

Trabajo Fin de Grado

Programa de Formación sobre la prevención y actuación ante el accidente de montaña dirigido a directores y monitores de ocio y tiempo libre.

Training program on prevention and action in the event of mountain accidents aimed at leisure and free-time managers and monitors.

Autor/es

Noravilla Vizcarra Ramón

Director/es

Enrique Tobajas Asensio

Facultad de Ciencias de la Salud

Curso académico 2021-2022

ÍNDICE

1.	RESUMEN	2
2.	INTRODUCCIÓN.....	4
3.	OBJETIVOS	7
4.	METODOLOGÍA	7
5.	DESARROLLO DEL PROGRAMA DE SALUD	9
5.1	JUSTIFICACIÓN	9
5.2	DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA.....	9
5.3	PLANIFICACIÓN	10
5.3.1	Objetivos del programa	10
5.3.2	Población diana	11
5.3.3	Criterios de inclusión, difusión y captación	11
5.3.4	Recursos necesarios y presupuesto.....	11
5.3.5	Estrategias y actividades.....	13
5.3.6	Ejecución y Diagrama de Gantt	17
5.4	EVALUACIÓN	18
6.	CONCLUSIONES.....	18
7.	BIBLIOGRAFÍA.....	19
8.	ANEXOS	23

1. RESUMEN

Introducción: El número de personas que practican actividades de montaña se ha incrementado estos últimos años considerablemente, de ahí que también hayan aumentado los accidentes de montaña y en algunos casos la necesidad de realizar un rescate, encontrándonos con un gran problema de salud por el que conviene actuar.

Objetivo: El objetivo principal es diseñar un Programa de Formación para proporcionar conocimientos sobre la prevención y actuación ante el accidente de montaña dirigido a directores y monitores de ocio y tiempo libre.

Metodología: Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos, libros, revistas y páginas webs relacionadas con el tema, para obtener información actualizada y poder desarrollar este Programa de formación.

Conclusión: Para la prevención de los accidentes de montaña, la clave es reducir la exposición al riesgo y minimizar sus consecuencias, por ello es imprescindible tener claro los posibles peligros, además del protocolo de actuación y una buena formación en primeros auxilios.

Palabras clave: "rescate montaña", "accidente", "turismo activo", "bienestar", "actividad física", "seguridad" y "naturaleza".

ABSTRACT

Introduction: The number of people practising mountain activities has increased considerably in recent years, which has led to an increase in the number of mountain accidents, and in some cases the necessity of a rescue, which is a major health problem that requires action.

Objective: The main objective is to design a training program to provide knowledge on prevention and action in the event of a mountain accident aimed at leisure and free-time managers and instructors.

Methodology: A bibliographic search has been carried out in different databases, books, magazines and websites related to the subject, in order to obtain updated information and to be able to develop this training program.

Conclusion: The key to prevent mountain accidents is to reduce exposure to risk and minimise its consequences, which is why it is essential to be clear about the possible dangers, as well as the protocol for action and good first aid training.

Key words: "mountain rescue", "accident", "active tourism", "wellbeing", "physical activity", "safety" and "nature".

2. INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad física produce mejoras tanto físicas como mentales en la salud¹. Al igual que son ideales para desarrollar valores positivos en los jóvenes como por ejemplo la responsabilidad, autonomía, cooperación y hábitos de vida saludables. Esto provoca que numerosas personas sean atraídas al medio natural a probar nuevas aventuras y experiencias para huir de sus rutinarias vidas, así como la población juvenil ocupe su periodo vacacional en el desarrollo de esta práctica^{2,3}.

Desde el inicio de la pandemia del Covid-19, según el Grupo de Rescate e Intervención en Montaña de la Guardia Civil ⁴ y cómo podemos ver reflejado en los titulares de prensa Aragonesa "Los avisos al 112 por rescates de montaña crecen casi un 50% desde el inicio de la pandemia" ⁵ ha aumentado el número de personas practicando actividades en zonas del Pirineo Aragonés, ya que muchas de ellas se han decantado por el turismo de interior y de naturaleza frente al de costa, que por consiguiente, ha llevado al aumento también del número de rescates.

Al igual que otras Comunidades Autónomas, Aragón ofrece turismo y ocio enmarcado en la naturaleza, montaña y aventura, ofreciendo una gran variedad de actividades de turismo activo, lo que genera desarrollo y enriquecimiento de muchas de sus comarcas^{6,7}.

Con relación a esto hay que tener en cuenta que la montaña es un medio cambiante, incierto y complicado, en el que el riesgo cero no existe. Por lo que es probable que se produzca un efecto colateral no deseado en el turismo de montaña como son los accidentes⁸.

Según la Real Academia Española de la Lengua (RAE) un accidente es "un suceso eventual o acción de que resulta daño involuntario para las personas o las cosas" ⁹.

Además, los accidentes podrían considerarse un importante problema de Salud Pública en nuestra comunidad debido a su frecuencia, al daño que causan y al coste sociosanitario⁶.

Todos los accidentes de montaña sean auxiliados por Equipos de Rescate o sean derivados a Centros de Atención Primaria, acudiendo por su propio pie,

consumen una gran cantidad de recursos económicos y sanitarios. En Aragón, varios estudios han estimado que el rescate medicalizado puede llegar a superar los 48-50 millones de euros al año. Teniendo en cuenta que el turismo es tan importante y genera grandes cantidades de riqueza, es necesario hacer hincapié en promover actividades de montaña a la vez que se invierte en campañas de prevención de estos accidentes⁶.

En la zona del Pirineo Aragonés se realizan un gran porcentaje de todos los rescates en montaña de España. Estos son llevados a cabo desde 1999 por el equipo de rescate formado por la Guardia Civil de montaña (GREIM) con apoyo de un helicóptero y sanitarios del 061 Montaña de Aragón¹⁰. Actualmente, este equipo del 061 está formado por 7 médicos y 7 enfermeros capaces de ofrecer asistencia sanitaria en cualquier punto de Aragón^{11,12}.

Los últimos datos recogidos sobre los accidentes de montaña son del pasado septiembre de 2021. En ellos se establece el verano como el periodo de mayor siniestralidad. Además, se indica que el número de personas auxiliadas fue 422; 185 resultaron ilesas, 246 heridas y 11 fallecieron en la montaña. Se percibe un incremento en el último año ya que las personas rescatadas en el 2020 fueron 361 ^{13,14}.

Cabe destacar que la principal actividad por la que se producen los rescates es el senderismo (42%) frente a la alta montaña (20%) (Anexo I) y el tipo de accidente más habitual son los tropiezos y caídas en el mismo nivel ^{13,14} (Anexo II).

Estos accidentes se pueden producir por causas muy diversas: enfermedad común, caída a distinto o mismo nivel, desprendimiento de piedras, equipo inadecuado, extravío, golpe con objetos, fallo de anclajes, aludes, malas condiciones meteorológicas, etc. Pero el mayor precursor de los accidentes es la sobreestimación de las posibilidades, además de la falta de conciencia preventiva y de experiencia¹⁵.

Según los expertos de montaña y miembros del Comité de Seguridad de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), entre los que figuran Alberto Ayora y José Ignacio Amat afirman respectivamente que

el 98% de los accidentes es evitable⁶ y un 75% se debe a errores humanos por la toma de decisiones incorrectas¹⁶.

Hay que recordar que el entorno natural no se puede adaptar a nuestras capacidades, por tanto, se debe ser cuidadoso, tener respeto por uno mismo y actuar en consecuencia⁸.

Para intentar evitarlos se debe incidir en las medidas preventivas, ya que son la mejor herramienta para la reducción de la accidentabilidad, y así también disminuir los numerosos costos que esto conlleva⁸.

Este trabajo enfoca la prevención y reducción de los accidentes en un ámbito concreto como son los Campamentos Juveniles de Montaña. Como he nombrado con anterioridad los meses de verano es cuando más siniestralidad se produce, a su vez, en estos meses, muchos grupos y asociaciones organizan actividades de campamentos en el medio natural. En los que se realizan actividades senderistas y de montaña, en las que los responsables de organizarlas con seguridad son los directores y monitores de ocio y tiempo libre¹⁷.

Por ello, considero importante la necesidad de realizar este trabajo, para explicar, informar y concienciar a esos directores y monitores de las medidas preventivas y además formarles a través de un Programa de Formación, destacando el papel de enfermería en la prevención y toma de decisiones ante un accidente de montaña.

3. OBJETIVOS

Objetivo general:

- Diseñar un Programa de Formación para proporcionar conocimientos sobre la prevención y actuación ante el accidente de montaña dirigido a directores y monitores de ocio y tiempo libre.

Objetivos específicos:

- Instruir a directores y monitores de ocio y tiempo libre en materia de primeros auxilios.
- Dar a conocer las pautas de actuación en los diferentes tipos de accidentes de montaña.
- Potenciar el Papel de Enfermería en cuanto a la prevención de accidentes de montaña.

4. METODOLOGÍA

En primer lugar, se ha realizado una revisión bibliográfica en varias bases de datos como: Pubmed, Dialnet, Scielo, Google Académico. Para ello se han empleado distintas palabras clave en castellano e inglés como: "emergencias", "mountain", "rescue", "rescate montaña", "accidente", "turismo activo", "bienestar", "seguridad", "actividad física" y "naturaleza" usadas junto a los operadores booleanos "and" y "or". Finalmente, se han seleccionado 8 artículos.

Como criterios de inclusión, se ha acotado la búsqueda de artículos, revistas, noticias, libros a los últimos 5 años y como excepción se ha incluido un Libro de Montañismo del 2016 y una Guía de primeros auxilios de 2016.

Por otra parte, se han usado 6 libros especializados en el tema y 2 noticias de actualidad de los periódicos, el Heraldo y el Periódico de Aragón.

Se ha consultado en la Real Academia Española de la Lengua (RAE) y en el Boletín Oficial de Aragón (BOA).

Además de que se ha profundizado la búsqueda en páginas webs como: montañasegura, 061, semamweb, FEDME, el Blog Dersu y se ha realizado un Seminario impartido por la Comandancia de la Guardia Civil de Huesca sobre "Seguridad en montaña y deportes de aventura" para ampliar conocimientos.

Tras realizar la búsqueda y obtener información se ha desarrollado este Programa de Formación.

Tabla 1. Búsqueda Bibliográfica.

Base de datos	Palabras clave	Filtros	Artículos encontrados	Artículos revisados	Artículos utilizados
PUBMED	Emergencies [and] mountain [and] rescue [and] spain	5 años	8	1	1
DIALNET	Rescate montaña [and] accidente	Español	15	8	3
	Accidente [and] turismo activo		13	3	2
SCIELO	Bienestar [and] actividad física	5 años España	9	1	1
GOOGLE ACADÉMICO	Accidente [and] seguridad [and] actividad física [or] naturaleza	5 años Español Artículo	50	6	1

5. DESARROLLO DEL PROGRAMA DE SALUD

5.1 JUSTIFICACIÓN

En Aragón, en mayo de 2018 se aprobó el Decreto 74/2018 por el que se aprueba el reglamento de las actividades juveniles de tiempo libre en la Comunidad Autónoma, en su modalidad de acampadas y colonias. En su Artículo 17, se establece que en esos campamentos se deberá disponer de una persona designada como responsable con conocimientos acreditados en primeros auxilios¹⁸.

En un accidente, la actuación del primer interviniente es clave. El tiempo de respuesta y llegada de los servicios de emergencia es mayor que en zona urbana, ¹⁹ por ello se considera relevante que los monitores de los campamentos juveniles de montaña tengan conocimientos de cómo actuar.

Es por esto, por lo que considero que para poder mejorar esta primera actuación es imprescindible que estén formados en conocimientos más amplios, el mayor número posible de monitores de un campamento. Y a su vez, trasmitan esos conocimientos a los jóvenes (futuros montañeros) y así poder llegar a una disminución de ese número de accidentes en años posteriores. Por ello, creo que existe una gran repercusión como para realizar este Programa de Formación sobre la prevención y actuación ante el accidente de montaña.

5.2 DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA

Para la elaboración del programa hemos dispuesto de la taxonomía NANDA, NOC, NIC, utilizando los diagnósticos de enfermería reflejados en la siguiente tabla²⁰.

Tabla 2. Diagnósticos de Enfermería.

NANDA	NOC	NIC
Riesgo de lesión [00035] r/c <i>Conocimiento insuficiente de los factores modificables</i>	Caídas [1912]	Prevención de caídas [6490]
Conocimientos deficientes [00126] r/c <i>Conocimiento inadecuado sobre los recursos m/p falta de respuesta</i>	Conocimiento: recursos sanitarios [1806]	Primeros auxilios [6240]

Fuente: Elaboración propia a través de NNNConsult [Internet].

5.3 PLANIFICACIÓN

5.3.1 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo general

- Proporcionar a los directores y monitores de ocio y tiempo libre la información necesaria para actuar en caso de accidente en la montaña.

Objetivos específicos:

- Evaluar el nivel de conocimientos previos sobre los temas a tratar.
- Promover la prevención de los accidentes.
- Potenciar el uso de un botiquín básico según la salida a la montaña.
- Informar de los pasos a seguir en diferentes tipos de accidente.

5.3.2 POBLACIÓN DIANA

Este programa se va a enfocar a directores y monitores de ocio y tiempo libre, que organizan campamentos y colonias de montaña en el Pirineo Aragonés de la provincia de Huesca.

5.3.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN, DIFUSIÓN Y CAPTACIÓN

El programa se ofertará a personas que dispongan de alguna de los siguientes diplomas, certificados o titulaciones¹⁸:

- a) Diploma de dirección o de monitor de actividades de tiempo libre expedido por el Instituto Aragonés de la Juventud o por el organismo competente de otra Comunidad Autónoma.
- b) Certificado de profesionalidad de dirección y coordinación de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.
- c) Título oficial del sistema educativo que, incluya de forma completa la cualificación profesional de dirección y coordinación de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil o sus considerados equivalentes a efectos académicos y profesionales.

Además, se usarán métodos de difusión como postear el cartel publicitario y el tríptico informativo del programa en diferentes páginas webs de empresas de campamentos de aventura, en la página web tanto de la Federación Aragonesa de Montaña (FAM) como en la del Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ) y en la del ayuntamiento de Sabiñánigo, Jaca y Huesca. Ambos expuestos respectivamente, en el Anexo III y IV.

Todo aquel que esté interesado deberá rellenar la ficha de inscripción reflejada en el Anexo V, con sus datos y su voluntad de participar en el curso, adjuntarla y enviarla por correo electrónico, al ayuntamiento de Sabiñánigo antes del 27 de mayo.

5.3.4 RECURSOS NECESARIOS Y PRESUPUESTO

Los recursos necesarios tanto humanos como materiales se exponen junto al presupuesto en las siguientes tablas:

Tabla 3. Recursos humanos y presupuesto.

RECURSOS HUMANOS	CANTIDAD	COSTE	TOTAL
Enfermera especializada en rescate de montaña	1 persona	20 € / sesión	100 €
Guardia civil de Montaña	1 persona	20 € / sesión	100 €
TOTAL			200 €

Tabla 4. Recursos materiales y presupuesto.

RECURSOS MATERIALES	CANTIDAD	COSTE	TOTAL
Espacio amplio: con ordenador, proyector y butacas	1	0 €	0 €
Folios A4 (paquete de 100)	1	2,50 €	2,50 €
Bolígrafos	30	0,15 €	4,5 €
Carteles publicitarios	1	0 € (online en la web)	0 €
Trípticos informativos	1	0 € (online en la web)	0 €
Test de conocimientos previos	30	0,02 €	0,6 €
Folleto informativo de actuación en caso de accidente	30	0,09 €	2,7 €
Encuestas de evaluación del programa	30	0,02 €	0,6 €
Muñecos de prácticas	5	Alquiler 1 semana = 50 €	250 €
Vendas crepé	Caja 35 Uds.	20 €	20 €
Esparadrapos	15	1 €	15 €
Venda elástica adhesiva	15	2,50 €	37,5 €
Tijeras	15	1,50 €	22,5 €
TOTAL			355,9 €

5.3.5 ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

El programa contará con la participación de una enfermera especializada del 061 de rescate de montaña y con un Guardia Civil de Montaña.

Se llevará a cabo durante 3 semanas en el mes Junio. El motivo de elegir estas fechas es que los participantes adquieran los conocimientos precisos antes de que empiecen la temporada de mayor afluencia de campamentos y colonias. Constará de 5 sesiones que tendrán lugar en la Casa de Cultura "Antonio Durán Gudiol" de Sabiñánigo. Dichas sesiones tendrán una duración de 1 hora y media, excepto la sesión número 3 que durará 2 horas. Además, se realizarán de forma grupal con límite de 30 personas.

La organización de las actividades en las cinco sesiones sería la siguiente:

Sesión Nº1: "Principios básicos de la salida a la montaña" (Anexo VI)

En primer lugar, se recibirá a los participantes y se realizará una presentación de bienvenida. Tras esto, se administrará un cuestionario reflejado en el Anexo VII, sobre conceptos relacionados con los temas a tratar a lo largo de las sesiones del programa, para recoger los conocimientos previos.

Una salida a la montaña se basa en 3 principios básicos: planificar la actividad, equipar tu mochila y actuar con prudencia. Los dos primeros pasos debemos hacerlos antes de salir, y realizarlos correctamente nos facilitará el tercer paso: actuar con prudencia¹⁷.

En esta primera sesión, se expondrá una Presentación Power Point donde tanto el Guardia Civil como la Enfermera explicarán los dos primeros pasos.

Planificar la actividad: Se explicarán dos herramientas actuales destinadas a todo perfil de excursionista, para que puedan escoger el itinerario que mejor se adapte a su preparación y programar su actividad, conociendo desniveles, material necesario, peligros de la ruta, consiguiendo así minimizar el riesgo. Estas son el Método para la información de excursiones "MIDE" y "Utilidad MAPA" ²¹. Podemos ver reflejada la explicación de "MIDE" en el Anexo VIII.

Equipar tu mochila: El medio natural es muy cambiante por ello conviene llevar siempre, incluso en pleno verano, prendas que nos protejan del frío, del agua y del viento. Además, siempre que salgamos a la montaña se debe llevar un botiquín. Hay que configurarlo considerando varios factores: el tipo de actividad, el lugar, la duración... En la sesión se explicará un botiquín básico expuesto en el Anexo IX , que sirve como guía de material común para la mayoría de actividades en montaña. En caso de precisar medicación propia (para alergias, ventolin en asmáticos, insulina en diabéticos...) deberá añadirse al botiquín y deberán estar previamente informados todos los componentes del grupo y monitores^{17,22,23}.

SESIÓN Nº2: "Actuar con prudencia" (Anexo X)

En la sesión número 2 se profundizará en el tercer paso "Actuar con prudencia" porque toda actividad en el medio natural implica un riesgo y por ello, se explicará mediante una presentación Power Point, en la que se incluye el Anexo XI, qué es el riesgo y los peligros tanto objetivos como subjetivos que imponen las actividades en el medio natural, para poder valorar el grado de exposición del grupo a esos peligros y poder replantearse un cambio de actividad^{16,22,24}.

Además, se explicará la vital importancia de conocer a fondo las posibles patologías y medicaciones necesarias de todos los participantes del campamento y hacer un registro de ellas.

Para finalizar, se resolverán las dudas que hayan surgido durante la sesión 1 y la sesión 2.

SESIÓN Nº3: "Cómo actuar en caso de accidente" (Anexo XII)

En la sesión número 3 mediante una presentación Power Point, se explicará qué son los primeros auxilios y cuáles son sus objetivos. Además de los pasos básicos a seguir en caso de accidente: Conducta P-A-S ^{22,25}.

PROTEGER: Lo más importante es asegurar el lugar del accidente. Mantener la calma, proteger a la víctima y al resto del grupo, incluyéndote a ti mismo.

- Si la zona es segura: se realizará la valoración primaria del accidentado.
- Si no es segura: se trasladará al accidentado a una mejor zona.

AVISAR: Después de asegurar la zona, podemos pedir ayuda. Llamaremos al número de emergencias (112) o a la Guardia Civil (062) ²² proporcionándoles la información adjuntada en el Anexo XIII.

SOCORRER:

Valoración primaria:

- Nivel de Consciencia: ¿responde a estímulos?
- A-B-C (comprobar las vías aéreas, la respiración y la circulación/pulso).

Si el paciente no responde, no ventila con normalidad o no tiene pulso, tendrán que iniciarse maniobras de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) si se conocen.

Si el paciente responde y ventila:

- Aislar con manta térmica del frío, calor, humedad, nieve, agua...
- Valoración secundaria: exploración exhaustiva de cabeza a pies.
- Reevaluación periódica: cada 10-15 minutos.
 - Frecuencia respiratoria
 - Estado de alerta
 - Vómitos
 - Zonas de sangrado.
- Esperar a la evacuación: Valorar la posición adecuada del herido.

Para finalizar esta sesión, se explicará el Soporte Vital Básico (SVB) y cómo realizar una Reanimación Cardiopulmonar básica (RCP) desarrollándose simulacros de maniobras de RCP con 5 muñecos. Además, se repartirá el folleto informativo de actuación en caso de accidente del Anexo XIII.

SESIÓN N°4: "Cómo actuar en diferentes tipos de accidentes"

(Anexo XIV)

Se explicará de forma teórica mediante una presentación Power Point cómo actuar en tres casos frecuentes de accidentes que podrían ocurrir en un campamento de montaña^{26,27}:

- Golpe de calor e insolación: Seguir el Protocolo PAS. Llevar a la persona a un lugar fresco, retirar la ropa y humedecer la piel con toallas o cualquier prenda húmeda y fría, colocar a la persona en posición lateral de seguridad y permanecer alerta en todo momento. Es muy importante conocer la meteorología antes de realizar la actividad, evitar las horas de más calor del día, hidratarse en todo momento y proteger la cabeza con gorra o sombrero.
- Reacción alérgica: Seguir protocolo PAS. Si la reacción no es grave tranquilizar a la persona, aplicar agua fresca a la piel y en todo caso administrar un antihistamínico como Dexclorfeniramina por vía oral para aliviar los síntomas. Si la persona ya conoce sus alergias, le administraremos su medicación propia. Y si la reacción es grave (con pérdida de consciencia o gran dificultad para respirar), alertar al 112 y actuar en base a sus indicaciones.
- Esguince de tobillo: Seguir el Protocolo PAS. Inmovilizar el tobillo con una venda crepé o si dispones, con venda elástica adhesiva, mantener el pie en alto, aplicar frío si es posible (botella agua fría) en la zona para aliviar el dolor y disminuir la inflamación. Si el esguince es leve se puede andar con el pie vendado, sin embargo, en caso de sospecha de fractura con presencia de hematoma, se recomienda no apoyar ni pisar en el suelo e inmovilizarlo a la espera de los equipos de rescate. En las salidas a la montaña es importante usar un buen calzado que sujete el tobillo.

Además, para finalizar, se realizará una sesión práctica de vendajes e inmovilizaciones para saber actuar si este último caso fuese más grave.

SESIÓN Nº5: "¿Cómo actuarías?" (Anexo XV)

Se expondrá el supuesto reflejado en el Anexo XVI para valorar los conocimientos adquiridos y mostrar cómo se desenvuelven en esa situación.

Además, se volverá a administrar el cuestionario de la sesión número 1 (Anexo VII), para ver la evolución de los conocimientos aprendidos y se resolverán todas las dudas que se hayan podido generar a lo largo de las distintas sesiones. Para finalizar, se les administrará una encuesta anónima de evaluación del programa expuesta en el Anexo XVII, para que expresen su grado de satisfacción.

5.3.6 EJECUCIÓN Y DIAGRAMA DE GANTT

La ejecución del programa se realizará en el plazo de tres semanas, constará de 5 sesiones de 1 hora y media cada una, aproximadamente, dependiendo de las preguntas e interrupciones de los participantes, excepto la sesión número 3 que durará 2 horas debido a la sesión práctica de RCP con los muñecos.

Se incluye un Diagrama de Gantt para mostrar la planificación completa de la elaboración y el desarrollo de dicho programa.

	<u>FEBRERO</u>				<u>MARZO</u>				<u>ABRIL</u>				<u>MAYO</u>				<u>JUNIO</u>				<u>SEPTIEMBRE</u>			
Búsqueda de Información																								
Planificación del programa																								
Preparación de las sesiones																								
Difusión y captación de la población diana																								
Ejecución de las sesiones																								
Evaluación del programa																								

5.4 EVALUACIÓN

La evaluación del programa se basará en los resultados obtenidos mediante la administración en la sesión 1 y 5 del cuestionario de conocimientos previos (Anexo VII), para comparar los resultados obtenidos antes y después del desarrollo del programa y así comprobar la eficacia de éste.

Además, en la última sesión también se repartirá una encuesta anónima de evaluación (Anexo XVII) donde se valorarán tanto el desarrollo del programa como a los profesionales, dejando unas líneas para apuntar que es lo que más y menos ha gustado y recoger sugerencias de mejora para posibles sesiones posteriores.

En septiembre, después de los meses de colonias y campamentos, se le enviará un correo electrónico a cada participante, pidiendo la colaboración y si desean compartir cada experiencia individual vivida a lo largo de los campamentos de verano y la utilidad de la información aportada por los profesionales a lo largo del Programa de formación realizado.

6. CONCLUSIONES

Es necesario potenciar la prevención de los accidentes de montaña, ya que en la actualidad existe un gran auge del montañismo, lo que conlleva un aumento de accidentados y del número de rescates. La rapidez de actuación en caso de accidente es vital para prevenir las complicaciones físicas y psicológicas que puedan acontecer.

Para la prevención de los accidentes de montaña, la clave es reducir la exposición al riesgo y minimizar sus consecuencias, por ello es imprescindible tener claro los posibles peligros, además del protocolo de actuación y una buena formación en primeros auxilios.

El profesional de enfermería juega un papel preponderante en este programa de formación que tiene por objetivo la mejora y ampliación de los conocimientos de los directores y monitores de ocio y tiempo libre.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. González Hernández J, López Mora C, Portolés Ariño A, Muñoz Villena AJ, Mendoza Díaz Y. Bienestar psicológico, personalidad y actividad física. Un estilo de vida para la vida adulta. Acción Psicológica [Internet]. 2017 [citado 18 de febrero de 2022]; 14(1): 65. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2017000100065
2. López García S, Maneiro Dios R, Moral García JE, Amatria Jiménez M, Díez Fernández P, Barcala Furelos R, et al. Los riesgos en la práctica de actividades en la naturaleza. La accidentabilidad en las prácticas deportivas y medidas preventivas. Retos [Internet]. 2019 [citado 18 de febrero de 2022]; 36(2): 618–624. Disponible en: [Los riesgos en la práctica de actividades en la naturaleza: la accidentabilidad en las prácticas deportivas y medidas preventivas \(usc.es\)](https://retos.revista.usc.es/retos/article/view/10000)
3. Zulaika Isasti LM, Ros Martínez de la Hidalga I, Zuazagoitia Rey Baltar A, Echeazarra Escudero I, Ibañez Lasurtegi I. Propuesta de intervención en la Federación Guipuzcoana de Montaña para aumentar la participación de niños y niñas. Retos [Internet]. 2020 [citado 20 de febrero de 2022]; (37): 273–283. Disponible en: [Propuesta de intervención en la Federación Guipuzcoana de Montaña para aumentar la participación de niños y niñas - Dialnet \(unirioja.es\)](https://retos.revista.usc.es/retos/article/view/10000)
4. Comité de Seguridad de la Federación española de montaña y escalada. Accidentalidad en deportes de montaña de federados FEDME [Internet]. 2020 [citado 20 de febrero de 2022]; 4. Disponible en: https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/accidentalidad_17-jun-2021_issuu
5. Villanueva MJ. Los avisos al 112 por rescates de montaña crecen casi un 50% desde el inicio de la pandemia. Heraldo [Internet]. 13 de septiembre de 2021. [citado 21 de febrero de 2022]. Disponible en:

[Los avisos al 112 por rescates de montaña crecen casi un 50% desde el inicio de la pandemia \(heraldo.es\)](#)

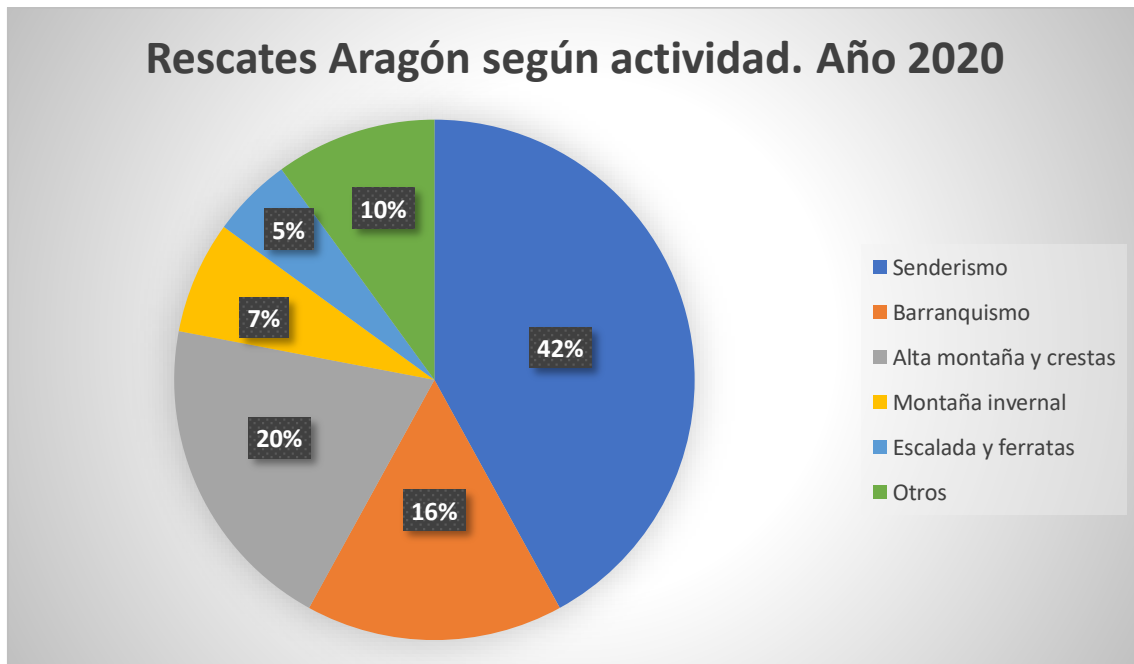
- 6.** Nerín MA, Soteras I, Sanz I, Egea P. Medicalizar los equipos de rescate en montaña: justificación socioeconómica en base a la evolución de la mortalidad en el Pirineo Central. Arch Med Deport [Internet]. 2018 [citado 20 de febrero de 2022]; 35(6): 393–401. Disponible en: [Medicalizar los equipos de rescate en montaña: justificación socioeconómica en base a la evolución de la mortalidad en el Pirineo Central - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
- 7.** Cabal Ramos H, Iglesia Moral J, García Tormo JV. Diseño de un procedimiento de actuación en accidentes de turismo activo. Retos [Internet]. 2022 [citado 21 de febrero de 2022]; 44: 615–624. Disponible en: [Diseño de un procedimiento de actuación en accidentes de turismo activo - Dialnet \(unirioja.es\)](#)
- 8.** Ayora Hirsch A. Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre. 4ª ed. Madrid: Desnivel; 2019.
- 9.** Diccionario de la lengua española [Internet] 23.ª ed. Real Academia Española. Madrid: RAE; 2022 [citado 22 de febrero de 2022] Disponible en: <https://dle.rae.es/accidente>
- 10.** Sierra Quintana E, Martínez Caballero CM, Batista Pardo SA, Abella Barraca S, de la Vieja Soriano M. Patología médica no traumática en pacientes rescatados en montaña. Emergencias [Internet]. 2017 [citado 25 de febrero de 2022]; 29(5): 339–342. Disponible en: [\[Non traumatic medical emergencies in mountain rescues\] - PubMed \(nih.gov\)](#)
- 11.** Enfermeros expertos en el rescate de montaña. Enfermería en Desarrollo [Internet]. 2020 [citado 20 de febrero de 2022]; (23): 24–29. Disponible en: https://061aragon.es/wp-content/uploads/2020/07/Revista-ED-02_2020.pdf

- 12.** Colegio Oficial de Enfermería de Zaragoza. El 061 y su Unidad de Rescate en montaña llenan el salón de actos del colegio de enfermería. Noticias de Enfermería [Internet]. 2020 [citado 20 de febrero de 2022]; (122): 14-16. Disponible en: https://061aragon.es/wp-content/uploads/2020/07/Noticias_de_Enfermeria.pdf
- 13.** El Periódico de Aragón. La Guardia Civil de Huesca efectuó este verano 442 rescates en la montaña. El Periódico de Aragón [Internet]. 29 de septiembre de 2021. [citado 21 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.elperiodicodearagon.com/aragon/2021/09/29/guardia-civil-huesca-efectuo-verano-57818957.html>
- 14.** Montaña segura. Análisis rescates 2020 [Internet]. Aragón: FAM, Gobierno de Aragón. 2020 [citado 28 de febrero de 2022]. Disponible en: [Rescates realizados en Aragón en 2020 - Montaña Segura \(montanasegura.com\)](https://montanasegura.com)
- 15.** Villota Valverde S. Tesis doctoral: Accidentabilidad en Montaña. Estadística de rescates en España y campañas de prevención. Madrid: Universidad Camilo José Cela; 2017. Disponible en: [Accidentabilidad en montaña. Estadísticas de rescate y campañas de prevención.pdf \(ucjc.edu\)](https://ucjc.edu)
- 16.** Amat Segura JI. Seguridad en montaña, los peligros ocultos. Madrid: Desnivel; 2017.
- 17.** Gobierno de Aragón. Guía de como planificar y realizar actividades senderistas y de montaña con seguridad. La Carpeta [Internet]. 2019 [citado 28 de febrero de 2022]; 176. Disponible en: <https://montanasegura.com/campamentos-con-seguridad/>
- 18.** Real Decreto- Ley 74/2018, de 24 de abril, de las actividades juveniles de tiempo libre en la Comunidad Autónoma de Aragón en su modalidad de acampadas, colonias y campos de trabajo. (Boletín Oficial de Aragón, número 84, de 3 de mayo de 2018)

- 19.** Carrillo Heredia MJ. Formación en Primeros Auxilios en el Turismo Activo. Sportk [Internet]. 2020 [citado 28 de febrero de 2022]; 9(1): 43-48. Disponible en: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/413301>
- 20.** NNNConsult. Herramienta online para la consulta y diseño de Planes de Cuidados de Enfermería [Internet]. Elsevier. 2022 [citado 10 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www-nnnconsult-com.cuarzo.unizar.es:9443/>
- 21.** Montaña segura. EL MIDE [Internet]. Aragón: FAM, Gobierno de Aragón. [citado 17 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://montanasegura.com/el-mide/>
- 22.** Lora del Cerro R. Alpinismo, el arte de la eficiencia. Madrid: Desnivel; 2019.
- 23.** Dersu. Botiquín para ir a la montaña [Internet]. 28 de febrero de 2022. [citado 29 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://dersu.uz/es/blog/botiquin/>
- 24.** Graydon D, Hanson K. Montañismo, la libertad de las Cimas. 7ªed. Madrid: Desnivel; 2016.
- 25.** Nerín MA, Vázquez M. Guía de primeros auxilios en montaña. Oxígeno [Internet]. 2016 [citado 2 de abril de 2022] Disponible en: <http://www.semamweb.com/>
- 26.** Betelu K, Iruzubieta J. El médico en la mochila, Guía práctica de primeros auxilios para montañeros y excursionistas. 2ª ed. Valencia: Xplora; 2021.
- 27.** Subirats Bayego E. Manual de medicina de montaña y del medio natural. Madrid: Médica Panamericana; 2017.

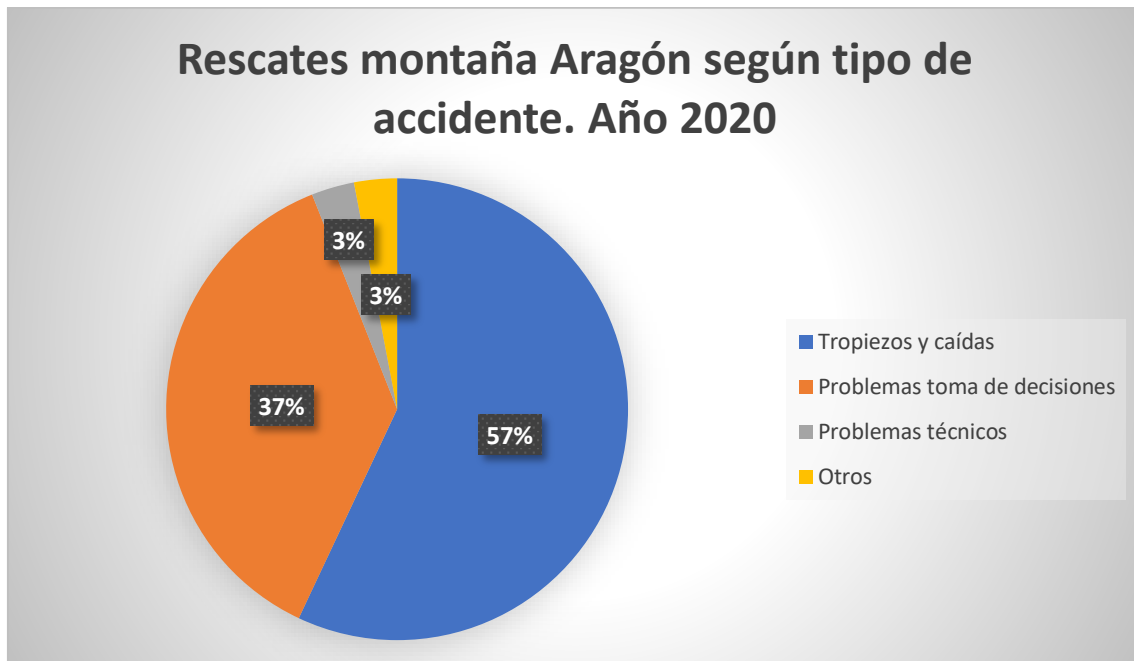
8. ANEXOS

Anexo I. Rescates Aragón según actividad. Año 2020.



Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la página web Montaña Segura.

Anexo II. Rescates montaña Aragón según tipo de accidente. Año 2020.




Fuente: Elaboración propia a través de datos obtenidos en la página web Montaña Segura.

Anexo III. Cartel publicitario del Programa.

**PROGRAMA DE FORMACIÓN
SOBRE LA PREVENCIÓN Y
ACTUACIÓN ANTE EL
ACCIDENTE DE MONTAÑA**

DIRIGIDO A: DIRECTORES Y MONITORES DE
OCIO Y TIEMPO LIBRE.




LUGAR: CASA DE LA CULTURA "ANTONIO DURÁN
GUDIOL" DE SABIÑÁNIGO (HUESCA)

FECHA: 7, 9, 14, 16 Y 21 DE JUNIO


HORARIO: MARTES Y JUEVES A LAS 18 H.

INSCRIPCIONES: ANTES DEL DÍA 27
DE MAYO


COLABORAN:




Ayuntamiento
de Sabiñánigo




061
salud



juventud
instituto aragonés de la juventud



Universidad
Zaragoza



Fuente: Elaboración propia.

Anexo IV. Tríptico informativo. (Cara anterior y posterior)



LUGAR: Casa de la Cultura "Antonio Durán Gudiol" de Sabiñánigo.

FECHAS: 7, 9, 14, 16 Y 21 de Junio.

HORARIO: Martes y Jueves a las 18 h.

Inscripciones: Antes del día 27 de mayo.

Rellenar la ficha de inscripción y adjuntarla junto con el Título acreditado de Director o Monitor de Ocio y Tiempo libre al correo electrónico: **secretaria@aytosabi.es**

Ayuntamiento de Sabiñánigo

Plaza de España, 2, 22600
SABIÑÁNIGO (HUESCA)
Tel: 974484200



PROGRAMA DE FORMACIÓN
SOBRE LA PREVENCIÓN
Y ACTUACIÓN ANTE EL
ACCIDENTE DE
MONTAÑA DIRIGIDO A
DIRECTORES Y
MONITORES DE OCIO Y
TIEMPO LIBRE.



PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones serán impartidas por una enfermera especializada en rescate de montaña del 061 y un Guardia Civil de Montaña

Sesión N° 1: Principios básicos de la salida a la montaña.

Planificar la actividad

- EL MIDE
- Utilidad MAPA

Equipar tu mochila

- Botiquín básico.

Actuar con prudencia

Sesión N° 2: Actuar con prudencia.

¿Qué es el Riesgo?
Peligros objetivos y subjetivos.

Registro de patologías y medicaciones de cada participante del campamento.

Sesión N° 3: Cómo actuar en caso de accidente y primeros auxilios.

Qué son los primeros auxilios y cuáles son sus objetivos.

Conducta PAS

- Proteger
- Avisar
- Socorrer

Sesión práctica de Soporte Vital Básico y Reanimación Cardiopulmonar con muñecos.



Sesión N° 4: Cómo actuar en diferentes tipos de accidentes.

Actuación en caso de:

- Golpe de calor
- Reacción alérgica
- Esguince de tobillo

Sesión práctica de vendajes e inmovilizaciones.

Sesión N° 5: ¿Cómo actuarías?

Se expondrá un supuesto de accidente en la montaña.

Fuente: Elaboración propia.

Anexo V. Ficha de inscripción al programa.

FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA

"PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE EL ACCIDENTE DE MONTAÑA"

DATOS DE LOS PARTICIPANTES:

Nombre:

Apellidos:

Edad:

Dirección:

N ° teléfono:

Correo electrónico:

Adjunte en el correo electrónico junto con la ficha de inscripción su Título acreditado de director o monitor de ocio y tiempo libre.

Según la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, se protegerá en todo momento toda la información personal de los participantes.

Fuente: Elaboración propia.

Anexo VI. Carta descriptiva de la Sesión 1.

Sesión N°1: Presentación y principios básicos de la salida a la montaña.					
ACTIVIDAD	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	MATERIAL	DURACIÓN
Presentación y bienvenida		Presentar a los ponentes y su labor	Recepción		10 min
Cuestionario previo		Evaluar conocimientos previos sobre los temas a tratar	Test	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario en papel - Bolígrafos 	10 min
3 principios básicos	Planificar la actividad Equipar tu mochila Actuar con prudencia	Explicar los tres principios básicos de la salida a la montaña	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla - Presentación Power point 	10 min
Planificar la actividad	2 herramientas: el "MIDE" y "Utilidad MAPA"	Explicar cómo planificar una actividad en la montaña	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla - Presentación Power point 	30 min
Equipar la mochila	Qué llevar en la mochila. Qué llevar en un botiquín básico	Explicar cómo equipar una mochila y potenciar el uso de un botiquín básico	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla - Presentación Power point 	30 min

Anexo VII. Cuestionario de conocimientos previos.

1. En caso de accidente ¿Qué debe hacerse?
 - A. Mantener la calma y socorrer rápido.
 - B. Actuar sin perder ni un minuto.
 - C. Seguir la conducta PAS (proteger, avisar y socorrer)
 - D. Primero socorrer, luego avisar.

2. ¿Sabes cuál es el número de emergencias?
 - A. 102
 - B. 112
 - C. 062
 - D. B y C son correctas.

3. ¿Qué es lo primero que hay que hacer en caso de accidente?
 - A. No hay que perder tiempo, correr rápidamente y ver si reacciona.
 - B. Mantenerse tranquilos y asegurarse de que uno mismo o el resto de grupo no corre peligro.
 - C. Lo primero, practicar primeros auxilios.
 - D. Dejar sólo al accidentado y buscar ayuda.

4. ¿Cómo actuarías si una persona sufre un golpe de calor?
 - A. Llevar a la persona a un lugar fresco, retirar la ropa y humedecer la piel.
 - B. Echarle una botella de agua helada por encima.
 - C. Dejar a la persona sola, mientras vas a buscar ayuda.
 - D. Ponerle capas de ropa y darle agua fresca.

5. ¿Crees que debes de llevar un botiquín en la salida de montaña, a pesar de que vaya a ser de corta duración?
 - A. Sí, es obligatorio.
 - B. No, no es importante.
 - C. No, pero se recomienda.
 - D. Si, pero se aconseja.

6. ¿Sabes cuál es la señal internacional de solicitud de ayuda a un helicóptero?
- A. Moviendo los brazos continuamente de lado a lado.
 - B. Manos arriba en forma de Y.
 - C. Mover la mano como si estuviese saludando.
 - D. Ambos brazos colocados hacia los pies.
7. Si sales solo a la montaña debes:
- A. No avisar a nadie del lugar al que vas.
 - B. Dejar avisado a tus familiares y/o amigos al lugar donde vas y el recorrido planificado.
 - C. Coger caminos alternativos y no seguir las indicaciones.
 - D. Cambiar de ruta en el último momento antes de salir.
8. La información que hay que aportar al operador del 112 o 062 es:
- A. Nombre, apellidos y teléfono de contacto.
 - B. Tipo de lesión, de accidente y número de víctimas.
 - C. Ubicación, coordenadas y meteorología de la zona.
 - D. Todas son correctas.
9. En la Fase Socorrer, ¿cada cuántos minutos debes realizar la reevaluación periódica?
- A. Cada minuto.
 - B. Cada 10-15 minutos.
 - C. Cada 5 minutos.
 - D. Nunca.
10. ¿Qué debes hacer si el paciente no responde durante la valoración primaria?
- A. Comenzar RCP lo antes posible.
 - B. Abrir vía aérea, comprobar respiración y comprobar circulación/pulso.
 - C. 15 compresiones.
 - D. 30 compresiones.








Fuente: Elaboración propia.

EL MIDE

"Método para la información de excursiones"

- El "MIDE" es un método para valorar la dificultad y compromiso de las excursiones.
- Su uso es libre y gratuito.
- La información contenida en el MIDE es de dos clases:

INFORMACIÓN DE REFERENCIA


- | | | | |
|---|----------------------------------|---|--|
|  | Excursión que se describe |  | Desnivel Negativo |
|  | Tipo de Recorrido (ida y vuelta) |  | Distancia horizontal recorrida |
|  | Horario |  | Época del año y/o condiciones para la que se efectúa la valoración |
|  | Desnivel Positivo | | |



Fuente: Elaboración propia.

Ambos métodos están recomendados por la Federación Española de Montaña y Escalada (FEDME), la federación Aragonesa de Montaña (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y se puede encontrar más información en www.montanasegura.com

Anexo IX. Equipa tu mochila.



EQUIPA TU MOCHILA

- Ropa de abrigo
- Chubasquero
- Gorra y crema de protección solar.
- Agua y comida suficiente
- Mapa y brújula
- Teléfono móvil y cargador (Batería portátil)
- Linterna o frontal
- Silbato
- **Botiquín básico**

MEDICAMENTOS

- **Analgésicos** (Paracetamol o Ibuprofeno)
- **Reacciones alérgicas** leves: dexclorfeniramina (Polaramine®)
- **Colirio**, para limpieza y calmante de afecciones en los ojos (por sol, nieve...)

OTROS

- **Manta térmica** (prevención hipotermia)
- **Azúcar** o pastillas de glucosa (para la hipoglucemia)
- **Salas minerales** (deshidrataciones)
- **Medicación propia**

LIMPIEZA DE HERIDAS

- Guantes estériles
- 1 o 2 botes de Suero Fisiológico 10 ml.
- Gasas estériles
- Antiséptico (ej: povidona yodada (Betadine®))
- 1 pinza
- 1 hoja de bisturí / tijeras
- 1 paquete de tiras de aproximación. Steristrips®)
- Venda crepé
- 1 aguja IM
- Esparadrapo

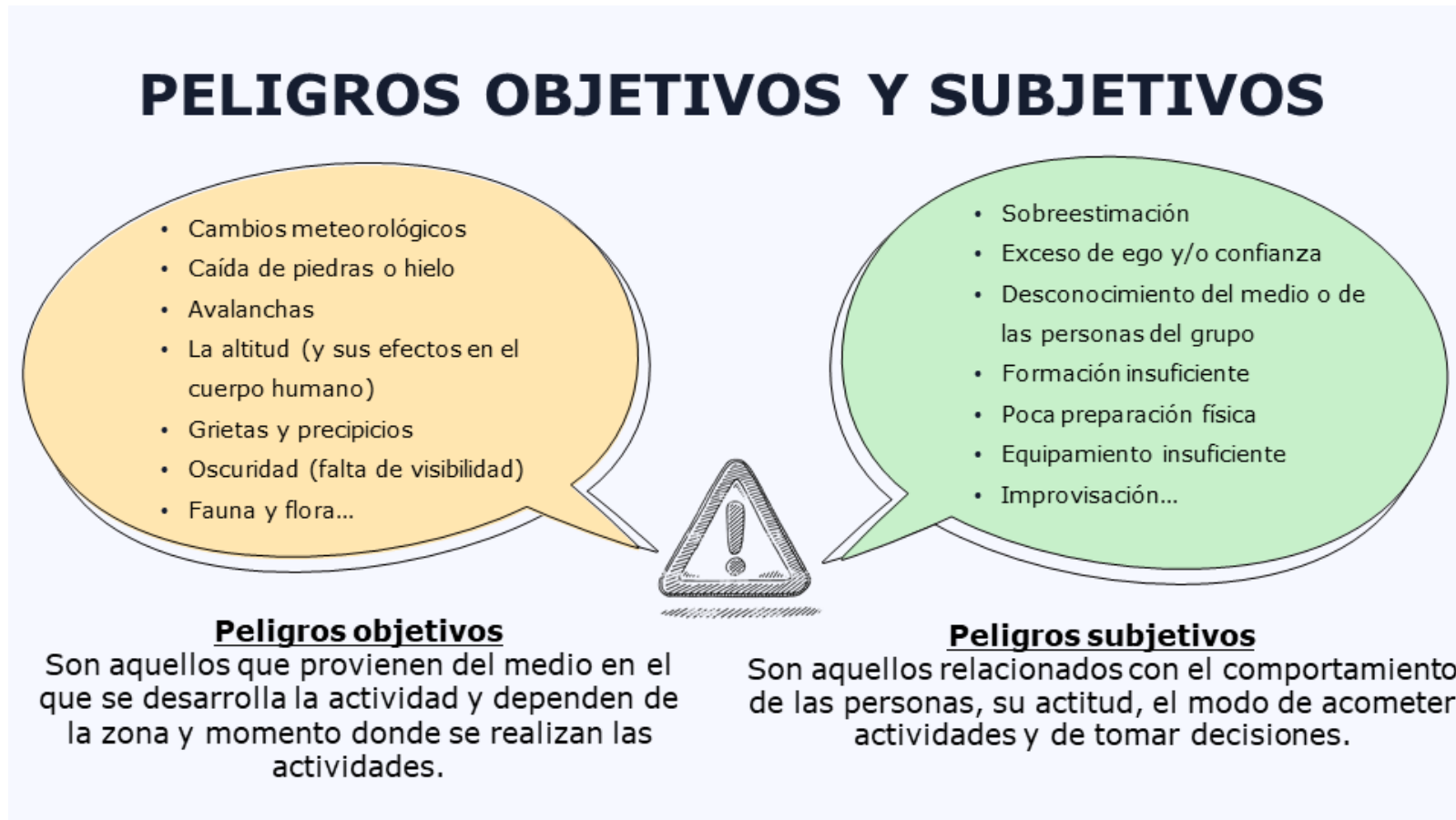
Actualmente, es importante añadir mascarilla quirúrgica o FFP2.

Fuente: Elaboración propia.

Anexo X. Carta descriptiva de la sesión 2.

Sesión N ° 2: Actuar con prudencia.					
ACTIVIDAD	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	MATERIAL	DURACIÓN
Bienvenida		Presentar la sesión 2	Recepción		10 min
Actuar con prudencia	¿Qué es el Riesgo? Peligros objetivos y subjetivos	Promover la prevención de los accidentes	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla - Presentación Power point 	25 min
Conocer a los componentes del grupo	Registro de las patologías y medicaciones de cada participante del campamento	Visibilizar la importancia de conocer las patologías de los componentes	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla - Presentación Power point 	30 min
Resolución de dudas	Dudas sobre los contenidos expuestos en la sesión 1 y 2	Aclarar las dudas de los participantes	Preguntas		25 min

Anexo XI. Peligros objetivos y subjetivos.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo XII. Carta descriptiva de la Sesión 3.

Sesión N ° 3: Cómo actuar en caso de accidente y primeros auxilios					
ACTIVIDAD	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	MATERIAL	DURACIÓN
Bienvenida		Presentar la sesión 3	Recepción		5 min
Primeros auxilios Teoría	Qué son los primeros auxilios Cuáles son sus objetivos	Instruir en primeros auxilios	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla. - Presentación Power point 	15min
Conducta P-A-S	Conducta PAS -Proteger -Avisar -Socorrer	Explicar cómo actuar en caso de accidente	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla. - Presentación Power point 	30min
Primeros auxilios sesión práctica	Soporte Vital básico RCP básica	Instruir en primeros auxilios de manera práctica.	Práctica con muñecos para RCP.	<ul style="list-style-type: none"> - 5 muñecos para RCP. 	70 min

Anexo XIII. Folleto informativo de actuación ante un accidente en la montaña.



Fuente: Elaboración propia.

Anexo XIV. Carta descriptiva de la Sesión 4.

Sesión N ° 4 Cómo actuar en diferentes tipos de accidentes.					
ACTIVIDAD	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	MATERIAL	DURACIÓN
Bienvenida		Presentar la sesión 4	Recepción		5 min
Actuación en caso de golpe de calor	Pasos que seguir y recomendaciones para evitarlo	Instruir en la actuación específica en este tipo de accidente	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla - Presentación Power point 	15 min
Actuación en caso de reacción alérgica	Pasos que seguir distinguiendo en la gravedad	Instruir en la actuación específica en este tipo de accidente	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla - Presentación Power point 	15 min
Actuación en caso de esguince de tobillo	Pasos que seguir y recomendación para evitarlo	Instruir en la actuación específica en este tipo de accidente	Charla informativa	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector con pantalla - Presentación Power point 	15 min
Sesión práctica de vendajes e inmovilizaciones	Diferentes tipos de vendaje e inmovilización dependiendo de la fractura	Instruir en los diferentes tipos de vendaje	Práctica entre los participantes del curso	<ul style="list-style-type: none"> - Vendas crepé - Esparadrapo - Venda elástica adhesiva. - Tijeras 	40 min

Anexo XV. Carta descriptiva de la Sesión 5.

Sesión N ° 5: ¿Cómo actuarías?					
ACTIVIDAD	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	MATERIAL	DURACIÓN
Bienvenida		Presentar la sesión 5	Recepción		10 min
Supuesto	Ejemplo de Accidente	Consolidar conocimientos aprendidos	Ejercicio teórico-práctico	- Ficha de Supuesto de accidente	20 min
Corregir el supuesto	Resolver el supuesto	Corregir el ejercicio del supuesto en grupo	Charla informativa	- Ordenador, proyector con pantalla - Presentación Power point	30 min
Dudas	Dudas sobre los contenidos expuestos en el programa	Aclarar las dudas de los participantes	Preguntas		30 min

Anexo XVI. Supuesto de accidente en la montaña.

SI TE ENCONTRASES EN ESTA SITUACIÓN... ¿CÓMO ACTUARÍAS?

PARTICIPANTES: 40 jóvenes de entre 16-17 años y según ratio 1/8, 5 monitores.

TIPO DE ACTIVIDAD: Senderismo.

ÉPOCA DEL AÑO: Verano.

METEOROLOGÍA: Buena, día soleado.

ruta:



Candanchú – Ibón de Estanés (1754 m)

MIDE

Severidad del medio natural	3	Distancia horizontal	15,4 km
Orientación en el itinerario	2	Horario	4 horas 45 min
Dificultad en el desplazamiento	2	Desnivel de subida	440 m
Cantidad de esfuerzo necesario	3	Desnivel de bajada	440 m
		Tipo de Recorrido	Ida y vuelta



DESCRIPCIÓN DEL SUCESO:

Se produce un desprendimiento de una roca de forma natural. La roca pasa entre un grupo de jóvenes llegando a golpear en la pierna a uno de ellos. Comienza a quejarse y a gritar del dolor. No se visualiza herida abierta, pero el joven se queja que no puede movilizar la pierna. A partir de aquí... ¿cómo actuarías?

Fuente: Elaboración propia.

Anexo XVII. Encuesta anónima de Evaluación del Programa.

ENCUESTA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Marque con una **X** la casilla que corresponda.

1: Muy mal 2: Mal 3: Regular 4: Bueno 5: Muy bueno



	1	2	3	4	5
Metodología empleada en las sesiones					
Variedad de temas en las sesiones					
Importancia de los temas tratados					
Utilidad del contenido explicado					
Duración de las sesiones					
Actitud y disposición de los profesionales					
Resolución de dudas					
Valoración global del programa					

Lo que más me ha gustado / Lo que menos me ha gustado:

¿Quiere hacer alguna sugerencia para mejorar el Programa?

Fuente: Elaboración propia

