



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

“APRENDIENDO A SALVAR VIDAS”:

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD PARA LA
IMPLANTACIÓN DE CURSOS DE PRIMEROS AUXILIOS Y
REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA EN
ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

“LEARNING HOW TO SAVE LIVES”:

A HEALTH EDUCATION PROGRAM DESIGNED TO
IMPLANT FIRST AIDS AND CARDIOPULMONARY
RESUSCITATION COURSES IN HIGH SCHOOL

Autora:

María Sisas Navarro

Director:

Enrique Tobajas Asensio

Universidad de Zaragoza
Facultad de Ciencias de la Salud
Grado en Enfermería
2018/2019

ÍNDICE

1. RESUMEN	3
2. INTRODUCCIÓN	5
3. OBJETIVOS DEL TRABAJO	8
4. METODOLOGÍA.....	9
5. DESARROLLO DEL PROGRAMA	11
5.1. Diagnósticos de enfermería	11
5.2. Objetivos del programa	11
5.3. Población diana y criterios de inclusión.....	12
5.4. Estrategias y actividades	12
5.5. Recursos necesarios	16
5.6. Ejecución	17
5.7. Evaluación.....	18
6. CONCLUSIONES	19
7. BIBLIOGRAFÍA	20
8. ANEXOS	24

1. RESUMEN:

Introducción: Los primeros auxilios son aquellos cuidados que se brindan a un paciente ante una emergencia médica, previos a la llegada del profesional sanitario. Existe una carencia generalizada de conocimientos sobre la actuación ante dichas circunstancias, motivo por el que aumentan tanto la mortalidad como la morbilidad ante determinadas situaciones de salud. Las consecuencias a la falta de conocimientos provocan que la formación en esta materia sea una prioridad educativa.

Objetivos: Diseño e implantación de un programa de formación para la salud enfocado a la adquisición de conocimientos en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar.

Metodología: Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos, libros y páginas web con el objetivo de obtener información actualizada con la que realizar un Programa de Educación para la Salud dirigido a adolescentes de último curso de Educación Secundaria Obligatoria.

Conclusión: Considerando el número de muertes -o secuelas tras enfermedad- que podrían evitarse con una serie de conocimientos básicos, se justifica la necesidad de implantar cursos de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar básica en institutos, impartidos por la enfermera escolar.

Palabras clave: "Primeros auxilios", "educación", "enfermería", "adolescente".

ABSTRACT:

Introduction: Giving first aid consists in taking care of a patient in the moment of an emergency, before the nurses arrive. There is a generalized lack of knowledge about acting in these situations, so the number of mortality and morbidity increases. The consequences of the lack of knowledge make the formation in first aids and cardiopulmonary resuscitation a priority in education.

Objectives: Design and implantation of a training program focus on increasing the knowledge in first aids and cardiopulmonary resuscitation.

Methodology: A bibliographic search has been carried out in databases, books and web pages to get up-to-date and accurate information used to develop a health education program directed to adolescents in High School.

Conclusions: The large number of deaths and consequences after an accident or an illness could be prevented by the knowledge of first aids and cardiopulmonary resuscitation. This fact proves the necessity of a subject imparted by the school nurse for adolescents in High School.

Key words: "First aids", "education", "nursing", "adolescent".

2. INTRODUCCIÓN

Los primeros auxilios (PPAA) son aquellos cuidados que se proporcionan en el lugar del accidente o enfermedad repentina, previos a la llegada de ayuda especializada, y serán determinantes en la supervivencia, así como en evolución de la enfermedad. A través de estos cuidados, se asegurará el mantenimiento de las constantes vitales. (1-2)

El patrón de actuación consta de tres fases: proteger, alertar y socorrer (PAS). Para comenzar los primeros auxilios, se asegurará, en primer lugar, la seguridad del socorrista, y a continuación la de la persona a auxiliar. Después, se avisará a los servicios de socorro, debiendo informar debidamente del lugar, número de personas afectadas, así como su estado y, en caso de haberse producido un accidente, de qué tipo ha sido este. A la hora de socorrer a los heridos, es necesario mantener la calma, y atender a los signos vitales: consciencia, respiración y pulso, en este orden. (2-3)

Según la Sociedad española de Medicina de Urgencias y Emergencias, solo un tercio de la población europea se siente segura a la hora de realizar primeros auxilios, y un 18% sabría actuar en caso de accidente. (4)

En España, suceden alrededor de 30.000 paradas cardíacas súbitas al año, de las cuales en torno al 80% se dan en el entorno extrahospitalario, y en las que tan solo el 5% de las personas que las sufren en la vía pública sobrevive. Actualmente, las enfermedades isquémicas del corazón son la primera causa de muerte en varones en Europa (*ANEXO I*). Teóricamente, se podrían salvar muchas vidas si se comenzasen las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) antes de la llegada de los servicios de emergencia. Las maniobras de reanimación cardiopulmonar deben comenzar entre 1 y 4 minutos, previas a un soporte vital avanzado en el plazo de 10 minutos a manos de profesionales sanitarios. Cada minuto de retraso disminuye entre el 8% y el 10% de las probabilidades de supervivencia. Pasados diez minutos, la RCP no suele tener éxito, o, si lo tiene, el paciente queda con graves secuelas (5-7)

A pesar de estos datos, el vicepresidente de la Fundación española del Corazón, José Luis Palma, establece que la cardioprotección no es una prioridad en España, ni a nivel de instituciones ni en empresas. (4)(6)

España cuenta con 1,7 desfibriladores automáticos por cada 10.000 habitantes, cifra muy por debajo de otros países europeos como Francia, que supera a España en un número de 14 desfibriladores por cada 10.000 habitantes. Atendiendo al Instituto Nacional de Estadística, en 2017 murieron 4.060 personas por paro cardíaco y muerte sin asistencia, y 14.956 por infarto agudo de miocardio en España (*ANEXO II*). Las enfermedades cardiovasculares se sitúan en un primer lugar como causa de muerte en España. (8-9)

La primera causa de muerte en niños sanos mayores de un año son los accidentes. Los accidentes más comunes en la infancia son: pequeñas quemaduras, caídas, asfixias por cuerpo extraño, intoxicaciones y ahogamientos. (10)

Durante el año 2016, fallecieron en España más de 1.400 personas por obstrucción de la vía aérea o atragantamiento. La asfixia o sofocación mecánica es la 23ª causa de muerte en niños de entre 0 y 4 años, con una tasa de 4 por cada millón de niños. La tasa disminuye hasta 1 por cada millón de niños, en edades hasta 15 años. Estas tasas han disminuido en los últimos 40 años. (*ANEXO III*) (9)(11)

En España, tuvieron lugar 3.057 muertes por caídas accidentales en 2017. (*ANEXO IV*). Es la tercera causa de muerte por lesión no intencionada en la Unión Europea en menores de 19 años y la primera causa de ingreso hospitalario por lesión accidental. (*ANEXO V*) (9)(11)

La mitad de los fallecidos en accidentes de tráfico fallecen en los primeros minutos. Según la Dirección General de Tráfico (DGT), en el año 2017, tuvieron lugar 27.057 accidentes de tráfico en España, de los cuales 720 fueron en Zaragoza y 1.245 en todo Aragón. (4)(12)

Se han realizado programas de educación sobre primeros auxilios y RCP básica en diferentes partes del mundo. Noruega fue uno de los países pioneros en la formación de alumnos en RCP en la segunda mitad del siglo pasado. Actualmente, Canadá es el lugar donde se ha conseguido un proyecto más estable de educación a adolescentes en institutos. En España, ha habido iniciativas en muchas ciudades, concretamente en Aragón un grupo de investigación ha creado un videojuego que simula una RCP básica.

Sin embargo, estos proyectos han durado un tiempo limitado en la mayor parte de los casos -exceptuando "El programa Alertante", del SAMUR, en la Comunidad de Madrid-. (ANEXO VI)(13-14)

Según muestran los estudios, se establece la conclusión de que existe una carencia generalizada de conocimientos sobre primeros auxilios, que incluye al profesorado en colegios, así como de que es urgente la promoción de estos cuidados en la población, especialmente en adolescentes. En cuanto a estos últimos, algunos estudios refieren que el conocimiento sobre primeros auxilios es deficiente en un 40,7%, y concretamente un 49,1% en lo referido a traumatismos y un 32,6% en cuanto a quemaduras. Este grupo de edad es ideal para iniciar programas educativos, pues tienen mayor facilidad para adquirir nuevos conocimientos y habilidades y casi la totalidad de la población pasa por la escuela secundaria obligatoria, siendo así una población más asequible. Esta formación será llevada a cabo por la enfermera escolar, figura profesional emergente en España que tendrá, entre otras funciones, la docencia en primeros auxilios. (15-19)

Por los motivos citados, se desea realizar un programa de educación para la salud que consiga una amplia difusión de estos conocimientos, y de esta manera, exista una población preparada para ofrecer cuidados de primeros auxilios y RCP básica.

3. OBJETIVOS

Generales:

- Desarrollar un programa de salud que implante cursos de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar básica dirigidos a alumnos de 4º de Educación Secundaria Obligatoria.

Específicos:

- Concienciar a la población adolescente de la importancia del conocimiento de las maniobras de reanimación cardiopulmonar básica y primeros auxilios.
- Capacitar a la población de 4º de Educación Secundaria Obligatoria para la actuación en situaciones de emergencia médica mediante la creación de una asignatura de primeros auxilios.
- Promover que la consejería de educación del Gobierno de Aragón contrate profesionales de enfermería relacionados con los primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar básica.

4. METODOLOGÍA

El Trabajo de Fin de Grado presente es un diseño de tipo descriptivo que cumple las competencias del Grado de Enfermería 2018-2019 de la Universidad de Zaragoza.

Para elaborarlo, se ha comenzado realizando una revisión bibliográfica en la que se han usado bases de datos. La búsqueda se ha centrado en artículos de 5 años de antigüedad con el fin de que sea lo más actualizado posible. Sin embargo, se ha hecho uso de artículos más antiguos que están basados en la evidencia científica. Para acotar las búsquedas se ha hecho uso de diferentes filtros. (*Tabla I*).

En cuanto a los portales bibliográficos, en Dialnet se han encontrado 5 artículos mediante las palabras clave "soporte vital básico" y "Aragón", se han revisado los 5 y se ha usado 1.

Se han seleccionado 14 artículos en total.

También se han utilizado páginas webs como la del Instituto Nacional de Estadística (www.ine.es), la de la Sociedad española de Medicina de Urgencias y Emergencias (www.semes.org), de la Fundación Española del corazón (<https://fundaciondelcorazon.com>) y de la Dirección General de Tráfico (www.dgt.es).

Tabla I: Resumen de la búsqueda bibliográfica:

Base de datos	Palabras clave	Filtros	Artículos encontrados	Artículos revisados	Artículos utilizados
Science Direct	"resucitación" "cardiopulmonar" "educación"		84	8	1
Cuiden	"primeros auxilios" "educación"		56	14	1
Pubmed	"first aid" AND "school" AND "nurs*"	5 years Humans Free full text	52	16	2
	"school" AND "live saving" AND "nurs*"	Humans 5 years	48	5	1
Scielo	"primeros auxilios"	Desde 2015	25	3	1
	"resucitación cardiopulmonar"	España	21	5	1
	"formación" "resucitación"	España	5	2	1
Google académico	"primeros auxilios" "enfermería" "educación" "adolescentes"	Desde 2018	83	10	2
	"soporte vital básico" "educación" "enfermería" "reanimación" "enfermera escolar"	Desde 2015	75	12	2
	"accidentes" "niños" "enfermería"	Desde 2016	+100	10	1

5. DESARROLLO DEL PROGRAMA

5.1. Diagnósticos de enfermería

Para la elaboración del programa de salud se ha dispuesto de diagnósticos de la taxonomía NANDA, NOC, NIC, que aparecen a continuación(20)(21)(22):

Tabla II: Diagnósticos de enfermería:

NANDA	NOC	NIC
Disposición para mejorar los conocimientos (00161)	Identifica alternativas (090602)	Apoyo en la toma de decisiones
Afrontamiento ineficaz (00069)	Identifica alternativas (090602)	Disminución de la ansiedad
Disposición para mejorar la toma de decisiones (00184)	Escoge entre varias alternativas	Educación para la salud

5.2. Objetivos del programa

Objetivo general

- Proporcionar información y métodos de actuación adecuados a situaciones de emergencias médicas a la población adolescente de 4º de la E.S.O.

Objetivos específicos

- Evaluar el grado de conocimientos al principio y al final de la ejecución del programa de salud de la población a la que va dirigido sobre primeros auxilios y RCP.
- Concienciar a los alumnos de la importancia de desarrollar habilidades para actuar en situaciones de emergencia.
- Aumentar el conocimiento sobre el uso de desfibriladores.
- Realizar talleres prácticos sobre la actuación ante situaciones de primeros auxilios y RCP.

- Responder y solucionar dudas que puedan surgir a raíz de las exposiciones y talleres.
- Conseguir la transmisión de información a través de los alumnos a su círculo familiar y de amistades.

5.3. Población diana y criterios de inclusión:

Atendiendo al estudio de Bollig (23), se establece la conclusión de que escolares desde la edad de 5 años son capaces de aprender y aplicar las técnicas que les han sido enseñadas, y que, además, estos conocimientos son transmitidos a los padres, de manera que se consigue ampliar el campo de difusión de información.

Sin embargo, se ha demostrado que desde la edad de 13 años, con un peso medio de 50 kilos, los adolescentes tienen las habilidades psicomotrices adecuadas para realizar una RCP, así como la capacidad para asimilar la importancia de la adquisición de conocimientos de primeros auxilios para su utilización en un caso de emergencia. (24)

Por estos motivos, se ha elegido implementar el programa de salud en población de 4º de Educación Secundaria Obligatoria en el Instituto de Educación Secundaria Miguel Catalán de Zaragoza, a modo de ejemplo, pudiéndose aplicar en cualquier otro centro.

5.4. Estrategias y actividades

Las actividades tendrán lugar en el ámbito escolar, con la participación de la enfermera responsable, y con la posibilidad de contar con un técnico de ambulancias voluntario como apoyo.

El programa se llevará a cabo durante el mes de noviembre de 2019. Las sesiones tendrán una duración de una hora y media -excepto la última sesión, que durará dos horas-, y se realizarán con una frecuencia semanal. Todas las sesiones serán de tipo teórico-práctico y grupales. Contarán con la clase entera de 4º de E.S.O, es decir, con unos 25 alumnos.

Las sesiones tendrán lugar en la clase de los alumnos, y se colocarán las mesas en forma de "U" de manera que los alumnos puedan participar y verse unos a otros, tanto en la parte práctica como en la teórica.

La organización de las actividades en cuatro sesiones será la siguiente:

5.4.1. Sesión I: "PRIMEROS AUXILIOS: ¿QUÉ TENGO QUE HACER?"(ANEXO VII)

Para comenzar, se recibirá a los alumnos asistentes a la sesión. Durante la semana anterior a la realización de la primera sesión, los adolescentes habrán completado una encuesta que revele sus conocimientos relacionados con el contenido de las sesiones. (ANEXO VIII)

Las encuestas serán anónimas, aunque se les pedirá a los asistentes que las completen con un número identificativo –que serán las últimas 4 cifras del número de su documento de identidad– con el objetivo de comparar las encuestas de antes de la impartición del curso y después de ello.

Tras las presentaciones, se pondrá una serie de imágenes en la pantalla: de un atragantamiento, de una herida sangrante y de un accidente con una fractura y se pedirá a los alumnos que se agrupen de cinco en cinco y que un portavoz comente lo que haría ante tales situaciones. Esta actividad tendrá como finalidad romper el hielo y observar cómo se desenvolverían los asistentes ante estas situaciones de salud.

Después de poner en común las ideas, se proyectará una presentación de PowerPoint explicando:

- Primeros auxilios: en qué consisten.
- Accidente: saber reconocer una situación de emergencia.
- Diferenciar entre una urgencia y una emergencia.
- Cadena de supervivencia: La regla de las 3 fases (proteger, avisar y socorrer).
- Posición lateral de seguridad.

Tras la puesta en común de estas ideas se realizará un taller interactivo en el que se contará con imágenes con el fin de que reconozcan las diferencias entre emergencias y urgencias, así como imágenes de

personas realizando la labor de los eslabones de supervivencia. Los alumnos deberán levantar la mano y explicar la situación tras la adquisición de conocimientos durante la sesión.

5.4.2. Sesión II: "ACTUACIÓN ANTE HEMORRAGIAS Y TRAUMATISMOS" (ANEXO IX)

La sesión II comenzará de igual manera que la anterior. Tras saludar a los alumnos se procederá a preguntarles en qué consiste una hemorragia y un traumatismo, y cómo actuarían ante tales situaciones.

Cuando los alumnos hayan compartido sus opiniones al respecto, comenzará la exposición PowerPoint con la información sobre:

- Hemorragias: qué son y cómo actuar ante ellas.
- Torniquetes: cómo proceder y en qué situaciones es conveniente aplicarlos.
- Traumatismos: qué son y cómo proceder, dependiendo de la localización y de la gravedad del accidente. Se explicarán los signos y síntomas de fracturas, esguinces o luxaciones.

Se les comentará a los alumnos que, ante cualquier accidente, es fundamental controlar las constantes vitales, así como la consciencia.

En la última parte de la sesión, se proporcionarán vendas a los alumnos para que adquieran habilidades sobre la inmovilización de articulaciones, previa demostración.

5.4.3. Sesión III: "ACTUACIÓN ANTE ATRAGANTAMIENTOS Y QUEMADURAS" (ANEXO X)

Para comenzar la sesión, se saludará y recibirá a los alumnos en el salón de actos. Se realizará una lluvia de ideas sobre los conceptos "quemaduras" y "atragantamientos", cuyo objetivo será el evaluar los conocimientos básicos de los alumnos para abordar de manera más efectiva la sesión. Se pondrá una presentación PowerPoint en la pantalla en la que se expliquen:

- Obstrucción de la vía aérea: cómo proceder en dependencia de la edad y estado físico. Consideraciones especiales (obesidad, embarazo).

- Quemaduras: qué son, tipos de quemadura y modo de actuación según el grado.

Se pondrán vídeos (25) sobre actuación ante obstrucción de la vía aérea, que, además, servirán como introducción a la parada cardiaca de la sesión próxima.

Durante los últimos minutos, por parejas, se procederá a practicar las posiciones de las manos y movimientos a realizar para expulsar el objeto de la vía aérea.

5.4.4. Sesión IV: "¿QUÉ ES ESO DE LA R.C.P.?" (ANEXO XI)

Tras el recibimiento de los alumnos, se dispondrá a realizar una lluvia de ideas o *brainstorming* para que los alumnos participen y comprueben más tarde si están en lo cierto sobre sus afirmaciones. A continuación, se proyectará una presentación de PowerPoint elaborada. Los temas a tratar durante la primera sesión serán los siguientes:

- R.C.P. básica: definición y reconocimiento de una parada cardiorrespiratoria extrahospitalaria.
- Diferencias entre una parada cardiorrespiratoria y otras situaciones de emergencia.
- Maniobras de R.C.P.
- Uso del desfibrilador automático.

Después de escuchar la ponencia, se pondrán en práctica los conocimientos adquiridos. Para ello, se hará uso tres maniqués de reanimación cardiopulmonar básica -en formato bebé, niño y adulto- y de dos simuladores de desfibrilador automático.

Esta sesión tendrá una duración de dos horas, media hora más que las sesiones anteriores.

Durante la semana siguiente se volverán a evaluar los conocimientos mediante la misma encuesta. Al final de la semana, la enfermera responsable pasará a recoger las encuestas (ANEXO VIII) y evaluará el aprendizaje de los adolescentes.

También se procederá a entregar a los adolescentes una encuesta de satisfacción, con el objetivo de conocer su opinión sobre el método de enseñanza del contenido (*ANEXO XII*).

Se repartirán dípticos informativos (*ANEXO XIII*) sobre las cuatro sesiones con el objetivo de que los alumnos puedan recurrir a ellos para reciclar conocimientos.

5.5. Recursos necesarios:

Las sesiones serán impartidas por la enfermera responsable.

El instituto de Educación Secundaria Miguel Catalán cederá el aula, así como el ordenador, el cañón de proyección y pantalla para la presentación de las diapositivas en todas las sesiones.

El resto de recursos materiales a utilizar serán las encuestas de evaluación y satisfacción, el díptico informativo que se dará en la última sesión, las presentaciones de PowerPoint, bolígrafos y, en caso de querer los alumnos tomar anotaciones, también se dispondrá de folios para repartir.

En la segunda sesión, se hará uso de vendajes para la inmovilización de articulaciones. En la tercera sesión, se pondrán vídeos en la pantalla sobre actuación ante atragantamientos. En la cuarta sesión, se necesitarán maniqués para la simulación de la RCP, así como dos simuladores de desfibriladores automáticos. Estos maniqués serán cedidos por la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza.

Con respecto a los recursos humanos, se contará con una enfermera responsable.

Tabla III y IV: Presupuesto para los recursos utilizados en el programa:

Sesión	Recursos	Presupuesto
"PRIMEROS AUXILIOS: ¿QUÉ TENGO QUE HACER?"	Ordenador, proyector y PowerPoint	0€
	Imágenes	0€
"ACTUACIÓN ANTE HEMORRAGIAS Y TRAUMATISMOS"	Ordenador, proyector y PowerPoint	0€
	Vendaje crepé	0.60 x 30 = 18€
"ACTUACIÓN ANTE ATRAGANTAMIENTOS Y QUEMADURAS"	Ordenador, proyector y PowerPoint	0€
	Vídeo de atragantamiento	0€
"¿QUÉ ES ESO DE LA R.C.P.?"	Ordenador, proyector y PowerPoint	0€
	Maniquíes de RCP	0€, cedidos por la facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza
	Simuladores de desfibrilador automático	0€, cedidos por la facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza

Otros recursos	Presupuesto
Enfermera	5h 30 min x 35e de sesiones = 192,5€ 5h de preparación de las sesiones = 175€
Encuestas y trípticos	3€ de trípticos a color y 4,5€ de encuestas de evaluación y satisfacción
TOTAL DEL PRESUPUESTO :393 €	

5.6. Ejecución

En cuanto a la planificación del programa de salud, las sesiones se realizarán durante las cuatro semanas del mes de octubre en 2019. Durante la última semana de septiembre, previa a la realización de las sesiones, se repartirán las encuestas de evaluación. Con respecto a la última semana de octubre, posterior a la realización del programa, se repartirán y recogerán las mismas encuestas de evaluación, así como encuestas de satisfacción

para el alumnado. Las sesiones se dispondrán como refleja el diagrama de Gantt a continuación:

Diagrama de Gantt:

	SEPTIEMBRE 2019																															
ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Entrega y recogida de encuestas																																
	OCTUBRE 2019																															
ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Sesión I: Primeros auxilios																																
Sesión II: Traumatismos, hemorragias																																
Sesión III: Quemaduras, atragantamientos																																
Sesión IV: RCP básica, desfibrilador automático																																
Entrega y recogida de encuestas																																
	NOVIEMBRE 2019																															
ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Evaluación de resultados																																

Las sesiones tendrán una duración de hora y media, a excepción de la última, que durará dos horas. Tendrán lugar semanalmente a lo largo del mes de octubre de 2019, los días 2, 9, 16 y 23.

5.7. Evaluación

Para realizar la evaluación del programa de salud, será conveniente contestar los formularios de evaluación (*ANEXO VIII*), que serán anónimos, aunque contarán con un número identificativo que consistirá en los últimos cuatro dígitos del Documento Nacional de Identidad. Esta encuesta será repartida por la enfermera responsable antes del comienzo del programa, y al final de este. Se compararán los resultados de ambas.

También se procederá a repartir una encuesta de satisfacción (*ANEXO XII*), para valorar el método didáctico, la capacidad de los profesionales para transmitir la información, los materiales utilizados y el grado de aprendizaje subjetivo que experimenten los alumnos. Se valorarán las propuestas de mejora que sean aportadas.

Asimismo, se valorará la posibilidad de repartir encuestas de evaluación un año después de la impartición de las sesiones con el fin de objetivar si es necesario un reciclaje de conocimientos anual, o con la periodicidad que sea conveniente.

6. CONCLUSIONES

- Las cifras de muertes evitables sin asistencia de cuidados básicos en emergencias son alarmantes, y van paralelos a la carencia de conocimientos sobre primeros auxilios y RCP de la población.
- Actualmente no existe un proyecto en España que tenga objetivos de carácter educativo a nivel nacional en relación a la formación en primeros auxilios y RCP básica en población no sanitaria, en ningún grupo de edad.
- Considerando el número de muertes -o secuelas tras enfermedad- que podrían evitarse con una serie de conocimientos básicos, se justifica la necesidad de implantar cursos de primeros auxilios y RCP básica en institutos, impartidos por la enfermera escolar.

7. BIBLIOGRAFÍA

- (1) Tejero J. Primeros auxilios. 1ª ed. Málaga: IC Editorial; 2015.
- (2) López Angón JL. Manual de primeros auxilios. 10ª ed. Madrid: Cinco Tintas; 2016.
- (3) Hernández Rodríguez Z. Proyecto de investigación: Impacto sobre el nivel de conocimientos en primeros auxilios de una población adolescente tras una intervención enfermera en el ámbito educativo. Tenerife; 2018.
- (4) Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES) [Internet]: 2017 [citado 20 marzo 2019]. Disponible en: <https://semes.org/blog/espana-es-uno-de-los-paises-de-europa-con-menos-formacion-en-primeros-auxilios>
- (5) Fuentetaja Gutiérrez N. Educación para la salud en Soporte Vital Básico. Aprendizaje y necesidad de reciclaje en alumnos de 4º de E.S.O. Valladolid; 2016.
- (6) Fundación Española del Corazón (FEC) [Internet]. Madrid: 2016 [acceso 25 marzo 2019]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2900-solo-el-30-de-espanoles-sabe-realizar-la-reanimacion-cardio-pulmonar-rcp-.html>. [En línea]
- (7) Gómez Sanabria H, Martínez-Sabater A, Casal-Angulo MC, Ballestar-Tarín ML. Proyecto de investigación: Implantación de un programa de primeros auxilios para el alumnado de secundaria de Xirivella. Biblioteca Lascasas, 2015; 11(4).
- (8) Fundación Española del Corazón (FEC) [Internet]. Madrid: 2014 [citado 27 marzo 2019]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/2697-formar-poblacion-en-rcp-reduciria-hasta-en-un-30-las-muertes-por-paro-cardiacoq.html>
- (9) Instituto Nacional de Estadística (INE) [Internet]. Madrid; [citado 30 marzo 2019]. Disponible en: <http://ine.es/>

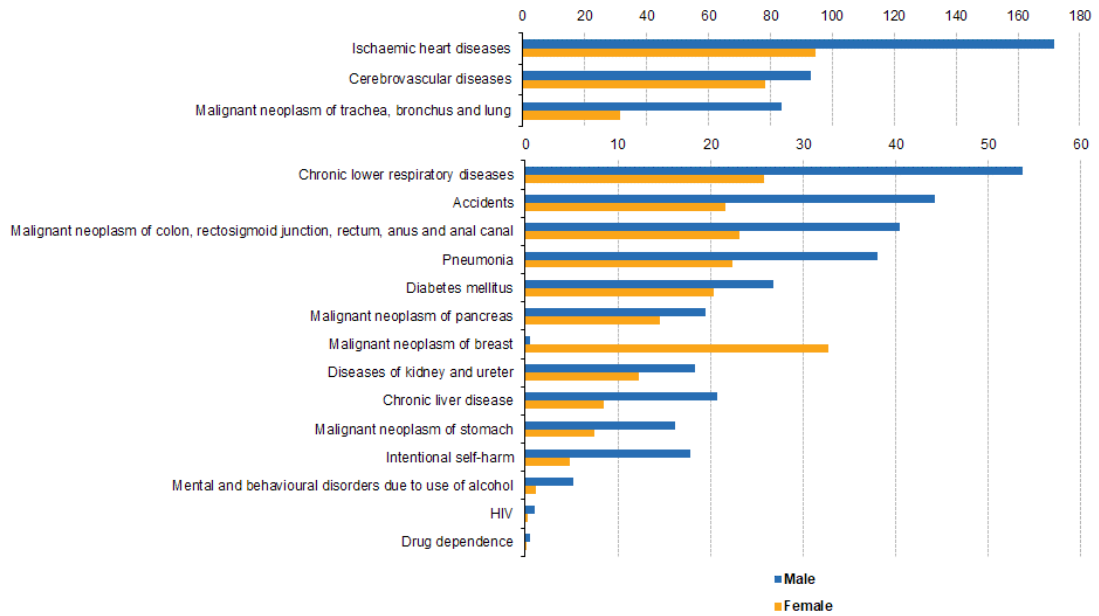
- (10) Singh Chuy L, Espinosa Abreu M, Aties Savon M, García Aucio Y. Accidentes o lesiones no intencionales en la infancia. Rev. inf. cient. [Internet]. 2016 [citado 2019 Mar 30]; 95(6). Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/61>
- (11) Esparza MJ, Mintegi S. Guía para padres sobre la prevención de lesiones no intencionadas en la edad infantil [Internet]. Madrid: Asociación Española de Pediatría; 2016.
- (12) Dirección General de Tráfico (DGT) [Internet]. Madrid: 2019 [citado 23 febrero 2019]. Disponible en: <http://www.dgt.es/es/seguridad-vial/estadisticas-e-indicadores/ficheros-microdatos-accidentalidad/>
- (13) Miró Ò, Díaz N, Escalada X, Pérez Pueyo FJ, Sánchez M. Revisión de las iniciativas llevadas a cabo en España para implementar la enseñanza de la reanimación cardiopulmonar básica en las escuelas. Anales Sis San Navarra. 2012; 35(3): 477-486.
- (14) Marchiori EJ, Ferrer G, Fernández-Manjón B, Povar-Marco J, Suberviola JF, Gimenez-Valverde A. Instrucción en maniobras de soporte vital básico mediante videojuegos: comparación de resultados frente a un grupo control. Emergencias 2012; 24: 433-437.
- (15) Corral Rodríguez O. La enfermera escolar: rol, funciones y efectividad como promotora de salud. UCrea. Santander; 2016.
-
- (16) Sharif NA, Hasan MK, Jamaludin FI, Firdaus MK. The need for first aid education for adolescents. Depok: Elsevier; 2018; 28: 1-352.
- (17) Galindo NM, Nunes GC. Teachers' experiences about first aid at school. Brasil; 2018.
- (18) Martín A. Educación para la salud en primeros auxilios dirigida al personal docente del ámbito escolar. Revista Universitaria. 2015; 12(88-92).
- (19) Barboza C, Sánchez M. Nivel de conocimientos sobre primeros auxilios en traumatismos y quemaduras en estudiantes de tercero de secundaria del Colegio Militar Elías Aguirre-Chiclayo, Perú. 2016. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2018.

- (20) Herderman TH, Kamitsuru S. NANDA Internacional. Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación 2015-2017. Madrid: Elsevier;2015.
- (21) Bulechek GM, Butcher HK, Dochterman J, Wagner CM. Clasificación de intervenciones de enfermería (NIC). 6a ed. Barcelona: Elsevier; 2014.
- (22) Moorhead S, Johnson M, Maas ML, Swanson E. Clasificación de resultados de enfermería (NOC). 5a ed. Barcelona: Elsevier; 2014.
- (23) Bollig C, Wahl HA, Svendsen MV. Primary school children are able to perform basic life-saving aid measures. Resuscitation 2009; 80(6):689-692.
- (24) López-Messa JB, Martín-Hernández H, Pérez-Vela JL. et col. Novedades en métodos formativos en resucitación. Medintensiva. 2011; 35(7):401-456.
- (25) Asfixia por cuerpo extraño adulto y maniobra de Heimlich. 2014. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=KnG0fvivzW0&t=134s>

8. ANEXOS

ANEXO I: Causas de muerte en Europa en 2015

Causes of death — standardised death rate, EU-28, 2015
(per 100 000 inhabitants)



Fuente: *Statistics Explained, Eurostat*

ANEXO II: Mortalidad en España en 2017 por paro cardiaco y muerte sin asistencia, e infarto agudo de miocardio

02 INEbase / Defunciones según la Causa de Muerte

Defunciones según la Causa de Muerte
Resultados nacionales
Defunciones por causas (lista reducida) por sexo y grupos de edad
Unidades: Personas

	Todas las edades 2017
055 Infarto agudo de miocardio	
Total	14.956 ¹
Hombres	8.911 ¹
Mujeres	6.045 ¹

02 INEbase / Defunciones según la Causa de Muerte

Defunciones según la Causa de Muerte
Resultados nacionales
Defunciones por causas (lista reducida) por sexo y grupos de edad
Unidades: Personas

	Todas las edades 2017
055 Infarto agudo de miocardio	
Total	14.956 ¹
Hombres	8.911 ¹
Mujeres	6.045 ¹

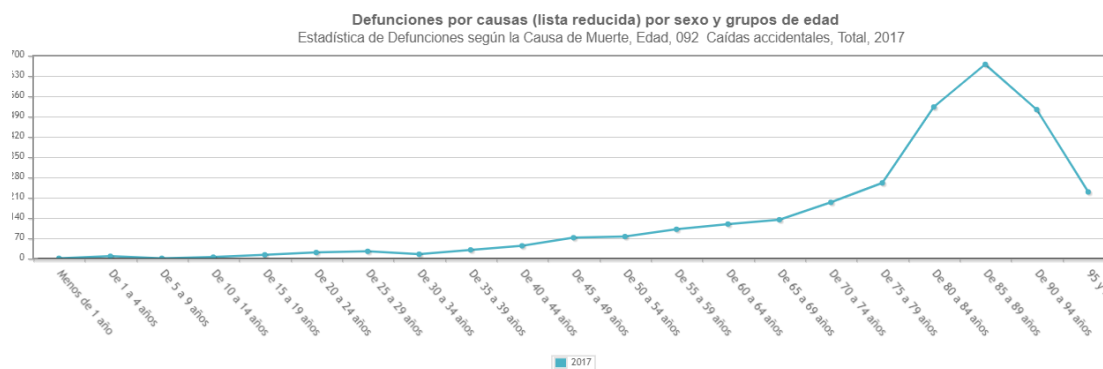
Fuente: *Instituto Nacional de Estadística*

ANEXO III: Tasa de mortalidad en España por asfixia y sofocación mecánica (por cada 100.000 niños)

	1980-1982	1990-1992	2012
0-4 años	5,06	4,78	0,41
5-14 años	0,24	0,21	0,07

Fuente: Rubio B. Principales accidentes. Ahogamientos. 2014. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/capitulo_2_1.pdf

ANEXO IV: Mortalidad por caídas accidentales en 2017



Fuente: Instituto Nacional de Estadística

ANEXO V: Lugar donde se produjo el último accidente en 2011-2012

Lugar donde se produjo el último accidente en los últimos 12 meses.						
	Casa, escaleras, portal	Accidente Tráfico en calle o carretera	Calle (no accidente de tráfico)	Trabajo o lugar de estudio	Instalación deportiva o recreativa	Otros
0-4 años	49.500	1.200	17.700	10.800	11.200	0
	34.400	6.400	9.400	8.400	12.200	0
5-14 años	38.100	11.100	53.200	64.600	57.900	11.800
	32.300	17.500	41.400	54.000	37.100	0
15-24 años	11.800	76.500	22.000	42.200	110.400	0
	52.600	35.600	34.600	16.900	17.000	0

Celdas de color rosa corresponde a mujeres, celdas verdes a varones. Los datos correspondientes a celdas con menos de 35 mil personas han de ser tomados con precaución, ya que pueden estar afectados de elevados errores de muestreo.

Fuente: Encuesta nacional de salud 2011-2012.

ANEXO VI: Tabla resumen de los proyectos de educación sobre RCP en España.

DESCRIPCIÓN	CIUDAD	POBLACIÓN DIANA	ACTIVIDADES	RESULTADOS
"Programa Alertante" del SAMUR	Madrid	Jóvenes de 10-18	Formación a centros educativos que lo solicitan, gratuito.	Más de 10 años en funcionamiento
"PROCES" (desde 2002)	Barcelona	Jóvenes 14-16	6 sesiones de 45 minutos (3 teóricas y 3 prácticas) Cuestionarios previos y posteriores Sesiones de reciclaje	Se establece que son necesarios cursos de reciclaje, puesto que de un año para otro desciende desde el 58% hasta el 42% el nivel de conocimientos.
Congresos nacionales de SEMES				Más de 2000 alumnos han sido formados por este programa
"El ABC que salva vidas"	Navarra	Niños 10-11	Educación a E.S.O. Participación del Gobierno de Navarra, Universidad pública de Navarra, Sistema de Emergencias de Navarra e Irish Heart Foundation	
"RCP na aula"	Lugo	Profesores	Formación a profesores de E.S.O. Reciclaje de alumnos desde 1º de E.S.O. hasta 1º de bachillerato	
"Formación en espiral"	Tarragona	Desde 3 años hasta los 18 años		
Videojuegos simulando RCP básica	Aragón	Jóvenes 12-14 años	Formación mediante herramientas audiovisuales Dirigido a la población escolar	Pendiente de incluir en diferentes programas Buenos resultados en 4 colegios de Aragón

Fuentes:

Zubieta Aguirre E. La reanimación cardiopulmonar con "El ABC que salva vidas". UpNa [Internet]. 2015. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/bf90/5c7c6e85becec90c1b126e33fa48317142bc.pdf>

Miró Ò, Díaz N, Escalada X, Pérez Pueyo FJ, Sánchez M. Revisión de las iniciativas llevadas a cabo en España para implementar la enseñanza de la reanimación cardiopulmonar básica en las escuelas. Barcelona. 2012.

ANEXO VII: Carta descriptiva de la Sesión I

"PRIMEROS AUXILIOS ¿QUÉ TENGO QUE HACER?"					
ACTIVIDAD	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	MATERIAL	DURACIÓN
Bienvenida		Crear un clima de confianza	Recepción y bienvenida		5 minutos
Presentación de imágenes	Situaciones de emergencia	Conocer los conocimientos y destrezas en PPAA		Ordenador, pantalla y proyector	15 minutos
Presentación de PowerPoint	Primeros auxilios, diferenciar entre emergencia y urgencia, accidentes, cadena de supervivencia	Concienciar al alumnado de la importancia del saber sobre PPAA y ofrecer información	Charla informativa	Ordenador, pantalla y proyector Presentación de PowerPoint	40 minutos
Resolución de dudas	Dudas sobre los temas expuestos	Aclarar cualquier duda que haya quedado	Preguntas		10 minutos
Juego interactivo	Información ofrecida durante la charla	Comprobar que los asistentes han adquirido los conocimientos mientras se divierten	Imágenes	Ordenador, pantalla y proyector	20 minutos

Fuente: Elaboración propia

ANEXO VIII: Encuesta para evaluar el conocimiento sobre primeros auxilios y R.C.P. básica

ENCUESTA DE EVALUACIÓN

Últimos 4 dígitos de mi DNI: _ _ _ _

Marque la opción que considere correcta:

PRIMEROS AUXILIOS - CADENA DE SUPERVIVENCIA

- 1. ¿Qué hay que hacer ante cualquier emergencia médica?**
 - a. Protegernos a nosotros y al paciente, avisar a los servicios de emergencia y socorrer al paciente
 - b. Pasear por la calzada, andar de lado a lado nervioso y subir escaleras
 - c. Prestar atención al enfermo, atraer a la multitud y susurrarle al enfermo si está bien
- 2. ¿Cuál es el número de emergencias en España?**
 - a. 112
 - b. 121
 - c. 122
- 3. ¿Qué signos vitales hay que atender ante una emergencia médica?**
 - a. Hay que sacar el manguito de la tensión y tomársela al enfermo
 - b. Hay que evaluar la consciencia, el pulso y la respiración, por este orden
 - c. Hay que evaluar la consciencia, la respiración y el pulso, en este orden
- 4. Ante una emergencia médica, cuando llamo a los servicios de emergencia, debo informar de:**
 - a. Lo que ha pasado, dónde, cuántas personas se han visto afectadas y cómo están
 - b. Con decir el número de personas afectadas es suficiente
 - c. Lo más importante es decir cómo te encuentras tú

OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA

- 1. El signo universal de atragantamiento se caracteriza por:**
 - a. La persona se lleva las manos a la cabeza
 - b. La persona se lleva las manos al cuello y se pone a gritar
 - c. La persona se lleva las manos al cuello y no puede respirar
- 2. Si la persona atragantada entra en parada cardiorrespiratoria, entonces:**
 - a. Seguimos realizando la maniobra de Heimlich: hay que sacar el objeto extraño para que los pulmones estén libres para respirar y después empezamos a realizar la RCP.
 - b. Empezamos a realizar la RCP, empezando por las insuflaciones, para empujar hacia dentro el objeto extraño.
 - c. Se comienza la RCP como siempre: 30 compresiones, 2 ventilaciones
- 3. La maniobra de Heimlich se realiza:**
 - a. Abrazando a la persona por detrás, poniendo las manos encima del esternón y haciendo fuerza hacia él.
 - b. Abrazando a la persona por detrás con los dos brazos, colocaremos la

mano dominante cerrada con el pulgar doblado hacia la boca del estómago y con la mano no dominante encima, haremos presión con golpes secos hacia dentro y hacia arriba.

- c. Con unas palmadas en la espalda es suficiente para que salga el objeto

HEMORRAGIAS

1. En general, ante una hemorragia externa debemos:

- a. Comprobar si es capilar, venosa o arterial
- b. Detener la hemorragia mediante la aplicación de presión
- c. Todas son correctas

2. En caso de tener que realizar un torniquete:

- a. Elegiremos una cuerda fina
- b. No controlaremos el tiempo, no hace falta
- c. Utilizaremos un tejido de unos 5 cm de ancho y medio metro de largo, algo más si es para la pierna

QUEMADURAS

1. Si me encuentro con una persona que ha sufrido una quemadura, sabré que estoy ante una quemadura de primer grado si:

- a. El paciente siempre se encontrará inconsciente con una quemadura
- b. La lesión afectará a tejidos profundos
- c. Podremos apreciar signos como: eritema, leve edema

2. Los peligros de una quemadura son:

- a. Pérdida de líquidos
- b. Pérdida de calor y de la acción barrera de la piel
- c. Todas son correctas

3. En una quemadura de segundo grado superficial veremos:

- a. Ampollas con base rojiza, sin exudado, y poco dolor.
- b. Flictenas, con dolor intenso
- c. Exudado y dolor intenso, así como sensibilidad al aire frío

4. Ante una quemadura de segundo grado profunda, el paciente experimentará:

- a. Poco dolor, aunque las terminaciones sensitivas estarán conservadas
- b. Poco dolor, edema importante, exudado abundante y flictenas
- c. Mucho dolor, con flictenas y exudado abundante

TRAUMATISMOS

1. Ante un traumatismo craneoencefálico deberé:

- a. Comprobar las constantes vitales: consciencia, pulso, respiración
- b. Mover el cuerpo, en caso de que sea necesario, en bloque
- c. Todas son correctas

2. En caso de tener que vendar una extremidad, lo haré:

- a. Empezando por la parte más cercana al cuerpo y avanzando hacia la zona más lejana
- b. Empezando por la parte más lejana al cuerpo, y avanzando hacia la zona más proximal
- c. Comprimiendo muy fuerte, porque de esta manera impediremos el flujo de sangre y de esta manera que avance la lesión

PARADA CARDIACA EXTRAHOSPITALARIA

- 1. Si me encuentro ante una persona inconsciente, miraré primero:**
 - a. Miraré si le late el corazón y, en caso afirmativo, avisaré normalmente al número de emergencias.
 - b. Miraré si respira, y, en caso negativo, comprobaré tranquilamente si el corazón sigue latiendo.
 - c. Si el paciente no respira, comenzaré a realizar las maniobras de RCP de inmediato si hay más gente para llamar a emergencias, o después de hacerlo en caso de hallarme solo/a.
- 2. Para comenzar la RCP en adultos:**
 - a. Comenzaré con 5 ventilaciones, siguiendo con 30 compresiones y a continuación 2 ventilaciones.
 - b. La secuencia será: 2 ventilaciones, 30 compresiones.
 - c. La secuencia será: 30 compresiones torácicas, 2 ventilaciones.
- 3. La RCP en lactantes será:**
 - a. Abarcando con mi boca su nariz y boca
 - b. Empezando por 5 ventilaciones y luego continuando con la secuencia: 30 compresiones, 2 insuflaciones.
 - c. Todas son correctas.
- 4. Si un lactante entra en parada tras obstrucción de la vía aérea:**
 - a. Me encargaré de sacarle el objeto en cuestión antes de realizar la RCP.
 - b. El objeto saldrá automáticamente al realizar las ventilaciones.
 - c. Hay que comenzar la RCP en cuanto el lactante entre en parada.

ANEXO IX: Carta descriptiva de la Sesión II

"¿CÓMO ACTUAR ANTE TRAUMATISMOS Y HEMORRAGIAS?"					
ACTIVIDAD	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	RECURSOS	DURACIÓN
Bienvenida		Crear un clima de confianza	Recepción y bienvenida		5 minutos
Preguntas a los alumnos	Contenido a tratar en la sesión (traumatismos, hemorragias)	Romper el hielo	Participación de los alumnos		10 minutos
Presentación PowerPoint	Definición y actuación ante traumatismos y hemorragias	Transmitir conocimientos sobre los temas a tratar	Charla informativa	Ordenador, proyector y pantalla	45 minutos
Resolución de dudas	Dudas sobre el contenido de la sesión	Resolver cualquier duda	Preguntas de los alumnos		10 minutos
Vendajes	Vendajes de inmovilización	Adquisición de habilidades en lo relacionado con vendajes de inmovilización	Muestra de cómo proceder en el vendaje	Vendaje crepé para todos los alumnos Alumnos agrupados en parejas	20 minutos

Fuente: Elaboración propia

ANEXO X: Carta descriptiva de la Sesión III

"¿CÓMO ACTUAR ANTE ATRAGANTAMIENTOS Y QUEMADURAS?"					
ACTIVIDAD	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	RECURSOS	DURACIÓN
Bienvenida		Crear un clima de confianza	Recepción y bienvenida		5 minutos
Lluvia de ideas		Entrar en contacto con el tema	Participación de los alumnos		5 minutos
Presentación PowerPoint	Atragantamientos y quemaduras	Ofrecer información sobre el tema y concienciar de la importancia de este	Charla informativa	Ordenador, proyector y pantalla	50 minutos
Resolución de dudas	Dudas sobre la sesión	Resolver cualquier duda	Preguntas de los alumnos		10 minutos
Simular atragantamientos	Puesta en práctica del contenido de la sesión	Adquirir las habilidades para la actuación ante casos de obstrucción de la vía aérea	Prácticas, demostración previa por la enfermera	Alumnos agrupados por parejas	20 minutos

Fuente: Elaboración propia

ANEXO XI: Carta descriptiva de la Sesión IV

"¿QUÉ ES ESO DE LA R.C.P.?"					
ACTIVIDAD	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	RECURSOS	DURACIÓN
Bienvenida		Crear un ambiente acogedor	Recepción y bienvenida		5 minutos
Lluvia de ideas		Entrar en contacto con el tema	Participación de los alumnos		5 minutos
Presentación PowerPoint	RCP, definición, maniobras, uso de desfibrilador automático	Concienciar al alumnado de la importancia de adquirir habilidades con respecto a la RCP	Charla informativa	Ordenador, pantalla y proyector	40 minutos
Resolución de dudas	Dudas sobre la sesión	Resolver cualquier duda	Preguntas de los alumnos		5 minutos
Taller práctico	Puesta en práctica la teoría de la sesión	Adquirir habilidades relacionadas con la realización de una correcta RCP y buen manejo del desfibrilador	Maniobras con los maniqués	3 maniqués 2 simuladores de desfibrilador automático	60 minutos
Despedida		Agradecimiento por el tiempo y atención			5 minutos

Fuente: Elaboración propia

ANEXO XII: Encuesta anónima de satisfacción con el programa:

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA

Marque con una X, considerando lo siguiente:

1: muy mal, poco adecuado

5: muy bien, muy adecuado

ASUNTO A EVALUAR	1	2	3	4	5
CONTENIDO DEL PROGRAMA					
La información ofrecida me ha parecido					
El número de sesiones ha sido					
Las actividades realizadas me han parecido					
El material utilizado me ha parecido					
La duración de las sesiones me ha parecido					
LOS PROFESIONALES					
La enfermera que impartía las clases dominaba la materia					
Se ajustaba al contenido					
Tenía buena predisposición al explicar la materia					
La resolución de dudas fue					
VALORACIÓN GENERAL					
Siento que he aprendido sobre el tema					
El programa me ha parecido útil					
Cambiaría lo siguiente en cuanto al programa:					
Lo que más me ha gustado ha sido:					
Lo que menos me ha gustado ha sido:					

Fuente: Elaboración propia

ANEXO XIII: Díptico informativo (parte anterior y parte posterior)

<p>¿Y si tengo un DEA cerca?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Secar a la persona si está mojada 2. Dejar el tórax al descubierto 3. Colocar electrodos en el pecho como indican las imágenes 4. El DEA realiza un análisis y aplica una descarga eléctrica si es necesario 5. Continuar realizando RCP hasta que llegue ayuda  <p>Ante quemaduras:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprobar el estado de la persona y tratar la quemadura más grave en primer lugar 2. Quitar ropa o cualquier cosa que mantenga el calor 3. Aplicar agua en abundancia durante 20-30 minutos 4. Cubrir las lesiones con vendaje flojo y húmedo 5. Evacuar al herido en posición lateral <p>Ante traumatismos:</p> <p>Craneoencefálicos: LLAMAR AL 112 Inmovilizar cuello y cabeza, tanto si está inconsciente como si está consciente. Detener hemorragias si las hay. Si hay sospecha de rotura craneal, no aplicar presión. Si hay vómitos, girar a la persona en bloque para evitar que se ahogue. Aplicar compresas de hielo en las zonas afectadas.</p>	<p>PRIMEROS AUXILIOS</p> <p>¿Qué son?</p> <p>Los primeros auxilios son aquellos cuidados que se proporcionan a un paciente que ha sufrido una lesión o accidente, previos a la llegada del personal sanitario.</p> <p>¿Cómo actuar?</p> <p>Hay que recordar la regla de PAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PROTEGER: a ti mismo, al entorno, al accidentado 2. AVISAR: LLamar al 112 Informar del estado del paciente, lugar exacto, no colgar hasta que te indiquen. 3. SOCORRER: Valorar la consciencia, respiración y pulso  <p>Ante una hemorragia externa:</p> <p>Comprobar si se trata de una hemorragia capilar, venosa o arterial. Taponar con gasas limpias. Si se manchan, colocar más encima: ¡NUNCA QUITARLAS!</p>  
<p>Ante un atragantamiento:</p> <p>Animar a toser. Si no consigue expulsar el cuerpo extraño: MANIOBRA DE HEIMLICH</p>   <p>Si es en un niño: proceder igual que en el adulto, poniéndonos de rodillas para estar a su altura</p> <p>Si es menor de un año alternar:</p>  <p>5 palmadas</p>  <p>5 compresiones</p> <p>SI NADA DE ESTO FUNCIONA Y LA PERSONA DEJA DE RESPIRAR → MANIOBRA DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR</p>	<p>¿Cómo hago la R.C.P.?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprobar que la persona no respira (Si respira, colocarla en POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD) 2. Colocar a la persona boca arriba con los brazos abiertos, sobre una superficie rígida 3. Gritar para pedir ayuda, llamar al 112 4. Realizar 30 compresiones alternas (a un ritmo de 100 latidos por minuto) con 2 ventilaciones, con la maniobra frente-mentón para asegurar la vía aérea  <p>En el caso de que sea un niño menor de un año, procederemos de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una vez nos hemos asegurado de que el niño no respira y hemos llamado a emergencias, comenzaremos las maniobras de R.C.P.: 2. Realizaremos 5 insuflaciones abarcando nariz y boca del bebé para comenzar 3. Continuaremos con el mismo procedimiento que en adultos: alternando 30 compresiones con 2 insuflaciones. <p>Las compresiones se realizarán con dos dedos en el caso de los lactantes, y con las dos manos entrelazadas con la dominante debajo en el caso del adulto.</p>

Fuente: Elaboración propia. Imágenes obtenidas en Google Images