

PROYECTO CONTRAPRESTACIÓN BECA 2021

CLAS NERINA LILÉN



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	3
3. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN.....	6
4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN Y PROBLEMATIZACIÓN.....	6
5. HIPÓTESIS.....	7
6. ESTADO DE ARTE.....	7
7. OBJETIVOS.....	9
8. MARCO TEÓRICO.....	10
9. PROPUESTA/METODOLOGÍA	
10. BIBLIOGRAFÍA	

1. INTRODUCCIÓN

TÍTULO: PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN EN LA COMUNIDAD

El presente documento corresponde a una sistematización teórica y reflexiva sobre un proyecto dirigido de forma general hacia las zonas ubicadas en la Ciudad de Neuquén capital y elegido por la estudiante becada Clas Nerina Lilén quien transcurre sus estudios en la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional del Comahue.

El mismo proyecto tiene como base desde el Programa de Becas para Estudios Superiores requisitos conforme a lo establecido la Resolución N °050/2006 Reglamento General de Becas para Estudios Superiores el cual plantea en su artículo 18 “Como única contraprestación se requerirá al becario la presentación de un trabajo con bases teóricas, de interés para la comunidad, en el ámbito de estudio de su carrera. Para ello tendrá un plazo de un año a partir del momento de otorgamiento de su beca.”

Elegí dicho tema debido a la ausencia de investigaciones relacionadas con los conocimientos y habilidades de primeros auxilios.

Muchos de los acontecimientos cotidianos los podemos prevenir, sin embargo, un accidente puede ocurrir de pronto y las consecuencias pueden estar fuera de nuestro control, si no tomamos las medidas correctas para atender y librar la situación presente, por lo que es indispensable y necesario saber cómo se debe actuar. Los primeros auxilios son medidas provisionales que tienen como objetivo evitar daños para la vida y la salud.

2. JUSTIFICACIÓN

Ante un paro cardiorespiratorio, por cada minuto que la víctima no recibe RCP, se pierde un 10% de probabilidad de sobrevivir.

7 de cada 10 muertes súbitas ocurren fuera de un hospital.

Cuando sucede una emergencia el primer socorro es provisto por las personas que se encuentran ocasionalmente en el lugar.

Saber qué hacer ante una emergencia puede cambiar su resolución y salvar la vida de la persona que la sufre.

Necesitamos por un lado promover la capacitación en reanimación cardiopulmonar y por otro informar acerca de cómo actuar a tiempo ante diferentes situaciones de emergencia cotidianas.

Es importante disponibilizar información basada en evidencia científica de manera sencilla y accionable ya que puede ayudar a la salud a las personas, y por ello la importancia de no sólo concientizar sobre capacitaciones en Primeros auxilios sino también de brindar un portal, un recurso que informa de manera simple y accesible al ciudadano sobre emergencias y salud, aplicado de manera eficiente sobre los diferentes rangos etarios.

Comenzar en edades tempranas a concientizar sobre la importancia de los primeros auxilios permitirá disminuir los riesgos de complicaciones y ser agentes eficaces ante posibles escenarios problemáticos.

OBLIGACIÓN LEGAL DE SOCORRER

Nacional

- **Ley 26835. Ley de Promoción y Capacitación en las Técnicas de Reanimación Cardiopulmonar Básicas.**
Art. 2º.- Finalidad. La presente ley tiene por finalidad capacitar en la atención primaria básica del paro cardiorrespiratorio para prevenir el acontecimiento de muertes evitables en el ámbito extrahospitalario a los estudiantes del nivel medio y del nivel superior.
- **Ley 27159. Sistema de Prevención Integral de Muerte Súbita.**
Artículo 1º.- Objeto. El objeto de la presente ley es regular un sistema de prevención integral de eventos por muerte súbita en espacios públicos y privados de acceso público a fin de reducir la morbimortalidad súbita de origen cardiovascular.
Artículo 4º.- Funciones. En el marco de la coordinación jurisdiccional establecida, la autoridad de aplicación tiene las siguientes funciones:
 - a) Promover la accesibilidad de toda la población a la resucitación cardiopulmonar y a la desfibrilación.
 - b) Promover la concientización por parte de la población sobre la importancia de los lugares cardioasistidos y de la cadena de supervivencia.
 - c) Promover el acceso de la población a la información sobre primeros auxilios, maniobras de resucitación cardiopulmonar básica y desfibrilación automática externa.
 - d) Promover la instrucción básica de primeros auxilios, maniobras de resucitación cardiopulmonar básica y desfibrilación automática externa en el nivel comunitario;
 - e) Coordinar la aplicación de la presente ley en el marco de la Comisión RCP - Argentina, de conformidad con la ley 26.835 de promoción y capacitación en las técnicas de RCP básicas, para estudiantes de los niveles medio y superior.
 - f) Determinar las pautas de acreditación para la capacitación del personal de los lugares establecidos, en técnicas de maniobras de resucitación cardiopulmonar básica y en el uso de los DEA.
 - g) Determinar las pautas de capacitación de quienes participan en espectáculos deportivos, promoviendo la incorporación en los planes de estudio de contenidos referidos a resucitación cardiopulmonar básica y uso de los DEA, para los árbitros y el personal técnico auxiliar de los deportistas.
- **Resolución 908/2009. Programa Nacional de Reanimación Neonatal y Pediátrica.**

Provincia de Neuquén

- **Artículo 1º-** Adhiérese a la Ley nacional 26.835, mediante la cual se dispone la capacitación en técnicas de Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP) básicas para prevenir el acontecimiento de muertes evitables en el ámbito extrahospitalario a los estudiantes del nivel medio y del nivel superior.

- **Art. 2°**- La capacitación en técnicas de Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP) será obligatoria para el personal docente de todos los Niveles del sistema educativo provincial.

Provincia de Río Negro

- **Ley 4858. Reanimación Cardiopulmonar (RCP) o Reanimación Cardiorrespiratoria (RCR).**

Artículo 1° .- Se incorpora en la enseñanza de nivel secundario pública de gestión estatal y/o de gestión privada, en todo el territorio provincial y con carácter obligatorio, las temáticas referidas a técnicas de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) o Reanimación Cardiorrespiratoria (RCR).

Art. 3° .- Es objetivo de la presente ley la capacitación de estudiantes de colegios secundarios de la provincia, en la atención primaria básica del paro cardiorrespiratorio y la muerte súbita para prevenir el acontecimiento de muertes evitables en el ámbito extra hospitalario.

- **Ley 5080. Espacio Cardioseguro.**

Artículo 1°.- Se denomina “Espacio Cardioseguro” a aquellos espacios bienes que cumplen con las siguientes condiciones:

- a. Disponer en sus instalaciones, como mínimo, de un Desfibrilador Externo Automático (DEA) que esté ubicado en un lugar accesible al público y señalizado adecuadamente.
- b. Contar con personal capacitado en técnicas de Reanimación Cardio Pulmonar (RCP) y en el uso del DEA e implementar normativas de capacitación permanente de los mismos.

Art. 2°.- Espacios de aplicación obligatoria. Los lugares que a continuación se detallan deben transformarse en espacios cardioseguros, de acuerdo a lo definido en el Art. 1° de la presente ley, para lo cual obtienen una certificación que emite la autoridad de aplicación:

- a. Terminales terrestres, aéreas o marítimas de transporte público o privado, dentro de la jurisdicción provincial.
- b. Centros comerciales cuya superficie edificada sea superior a un mil (1.000) metros cuadrados.
- c. Estadios, instalaciones o locales de espectáculos deportivos con capacidad para más de dos mil (2.000) personas.
- d. Salas de conferencias o exposiciones con concentración de más de quinientas (500) personas o circulación de más de un mil (1.000) personas diarias.
- e. Sedes universitarias con capacidad superior a quinientos (500) alumnos.

Ciudad de Neuquén

- **Ley 3127. Artículo 1.° Se establece la capacitación obligatoria en técnicas de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar, para el personal de servicios hoteleros, turísticos y gastronómicos.**

3. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

Cualquier persona puede transformarse en una víctima, en la vía pública, el trabajo, en tránsito o en el hogar. Existen una gran variedad de factores que atentan contra la salud y el bienestar individual y colectivo, cuando el organismo se ve alterado por una causa interna (paro cardíaco) o una causa externa (trauma, lesión); que pueden comprometer su integridad física o incluso ocasionar la muerte.

Uno de los factores externos que pueden atentarse contra la salud son las lesiones por incidentes traumáticos no intencionales, a los que generalmente se conoce como “accidentes”.

¿Qué es un accidente?

DEFINICIÓN:

Pérdida brusca del equilibrio funcional del organismo que puede suceder en cualquier circunstancia: trabajo, hogar, juego, ocio, conducción de vehículos, etc.

Los primeros auxilios tienen como objetivo la conservación de la vida; evitar complicaciones físicas y psicológicas; ayudar a la recuperación así como asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.

Con lo cual se propone proyecto para implementación de primeros auxilios desde nivel inicial.

4. PROGRAMA DE INVESTIGACIÓN Y PROBLEMATIZACIÓN

En la actualidad la enseñanza de los primeros auxilios debería ser un requisito fundamental en empresas y escuelas, ya que el conocimiento adquirido por cada persona, podría ser de mucha utilidad en cualquier situación que se llegue a presentar en el medio en el que se rodean. El problema que existe en la sociedad es que no hay la suficiente capacitación e información acerca del tema de los primeros auxilios, aunque ahora existen fundaciones y asociaciones interesadas, algunas tienen un costo elevado que las personas de bajos recursos no alcanzan a cubrir.

En la actualidad no somos conscientes de la importancia de los primeros auxilios y es por eso que el tema no causa demasiado ruido en nuestra sociedad. Todos estamos expuestos a sufrir algún suceso y no sabremos cómo actuar.

Es necesario propiciar la educación de los primeros auxilios a los niños y niñas, adolescentes, jóvenes y adultos que encuentren interés por los medios preventivos por su salud e integridad física y que estén capacitados para actuar ante situaciones de emergencia.

5. HIPÓTESIS

Son procedimientos terapéuticos que podemos aplicar a las víctimas de accidentes o enfermedad repentina, mientras llega la ayuda especializada. Están destinadas a conservar la vida del paciente, no agravar o mejorar el estado sanitario del mismo.

Su carácter inmediato radica en su potencialidad de ser la primera asistencia que la víctima recibirá en una situación de emergencia.

6. ESTADO DE ARTE

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- Guantes descartables de látex para no contaminar heridas y para seguridad de la persona que asiste a la víctima.
- Gasas y vendas limpias (de 7 y 10 cm de ancho) para limpiar heridas y detener hemorragias.
- Apósitos estériles para limpiar y cubrir heridas abiertas.
- Cinta adhesiva para fijar gasas o vendajes.
- Tijera para cortar gasas y vendas o la ropa de la víctima.
- Antisépticos, yodo povidona, agua oxigenada (de 10 volúmenes) o alcohol para prevenir infecciones.
- Jabón neutro (blanco) para higienizar heridas.
- Alcohol en gel y líquido para higienizar las manos.

DEA (Desfibrilador externo automático)

Dispositivo electrónico portátil que diagnostica y puede ayudar a restablecer el ritmo cardíaco cuando una persona sufre un paro cardíaco.

La desfibrilación consiste en emitir un impulso de corriente continua al corazón, para tratar que el mismo retome su ritmo normal.

Pasos a seguir

- Mientras alguien hace RCP , otro prepara el DEA.
- Encendelo y seguí las instrucciones.
- Si indica que hay que realizar una descarga, primero asegúrate de que nadie esté tocando a la víctima. Si vos manejas el DEA, debés alertarlo en voz alta al resto de las personas.
- Pulsá luego el botón de descarga y seguí las instrucciones del dispositivo hasta que llegue la ayuda médica o la víctima se recupere.

MUÑECOS PARA PRIMEROS AUXILIOS Y RCP

Dispositivos para práctica de RCP, desobstrucción de la vía aérea, maniobra de Heimlich.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



DEA



MUÑECOS DE MANIOBRA



8. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Aprender a actuar ante situaciones de emergencia en que los afectados requieren de un tercero para conservar su vida o ser atendidos antes de que lleguen los servicios de emergencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender a diferenciar entre una urgencia y una emergencia.
- Conocer los principales objetivos de los primeros auxilios.
- Conocer las claves de la conducta PAS.
- Conocer qué características debe cumplir un socorrista y que debe contener un botiquín de emergencias.
- Saber cómo evaluar la situación en la que se encuentra un accidentado.
- Aprender a poner en práctica una resucitación cardiopulmonar.
- Aprender la importancia de la posición lateral de seguridad.
- Aprender los mecanismos de desobstrucción de las vías aéreas.
- Aprender a actuar frente a lipotimia, convulsiones, heridas, hemorragias, quemaduras y posibles intoxicaciones.
- Aprender qué legislación está vigente en materia de primeros auxilios y qué requisitos hay que cumplir para practicarlos.

10. MARCO TEÓRICO

Los pasos a seguir para implementar los primeros auxilios son los siguientes:

1) **Evalúe riesgos en la escena (para usted)**

Escena: evaluación general del lugar del incidente. Situación ¿Qué pasó? ¿Qué pasa? ¿Cuántas víctima/s? ¿Puedo hacer algo? ¿Necesito ayuda? ¿Hay riesgos para usted o para la víctima? ¡No se convierta en una víctima más! Recuerde que si no presencié el incidente, debe averiguar, si es posible, que fue lo que sucedió. Esta

2) **Evalúe rápido el estado general de la víctima.**

Evaluación: debe ser rápida, limitada y sencilla. Muévelo suavemente de los hombros y pregúntele ¿Cómo se siente? ¿Cuál es la queja principal? ¿Responde o está inconsciente? ¿Entra el aire a los pulmones? ¿Si respira, respira bien o mal (jadea, ruidos)? ¿Hay hemorragia externa (visible)? información puede ser aportada por la propia víctima o por testigos presenciales.

3) **De acuerdo a la evaluación global realizada, active el sistema de emergencias sanitarias (SES).**

Inicio de la cadena de vida, active o haga activar el SES (llamado a emergencias), para asegurar una atención avanzada y eventual traslado a un centro asistencial. Esta llamada telefónica puede ser generada por el testigo socorrista (usted) o por un tercero que él designe, a un servicio de emergencias de salud (debe conocer los números de emergencias de su localidad) o en caso de no ser posible llamar a los bomberos o la policía.

4) **Asista a la víctima de acuerdo a las necesidades.**

Asistencia: asista a la víctima de acuerdo al problema hallado (hemorragia, desmayo, otros) Nunca deje sola a la persona (víctima) hasta que llegue el equipo de salud o alguien con mayor experiencia que se haga cargo.

¿Qué no se debe hacer?

Nunca improvise si no sabe. Si sabe, actúe tranquilo y lo más rápido posible. Dedíquese primero a lo que comprometa la vida. No mueva a la víctima en forma brusca, no permita que se levante. Nunca abandone a la víctima, ni hable en voz alta sobre su estado. En el supuesto caso que no concurra el SES, siempre y cuando sea factible, traslade a la víctima al centro de salud más cercano (recuerde no movilizar ni trasladar a la víctima de traumatismos violentos o graves). Ponga especial atención con el traslado de niños, ya que al ser fácil moverlos, podemos agravar una lesión traumática o incrementar el dolor.

➔ **EVALUACIÓN DE LA VÍCTIMA:** En el primer contacto con la víctima hay que averiguar qué le pasó. Intente dentro de lo posible consultar a la persona implicada en el caso, si puede hablar, o preguntar a testigos de la escena.

El punto inicial más importante de la evaluación de la víctima es reconocer su estado de **conciencia**, es decir si responde o no a estímulos simples (auditivos: preguntas; y táctiles: moverlo suavemente de los hombros) realizados por el socorrista.

Háblele en voz alta. Si la víctima no responde (pérdida de la conciencia, desmayo, etc.) debe pasar rápidamente a evaluar la respiración. Si la víctima respira, debe colocarla en posición lateral de recuperación. Si no responde y no respira o respira mal (boquea, jadea) deberá iniciar de inmediato maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

Frente a la sospecha de lesiones traumáticas en la cabeza, cuello y/o espalda, no movilice a la víctima hasta contar con ayuda especializada (inmovilización en poli traumatizado, ver pág. 36). Para evaluar la respiración, deberá observar los movimientos respiratorios (mire si el tórax se mueve) y escuchar los sonidos respiratorios (movilización del aire por la nariz y/o boca). No es necesario verificar el pulso. Por último, evalúe si hay pérdida de sangre importante (hemorragia externa) ya que deberá dedicarse ahora, a realizar la compresión directa sobre la zona de sangrado utilizando una tela lo más limpia posible.

➔ **INICIO DE LA CADENA DE VIDA- LLAMADO AL SISTEMA DE EMERGENCIA:** Es fundamental conocer el número telefónico al que debe comunicarse para recibir asistencia médica frente a una emergencia. Estos números de emergencia son gratuitos, desde un celular, teléfono fijo o cabina pública.

1. Se inicia la cadena de vida: Llamado telefónico al sistema de emergencias.
2. Se conserva la vida: Evita complicaciones y ayuda a la recuperación aplicando los conocimientos básicos y recibiendo el entrenamiento adecuado.
3. Se asegura una atención avanzada y el traslado a un centro asistencial.

La persona que realice el llamado tiene que tener presente, en lo posible, la siguiente información:

- Dirección del incidente a donde debe acudir la asistencia médica.
- Tipo de incidente y lesiones.
- Cantidad de personas involucradas.
- Existencia de riesgos para terceros.
- Procedimientos iniciados (RCP, maniobras, posicionamiento, etc.)
- Siempre debe ser el último en colgar (el operador puede requerir información importante).

➔ **REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR (RCP) BÁSICO:** Luego de evaluar la escena y descartar riesgos, deberá evaluar el estado de conciencia de la víctima (ver evaluación) y si corresponde a una emergencia por paro cardio-respiratorio (víctima inconsciente) haga llamar o llame si está solo, al sistema de emergencias (inicio de la cadena de vida). La víctima debe estar boca arriba y sobre una superficie dura (piso o tabla). Por lo tanto, si la misma se encontrara boca abajo, deberá rotarla hasta la posición boca arriba. Luego de llamar al sistema de emergencias, inicie de inmediato las maniobras de compresión.

1. Descarte peligros al acercarse a la víctima.

Llame o haga llamar al servicio de emergencias sanitarias. Coloque boca arriba a la víctima sobre una superficie dura (suelo).

2. Evalúe el estado de conciencia:

Sacuda suavemente de los hombros. Hable fuerte y preguntele: ¿Me escucha? SI NO HAY RESPUESTA, SI ES POSIBLE, CONSIGA O HAGA TRAER UN DEA Y COMIENZE CON LAS COMPRESIONES.

3. Compresión

- Arrodíllate al costado del tórax de la víctima (cualquier lado) y colocá el talón de una de tus manos sobre el centro del tórax, en el esternón.
- Poné tu otra mano encima de la anterior, asegurándote de no tocar las costillas de la víctima con tus dedos (mantenelos levantados y entrecruzados). Sólo el talón de la mano inferior apoya sobre el esternón.
- Hacé avanzar tus hombros de manera que queden directamente encima del esternón de la víctima. Mantené tus brazos rectos y usá el peso de tu cuerpo para transmitir la presión sobre tus manos. El esternón de la persona atendida debe descender al menos 5 cm.
- A continuación, liberá por completo la compresión sobre el esternón sin retirar las manos para permitir que el tórax vuelva a su posición de reposo y el corazón se llene con sangre.

Entre las compresiones, mantené el entrecruzamiento de las manos sin retirarlas del esternón. Las fases de compresión y relajación deben tener igual duración.



➔ RCP BASICO EN LACTANTES

1. Evaluación

Observe si hay respiración: ponga el oído cerca de la nariz y boca del bebé. Note si hay movimiento del pecho.

2. Coloque al bebé con cuidado boca arriba sobre una superficie rígida, o sosteniéndolo firmemente usando su brazo o pierna.



- Verifique si hay respuesta, muévelo suavemente.
- Si esta solo comience RCP durante 2 minutos. Luego llame al SES. Si está acompañado haga llamar al SES y usted comience RCP.

3. Coloque los dedos índice y medio en el centro del esternón, entre los pezones, sin presionar en el extremo del esternón (xifoides). Aplique presión hacia abajo, comprimiendo 4 cm de profundidad. Continúe con el paso 5.



4. Aplique 30 compresiones en el extremo inferior del esternón haciendo que el pecho se distienda (llenado cardíaco) luego de cada compresión (efectuarlas rápido, fuerte y sin pausa, a un ritmo de 100 a 120 por MINUTO) dé 2 insuflaciones más. Compruebe que el pecho se eleve.

5. Continúe realizando RCP (30 COMPRESIONES + 2 INSUFLACIONES). Luego repita 5 veces o 2 minutos de RCP. Si aún no presenta respiración normal, tos o algún movimiento, llame al número local de emergencias. Repita el ciclo hasta que se recupere o llegue la ayuda.

Si no respira o no respira normalmente (jadeo): Cubra firmemente con su boca la boca y nariz del bebé. Aplique 2 insuflaciones de 1 segundo cada una que eleven el pecho del bebé.

No lo deje solo para hacer personalmente este llamado hasta que se le haya practicado RCP aproximadamente por 2 minutos.

11. PROPUESTA METODOLÓGICA

Implementación de talleres en juntas vecinales, colegios y universidades, con el fin de comunicarles y enseñarles estos métodos.

12. BIBLIOGRAFÍA

- PRIMEROS AUXILIOS:
<https://www.argentina.gob.ar/salud/primerosauxilios/rcp/desfibrilador>
- MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE LESIONES:
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/manual_1ros_auxilios_web.pdf
- RCP EN ADULTOS: <https://www.argentina.gob.ar/salud/primerosauxilios/rcp/adultos>
- REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR EN LA COMUNIDAD, APS I. MATERIAL COMPLEMENTARIO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS UNCo.
- PRIMEROS AUXILIOS, APS I. MATERIAL COMPLEMENTARIO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS UNCo