



## Prevención de accidentes



### Descripción

En esta unidad de aprendizaje se desarrollarán dos temáticas de especial interés, relacionadas con la seguridad de las personas: prevención de accidentes y técnicas de reanimación cardiopulmonar. La finalidad de estudiar la prevención de accidentes es brindar al estudiante algunas orientaciones que lo ayuden a reducir la segunda causa de muerte en el país: los accidentes automovilísticos. Los principales motivos de estos accidentes son el exceso de velocidad, el conducir en estado de ebriedad o mientras se utiliza el teléfono celular, entre otras causas. Todas estas circunstancias se pueden prevenir si se hace conciencia de la responsabilidad que cada persona asume al manejar un vehículo.

Con el estudio de las técnicas de reanimación cardiopulmonar se pretende despertar el interés del estudiante sobre su aplicación, ya que cualquier persona sin preparación médica y en cualquier momento de la vida cotidiana puede aplicarlas. Por este motivo, se analizarán los pasos que se deben seguir al tomar la iniciativa durante una situación específica de emergencia, como ahogamientos y desmayos, y se describirán las técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) y su utilidad. Para estas actividades, el estudiante deberá tener una actitud positiva, desarrollar los valores de solidaridad y colaboración para trabajar en equipo.

## Objetivo general

Al finalizar esta unidad de aprendizaje, el estudiante estará en capacidad de:

- Analizar las principales causas de accidentes y su prevención, así como los pasos a seguir en una situación de emergencia, aplicando maniobras de reanimación básica.

## Objetivos específicos

1. Identificar las medidas fundamentales de cuidado para sensibilizar al estudiante sobre la responsabilidad en la prevención de accidentes.
2. Definir el concepto de maniobras de reanimación cardiopulmonar básica y reconocer las situaciones de emergencia en las que se deben aplicar.

## Contenidos

- Estrategias de prevención y consecuencias de los accidentes de tránsito.
- Reanimación cardiopulmonar (RCP) básica.

## Sesión 21:

# Estrategias de prevención de accidentes de tránsito



Al comenzar el estudio de esta sesión, es importante reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con una visión integral de la salud que te permitan profundizar en ellos y adquirir conocimientos básicos que impulsen tu bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludable. Por ello se te invita a que analices lo siguiente:

Sabías que la Organización Mundial de la Salud documenta que cada día alrededor de 3 500 personas fallecen en las carreteras. Decenas de millones de personas sufren heridas o discapacidades cada año. Los niños, los peatones, los ciclistas y los ancianos son los usuarios más vulnerables de la vía pública.



Si quieres obtener más información sobre este tema, visita el siguiente enlace:  
[https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/road\\_traffic/es/](https://www.who.int/violence_injury_prevention/road_traffic/es/)

## Accidentes de tránsito en Guatemala

Para revisar la temática de prevención de accidentes es necesario acudir a los datos estadísticos que presenta el Instituto Nacional de Estadística. En el año 2009, el INE reportó que los accidentes de tránsito constituyeron la segunda causa de muerte entre la población económicamente activa del país (habitantes entre 15 y 44 años de edad).

La Organización Panamericana de la Salud, presentó en el año 2019 el informe «Estado de la seguridad vial en la región de las Américas», este informe concluye que esta tendencia se repite a nivel del continente americano.

Es importante reflexionar que la mayor parte de accidentes de tránsito son prevenibles y las consecuencias pueden causar daños irreversibles a la salud e incluso la muerte. Por tal motivo, cada persona que conduce un vehículo debe tener información que le permita analizar su compromiso y responsabilidad, de tal manera que esté consciente de garantizar su propia seguridad, así como la protección de su vida y la de los demás.

A continuación, se presentan algunos consejos importantes para prevenir accidentes (Cbseguridad Personal, s.f.):

1. Desarrollar una actitud responsable al conducir: no manejar fatigado o cansado. La causa de muchos accidentes automovilísticos no es la falta de conocimiento o ineptitud. A menudo, es un problema de actitud y madurez. Por lo tanto, es necesario que cada conductor se comprometa a desarrollar y practicar una actitud responsable al conducir.
2. Abrocharse el cinturón de seguridad en todo momento. Se debe usar el cinturón de seguridad todo el tiempo, sin excepción. Los cinturones de seguridad salvan vidas.
3. Entender las consecuencias de conducir bajo la influencia de las drogas o el alcohol. Tomar alcohol o usar drogas al conducir es totalmente inaceptable. El consumo de estas sustancias no solo es ilegal, también afecta los sentidos. Incluso con el consumo moderado (una bebida alcohólica o un cigarrillo de marihuana) el efecto químico que se produce en el cerebro puede afectar el juicio y el tiempo de reacción. Es importante darse cuenta de que conducir un auto bajo la influencia del alcohol, marihuana u otras drogas es claramente peligroso y tiene consecuencias como el perder la licencia o, aun peor, la vida.
4. Llevar pocos pasajeros en el auto. Limitar la cantidad de pasajeros que se llevan en el auto, ya que el riesgo de un accidente fatal aumenta con cada pasajero adicional.
5. Conducir despacio y con cautela. Evitar conducir en lugares con mucho tráfico y de alta velocidad hasta tener suficiente experiencia manejando bajo la supervisión de un conductor experimentado. Poco a poco, comenzar a conducir en situaciones más difíciles, por ejemplo, en carreteras, en rampas donde confluye el tránsito y en grandes zonas urbanas. No olvidar que el exceso de velocidad es la razón más común por la que los nuevos conductores pierden el control de sus vehículos. No exceder y obedecer los límites de velocidad impuestos por las autoridades competentes.

6. Aprender a conducir con malas condiciones climáticas. Generalmente, es incómodo conducir en mal tiempo sin supervisión, ya que la lluvia o viento obligan a intensificar las precauciones. Por lo anterior, es importante: obtener la mayor cantidad de práctica supervisada en condiciones climáticas extremas (tormentas, frío, etc.) y no conducir sin compañía hasta que el conductor se sienta seguro para manejar con mal tiempo.
7. Concentrarse al conducir y evitar distracciones. Utilizar el teléfono celular únicamente en casos de emergencia. No hablar por teléfono celular mientras se conduce y utilizarlo solamente en situaciones de emergencia. Si se necesita usar el teléfono, se debe detener el auto en un lugar seguro, al costado de la carretera, teniendo la debida precaución para parquearse. Además, es importante evitar ingerir alimentos y bebidas, maquillarse, leer, cambiar discos compactos, entre otras acciones.
8. Conducir un auto seguro. Poner atención al vehículo que se conduce. El auto es tan importante como el conducir. Por lo general, en caso de accidentes, los autos pequeños no brindan gran protección y las camionetas SUV (acrónimo en inglés que traducido al español significa Vehículo Utilitario Deportivo) tienen mayor probabilidad de volcarse. Si se piensa comprar un vehículo, se debe buscar uno cuya clasificación de seguridad sea alta (que tengan bolsas de aire, puntos de choque, etc.).
9. Otros consejos:
  - Mantenerse en el carril correcto, no cambiar de carril sin necesidad.
  - Mantenerse siempre alerta ante las eventualidades.
  - Conservar siempre ambas manos al volante.
  - No pegarse al vehículo que conduce adelante.
  - Seguir las leyes y reglas de tránsito.



## Fortalece tu aprendizaje

Actividad

1

### Conferencia sobre prevención de accidentes de tránsito



**Instrucciones:** en la sesión de clase, el docente invitará a conferencistas para que presenten una charla para concientizar sobre los riesgos viales y las acciones que se deben tomar para disminuir los accidentes de tránsito y promover las buenas prácticas de conducción. Posteriormente, escribe un ensayo en donde resaltes lo que a tu juicio fueron las ideas centrales de la conferencia.

## Sesión 22:

# Reanimación cardiopulmonar básica



Al comenzar el estudio de esta sesión, es importante reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con una visión integral de la salud que te permitan profundizar en ellos y adquirir conocimientos básicos que impulsen tu bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludable. Por ello se te invita a que respondas las siguientes interrogantes:

- a. ¿Has presenciado alguna situación de crisis o un accidente?
- b. ¿Cómo reaccionaste?
- c. ¿Crees que si hubieses tenido mejor información y formación para actuar en situaciones de crisis podrías haber ayudado a las víctimas?

## Reanimación cardiopulmonar básica

Atender a una víctima (persona lesionada, súbitamente enferma o con enfermedad crónica agudizada, que requiere de atención médica de urgencia) y proporcionar los primeros auxilios puede ser hecho por una persona sin formación médica, pues no se necesitan implementos médicos o sofisticados para salvar la vida de alguien en peligro. Dentro de los primeros auxilios que se pueden brindar en una situación de emergencia, encontramos la reanimación cardiopulmonar básica (RCP).

Cuando hablamos de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) nos referimos a las maniobras que se pueden realizar cuando se detecta que una persona se encuentra en un paro cardiorrespiratorio (PCR), es decir, que no respira y su corazón dejó de latir. La parada cardiorrespiratoria es reversible si se conoce el manejo adecuado de las intervenciones necesarias, que cualquiera puede realizar.

Una persona que sufre de manera súbita un PCR, su corazón y pulmones dejan de funcionar, esto puede provocar que las células del cerebro (neuronas) mueran muy rápido debido a que son muy sensibles a la falta de oxígeno.

Si se realiza una RCP, en los primeros cinco minutos, y la persona se salva, es totalmente seguro que no tendrá ningún tipo de consecuencia o lesión posterior. Transcurridos cinco minutos desde que inicia la parada cardiorrespiratoria, la probabilidad de sobrevivir disminuye, y si lo hace es probable que tenga alguna secuela.

La probabilidad de sobrevivencia por tiempo se puede comprobar en la siguiente gráfica, conocida como «curva de Drinker».

Figura 6.1. Probabilidad de sobrevivir según el tiempo transcurrido sin realizar RCP: curva de Drinker

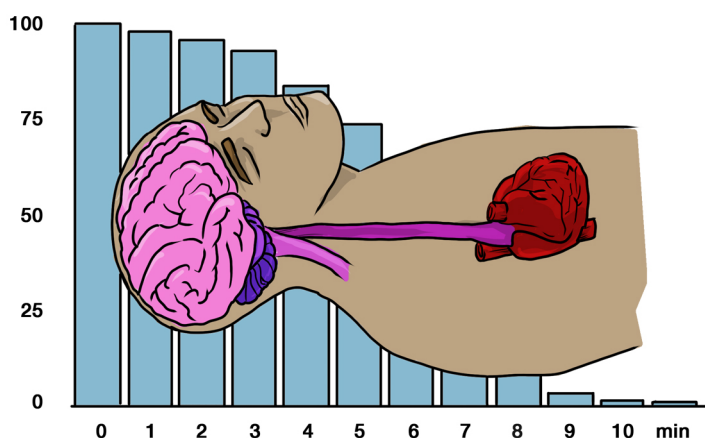


Figura 6.1.: adaptado de «RCP básica en adulto», por Proyecto Aprende Emergencias, s.f., s.p., Proyecto Aprende Emergencias, [sitio web].

En los países desarrollados es requisito que la población en general, sin importar su profesión, tenga un conocimiento básico de RCP. Por este motivo, si sucede alguna emergencia en cualquier lugar público, los observadores pueden iniciar con las maniobras de RCP, mientras llega el equipo de emergencias.

Se han realizado estudios, en donde se determina que si la población en general estuviera al menos en un 40 % capacitada en la RCP se podrían reducir hasta en un 30 % las muertes asociadas a PCR (Institución Cervantes, 2018).

En Guatemala, los cursos de RCP básico son obligatorios para los integrantes del equipo de salud (médicos, paramédicos, enfermeros, terapeutas respiratorios, personal de salud); sin embargo, es necesario hacer mención que, de forma inesperada, cualquier persona puede necesitar este tipo de asistencia, es por eso la importancia de tomar la preparación adecuada en la RCP.

### Utilidad de la RCP

La RCP es una técnica sumamente útil para salvar vidas en muchas emergencias, entre ellas, un ataque cardíaco o ahogamiento, o un accidente automovilístico, los cuales provocan que se detenga la respiración o los latidos del corazón de una persona.

En Guatemala, los bomberos demoran aproximadamente veinte minutos en presentarse a una emergencia, y si a esto le agregamos el tráfico de la ciudad es probable que aumente el tiempo de espera de treinta a cuarenta minutos. ¿Que pasaría si todas las personas tuvieran conocimiento de este tipo de reanimación? ¿Se salvarían muchas vidas! Por ello, debemos estar preparados.

La American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda que todos, tanto los observadores sin capacitación como el personal médico, pueden comenzar una reanimación cardiopulmonar con las compresiones de pecho o torácicas (2019).



Si se tiene temor de que las habilidades o los conocimientos no sean totalmente los adecuados, siempre es mucho mejor hacer algo que no hacer nada, pues la diferencia puede ser salvar la vida de alguien.

La RCP puede mantener el paso de sangre oxigenada al cerebro y a otros órganos vitales hasta que un tratamiento médico especializado pueda restablecer el ritmo cardíaco normal o cuando una persona experta entre en contacto con la víctima en el hospital.

Ante un paro cardiorrespiratorio hay dos maniobras básicas: **las compresiones torácicas** para bombear la sangre y la **respiración artificial** con las insuflaciones boca a boca para aportar oxígeno. Actualmente, se recomiendan treinta compresiones y dos ventilaciones (30:2), lo que constituye un ciclo.

Antes de comenzar la RCP, se debe comprobar lo siguiente:

**1. ¿El ambiente es seguro?**

Si el ambiente no es seguro, no intentar en ningún momento movilizar a la víctima, puede tener hemorragias masivas o fracturas importantes. Es mejor esperar la llegada de los bomberos.

**2. ¿La víctima está consciente o inconsciente?**

Si la víctima parece inconsciente, se debe tocar, golpear el hombro o moverla fuertemente y preguntarle en voz alta si se encuentra bien. Si la víctima responde o se puede comprobar que se mueve, colocarla en posición lateral de seguridad, como se muestra en la siguiente imagen.

Figura 6.2. Pasos para colocar a una víctima en posición lateral de seguridad

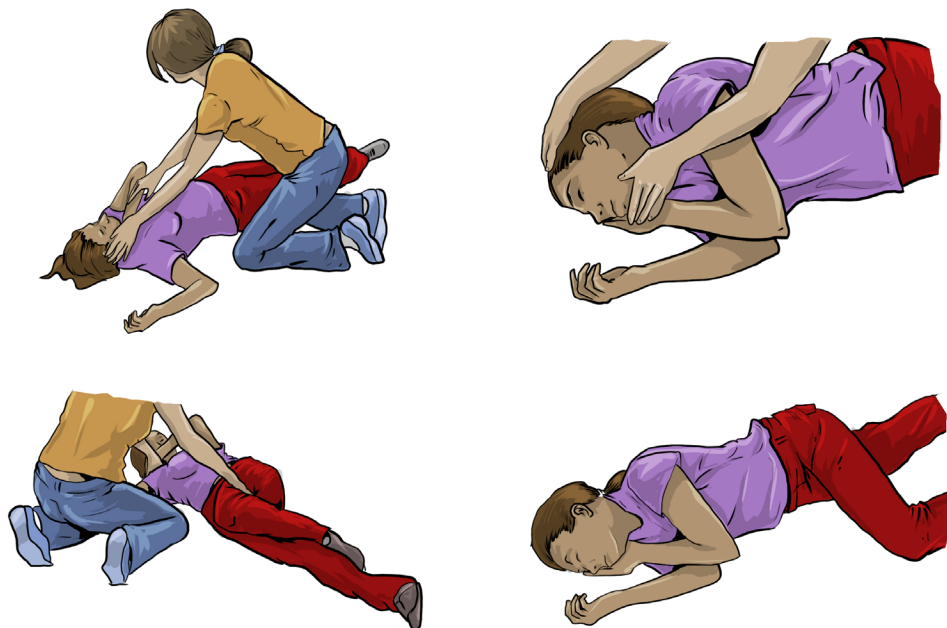


Figura 6.2.: adaptado de «Posición lateral de seguridad», por C. Carrasco, 27 de marzo de 2017, s.p., *Ilustre Colegio Oficial de Médicos de la Provincia*, [sitio web].

Si la víctima no responde y hay al menos una persona más observando, pedirle que llame a los bomberos y comenzar con las compresiones torácicas. Si no hay nadie más y se tiene acceso inmediato a un teléfono, debe llamar a los servicios de emergencia, antes de comenzar la reanimación cardiopulmonar. Asimismo, comprobar los latidos cardiacos, colocando los dedos índice y medio en el cuello para verificar si su corazón está latiendo. Si se detecta el pulso no se debe iniciar la RCP; si no se detecta el pulso durante diez segundos, ¡manos a la obra, es momento de iniciar la reanimación!

Figura 6.3. Búsqueda de latidos cardiacos (posición de los dedos)

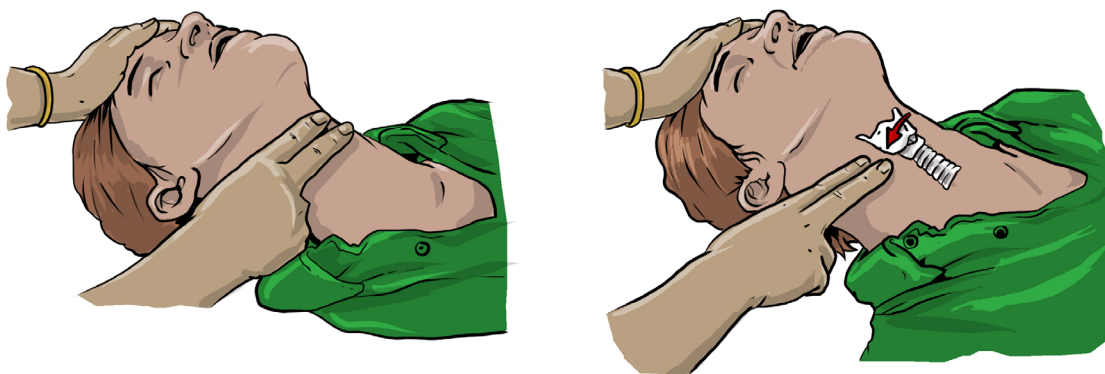


Figura 6.3.: adaptado de «Reanimación Cardiopulmonar», por J. Falla, Y. González y L. Vergara, 2014, s.p., *RCP Básica*, [blog].

### Secuencia de la RCP

Una forma fácil de recordar los pasos secuenciales de la RCP, según la American Heart Association (2015) es utilizar las letras C-A-B (siglas en inglés que significan: C= compressions, A= airway, B= breathing). Traducido al idioma español es C= compresiones torácicas, A= vía aérea y B= respiración boca a boca. De esta forma no será difícil recordar el orden en el que se deben seguir los pasos de la RCP.

Las siguientes imágenes hacen referencia a la realización de la maniobra para abrir la vía aérea, las respiraciones boca a boca o de rescate y las compresiones en el pecho.

Figura 6.4. CAB, pasos secuenciales de la RCP



Compresiones en el pecho



Abrir la vía aérea



Respiración boca a boca o de rescate

Figura 6.4.: adaptado de «Reanimación cardiopulmonar: primeros auxilios», por Clínica Mayo, 2018, s.p., *Clínica Mayo*, [sitio web].

Después de comprender la definición de RCP, a continuación se verá la forma de ejecución de cada una de las técnicas.

## Compresiones torácicas

Las compresiones torácicas tienen como objetivo principal restablecer la circulación sanguínea. Consisten en aplicaciones rítmicas y constantes de presión sobre la mitad inferior del esternón (hueso central que une las costillas en el pecho) (American Heart Association, 2015).

### Pasos para iniciar las compresiones torácicas:

1. Si es posible, despejar el pecho, rompiendo la ropa para que se vea la piel de la víctima. Buscar el punto de compresión en la parte inferior del esternón.

Figura 6.5. Ubicación del punto de compresión



Figura 6.5.: adaptado de «Resucitación cardiopulmonar básica (RCP)», por ECI San Juan, 2016, s.p., *ECI San Juan*, [sitio web].

2. Colocar el talón de una mano en el punto de compresión y la otra mano encima, entrelazando los dedos. Solamente debe estar en contacto una mano con el pecho de la víctima, se debe evitar apoyar toda la mano sobre el pecho para realizar la fuerza de forma uniforme. Una vez colocadas las manos no hay que levantarlas hasta finalizar las treinta compresiones torácicas.

Extender los brazos completamente y mantenerlos rígidos, con hombros y codos bloqueados sin flexionar. La fuerza de las compresiones debe provenir del movimiento del cuerpo desde la cadera, no de los brazos. Colocarlos en dirección del pecho de la víctima para poder aprovechar todo el peso del cuerpo.

El pecho debe bajar unos cuatro o cinco centímetros. La fuerza que se requiere para comprimir el corazón es mucha, pero si se realiza adecuadamente se garantiza que el corazón bombeará sangre. Se debe recordar que se está intentando salvar la vida de la persona.

3. Permitir que el pecho vuelva a subir para que el corazón se descomprima y vuelva a llenarse de sangre (Proyecto Aprende Emergencias, s.f., s.p.)

Figura 6.6. Técnica del masaje cardíaco

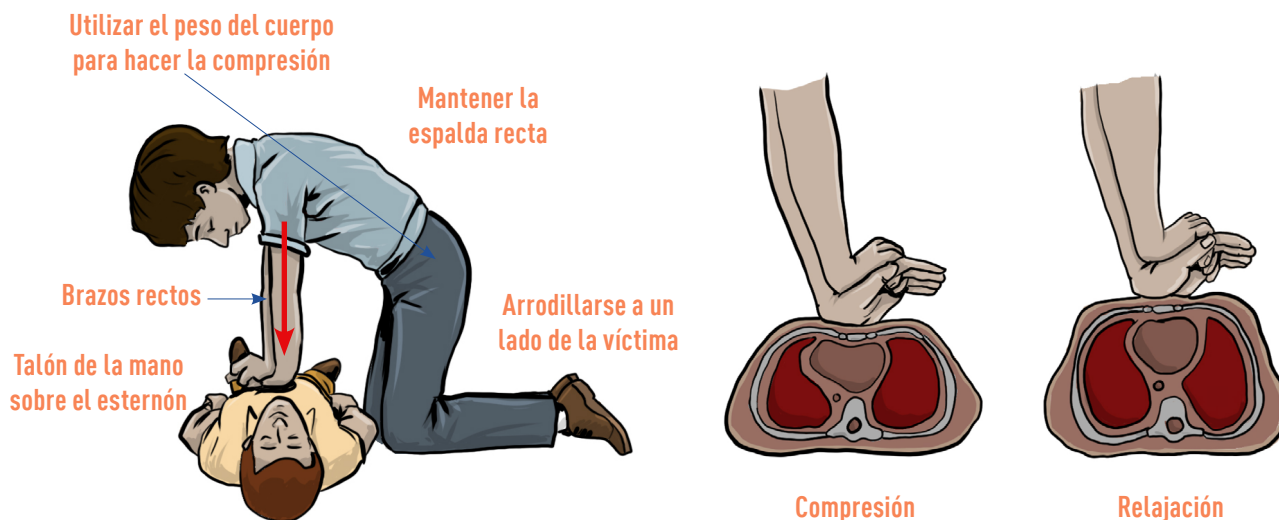


Figura 6.6.: adaptado de «RCP básica en adulto», por Proyecto Aprende Emergencias, s.f., s.p., Proyecto Aprende Emergencias, [sitio web].

El ritmo ideal, según las recomendaciones de la American Heart Association (2015), es de cien compresiones por minuto, lo cual, a veces, puede ser complicado. Normalmente se hace más rápido de la cuenta y el corazón no tiene tiempo de llenarse, por lo que las compresiones resultan ser inefectivas. Como consejo para realizar el número correcto de compresiones es llevar la cuenta mentalmente diciendo: «uno, dos, tres...», así se consigue un ritmo más exacto y uniforme. Otra forma de practicar el ritmo es recordando una canción, en Estados Unidos recomiendan «Staying alive» y en España, «La Macarena» (Salas, 2015).

## Ventilaciones boca a boca

El Proyecto Aprende Emergencias (s.f., s.p.), da las siguientes instrucciones y recomendaciones para realizar de mejor manera las ventilaciones boca a boca.

Tras las treinta compresiones, siguen dos respiraciones o insuflaciones boca a boca, estas tienen el objetivo de oxigenar la sangre y que las células cerebrales no mueran y así mantener a la víctima con vida.

En el aire que respiramos hay un 21 % de oxígeno y nuestro cuerpo solamente usa una pequeña cantidad, por lo que al exhalarlo aún lleva un 16 % de oxígeno, por esto son efectivas las ventilaciones boca a boca para garantizar que los órganos de la víctima no se queden sin oxígeno.

En muchas ocasiones hay cierta reticencia a realizar las respiraciones boca a boca porque se puede entrar en contacto con fluidos corporales, como la saliva y la sangre, y se cree que hay riesgo de contagio de enfermedades. Eso es muy poco probable, aunque siempre se debe valorar la integridad física de la persona que realiza esta maniobra. Existen algunas formas de protección que se pueden realizar en ese mismo momento con ayuda de una bolsa plástica. A una pequeña parte de la bolsa se le hace un agujero por el centro para que pase el aire que se exhala a la víctima y no dejar que pasen fluidos hacia la persona que realiza la respiración boca a boca.

Aún teniendo esa protección, es normal rechazar la respiración boca a boca y no se está obligado a realizarla. Sin embargo, es importante resaltar que el 70 % de las emergencias suceden en el hogar, es decir, es más probable que sea un familiar o conocido al que le ha ocurrido, y que la posibilidad de sobrevivir es mucho mayor si se realizan las ventilaciones, por lo que no hay que dudar y hacerlas.

Figura 6.7. Maniobra de realización de las ventilaciones



Figura 6.7.: adaptado de «Haga compresiones torácicas», por European Resuscitation Council/Universidad de Córdoba, s.f., s.p., UCO Zona Cardio Asegurada, [sitio web].

Las insuflaciones o respiraciones boca a boca se deben hacer al mismo tiempo que se realiza la maniobra frente-mentón. Esta maniobra sirve para abrir las vías aéreas, para realizarla correctamente se debe pinzar con los dedos la nariz (para que el aire que se le brindan a la víctima no se escape por la nariz) y observar el pecho (para ver que se eleva).

Se debe sellar bien ambas bocas y soplar durante no más de un segundo (no soplar mucho ni muy fuerte porque el aire se puede ir hacia el estómago). Retirar la boca y comprobar que el pecho baja. Realizar otra ventilación. Ambas ventilaciones no deberían llevar más de cinco segundos.

Si el pecho se eleva, las ventilaciones están siendo efectivas. Si no se eleva puede que no se esté realizando bien la apertura de las vías aéreas o que estén obstruidas. Siempre hay que revisar que no haya ningún objeto en la boca, si algo interrumpe el paso del aire se debe sacar. Si sigue sin entrar aire, no deben darse más ventilaciones, solo se deben realizar dos intentos de ventilación e inmediatamente continuar con el masaje cardíaco.

Figura 6.8. Maniobra frente-mentón



Figura 6.8.: adaptado de «Haga compresiones torácicas», por European Resuscitation Council/Universidad de Córdoba, s.f., s.p., *UCO Zona Cardio Asegurada*, [sitio web].

En una emergencia en la vía pública es muy probable que se encuentren personas que quieran apoyar, es muy difícil que una sola persona lleve a cabo estas técnicas ya que es agotador. Por lo tanto, siempre es mejor hacerlas en parejas: una persona hace las compresiones y la otro las ventilaciones; y después de dos minutos (5 ciclos de 30:2) es necesario que cambien, esto para evitar el cansancio de la persona que está realizando las compresiones.

Si una persona se encuentra sola ante una emergencia, lo mejor es no perder tiempo en las respiraciones, sino realizar solamente las compresiones en el pecho, eso sí, siguiendo el ritmo y la presión adecuada. Las maniobras de RCP deben continuar hasta que lleguen los bomberos o hasta que reaccione la víctima, o si la persona que está llevando a cabo la maniobra está agotada y no puede más.

En el siguiente enlace se puede visualizar un video en donde se detallan los pasos que se deben seguir al detectar que una víctima esta sufriendo un PCR:



.....  
Consejería de Salud y Familias. (1 de mayo de 2010). Consejos sobre soporte vital básico. Andalucía, España: Consejería de Salud y Familias. Recuperado de <https://youtu.be/ykXVYgGrzds>

Figura 6.9. RCP, reanimación cardiopulmonar

## Pasos para realizar las maniobras de RCP



### 1. ASEGURA EL ÁREA

Si te encuentras en la vía pública, evita el riesgo de nuevos accidentes manteniéndote alejado del peligro. Cuida en todo momento tu integridad física preservando tu vida.



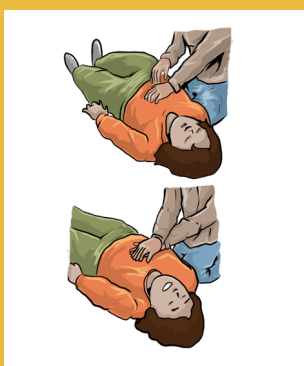
### 2. LLAMA A LOS BOMBEROS

Acércate a la víctima y háblale fuerte para ver si responde. Marca el número de urgencias médicas para que la asistencia llegue lo más rápido posible.



### 3. COMPRUEBA EL PULSO

Si la víctima no responde, comprueba fácilmente el pulso cardíaco, colocando tus dedos índice y medio en el cuello; si detectas el pulso NO debes iniciar la RCP. Coloca a la víctima en posición lateral de seguridad, si no detectas el pulso durante 10 segundos, inicia la RCP.



### 4. INICIA COMPRESIONES TORÁCICAS

Busca el punto de compresión en la parte inferior del esternón. Ubica tus manos en el pecho y realiza cien compresiones por minuto (uno, dos, tres ...). Recuerda la canción de La Macarena para seguir el ritmo.



### 5. INICIA VENTILACIONES

Realiza la maniobra frente-mentón para despejar la vía aérea.

Brinda dos ventilaciones de rescate, durante cinco segundos como máximo.

**RECUERDA QUE, EN EL INTENTO DE SALVAR VIDAS, ES MEJOR HACER ALGO QUE NO HACER NADA.**



## Fortalece tu aprendizaje

Actividad

2

### Cuestionario



**Instrucciones:** luego de revisar los contenidos de esta sesión, responde las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es la relación numérica de compresiones y ventilaciones que debes aplicar en la RCP?
- Antes de iniciar la RCP, ¿qué debes comprobar?
- ¿Cuál es la función de las compresiones torácicas?
- ¿Cuál es el objetivo principal de realizar las ventilaciones boca a boca?
- Describe ¿por qué crees que es importante estar capacitado en las maniobras de RCP?

Actividad

3

### Taller RCP



**Instrucciones:** después de revisar la teoría descrita anteriormente, vamos a practicar lo aprendido en esta sesión. Para llevar a cabo este taller se deberán llevar al aula maniqués de RCP. Los estudiantes deben formar parejas. Uno de los estudiantes se encargará de las compresiones y el otro, de las ventilaciones. Vamos a ejecutar los pasos ante una situación de emergencia.





## REFLEXIÓN FINAL

Las posibilidades de que una víctima logre sobrevivir a un PCR van a depender no solo de la enfermedad que llevó a que su corazón y pulmones se detuvieran, sino también de la combinación de los tiempos de inicio y la calidad de las maniobras aplicadas de compresión y ventilación. Por esta razón, los conocimientos sobre RCP deben estar ampliamente difundidos, a nivel básico, entre la población en general; a nivel intermedio, entre los miembros de los cuerpos de seguridad, brigadistas y rescatistas; y a nivel avanzado, entre el personal médico quienes tienen acceso a otro tipo de equipo necesario y presente a nivel hospitalario.

La RCP es un procedimiento de aplicación universal que puede hacerse por cualquier persona, y con esto se garantiza que la víctima -dependiendo del tiempo que lleva desde que su corazón dejó de latir- aumente la probabilidad de supervivencia, sin secuelas.



## Plan de autocuidado

### Unidad 6: Prevención de accidentes

**Instrucciones:** de acuerdo al trabajo y estudio realizado durante la unidad 6, realiza un análisis personal sobre tu situación actual de salud, en el área de la prevención de accidentes. Posteriormente, redacta el plan de acción que se te solicita, indicando como mínimo tres posibles soluciones a cada factor de riesgo encontrado. Debes tomar en cuenta:

- Identificar y analizar los factores de riesgo y de protección para la salud personal, en el área de la prevención de accidentes, con la mayor honestidad posible considerando que su utilidad es personal.
- Evaluar si hay factores de riesgo y/o protección importante para tu salud, en el área de la prevención de accidentes (autoevaluación de la salud). Para esto puedes apoyarte en lo trabajado durante la unidad.
- Para cada factor analizado, pregúntate cuál es la gravedad del riesgo, la posibilidad

**Plan de acción:** intervenciones que consideras para mantener o mejorar tu estado de salud.

Áreas de salud	Factor de riesgo para la salud (descripción)	Análisis: explicar por qué es un factor de riesgo	Posibles soluciones	Factor de protección para la salud (descripción)	Análisis: explicar por qué es un factor de protección
Prevención de accidentes					

**Reflexión final:** ideas, sentimientos, motivaciones que te provoca tu autoanálisis.

#### REFLEXIÓN

Reflexiona sobre el beneficio del conocimiento de las técnicas de RCP	
¿Qué aprendí?	
Sentimientos	
Motivaciones	

**Anexos.** Debes adjuntar test, cuestionarios resueltos, talleres, hojas adicionales de información y análisis que elaboraste en las anteriores sesiones.



# Referencias

- American Heart Association. (2019). RCP usando solo las manos. Hoja de información. *American Heart Association*. [Sitio web]. Recuperado de [https://cpr.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@ecc/documents/downloadable/ucm\\_456850.pdf](https://cpr.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@ecc/documents/downloadable/ucm_456850.pdf)
- \_\_\_\_\_. (2015). American Heart Association. Web-based Integrated Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care [Base web de lineamientos integrados para resucitación cardiopulmonar y cuidado de emergencia cardiovascular]. *American Heart Association*. [Sitio web]. Recuperado el Diciembre de 2018, de <https://eccguidelines.heart.org/index.php/circulation/cpr-ecc-guidelines-2/part-7-adult-advanced-cardiovascular-life-support/>
- Carrasco, C. (27 de marzo de 2017). Posición lateral de seguridad. *Ilustre Colegio Oficial de Médicos de la Provincia*. [Sitio web]. Recuperado de <https://commalaga.com/posicion-lateral-de-seguridad/>
- Cbseguridad Personal. (s.f.). Curso básico de seguridad personal. Desastres y accidentes. Cbseguridad Personal. [Sitio web]. Recuperado de <https://sites.google.com/site/cbseguridadpersonal/home/02-accidentes-y-desastres-naturales/como-prevenir-accidentes-de-transito>
- Clínica Mayo. (24 de junio de 2019). Reanimación cardiopulmonar: primeros auxilios. *Clínica Mayo*. [Sitio web]. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-cpr/basics/art-20056600>
- Consejería de Salud y Familias. (1 de mayo de 2010). *Consejos sobre soporte vital básico*. Andalucía, España: Consejería de Salud y Familias. Recuperado de <https://youtu.be/ykXVYgGrzds>
- ECI San Juan. (22 de septiembre de 2016). Resucitación cardiopulmonar básica (RCP). *ECI San Juan*. [Sitio web]. Recuperado de <http://www.ecisanjuan.com/cuidar/ArticleID/19/RCP>
- European Resuscitation Council/Universidad de Córdoba. (s.f.). Haga compresiones torácicas. *UCO Zona Cardio Asegurada*. [Sitio web]. Recuperado de <https://www.uco.es/zonacardioasegurada/consejos-rcp/sin-dea.html>
- Falla, J., González, Y., y Vergara, L. (10 de abril de 2014). RCP Básica. *Reanimación Cardiopulmonar*. [Blog]. Recuperado de <http://rcpavanzado.blogspot.com/2014/04/rcp-basica-ante-una-potencial-victima.html>
- Instituto Nacional de Estadística. (2009). Defunciones según la causa de muerte. Año 2009. *Instituto Nacional de Estadística*. Guatemala. [Sitio web]. Recuperado de [https://www.ine.gov.gt/estadisticasine/index.php/Accidentes\\_transito\\_d/accidentes\\_departamento](https://www.ine.gov.gt/estadisticasine/index.php/Accidentes_transito_d/accidentes_departamento)
- Institución Cervantes. (31 de julio de 2018). Todos podemos salvar una vida: la importancia del RCP. *eldoce.tv*. Recuperado de [https://eldoce.tv/patrocinado/institucion-cervantes/todos-podemos-salvar-una-vida-la-importancia-del-rcp-salud-seguridad-higiene\\_70017](https://eldoce.tv/patrocinado/institucion-cervantes/todos-podemos-salvar-una-vida-la-importancia-del-rcp-salud-seguridad-higiene_70017)
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Estado

de la seguridad vial en la región de las Américas. *Organización Panamericana de la Salud*. [Sitio web]. Recuperado de [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15237:status-of-road-safety-in-the-region-of-the-americas-2019&Itemid=39873&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15237:status-of-road-safety-in-the-region-of-the-americas-2019&Itemid=39873&lang=es)

*en adulto. Proyecto Aprende Emergencias*. [Sitio web]. Recuperado de <https://www.aprendemergencias.es/salud-y-primeros-ayudias/rcp-b%C3%A1sica-en-adulto/>

Proyecto Aprende Emergencias. (s.f.). *RCP básica*

Salas, M. (17 de octubre de 2015). Salvar vidas al ritmo de la «Macarena». *La Nueva España*, s.p. Recuperado de <https://www.lne.es/oviedo/2015/10/17/salvar-vidas-ritmo-macarena/1828216.html>

Para ampliar tu conocimiento y afianzar tu criterio



sobre algunos conceptos relacionados con la prevención de accidentes, se te recomienda que consultes los siguientes documentos para su análisis:

Centro Nacional para la Prevención de Accidentes. (2013). *Manual para la formación de primeros respondientes en primeros auxilios*. México: Secretaría de Salud. Recuperado de <http://www.puebla24.org/docs/MANUALPrimerosAuxilios.pdf>

Díaz, F. (26 de enero de 2011). El aire que respiramos. *Color ABC*, s.p. Recuperado de <http://www.abc.com.py/articulos/el-aire-que-respiramos-212264.html>

Ruiz, L. (09 de Febrero de 2018). ¿Qué es la conducta PEAS? Socorrer... *Salvando Vidas*. [Sitio web]. Recuperado de <https://salvandovidas.es/novedades/conducta-pas-socorrer/>