

El centro vilalbino potencia la educación sanitaria ante los efectos del verano

C. MADRID: EL HOSPITAL UNIVERSITARIO GENERAL DE VILLALBA INSISTE EN LA IMPORTANCIA DE CONOCER PAUTAS BÁSICAS DE PRIMEROS AUXILIOS PARA ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

- Reconocer una situación grave, llamar al 112 y realizar maniobras sencillas puede ser clave mientras llegan los servicios sanitarios
- Atragantamientos, reacciones alérgicas graves, convulsiones, golpes de calor o paradas cardiorrespiratorias son situaciones en las que saber qué hacer y qué evitar puede salvar vidas
- Los profesionales recomiendan formarse en primeros auxilios básicos y recuerdan que el teléfono de emergencias guía a los ciudadanos durante la actuación



Conocer pautas básicas de primeros auxilios puede ayudar a identificar una emergencia y actuar con rapidez mientras llegan los servicios sanitarios, según aconsejan los profesionales del Hospital Universitario General de Villalba -hospital público de la Comunidad de Madrid-. Atragantamientos, reacciones alérgicas graves, convulsiones, golpes de calor o paradas cardiorrespiratorias son situaciones que pueden producirse en cualquier entorno y ante las que saber qué hacer y qué evitar puede ser clave.

Así lo recuerda Esther Martínez Pereira, enfermera supervisora de la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) del centro vilalbino, quien subraya que los primeros auxilios no consisten en realizar procedimientos sanitarios complejos, sino en saber reconocer una situación grave, cómo y cuándo pedir ayuda y colaborar de forma segura hasta que lleguen los profesionales.

“A pesar de que todos sabemos que unas nociones básicas de primeros auxilios pueden suponer una gran ayuda, falta mucha información entre la población general”, señala la enfermera, que insiste en que los primeros minutos son fundamentales. La primera regla ante cualquier emergencia es identificar qué está ocurriendo, proteger a la persona, pedir apoyo si hay más gente alrededor y llamar al 112. “Los servicios de emergencia nos van a ayudar siempre, guiándonos por teléfono e indicándonos qué maniobras y actuaciones tenemos que hacer en cada momento”, explica.

Atragantamiento: animar a toser si la persona puede hacerlo

Una de las situaciones más frecuentes es el atragantamiento, especialmente en comidas familiares, restaurantes o actividades sociales. Según explica la enfermera, cuando una persona se atraganta, lo primero que suele observarse es la tos. Si puede toser, lo recomendable es animarla a seguir tosiendo, sin intervenir con maniobras ni darle alimentos o bebida, mientras que, si deja de toser, no puede hablar o no puede respirar, puede tratarse de una obstrucción grave de la vía aérea. En ese caso, además de llamar al 112, hay que alternar cinco golpes en la espalda con cinco compresiones abdominales, hasta que la obstrucción desaparezca o lleguen los servicios de emergencia.

Tan importante como saber qué hacer es evitar actuaciones que pueden empeorar la situación. “En ningún caso de atragantamiento tenemos que dar más comida o más bebida, ya que puede añadirse más contenido a la vía digestiva y dificultar la situación”, explica.

En el caso de bebés o niños pequeños, recuerda que las maniobras deben adaptarse a su tamaño y fuerza, evitando prácticas como colgarlos boca abajo o introducir los dedos en la boca para intentar retirar el objeto.

Reacciones alérgicas graves

Otro de los cuadros en los que la rapidez es fundamental son las reacciones alérgicas graves o anafilácticas que, como explica Martínez, no son un simple sarpullido, sino una reacción que puede afectar de forma rápida al conjunto del organismo y comprometer la respiración.

Los signos de alarma incluyen dificultad para respirar, hinchazón de labios, lengua o garganta, ronquera, dificultad para hablar, mareo, sensación de desmayo o afectación general rápida. En algunos casos, las personas con alergias graves conocidas llevan consigo autoinyectores de adrenalina. Según la enfermera, en esas situaciones se puede colaborar en la administración de la adrenalina si está disponible, siempre con la llamada al 112 como paso previo y prioritario.

Las convulsiones son otra situación que suele generar miedo y en la que existen ideas equivocadas muy extendidas. En este sentido, la supervisora de la UCI del General de Villalba desaconseja sujetar a la persona o introducir objetos en la boca -tampoco los dedos- para evitar que se muerda la lengua. La recomendación es retirar los objetos que haya alrededor, proteger la cabeza con una chaqueta, una toalla o un cojín, observar cuánto dura la crisis y esperar a que pase. Cuando la convulsión termina, si la persona respira, se la puede colocar de lado y esperar la llegada de la ayuda si es necesario.

RCP: llamar al 112, poner el móvil en altavoz y comenzar compresiones

Ante una persona inconsciente, el primer paso es comprobar si responde y si respira con normalidad. Si no lo hace, la recomendación es llamar inmediatamente al 112, poner el móvil en altavoz y seguir las indicaciones de los servicios de emergencia. En estos casos, hay que iniciar compresiones fuertes y rápidas en el centro del pecho cuanto antes. Las guías recomiendan un ritmo de unas 100-120 compresiones por minuto, aunque lo fundamental para una persona sin formación sanitaria es realizarlas siguiendo las instrucciones del 112.

En la atención a estos casos es fundamental el papel de los desfibriladores externos automáticos, cada vez más presentes en espacios públicos, centros comerciales, restaurantes o instalaciones deportivas, que van dando instrucciones al usuario de lo que debe hacer.

Ante un golpe de calor, enfriar el cuerpo

Durante el verano, las altas temperaturas aumentan el riesgo de mareos, síncope y golpes de calor. Martínez reconoce que puede ser difícil diferenciar inicialmente un golpe de calor de otros cuadros, pero apunta algunos signos que pueden alertar, como la confusión, la desorientación o tener la piel muy caliente, dolor de cabeza, mareos, náuseas o vómitos.

Ante la sospecha de un golpe de calor, además de avisar al 112, se recomienda trasladar a la persona a una zona más fresca, tumbarla, aflojarle la ropa y enfriar el cuerpo con agua en zonas como cuello, cara, pecho, axilas o nuca. También puede ayudar elevar las piernas si la situación se parece a un mareo o síncope. No debe darse agua si la persona está confusa, adormilada o no está plenamente consciente, concluye la enfermera.