

Expertos en la atención de emergencias destacan el **escaso conocimiento de la población sobre primeros auxilios** y piden que se introduzca una asignatura en los planes de estudio

Escuela de rescatadores

FERMÍN APEZTEGUIA BILBAO

Médicos y profesionales de la salud comienzan a sacar conclusiones de las lecciones aprendidas con el atentado terrorista del pasado 11 de marzo en Madrid. Los expertos coinciden en que la masacre demostró la elevada cualificación con que cuentan los servicios de urgencia de la

ciudad, que fueron capaces de responder ante una situación del todo impredecible con mucho más acierto y rapidez del que nadie se hubiera imaginado. La tragedia puso también de manifiesto el alto grado de solidaridad de la ciudadanía, que no dudó en correr a donar sangre y prestarse a colaborar en todo lo que hiciese falta. El desplaza-

miento para muchos fue, sin embargo, inútil por sus escasa, cuando no nula, experiencia en primeros auxilios.

Los especialistas en emergencias vienen denunciando desde hace tiempo, a través de congresos y jornadas médicas, que el conocimiento de la población sobre cómo actuar en una situación que requiera la

práctica de primeros auxilios «es insignificante». Los ciudadanos están dispuestos a ayudar, pero generalmente no saben qué hacer cuando tienen ante sí a un niño al que le ha mordido un perro, a un hombre intoxicado o a un automovilista tendido en la carretera. El problema se agrava en las situaciones urgentes, cuando el tiempo se convierte en oro. Cada minuto perdido después de un ataque cardíaco, las posibilidades de supervivencia de la víctima se reducen entre un 7% y un 10%.

Sólo lo necesario

Su colaboración, si sabe prestarla, será decisiva mientras llega la ayuda profesional. «Los primeros cinco minutos después del accidente son determinantes para el herido. De ese tiempo -dice el especialista- pueden depender sus posibilidades de supervivencia». El socorrista también debe saber que las personas siniestradas no deben ser movidas para nada, salvo que resulte «absolutamente necesario» para aplicarle los primeros auxilios, sea ése el único modo de evitar que se agraven sus heridas o que cambiarle de posición suponga la única forma de protegerle de otro posible accidente.

Tan importante como no perder el tiempo es no hacer más cosas de las estrictamente indispensables. «El auxiliador no debe reemplazar a los servicios sanitarios, sino limitarse a proporcionar las medidas necesarias para su correcto transporte». Los expertos aconsejan asimismo que se procure a la víctima una agradable temperatura para que no sienta frío ni demasiado calor; y que no se le dé de beber si está inconsciente. El agua puede colarse por sus vías aéreas y podría ahogarse.

Si la situación fuese tan grave que la víctima no respira y está inconsciente, es el momento de practicar las llamadas maniobras de resucitación cardiopulmonar, que es como se conoce técnicamente a boca a boca y el masaje cardíaco. «Se ve en todas las películas, pero la mayoría de los ciudadanos ignora cómo hacerlo».

Los especialistas sostienen que el sistema educativo debería introducir una asignatura de primeros auxilios en la enseñanza secundaria. «Es algo que les será de gran utilidad para toda la vida. El bachiller, la época en que comienzan a hacerse adultos, podría ser el tiempo ideal para empezar con este aprendizaje», resume Alciturri.

Serenidad y premura

El especialista Luis Alciturri, director en Bilbao del servicio de emergencias Umade, comparte esta visión. «No hace falta saber hacer grandes cosas. A veces, basta con estar lo suficientemente sereno como para informar bien de la situación y dejar el accidente en manos de profesionales. La calma te lleva a actuar con criterio y sentido común; pero mi impresión es que es mayor el espíritu de voluntarismo que el conocimiento real sobre cómo se debe intervenir».

Lo mejor que puede hacerse al llegar al lugar de un accidente no es, por tanto, ayudar a la primera víctima con que uno se tope, sino evaluar la situación. Hay que ver qué ha sucedido, cuántos heridos hay y, si es necesario, comenzar por atender a los más graves. Debe actuarse con premura, pero sin transmitir agobio a los accidentados, a los que siempre se debe tranquilizar. Si uno está solo, lo mejor es observar con detenimiento lo ocurrido y alertar cuanto antes al servicio de emergencias 112.

La solidaridad de la población es mayor que su conocimiento sobre cómo ayudar

RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA (RCPB)

Ante una parada cardiorespiratoria la vida de un herido depende de la actuación correcta de sus acompañantes. En esa situación, cada minuto que pasa se reducen las posibilidades de supervivencia entre un 7% y un 10%.

1 Valorar la respuesta

a Efectuar una composición del lugar: contar los heridos y evaluar el alcance de las lesiones para comenzar por el más grave

b Un herido sólo será movilizado por tres razones:
- Que sea necesario aplicarle primeros auxilios
- Para evitar el agravamiento de sus heridas
- Para protegerle de un nuevo accidente



Gritar: "¿Se encuentra bien?"

Mover suavemente por los hombros y comprobar si reacciona

c Confirmar su pérdida de conocimiento

3 Si la víctima está INCONSCIENTE

Solicitar auxilio transmitiendo confianza y seguridad, tanto a la víctima como a los testigos

2 Si la víctima está CONSCIENTE

- Avisar al servicio de emergencias 112
- Ganar tiempo mientras llegan los sanitarios
- Sólo efectuar maniobras de resucitación estrictamente necesarias

4 Apertura de la vía aérea

a Empujar la cabeza del herido hacia atrás

b Levantar el mentón hacia arriba

Se evitará así que la lengua caiga hacia atrás y asfixie a la víctima

c Acercar la cara a la boca y la nariz de la víctima, mirando el pecho

d Observar si se eleva el tórax, comprobar la respiración y sentir el aliento del herido

5 Comprobar la respiración

a Si respira...

Colocar a la víctima en posición lateral de seguridad

Se evitará así que se bloquee la vía aérea si vomita

b Si no respira... Practicar el boca a boca

1. Cerrar las fosas nasales con los dedos

2. Inspirar profundamente e insuflar el aire lentamente durante dos segundos hasta que el pecho comience a elevarse

6 Comprobar la circulación

a Si tiene circulación...

- La víctima tose o se mueve

- Continuar con las insuflaciones, una cada cinco segundos

- En caso de problemas respiratorios colocar en posición lateral

b Si no tiene circulación...

Realizar un masaje cardíaco externo

1. Ponerse de rodillas a la altura de la víctima

2. Localizar el punto de masaje, en la mitad inferior del esternón

3. Comprimir el pecho del paciente

4. Liberar de presión el pecho para que recupere su posición inicial, sin separar las manos del esternón

5. Deben realizarse 15 compresiones torácicas y 2 insuflaciones de aire, a un ritmo de 100 compresiones por minuto

7 A la llegada de los servicios sanitarios

Informar de lo ocurrido, dejar a la víctima en sus manos y seguir sus instrucciones

FUENTE: Emergencias UMAD

GRÁFICO: J. M. ESTÉBANEZ

CONSEJOS PRÁCTICOS

LO QUE SÍ DEBE HACERSE

Saber pedir ayuda es el mejor modo de reaccionar ante un imprevisto.

Quemaduras

- **SÍ.** Apague las llamas con lo que tenga a mano y lave la herida con agua.
- **NO.** Arrancar la piel de las ampollas, aplicarse aceite o pomadas.

Picaduras de insectos

- **Abeja.** Ponga amoníaco sobre la picadura y sáquese el aguijón, evitando presionarlo. **Si le resulta difícil, déjelo.** Podría salir más veneno.
- **Avispa.** Ponga bicarbonato sódico sobre la picadura.
- **Hormiga.** Ponga vinagre o zumo de limón sobre la picadura. En casos graves, acuda al hospital.

El niño se atraganta

- **SÍ.** Cójalo por los pies y cabeza abajo, dele palmadas en la espalda. Si aún así no sale el cuerpo extraño, llévelo directamente al hospital.

NUNCA LO HAGA

No se fíe de la sabiduría popular, que a menudo es errónea.

Estado de embriaguez

- **SÍ.** Coloque al paciente de lado, tápele con una manta y llévelo al hospital.
- **NO.** Provocar el vómito del afectado ni darle de beber.

Heridas en el ojo

- **SÍ.** Tápesela con un pañuelo que no le oprima y acuda a un hospital.
- **NO.** Rascarse o presionar el ojo.

Torceduras

- **SÍ.** Sujete el miembro lesionado y manténgalo en suspensión.
- **NO.** Ni vendas ni paños calientes.

Infarto

- **SÍ.** Desabroche al accidentado.
- **NO.** No deje que se levante ni beba.

Y RECUERDE...

Emergencias ☎ 112