



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº N° 56 – AGOSTO DE 2012

“SOPORTE VITAL BÁSICO EN EL AULA”

AUTORÍA JOSÉ RUIZ DÍAZ
TEMÁTICA PRIMEROS AUXILIOS
ETAPA ESO

Resumen

En el presente artículo se pretende abordar la enseñanza de las principales técnicas de primeros auxilios en casos de la vida cotidiana: reanimación cardiopulmonar, posición lateral de seguridad, atragantamientos, accidentes de tráfico,...

Dicha enseñanza, se ha encuadrado en el bloque de seguridad en el trabajo perteneciente al currículum del alumnado de 4º ESO con optativa de Iniciación Profesional.

Palabras clave

RCP, reanimación cardiopulmonar, atragantamientos, soporte vital básico, posición lateral de seguridad

1. INTRODUCCIÓN

Es deseable en toda la población el conocimiento sobre cómo actuar ante una persona inconsciente, las técnicas de reanimación cardiopulmonar y de la cadena de supervivencia.

2. REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

La principal causa de que se produzca un paro cardíaco es la fibrilación ventricular: el corazón es un músculo que se contrae y relaja a través de impulsos eléctricos. Así, el corazón bombea la sangre por todo el cuerpo y el latido es constante.

Si los impulsos se aceleran, el corazón empieza a vibrar y deja de bombear, la circulación se detiene y la víctima pierde el conocimiento y su vida peligra.

Lo ideal en estos casos sería aplicar una reanimación cardiopulmonar para que la víctima pueda vivir. Es por ello que es muy importante que el alumno conozca el procedimiento a seguir.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº Nº 56 – AGOSTO DE 2012

Para las prácticas utilizaremos un muñeco de pruebas. En su parte posterior hay un selector con dos posiciones: adultos y niños. Para las prácticas que aquí nos atañen utilizaremos el modo adulto.

En primer lugar, debemos comprobar la consciencia del paciente. Aunque podemos practicar con el muñeco, podemos hacerlo mejor con una persona.

Cuando encontramos a una persona tendida en el suelo, lo primero que hacemos es gritar pidiendo ayuda y comprobar si esa persona es capaz de reaccionar. Para ello simplemente le sacudimos suavemente por los hombros y hablar alto a la víctima: ¡Oiga! ¿Se encuentra bien?.

Si la persona responde y respira con normalidad significa que hay signos vitales. Aún así es posible que necesite ayuda y lo mejor es que dejes a la víctima en la posición en la que la has encontrado, pero sólo si no hay señales de grave peligro. Habrá que asegurarse, especialmente si hay tráfico, que el lugar en donde se encuentra tanto la víctima como el auxiliador no conlleva riesgo.

En cambio, si la persona no reacciona o no se mueve, está inconsciente. Acto seguido de gritar pidiendo ayuda y llamar a los servicios de emergencias (112) para comprobar inmediatamente si la persona aún respira. Para ello habrá que colocar las manos en la frente de la víctima y los dedos de la otra mano en la barbilla y con cuidado habrá que mover la cabeza hacia atrás para dejar libre las vías respiratorias y comprobando que ningún cuerpo extraño obstruye el paso del aire.

Será necesario emplear los sentidos: ver si el pecho sube y baja, oir la respiración o notar su aliento sobre la mejilla.

Es posible que la persona emita varias respiraciones ruidosas después de un paro cardíaco. Es la conocida como respiración agónica o “gasping” y no debe confundirse con una respiración normal, pues es todo lo contrario, equivale a una respiración ineficaz o el equivalente a no respirar. Es muy importante teatralizar o visionar vídeos sobre una respiración agónica en clase.

En cualquier caso, si se tienen dudas, se deberá actuar como si la víctima no respirase.



El alumno chequea si la víctima respira con normalidad: coloca sus manos tal como puede visualizarse, vigila con su mirada si su pecho sube y baja y oye y siente su respiración en su mejilla.

Lo ideal es que mientras una persona llama al 112, otra pueda estar junto a la víctima y darle primeros auxilios.

Al llamar a los servicios de emergencia hay cierta información que es importante comunicar: dónde te encuentras, tu nombre, qué ha ocurrido y esperar por si necesitan alguna otra información relevante los servicios de emergencia. En definitiva, **debemos ser buenos alertantes**.

Si la persona no reacciona y no respira, deberemos empezar el masaje cardíaco inmediatamente. Es fundamental en este punto empezar a practicar con el muñeco, ya que con una persona podríamos correr el riesgo de fracturarle alguna costilla.

Será necesario encontrar el punto exacto de masaje el cual será en el centro del pecho. La forma más sencilla es encontrar el esternón y buscar el centro. Habrá que poner una mano en este punto y la otra mano sobre el mismo.

Cuando se haga presión sobre el tórax o pecho, los hombros deben de estar directamente sobre las manos con los brazos totalmente extendidos.

Habrà que presionar y liberar la presión continuamente. Esta presión debe hacerlo bajar unos 5 o 6 cms, de lo contrario no se bombeará la sangre y el masaje no será eficaz. Se deberá realizar el masaje cardíaco 30 veces seguidas, sin ninguna pausa.

El ritmo será de algo menos de 2 presiones por segundo. Una canción cuyo ritmo es orientativo para el ritmo de compresión es la de staying alive de los Bee Gees.



Las compresiones deberán ser 30 en el centro del pecho como puede observarse en la foto.

Después habrá que dar a la víctima respiración artificial. Se deberá tapar la nariz con los dedos índice y pulgar, de lo contrario el aire que insuflamos se escapará por la nariz. A continuación será necesario sellar los labios sobre los de la víctima y realizar dos insuflaciones. Será necesario observar si el pecho se levanta y se hunde, es decir, conocer si lo estamos haciendo bien. Cuando se hunda, se vuelve a insuflar el aire en la boca.

Si el tórax no sube al insuflar aire en la boca, será necesario comprobar si hay algún cuerpo extraño en la boca que dificulte su respiración



El alumno sellará sus labios con los de la víctima e insuflará 2 veces aire en su pecho vigilando que el pecho suba y baje.

Algunas cosas sobre RCP:

Hacerlo correctamente precisa bastante fuerza y conlleva un cansancio considerable, por lo que si hay otra persona que auxilie sería conveniente turnarse con la misma

3. POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

Si la persona está inconsciente y respira con normalidad será necesario colocarla en la posición lateral de seguridad. Si lleva gafas, será necesario quitárselas. Primero se coge el brazo de la víctima más cercano y se pone en ángulo recto en relación al cuerpo. Colocar la otra mano por encima del pecho de modo que el reverso de la mano quede apoyado sobre la mejilla de la víctima y mantener la mano ahí.

Con la otra mano, movemos la pierna más alejada apoyando el pie y girando hacia uno mismo. La cabeza deberá estar echada hacia atrás.
Será necesario comprobar la respiración y seguir observándola hasta la llegada del servicio médico.

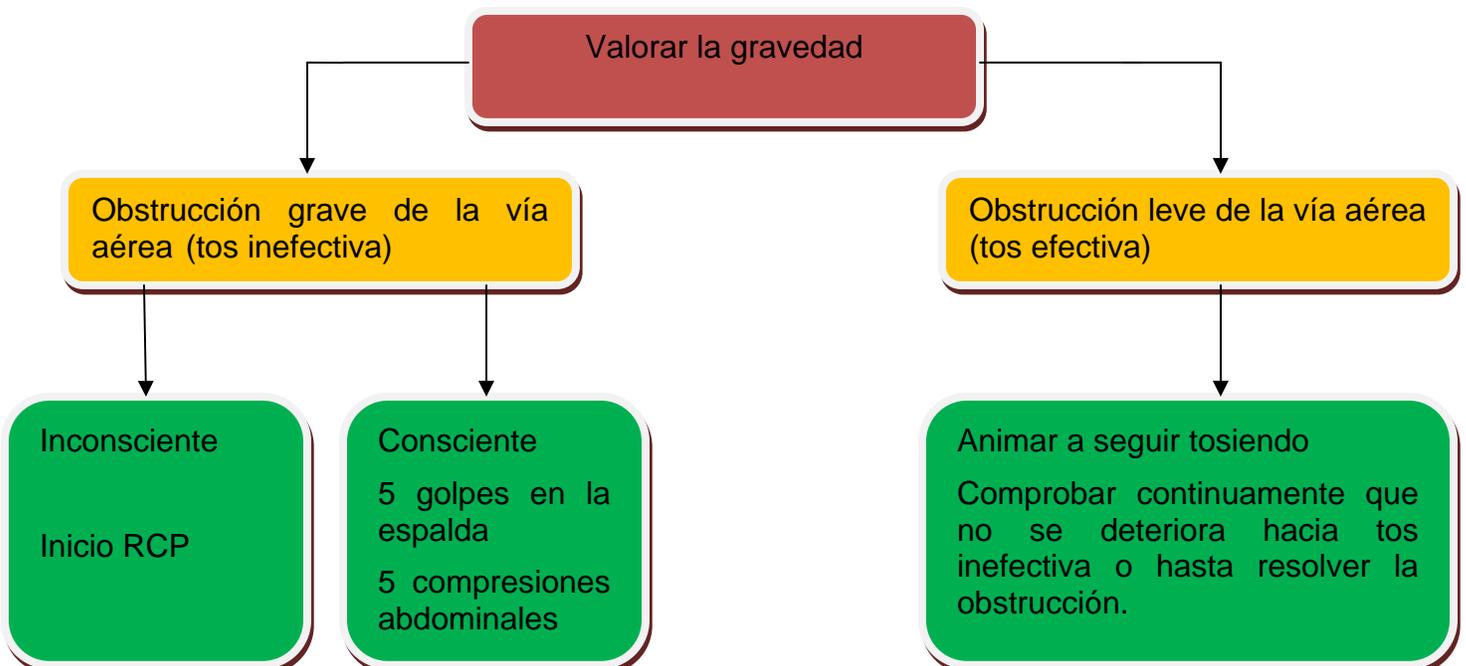




En las fotografías puede mostrarse los pasos a seguir para colocar a la víctima en la posición lateral de seguridad.

4. ATRAGANTAMIENTOS

El proceso a seguir es el siguiente:



**INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº Nº 56 – AGOSTO DE 2012





En las fotos se muestra la cadena básica a seguir en caso de atragantamiento severo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° N° 56 – AGOSTO DE 2012

5. EXAMEN TEST

Se recomienda que se efectúe un test para comprobar el conocimiento adquirido. Asimismo, es recomendable que constantemente se efectúe en breve repaso de unos 5 minutos al inicio de clase para favorecer la retención de dichos conocimientos.

Aquí podemos observar un ejemplo de un test que podríamos llevar al aula con el fin de que lo efectúe el alumnado. Al final se proporcionan las respuestas para que el profesor pueda chequear la prueba, chequear los conocimientos adquiridos por el alumno y resolver las posibles dudas que puedan plantearse.

1.-¿A qué número de teléfono se debe llamar en caso de necesitar asistencia médica urgente?

- a. 991
- b. 061
- c. 092
- d. Al del C. Salud correspondiente
- e. 112

2.- Respecto a las compresiones torácicas señale a respuesta correcta

- a. Cuanto mayor sea la frecuencia por minuto, más posibilidades de supervivencia
- b. Deben comprimir el pecho al menos 15 cm
- c. Se aplican en el centro del pecho
- d. Su utilidad es más que discutible

3.- Respecto a las ventilaciones de rescate, señale la respuesta correcta

- a. Se debe insuflar tanto aire como podamos (cuanto más aire, mejor)
- b. No es necesario "pinzar" la nariz de la víctima
- c. Se deben aplicar inmediatamente y durante 2 minutos tras comprobar que el paciente no respira
- d. Se realizan 2 ventilaciones por cada 30 compresiones torácicas

4.-La posición lateral de seguridad...

- a. Se utiliza en pacientes inconscientes que respiran normalmente
- b. Se utiliza en pacientes que no respiran
- c. Se utiliza en pacientes conscientes
- d. No tiene ninguna utilidad



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° N° 56 – AGOSTO DE 2012

5.- El ritmo de compresiones-ventilaciones es:

- a. 2-30
- b. 30-2
- c. Cuantas más compresiones en un minuto mejor
- d. 100-5

6.- El desfibrilador externo semiautomático es un aparato que...

- a. Puede salvar la vida de un paciente si se utiliza con premura
- b. Es extremadamente peligroso si se aplica a alguien inconsciente que no respira
- c. Únicamente puede ser utilizado en el ámbito sanitario
- d. Cada vez hay menos en los lugares públicos

7.- La cadena de supervivencia consta de 4 eslabones que son por este orden:

- a. Alerta a 112-Inicio precoz de RCP-Desfibrilación precoz-Cuidados avanzados
- b. Desfibrilación temprana-Inicio precoz RCP-Alerta a 112-Cuidados avanzados
- c. Inicio precoz de RCP-Alerta precoz-Desfibrilación-Cuidados avanzados
- d. Inicio precoz de RCP-Desfibrilación-Alerta 112-Cuidados avanzados

8.- En la cadena de supervivencia...

- a. La RCP básica solo la puede realizar personal sanitario (médic@s o enfermer@s)
- b. Todos los eslabones son muy importantes
- c. El orden de los eslabones es aleatorio
- d. Si la ambulancia va a llegar en menos de 5 minutos, no es necesario comenzar con RCP básica

9.- Ante un paciente adulto que se ha atragantado de forma severa y se encuentra inconsciente y sin respiración, nuestra primera actuación será

- a. Maniobra de Heimlich
- b. Compresiones abdominales
- c. Colocarlo en posición lateral de seguridad
- d. Avisar a 112 e inicio de maniobras de RCP

10.- Si realizo una ventilación de rescate y veo que el tórax no se expande, debo pensar en que:

- a. No estoy haciendo bien la técnica
- b. No he realizado correctamente la apertura de la vía aérea
- c. La vía aérea está obstruida
- d. Las tres opciones anteriores

11.- Paseando por la calle un señor se cae al suelo delante de ti. ¿Cual seria la primera actuación más correcta?

- a. Dar ventilaciones de rescate
- b. Valorar estado de consciencia



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° N° 56 – AGOSTO DE 2012

- c. Iniciar compresiones torácicas precozmente
- d. Avisar inmediatamente a 112

12.- Ante un paciente inconsciente que respira con normalidad, se debe

- a. Dar ventilaciones de rescate
- b. Abrir la vía aérea
- c. Colocar en posición lateral de seguridad
- d. No es necesario hacer nada

13.- ¿Cuanto tiempo se deben seguir haciendo las maniobras de RCP?

- a. Hasta que no podamos más físicamente
- b. Hasta que llegue una asistencia más cualificada
- c. Hasta que el paciente muestre algún signos de recuperación
- d. Las tres primeras respuestas
- e. Nunca más de 20 minutos

14.- Ante un paciente tumbado boca arriba, inconsciente, que no respira, se debe...

- a. Avisar al 112 y comenzar con compresiones torácicas
- b. Avisar al 112 y reevaluar continuamente hasta que llegue la ambulancia
- c. Colocarlo en posición lateral de seguridad
- d. Avisar al 112 y comenzar con ventilaciones de rescate

15.- Señale la afirmación CORRECTA

- a. Si el paciente es un lactante, no se recomiendan compresiones torácicas
- b. Las compresiones torácicas se aplican al mayor ritmo que sea capaz el rescatador
- c. Las compresiones torácicas se deben interrumpir cada 2 minutos
- d. Las compresiones torácicas intentar suplir la función contráctil del corazón

16.- Si encuentras una persona desplomada en el suelo, ¿elige entre las siguientes opciones, cuál sería el orden en que actuarías ¿(enumerados del 1 al 6)

- 1. Doy respiraciones boca-boca.
- 2. Si no respira, llamo al teléfono de urgencias
- 3. Sacudo suavemente a la persona y le pregunto: "¿Se encuentra bien?"
- 4. Comienzo a hacer compresiones torácicas en el centro del pecho
- 5. Miro por mi seguridad y de la zona
- 6. Si no responde, abro la boca y compruebo si respira

- a. 6>5>4>2>3>1
- b. 3>5>1>2>6>4
- c. 5>3>6>2>4>1
- d. 5>3>4>2>6>1



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº N° 56 – AGOSTO DE 2012

SOLUCIONES:

PREGUNTAS	RESPUESTA CORRECTA	PREGUNTAS	RESPUESTA CORRECTA
1	E	2	C
3	D	4	A
5	B	6	A
7	A	8	B
9	D	10	D
11	B	12	C
13	D	14	A
15	D	16	C

6. BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES

- <http://www.madridsalud.es/salvaunavida.htm>: Interesante página web con un simulador de RCP básica. Posee distintas simulaciones de casos prácticos para controlar las habilidades y lo aprendido por el lector.
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000010.htm>: Página web donde se indican todas las particularidades de una RCP atendiendo a la edad de la víctima (lactante, menor de 8 años o adulto).

Autoría

- Nombre y Apellidos: José Ruiz Díaz
- Centro, localidad, provincia: IES Valle del Ebro de Tudela (Tudela de Navarra)
- E-mail: onmalaga@gmail.com