

# PROCEDIMIENTO DE OPERACIÓN ESTANDAR (POE)

## RECUPERACION DEL PERSONAL EN EL SERVICIO

**CBS**

### Registro de Emisión / Revisión

Elaboró	Revisó	Aprobó	Fecha	Versión	Comentarios
- 4to Comandante Ivo Zuvic G. -Vol. Francisco Morales B.	Departamento Seguridad y Medio Ambiente	4to Comandante Ivo Zuvic G.		0.0	Para Revisión
	Cirujano General Dr. Miguel Marchesse R.	Comandante Mauricio Repetto C.	17.02.15	0.0	Aprobado

## 1 OBJETIVO

Establecer un procedimiento que delimite un enfoque sistemático de recuperación física de los Bomberos que se encuentren trabajando en un Acto del Servicio.

## 2 ALCANCE

El presente documento norma la recuperación de los Voluntarios del Cuerpo de Bomberos de Santiago, el que debe ser aplicado en todo acto de servicio al que responda el Cuerpo de Bomberos de Santiago.

## 3 DEFINICIÓN

La recuperación corresponde al proceso de descanso, hidratación, alimentación y evaluación médica de los integrantes de un equipo que han estado participando en un Acto del Servicio.

El sistema de recuperación, deberá componerse por los siguientes elementos:

- Evaluación médica y tratamiento
- Reposición de líquidos y alimentos.
- Protección o resguardo de las Condiciones climáticas
- Reposo y Recuperación de los Bomberos
- Cantidad de Personal

## 4 PERSONAL A CARGO

El Jefe de Seguridad de cada Compañía será el miembro designado para establecer el sistema de recuperación durante cada incidente y tendrá la responsabilidad de ejecutar los procedimientos estandarizados, además el Oficial a cargo podrá nombrar un Jefe de Recuperación si el incidente lo amerita.

El personal designado para el puesto de recuperación, deberá tener la capacidad de reconocer los principales síntomas de un stress por temperaturas (calor o frío).

- 1) Síntomas de Stress por calor: náuseas, piel sudorosa, dolor de cabeza, taquicardia, dificultad respiratoria (respiraciones rápidas y superficiales), debilidad, cansancio, quemaduras, convulsiones y confusión mental.

- 2) Síntomas de Stress por frío: dolor de cabeza, entumecimiento, piel pálida, deshidratación, baja presión sanguínea, reacción pupilar lenta, rigidez muscular y confusión mental.

Los Voluntarios deben estar entrenados para disminuir los riesgos de verse afectados por condiciones de frío/calor extremas. La manera recomendada para reducir estos riesgos, es una hidratación suficiente, una correcta dieta, evitar ejercicios al aire libre bajo condiciones térmicas adversas. Por lo tanto, el factor climático es de suma importancia.

## 5 PAUTAS FISIOLÓGICAS GENERALES

- Se necesita realizar una hidratación diaria mínima que comprenda 200-250 ml cada 6 horas, además de los líquidos que se ingieren en las comidas.
- Cuando esté al tanto de un evento que genere exigencias físicas, debe beber 2 horas antes, por lo menos 500 ml de agua (cuando la actividad programada dure como máximo 1 hora).
- Las bebidas deportivas isotónicas, son apropiadas para la pre hidratación, sobre todo frente a actividades físicas de intensidad moderadas a altas o con una duración mayor a 1 hora.
- Nutrición adecuada que incluya: Carbohidratos (frutas, vegetales, almidones, granos); Proteínas; Grasas (en pequeñas cantidades); comidas mas pequeñas en cantidad, pero mas frecuentes a lo largo del día.
- **¡EVITAR LOS SIGUIENTES ALIMENTOS Y BEBIDAS!** : Excesos de Cafeína; bebidas con elevadas concentraciones de fructosa y azúcar; comidas con alto contenido de grasas o proteínas; **Se recomienda no consumir bebidas alcohólicas si su turno de guardia nocturna o actividad física comienzan en las próximas 8 horas.**

## 6 CARACTERÍSTICAS DEL ÁREA DE RECUPERACIÓN

- Debe estar en un sector protegido de las condiciones ambientales que resulten adversas para los bomberos: un lugar fresco, sombreado, con aire acondicionado si es posible y asientos para descansar en los actos que ocurran con calor extremo; y un lugar abrigado y seco en condiciones de frío o lluvia.
- El área de recuperación, debe estar suficientemente lejos del área de operaciones para que el personal pueda remover sus EPP en forma segura y que pueda descansar tanto física como mentalmente.
- Debe existir personal que ayude a retirar el EPP y entregue la asistencia necesaria al equipo saliente. Dentro de lo posible debiese haber un área para retirarse y dejar los EPP antes de entrar a la zona de recuperación.
- La zona de recuperación debe estar libre de contaminación proveniente de los gases producidos por los carros de bomberos o de los equipamientos que se estén preparando para la intervención en el incidente.
- Debe ser una zona de fácil y rápido acceso para el personal médico de emergencia. Dentro de lo posible debe estar en contacto con el personal del Departamento Medico que se encuentre en el Acto del Servicio.

## 7 PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN

- **Bajo condiciones de calor:** remover la totalidad del EPP; entregar líquido y si es posible alimentación (para recuperar electrolitos y calorías perdidas durante el incidente); mantener al personal en zonas sombreadas, con bajas temperaturas (si es posible algún lugar con aire acondicionado, hasta estabilizar la temperatura del bombero), entregar la asistencia médica si es que fuera requerida.
- **Bajo condiciones de frío:** llevar al bombero a una zona seca y protegida de la lluvia y viento; remover EPP que se encuentre mojado; entregar líquido y si es posible alimentación (para recuperar electrolitos y calorías perdidas durante el incidente); mantenerlos en un lugar con calor; entregar la asistencia médica si es que fuera requerida.

- Todos los bomberos que ingresen al área de recuperación, deben tener una evaluación fisiológica mínima que incluya: Frecuencia Cardíaca, Presión Sanguínea y Temperatura. La evaluación se realiza a lo menos 15 a 20 minutos desde que el bombero ingresó al área de recuperación. **Si el bombero, luego de este lapso, no logra mantener sus parámetros en los rangos normales, debe ser derivado a la zona de atención médica.**

**La reposición de fluidos debe seguir el siguiente protocolo:**

- El bombero debe consumir 100-150 ml de agua por cada 20 minutos de trabajo en un incendio estructural, incendio forestal o en un rescate.
- El bombero debe consumir 100-150 ml de agua por cada 15-30 minutos de trabajo en un incidente HAZMAT.
- En la zona de recuperación, la reposición de fluidos puede aumentarse incluso a 600 ml a 1 litro, durante un periodo de 20 minutos.

**Tiempos de descanso:**

- El uso de 1 cilindro ERA de 30 minutos, o 20 minutos de trabajo intenso sin ERA, requieren de 10 minutos de descanso en la zona de recuperación.
- El uso de 2 cilindros de ERA de 30 minutos o 1 de 45-60 minutos, o 40 minutos de trabajo intenso sin ERA, requieren 20 minutos de descanso en la zona de recuperación.
- **Ningún miembro que se encuentre en la zona de recuperación puede ser reasignado a una función si no ha recibido la hidratación ni el tiempo de descanso correspondiente.** Tampoco lo podrá hacer si no ha sido evaluado médicamente cuando sus parámetros fisiológicos no se han normalizado.

### **Reasignación de Actividades:**

- Los bomberos pueden mantenerse en el área de recuperación si no son necesarios en el resto de las funciones.
- Si han pasado por todo el proceso de rehabilitación y no han tenido inconvenientes, pueden ser reasignados a cualquier actividad dentro del incidente.
- Si dentro de la “pareja” de bomberos, uno no ha podido recuperarse completamente o aun están en proceso de recuperación, no podrán ingresar a la zona del incidente.
- Si solo un miembro de la “pareja” se encuentra en condiciones de trabajar, deberá ser reasignado a otra “pareja” o equipo para su ingreso.
- Si en una “pareja” uno de los bomberos ha sido afectado seriamente (herida o muerte), el otro bombero quedará automáticamente inhabilitado para ser reasignado a operaciones dentro del Acto del Servicio y deberá tenerse en consideración la ayuda psicológica lo más pronto posible.

## **8 Recuperación Post Acto del Servicio**

- El bombero deberá beber al menos 600 ml a 1 litro de agua luego de terminado el Acto del Servicio.
- En cuanto a la alimentación, deberá consumir alimentos que entreguen carbohidratos y proteínas.
- Debe evitarse ciertos tipos de alimentos durante y después de un Acto del Servicio, como por ejemplo: comidas ricas en grasas, bebidas carbonatadas, alimentos de alto contenido calórico, o alimentos con alto contenido de cafeína, pues podrían producir molestias gástricas.
- Monitoreo de signos de deshidratación, observando la coloración de la orina.