

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### EL INCENDIO INTERNO QUE NO SE APAGA

#### Señor Director:

Cuando las sirenas dejan de sonar y los noticiarios cierran su transmisión, los bomberos regresan a sus cuarteles. Sin embargo, el incendio no siempre se extingue dentro de ellos. Ver comunidades reducidas a cenizas, escuchar gritos de desesperación, cruzarse con el dolor en la mirada de los vecinos o encontrar los restos de quienes no alcanzaron a evacuar deja una huella emocional que ningún traje anti-fuego puede detener.

La evidencia es clara. Estudios nacionales realizados tras la temporada de incendios forestales de 2023 muestran que entre un 10 % y un 18 % de los voluntarios presentó síntomas depresivos, y entre un 5 % y un 22 % desarrolló trastorno de estrés postraumático. Estas manifestaciones no siempre aparecen de inmediato. Pesadillas recurrentes, irritabilidad en el entorno familiar, cefaleas persistentes y la culpa de “no haber hecho algo más” suelen emerger semanas o incluso meses después de la emergencia.

El daño emocional también requiere ser abordado. Antes de enfrentar un evento crítico, resulta fundamental reconocer el propio estrés y los límites personales. Durante la emergencia, respetar los protocolos, organizar turnos, cumplir las horas de descanso y mantener el espíritu de cuerpo permite reducir la sobrecarga emocional. Tras el retorno, hablar de lo vivido cuando se esté preparado, escuchar a los compañeros y reforzar el sentido de equipo, se vuelve una forma de contención mutua.

Cuando los síntomas persisten, pedir ayuda es un acto de responsabilidad, no de debilidad. El apoyo especializado está disponible a través de Salud Responde del Ministerio de Salud, en el teléfono 600 360 7777, las 24 horas del día.

La próxima vez que veamos a un bombero con el rostro cubierto de ceniza, recordemos que no recibe pago alguno por exponer su vida. Apagar el fuego que sigue ardiendo en su interior no es solo tarea de ellos, sino una responsabilidad de toda la sociedad.

**Juan Videla Alfaro,  
Máster Salud Mental**