

DÍA MUNDIAL DE LOS PRIMEROS AUXILIOS



**"UN GESTO DE HUMANIDAD QUE MARCA LA
DIFERENCIA"**

**Documento para
medios de comunicación**

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN -----	3
2. DÍA MUNDIAL -----	5
3. LA CONDUCTA PAS -----	8

Sumario

- El Día Mundial de los Primeros Auxilios es una iniciativa de la Cruz Roja y la Media Luna Roja que se celebra anualmente.
- El objetivo de esta jornada es promover la concienciación sobre la importancia que pueden revestir gestos sencillos a la hora de salvar vidas, tanto en la vida cotidiana como en casos de crisis (desastres, epidemias, conflictos...) y motivar a las personas a adquirir conocimientos en primeros auxilios.

La importancia de los Primeros Auxilios

Si alguna vez ha presenciado un accidente de tráfico, puede que haya tenido la sensación de “caos”, de “querer ayudar y no saber cómo”, mientras vive un ambiente de tensión y nerviosismo, donde los minutos que transcurren hasta la llegada de los servicios de socorro se hacen interminables. Aunque los accidentes en carretera son la principal causa de muerte por causa externa en nuestro país, el hogar, el trabajo, la vía pública o lugares de ocio, son también escenarios donde su ayuda puede resultar crucial.

Cruz Roja Española quiere recordar que una persona con formación en Primeros Auxilios, puede convertirse, durante los primeros momentos de un accidente, en la única esperanza para la supervivencia de los afectados.

Las cifras

- Los accidentes constituyen una de las principales causas de lesión y mortalidad en nuestros días, con una especial incidencia en los colectivos más vulnerables, como niños, jóvenes, ancianos o personas con algún tipo de discapacidad.
- La mayoría de esos accidentes no se producen de forma casual, sino que son el resultado de la conjunción de una serie de factores desencadenantes que, al coincidir en un determinado momento, dan lugar al siniestro.
- El “factor humano” está presente en un alto porcentaje de los accidentes (por ejemplo, en 9 de cada 10 accidentes de tráfico), por lo que la educación y el conocimiento de algunas recomendaciones y pautas básicas pueden ser esenciales a la hora de prevenir y evitar los accidentes.
- A estas cifras, hay que añadir la alta tasa de mortalidad que suponen, por ejemplo, los accidentes de tráfico durante los primeros momentos: el 57 por ciento de las muertes que se producen, ocurren en los cinco minutos siguientes al accidente en el

propio lugar. El 22 por ciento ocurre durante el traslado al hospital o el mismo día, y el 21 por ciento sucede durante los treinta días posteriores.

- Entre el 39 y el 85 por ciento de las muertes que se producen pasados unos minutos del accidente, se debe a problemas como hemorragias y obstrucción de vías respiratorias, lo cual podría haberse evitado con unas simples técnicas de primeros auxilios.

Más de 100 Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja de todos los continentes celebrarán el “Día Mundial de los Primeros Auxilios” bajo el tema **“Primeros auxilios: Un gesto de humanidad que marca la diferencia”**.

Los actos pondrán de manifiesto la importancia que pueden revestir gestos sencillos a la hora de salvar vidas y construir comunidades más seguras y más humanas.

Las **179** sociedades miembros de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja participan en programas de primeros auxilios. Ello representa una red mundial de 100 millones de voluntarios y miembros de la Cruz Roja y la Media Luna Roja.

Cruz Roja Española en Quintanar de la Orden

Con motivo del Día Mundial de los Primeros auxilios la Asamblea de Cruz Roja Española en Quintanar de la Orden tiene previsto realizar un simulacro de accidente de tráfico con múltiples heridos en el Recinto Ferial de dicha localidad.

Día Mundial de los Primeros Auxilios

“Los primeros auxilios constituyen una expresión de solidaridad, y ésta es más que un simple concepto valioso y reconfortante”, dice Markku Niskala, Secretario General de la Federación de la Cruz Roja. “La solidaridad salva vidas, no sólo en situaciones de desastre sino en cualquier circunstancia cotidiana, en el lugar de trabajo, en la carretera, en la playa o en el hogar. La solidaridad es una actitud personal que permite que las personas se brinden protección y apoyo entre sí, independientemente de la raza, la religión el grupo étnico al que pertenecen. Supone prodigar cuidados y, en ocasiones, representa la diferencia entre la vida y la muerte.”

Los primeros auxilios tienen que ver con todos los sectores de la población. Decenas de millones de personas cada año reciben cuidados de los socorristas. Cada año, se imparte formación a decenas de millones de personas en técnicas básicas para salvar vidas, y se salva la vida de otras tantas personas.

Brindar primeros auxilios es algo más que una técnica, equivale a una sonrisa, una mano que reconforta, una actitud humana. Es, además, más que una intervención inmediata de urgencia, también tiene que ver con la prevención.

Un gesto humanitario que marca la diferencia

Los primeros auxilios representan un gesto humanitario que marca la diferencia no sólo entre la vida y la muerte, sino también entre indiferencia y solidaridad, entre apatía y acción.

Los voluntarios y otras personas comunes y corrientes, a menudo no profesionales de la salud, son quienes cotidianamente se movilizan para prestar esa ayuda inicial

que marca la diferencia en los lugares donde ocurre una crisis (desastres, epidemias, conflictos armados, entre otros). La instrucción en primeros auxilios que imparten la Cruz Roja y la Media Luna Roja consiste esencialmente en infundir esa confianza vital para actuar y modificar comportamientos.

Socorristas, salvadores de vidas

Los Primeros Auxilios son tanto un estado mental como un conjunto de prácticas que permiten contar con medidas destinadas a proteger y preservar la vida, de manera que se pueda prevenir una emergencia sanitaria y se esté preparado y capacitado para la intervención inicial en caso de ser necesaria. Entre otras situaciones de emergencia pueden presentarse enfermedades, epidemias, ataques coronarios, accidentes de tránsito o accidentes domésticos. El propósito de la intervención inicial es minimizar las consecuencias de las emergencias sanitarias, estabilizar la condición de la persona afectada y tratarla hasta que acuda la ayuda profesional según proceda.

La prevención y el sentido común son factores clave en la formación en Primeros Auxilios. La persona que haya recibido capacitación para asistir a las víctimas de accidentes de carretera será, a su vez, más consciente de la seguridad vial. Igual sucede cuando se imparte formación a los miembros de una comunidad para ocuparse adecuadamente de alguna epidemia, pues se les enseña a mejorar el saneamiento y las condiciones de higiene en su entorno.

Socorristas, protagonistas humanitarios

La formación y las técnicas son elementos esenciales, aunque no los únicos, de los Primeros Auxilios. Existen además una dimensión psicológica intrínseca y un indudable fundamento ético.

El socorrista aporta la calidez humana que contribuye al fomento de una sociedad más tolerante.

Los socorristas ofrecen el modelo de una sociedad que trasciende las fronteras, donde la ayuda mutua es la norma, donde se presta asistencia a hombres y mujeres que sufren independientemente de su nacionalidad, credo o etnia, simple y llanamente en virtud de su dignidad humana que existe y es digna de respeto. Una sonrisa afable, una mano que se tiende, una mirada amable pueden significar mucho.

En su quehacer anónimo, modesto, pero esencial, motivado por la voluntad de servicio para atender a las necesidades del prójimo, los socorristas pueden marcar la diferencia. Todos podemos marcar la diferencia si reaccionamos juntos con confianza y seguridad e infundimos confianza a otras personas para actuar.

La organización de un evento que conmemore el día de los Primeros Auxilios demuestra que:

- las personas pueden marcar la diferencia al forjar comunidades mejores y más seguras,
- la Cruz Roja y la Media Luna Roja están presentes, tanto en el plano mundial como en las comunidades, prestando un servicio comunitario fundamental.

Cruz Roja Española considera que es necesario ofrecer a la población un conjunto de pautas de actuación en caso de presenciar un accidente, y hacer que la “cadena de supervivencia”, las acciones que se realizan hasta que los servicios de emergencia llegan al lugar, sea lo más efectiva posible.

Para ello, es imprescindible conocer lo que se ha denominado "CONDUCTA P.A.S.", un esquema de actuación claro y sencillo, que nos permite mantener la tranquilidad, ayudar a los accidentados y pedir ayuda lo antes posible.

Sus iniciales significan:

Proteger (el lugar del accidente)

Avisar (a los servicios de socorro)

Socorrer (a las víctimas)

1. "PROTEGER": Cómo actuar en el lugar del accidente

Es fundamental hacer seguro el lugar de los hechos, con el fin de evitar que se produzca un nuevo accidente; para ello:

- Estacione su vehículo fuera de la calzada. Procure que quede libre una "vía de acceso", que permita la llegada al lugar de los vehículos de los Servicios de Socorro.
- Señalice el lugar: encienda los intermitentes de emergencia de su vehículo y coloque los triángulos de emergencia antes y después del accidente (a una distancia mínima de 50 metros).
- Quite el contacto de los vehículos accidentados y eche el freno de mano con el fin de inmovilizarlos.
- Hágase una "composición de lugar" sobre lo sucedido. Puede haber víctimas "atrapadas", o que hayan salido despedidas del interior de los vehículos o que estén inconscientes a unos metros de distancia; hable con los ocupantes y procure recabar información sobre lo sucedido (cuánta gente iba en el vehículo, qué ha pasado, etc.).
- Impida que se fume en las proximidades del accidente.

2. "AVISAR": Cómo hacer una llamada de emergencia

Dependiendo de la gravedad del accidente, será necesario Avisar a los Servicios de Socorro (Guardia Civil de Tráfico ó Policías Autonómicas, ambulancia, bomberos, grúa, etc.), por el medio más rápido (teléfono móvil, poste SOS, etc.).

La persona que da el aviso, tiene que indicar SIEMPRE:

- El lugar exacto del accidente: carretera, punto kilométrico, sentido del accidente (en el caso de autovías y autopistas), así como aquellos datos que ayuden a localizar el lugar del accidente con la mayor exactitud posible.
- Qué ha ocurrido: describa la situación, haciendo hincapié en los peligros existentes (vehículos invadiendo la calzada, víctimas atrapadas en el interior de los vehículos, incendio, etc).
- El nº de heridos y su estado aparente (si se es capaz de ello, hay que indicar el tipo de lesiones que presentan las víctimas y su estado aparente).
- IDENTIFIQUESE: dé su nombre y no cuelgue el teléfono hasta que se lo indiquen.

3. "SOCORRER": Cómo auxiliar a las víctimas

NUNCA moveremos del interior de un vehículo a una persona, a no ser que su vida corra peligro inmediato si no lo hacemos (p.ej: vehículo ardiendo, víctima en parada cardio-respiratoria, etc.). En el resto de circunstancias, debemos esperar a la llegada del personal especializado para que lo haga.

En caso de tener que recurrir a la "movilización de urgencia" de un accidentado:

- Hablaremos con el accidentado (si está consciente) y le explicaremos qué vamos a hacer. Le liberaremos del cinturón de seguridad y comprobaremos que sus pies no están atrapados entre los pedales del vehículo.
- Pasaremos nuestros brazos con cuidado, por debajo de sus axilas, de manera que cojamos su antebrazo con una de nuestras manos, y con la otra, sujetaremos fuertemente el mentón.
- Extraeremos a la víctima del vehículo, lentamente, manteniendo el eje cabeza-cuello-tronco, como si fuera un bloque rígido, y la pondremos en un lugar seguro.

Como regla general, NUNCA quitaremos el casco a un motorista accidentado. Únicamente en aquellos casos en que la víctima no respire o lo haga con dificultad, o vomite o haya vomitado, procederemos a extraer el casco.

La maniobra de retirada del casco, es una maniobra muy delicada que debe ser realizada exclusivamente por aquellas personas que hayan sido entrenadas para ello (son necesarias como mínimo, 2 personas), dados los riesgos que esta técnica implica para el paciente .

NO traslade a un accidentado de tráfico a un hospital en un vehículo particular; es necesario esperar la llegada de los Servicios de socorro, que disponen de los medios adecuados para que éste se lleve a cabo en las debidas condiciones.

Cómo actuar con los heridos

A la hora de socorrer a un herido, antes que nada, compruebe el estado de las funciones vitales, que como su nombre indica son imprescindibles para la vida y son tres:

- La consciencia (nos informa sobre el estado de funcionamiento del cerebro). Si la víctima no reacciona al hablarle, tocarle o estimularle suavemente (con un pellizco, p.ej.), está inconsciente.
- La respiración (nos informa sobre el funcionamiento de los pulmones). Para saber si una persona respira espontáneamente, debemos "ver, oír y sentir" su respiración.
- El pulso (nos informa sobre el funcionamiento del corazón); para comprobar la existencia de pulso, debemos buscarlo en el cuello, a ambos lados de la nuez, utilizando para ello, nuestros dedos índice y medio (nunca el pulgar).

En caso de paro respiratorio

Si el accidentado está inconsciente y NO respira espontáneamente, (pero tiene pulso), hay que iniciar lo antes posible la "respiración artificial", con el objeto de hacerle llegar oxígeno a sus pulmones, o la técnica del "boca a boca". Es aconsejable no realizarla, si no se tiene formación en primeros auxilios, por lo que habría que avisar urgentemente a los servicios de emergencia.

En caso de paro cardíaco

Si la víctima está inconsciente y no respira por si misma, ni tiene pulso espontáneo, esto significa que su corazón ha dejado de bombear sangre (se ha "parado"). Por tanto, es prioritario iniciar cuanto antes un bombeo artificial, bien con compresiones torácicas externas o masaje cardiaco externo. Es aconsejable no realizarlo si no se tiene formación en primeros auxilios, por lo que habría que solicitar ayuda lo antes posible a los servicios de emergencia de la zona, indicando siempre que se trata de un paro cardiaco.

Cómo actuar ante una hemorragia

- Ayude a la persona a sentarse (o tumbarse) en el suelo, si se encuentra fuera del vehículo; la pérdida de sangre (si es importante) puede originar el desvanecimiento de la víctima, con la consiguiente caída al suelo, que puede causar nuevas lesiones.
- Para que la presión sobre la herida sea "más eficaz", eleve el miembro afectado y aplique un vendaje, compresa o paño (si dispone de él), sobre la zona que sangra durante 10 minutos seguidos. Coloque a la víctima en posición "antishock" (con las piernas elevadas). Si la hemorragia no cesa, pida ayuda a los Servicios de Socorro.