipo de respuesta tenga un período mínimo de descanso antes de reincorporarse.
- **Descanso durante el turno:** Programar descansos cortos cada 2 a 4 horas dentro del turno ayuda a mitigar la fatiga física y mental, especialmente en situaciones de alto estrés.

3. Rotación de equipos de respuesta y periodos de recuperación

La rotación de los miembros de los equipos de respuesta y la definición de un correcto periodo de recuperación, es esencial para evitar el agotamiento de las personas trabajadoras y garantizar una operación continua.

- **Rotación por funciones:** Rotar a los miembros de los equipos de respuesta entre tareas que demandan diferentes niveles de esfuerzo físico o mental (como tareas de supervisión, apoyo logístico, asistencia directa) para evitar el agotamiento de habilidades específicas y reducir el estrés acumulado.
- **Rotación geográfica:** Si la respuesta se lleva a cabo en varias áreas, es ideal rotar a los miembros de los equipos de respuesta en diferentes ubicaciones para minimizar la exposición prolongada a un entorno de desastre particular y sus posibles efectos físicos o emocionales.
- **Descanso prolongado después de varios turnos:** Después de varios días de trabajo continuo, los miembros de los equipos de respuesta deben tener uno o varios días completos de descanso, permitiéndoles regresar a sus hogares o zonas de recuperación.

Estrategias para establecer sistema de rotación y descanso de los miembros del equipo de respuesta



Equipos de respuesta

- **Descanso psicológico:** Se recomienda también un descanso psicológico, que incluya soporte emocional o psicológico, fomento del apoyo mutuo y la comunicación abierta entre los miembros del equipo de respuesta, especialmente si han estado expuestos a situaciones traumáticas.

5. Evaluación continua, relevos y reemplazos

Es clave para garantizar que los horarios sean sostenibles, eficientes y adecuados para los miembros de los equipos de respuesta, sean evaluados permanentemente, generando los relevos y reemplazos según corresponda.

- **Evaluación de salud y bienestar:** Es importante contar con personal competente que pueda evaluar el estado físico y mental de los miembros del equipo de respuesta regularmente y determinar si están en condiciones de continuar trabajando.
- **Autoevaluación:** Capacitar a los miembros de los equipos de respuesta en la autoevaluación para identificar señales de agotamiento y estrés puede ayudar a prevenir incidentes.
- **Reemplazos escalonados:** Estructuración de turnos de manera que los reemplazos lleguen de manera escalonada y no afecten la continuidad de la operación.
- **Equipos de respaldo:** Mantener un equipo de respuesta de respaldo, listo para activarse en caso de que alguno de los equipos principales necesite descanso prolongado o si se presentan incidentes inesperados.

Este sistema de rotación y descanso requiere una planificación cuidadosa y un control constante para que los equipos de respuesta puedan operar al máximo de sus capacidades y minimizar los riesgos de agotamiento. También es crucial que cada equipo reciba formación en la gestión del estrés y autocuidado, además de contar con un sistema de apoyo que supervise su bienestar general.