



Creando Conciencia

ONG EN EDUCACIÓN, PREVENCIÓN Y SEGURIDAD VIAL

CURSO OPTATIVO PARA LA

**RECUPERACION DE CUATRO
PUNTOS**

2010



ÍNDICE

Unidad 1

“Factor Humano de la Conducción”

- Introducción
- Estado Psicofísico del conductor
- Influencia del consumo de drogas
- Tipo de drogas
- Los medicamentos
- Influencia del consumo del alcohol
- Factores que intervienen en el CAS
- Equivalentes en concentración de alcohol de diferentes bebidas
- El cigarrillo
- Influencia de la fatiga en la conducción
- Consejo para controlar las emociones
- Uso del teléfono celular. Medidas de prevención

Unidad 2

“La intervención en accidentes, Primeros Auxilios y Socorrismo “

- Conceptos generales
- Prioridades de actuación
- Maniobras de resucitación cardiopulmonar RCP
- Actuación en caso de hemorragias, amputaciones y quemaduras
- Incendio .Tipos de incendios .Prevención

EL FACTOR HUMANO EN LA CONDUCCION

INTRODUCCIÓN

Conducir un vehículo es efectuar un desplazamiento en un entorno sometido a un continuo cambio.

Las situaciones a las que el vehículo debe enfrentarse en el desplazamiento, además de estar sometidas a continuo cambio, son muy variadas.

- Ello exige una actuación continua sobre el vehículo, que es el instrumento que permite el desplazamiento, para ajustar su trayectoria en el camino.

Para que el conductor pueda controlar las distintas y variadas situaciones que se le van presentando en la circulación, en el desplazamiento, y actuar adecuadamente sobre el vehículo, necesita estar bien informado.

El conductor es básicamente un procesador de información, su papel fundamental es:

- **Recibir información**

Esta información la recibe fundamentalmente por la vista y el oído, procede:

- Del entorno (estado del camino, señalización, otros vehículos, peatones, condiciones meteorológicas o ambientales, etc.)
 - Del vehículo que conduce (potencia, tamaño, capacidad del frenado, estado de conservación, etc.)
 - De si mismo.
- **Procesar y evaluar la información recibida.**
 - **Tomar decisiones**
 - **Ejecutar las decisiones adoptadas**
 - **Controlar los resultados de las decisiones**



ESTADO PSICOFÍSICO DEL CONDUCTOR

El conductor debe reunir:

- a) Ciertas condiciones de aptitud físicas dado que la conducción es, en primer lugar, una actividad física que exige de nuestras manos, pies, ojos, oídos, etc. en condiciones adecuadas para poderla llevar a cabo.
- b) Ciertas condiciones de aptitud psicológicas porque influyen de manera importante en la forma de decisiones y, por consiguiente en el comportamiento.
- c) Conocimientos teórico-práctico adecuados.

NOCIONES SOBRE CIERTAS AFECCIONES QUE INFLUYEN EN LA CONDUCCION

Algunas enfermedades o deficiencias psicofísicas no sólo impiden obtener una Licencia de Conducir, sino también seguir conduciendo cuando aparecen con posterioridad de haberla obtenido. De allí la importancia de un control permanente del conductor. Existen algunos factores que incrementan el riesgo, prolongando los tiempos de reacción del conductor:

- La edad avanzada
- La fatiga
- El consumo de drogas y algunos medicamentos
- Algunas enfermedades
- Las condiciones del habitáculo del vehículo
- Las comidas copiosas y pesadas.
- El consumo de alcohol.

INFLUENCIA DEL CONSUMO DE DROGAS

De acuerdo a la legislación vigente, le está prohibida la circulación, a toda persona que:

- Haya ingerido o incorporado a su organismo drogas tóxicas o sustancias y medicamentos que disminuyan la aptitud para conducir. (se considera disminuida la aptitud cuando existe somnolencia o el juicio crítico, variando pensamientos y el razonamiento habitual.
- Se debe consultar al médico si consume algún medicamento en forma habitual y que pueda disminuir su aptitud para conducir.



DEFINICIÓN:

Se puede definir como droga a "cualquier sustancia de origen vegetal, animal, mineral o sintética que introducida en el organismo provoque modificaciones a distintas respuestas".

IMPLICANCIA DEL CONSUMO EN LA CONDUCCIÓN

La conducción bajo el efecto de tranquilizantes o hipnóticos incrementa al doble el riesgo de sufrir un accidente mortal de circulación especialmente cuando el consumo de dichas sustancias se ha efectuado sin criterios terapéuticos.

Las drogas, según los efectos que producen en el sistema central, se la puede clasificar en:

DEPRESORAS:

- **Marihuana, barbitúricos, sedantes, alcohol**

Los efectos de las drogas depresoras son: sedación, laxitud, vértigo, somnolencia, confusión mental y letargo. Disminuyen notablemente la capacidad de respuesta adecuada para la realización de maniobras conductivas, aún aquellas más sencillas como doblar o frenar ante un obstáculo imprevisto.

ESTIMULANTES:

- **Cocaína, anfetaminas, nicotina, cafeína**

Pueden observarse las siguientes reacciones: dificultades para pensar y juzgar, mayor impulsividad, sobre valoración, euforia. A los efectos ya descritos, se le agregan cefaleas, vértigo, agitación y falta de coordinación motora.

ALUCINÓGENOS

- **Canabis, ácido lisérgico (LSD-25), inhalables.**

Las drogas alucinógenas o llamadas despersonalizantes producen: alucinaciones, pérdida de la noción del tiempo y espacio, euforia, depresión, delirio e imposibilidad de conducir.

DEPENDENCIA:

La mayoría de las drogas producen:

Dependencia física y psíquica, tolerancia a las sustancia y posible síndrome de abstinencia.



DESCRIPCIÓN DE ALGUNAS SUSTANCIAS

El café, té y otras infusiones:

El café y el té contienen sustancias excitantes. La cafeína es un estimulante psíquico psicomotor que:

- Actúa sobre el sistema nervioso y los aparatos circulatorio y respiratorio.
- Actúa directamente sobre la corteza cerebral, afectando el ritmo y frecuencia cardiaca, y a la secreción de los ácidos del estómago.

La cafeína en forma particular:

- Despierta el sueño, disminuye la fatiga y aumenta la rapidez del pensamiento, pero si se toma en exceso, puede influir negativamente en la conducción al producir excitación nerviosa.

LOS MEDICAMENTOS:

Entre los más importantes que pueden afectar la conducción, se pueden citar:

- Los analgésicos
- Los barbitúricos
- Los estimulantes
- Los tranquilizantes



Tipos de medicamentos y su utilización	Efectos nocivos
Los analgésicos <ul style="list-style-type: none">Los analgésicos se utilizan para combatir el dolor	Algunos analgésicos pueden producir falta de concentración, mareos, visión borrosa, etc.
Los barbitúricos <ul style="list-style-type: none">Los barbitúricos, como las pastillas para dormir, actúan sobre el sistema nervioso central, producen relajación, descanso mental, sueño	Si se toman en exceso pueden afectar funciones vitales como la respiración. Si se mezclan con alcohol, sus efectos se incrementan de tal manera que las reacciones pueden ser impredecibles.
Los estimulantes <ul style="list-style-type: none">Los estimulantes como las anfetaminas, actúan sobre el sistema nervioso central	En la primera fase producen euforia, dando la sensación que tiene una gran fuerza muscular, retrasan la fatiga y proporcionan una gran agilidad mental, estimulando competitividad y rendimiento en el trabajo. En una segunda fase, producen depresión decaimiento, sueño, fatiga y temblores. Constituyen un falso remedio para realizar agotadoras jornadas al volante. Además favorecen las actitudes o comportamiento de riesgo al conducir.
Los tranquilizantes <ul style="list-style-type: none">Los tranquilizantes se utilizan como sedantes para serenar los nervios	Producen sueño, relajamiento muscular y dificultad para moverse. Muchos medicamentos tranquilizantes y sedantes mantienen su efecto de somnolencia varias horas después de haber sido ingeridos, por lo que pueden ocasionar efectos residuales en las primeras horas de la mañana aunque se hayan ingerido en la noche anterior.

Por lo tanto, y a modo de conclusión, cabe recordar que si por prescripción médica, resulta necesario tomar medicamentos, debe tenerse en cuenta que este simple hecho puede convertirse en un factor de riesgo adicional siendo conveniente suspender temporalmente la conducción en aras de la seguridad propia y de los demás usuarios de la vía pública.



INFLUENCIA DEL CONSUMO DE ALCOHOL

SI BEBE NO CONDUZCA Y SI CONDUCE NO BEBA

Pero para las personas que beben ésta no es una solución razonable, práctica o necesaria.

Estas actitudes están basadas en 3 dificultades básicas que presenta el conductor que bebe:

1. No está prevenido de la medida en que el alcohol disminuye la habilidad para conducir.
2. No reconoce las serias consecuencias de conducir con las facultades físicas y mentales disminuidas por el alcohol.
3. Carece del conocimiento y de la perspicacia para evaluar y cambiar sus hábitos de beber y conducir.

DEFINICIÓN:

Podemos definir el alcohol como una droga depresora del sistema nervioso central (SNC)

¿CÓMO ES EL MECANISMO?

Al ingerir una bebida alcohólica, algo de alcohol contenido instantáneamente pasa a la sangre por vía sublingual y encías aún antes de ser tragado.

El alcohol no necesita ser digerido. El 20 % se absorbe inmediatamente a través de las paredes del estómago y por la corriente sanguínea es transportado rápidamente a todo el organismo.

El resto del alcohol que queda en el estómago prosigue hacia el intestino antes de pasar a la sangre. Al cabo de 20 a 30 minutos todo el alcohol consumido está en la sangre. (concentración máxima con el estómago vacío entre los 30 y 90 minutos).

Una vez en la sangre, es transportado a todos los órganos y tejidos. Puesto que el cerebro tiene un alto contenido de agua y una rica irrigación sanguínea, es afectado rápidamente por el alcohol, dificultando la obtención de oxígeno por las células cerebrales. Cuanto mayor es la



concentración de alcohol en el cerebro, menor el oxígeno llega a las células cerebrales y más disminuye o se deteriora la actividad cerebral.

Aún cuando el alcohol comienza a actuar rápidamente no es la velocidad, sino su concentración en la sangre, el factor más importante.

Pequeñas cantidades de alcohol tienen muy poco efecto sobre la conducta de una persona. Un bebedor promedio puede ingerir un trago cada hora durante 24 horas produciendo pocas modificaciones en su organismo, pero al ingerirse más cantidad de tragos por hora, el alcohol comienza a acumularse en la sangre, aumentándose de esta manera la concentración.

La presencia de alimentos en el estómago retarda la absorción y por ende la concentración (entre 2 y 6 horas)

La relación entre la cantidad de alcohol que hay en la sangre y la cantidad total de sangre en el organismo en determinado momento, se conoce con el nombre de **CONCENTRACIÓN DE ALCOHOL EN LA SANGRE O CAS.**

Dicho nivel se puede medir con exactitud por intermedio de algunos instrumentos en la sangre, alimento u orina.

De acuerdo a la concentración en sangre, podemos describir 4 períodos sintomáticos con las siguientes alteraciones:

1. CAS. Entre 0,5 g/l y 1,5 g/l:

- Aumento de tiempo de reacción
- La visión periférica se estrecha lo cual dificulta ver las señales
- Dificultad para discriminar la intensidad de las luces y ciertos colores.
- El conductor tiene dificultad para "sentir" el volante y los pedales.
- Perturbación de la memoria, atención y asociación de ideas.
- Falta de autocrítica. Exceso de confianza en sí mismo.

2. CAS. Entre 1,5 g/l a 2,5 g/1000 cm. en sangre :

- Ebriedad manifiesta.
- Alteraciones en la marcha y la palabra.
- Incoordinación de músculos oculares (visión doble)
- Pérdida absoluta de control (actos de violencia).



3. CAS. Entre 2,5 g/l y 3,5 g/1000 cm. en sangre :
 - Sueño profundo.
 - Inconsciencia.
 - Estupor llegando al coma.

4. CAS. Entre 3,5 g/l y 4,5 g/1000 cm. en sangre:
 - Pulso acelerado
 - Pupilas dilatadas
 - Respiración lenta entrando en coma profundo provocándole la muerte por paro respiratorio en concentraciones mayores a 5 g/1000 cm. en sangre.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA CAS

Definición de la OPS: Considera como trago la cantidad de bebida alcohólica que ingerida, determina una CAS de 0,2 g/l.

Peso de la persona: cuanto mayor es éste, mayor es el contenido de sangre en el que se diluye el alcohol.

Cantidad de alcohol consumido: al aumentar la cantidad de alcohol consumido, también aumenta la CAS.

Tiempo: El cuerpo comienza a eliminar e alcohol desde el momento en que la persona comienza a beber. A la hora, el cuerpo elimina aproximadamente la cantidad consumida en un trago. Por lo tanto, la ingesta que supere más de un trago por hora, provoca un aumento de la concentración en sangre.

El hígado efectúa el 90 % del trabajo de eliminación del alcohol, el resto lo realizará por pulmones y riñones.

Algunas falsas creencias habría que desecharlas por ser inexactas (para sacar la resaca hay que darse una ducha de agua fría, tomarse un café, hacer ejercicios, etc), puesto que las mismas no influyen en la eliminación del alcohol. La sobriedad se consigue dejando de beber y permitiendo al organismo eliminar el alcohol.

EQUIVALENCIAS EN CONCENTRACIÓN DE ALCOHOL DE DIFERENTES BEBIDAS.

Se define como trago a la cantidad de bebida alcohólica que ingerida determina una CAS de 0,2 g/l, esto equivale a una copa de vino (aprox.

180 cm.), un porrón de cerveza (aprox. 450 cm.), una bebida de whisky (aprox. 60 cm.)

Por lo tanto, si ingerimos dos medidas de alguna de estas bebidas, estaríamos en el límite de alcoholemia permitido y comienzo de la sintomatología mencionada.

Esta acción depresora de SNC, no es privativa del alcohol, sino que todos los medicamentos que actúan sedando el SNC (psicotrópicos, tranquilizantes mayores y menores), como así también aquellos que en principio actúan estimulando el SNC (cafeína, cocaína, etc.), luego del período de euforia, provoca un efecto rebote de características depresivas.

El Código de Tránsito de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires establece:

- Prohibido conducir cualquier tipo de vehículo con una alcoholemia superior a un CAS 0,5 g/l
- Motocicletas o ciclomotores – CAS 02,g/l
- Vehículos de pasajeros, de menores y carga – CAS 0 g/l



EL CIGARRILLO

Aunque algunos piensen que fumar no entorpece la conducción, no se debe fumar mientras se conduce, pues, para hacerlo, se requiere una serie de actos que pueden ser causa de distracciones con graves consecuencias. Además, el tabaco contiene nicotina y alquitrán, sustancias que producen efectos negativos para la salud.

INFLUENCIA DE LA FATIGA EN LA CONDUCCIÓN

CONCEPTO:

La fatiga es una condición temporal que puede afectar a cualquiera. Es una limitación corporal que impide el desarrollo de las habilidades necesarias para conducir.

NATURALEZA Y CAUSAS

El estrés emocional, o incluso el tedio o el aburrimiento, pueden jugar un papel importante en el proceso inicial de fatiga. El resplandor de la luz solar, es uno de los factores superlativos causantes de cansancio visual, contribuyendo a la vez, a generar un estado de cansancio y somnolencia.

En aquellos recorridos donde el tránsito es escaso, sin indicaciones ni semáforos, con pocas curvas en el trazado, uno puede conducir fácilmente y con mayor seguridad, pero ésto implica también la casi nulidad de estímulos en el entorno necesarios para mantener un estado de alerta mental. Si se agrega a ésto el permanente y monótono murmullo del motor y las ruedas, la posición fija de la vista y la monotonía general de un cómodo traslado, tendremos un alerta mental notoriamente disminuida.

Los efectos son generalizados en todo el cuerpo, causando impedimentos en el normal accionar de la visión y de otros sentidos. Los reflejos y la toma de decisiones se ven afectados. Muchas veces se ignora o se tiene dificultad para reconocer situaciones límites de peligro y emergencia, desconociendo incluso las perspectivas de tiempo y de relación velocidad-distancia.

PRECAUCIONES A ADOPTAR:

Solamente existe una respuesta. Descansar y, de ser necesario, dormir, exactamente lo que el cuerpo reclama. No hay sustituto.

Se recomienda:

- Circular con abundante aire fresco dentro del auto
- Utilizar lentes oscuros de buena calidad cuando el día se encuentre soleado.



- Evitar la ingesta de comidas pesadas o bebidas alcohólicas, antes y durante el viaje.
- Detenerse periódicamente (recomendable cada 200km) para descansar y hacer ejercicios livianos.

Si se debe parar a lo largo del camino, hay que seguir estas instrucciones:

- Estar lo más lejos posible de la ruta principal.
- En ningún caso, la posición de estacionamiento debe obstruir la visibilidad de los que circulan por la ruta
- Procurar la entrada al habitáculo del auto de un poco de aire, tomando las medidas de seguridad necesarias para evitar problemas que puedan venir del exterior.
- Asegurarse de cerrar apropiadamente las puertas.
- Desconectar el sistema eléctrico.
- Al despertar, salir del auto para restablecerse y asegurarse de estar completamente despierto y descansado antes de reanudar el viaje.

LAS EMOCIONES Y PREOCUPACIONES:

Infinidad de situaciones pueden incidir en la afección temporaria de las emociones.

Una persona que acaba de recibir una mala noticia o de pasar por una experiencia traumática, de peligro o temor, puede estar muy impactada y perturbada como para conducir con seguridad.

CONSEJOS PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES:

Los siguientes consejos pueden ayudar a mantener las emociones alejadas de las habilidades necesarias para conducir:

1. Conocer el propio estado emocional: la ignorancia puede ser la causa del miedo o de otras emociones fuertes. Cuanto más sepamos de nosotros mismos, más podremos controlar nuestras emociones. Si podemos predecir las respuestas emocionales de otras personas o conductores, podremos elaborar mejor nuestras propias respuestas.
2. Identificar las situaciones que puedan llevar a malestares emocionales.
Si podemos prever una situación que pueda afectarnos, entonces podremos prepararnos para enfrentarla.
3. Realizar un planeamiento previo del viaje. Gran cantidad de problemas de circulación sumamente comunes se vuelven



exasperantes por no dedicar un tiempo a la elaboración de un plan de viaje previo.

4. Evitar conducir cuando está emocionalmente afectado.
5. Si uno de estos trastornos ocurre mientras estamos conduciendo buscar un lugar donde detenerse. Dar tiempo a nuestro sistema de defensa para que actúe contrarrestrando los efectos, y esperar hasta que podamos volver a conducir en condiciones normales.
6. Otras emociones pueden durar días, como la ansiedad. Si uno se encuentra en esa situación, debe tener la suficiente amplitud mental como conducir. Podremos en ese caso, solicitar a alguien que conduzca en nuestro lugar o recurrir a otros medios de transporte.
7. Las emociones pueden ser contagiosas, por lo que es importante evitar discusiones con terceros que pueden derivar a situación no queridas. Una sonrisa de cortesía o un cambio de actitud más tolerante es una mejor solución para llegar a soluciones más felices.

INFLUENCIAS DEL USO DEL TELEFONO CELULAR EN LA CONDUCCIÓN

La tarea de conducir requiere el máximo de concentración y es conocido en la realización simultánea de ciertas tareas disminuye la concentración total y parcializa la de cada una de ellas. Por lo tanto es incompatible con la seguridad en la conducción el uso de teléfono celular.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- a) No hable mientras conduce, detenga el vehículo para realizar o recibir llamadas telefónicas.
- b) Si está circulando en la zona urbana detenga su vehículo. Hágalo en los lugares permitidos, recordando realizar, en tiempo y forma, las maniobras de advertencia correspondientes para los estacionamientos.
- c) Si está circulando en la zona rural, deténgase en lugares seguros, alejado de la ruta y de la banquina. Sólo en casos indispensables, de suma urgencia, podrá hacerlo en las banquetas, bien a la derecha, por muy corto tiempo y con balizas encendidas.
- d) No reciba llamadas mientras conduce, recuerde que estos servicios telefónicos tiene casillas de mensaje, usted puede recibirlo y escucharlo detenido.



- e) Si tiene un servicio "manos libres" éste debe ser sin auriculares pues el uso de éstos también está prohibido durante la conducción de vehículos.

Siga estos consejos para operar un teléfono celular "manos libres":

- Si va a contestar un llamado avísele al que llama que usted está manejando y que por lo tanto sea breve.
 - No se enganche con conversaciones complicadas, largas o cargadas de emociones, es decir aquellas que impliquen contenidos que requieran mucho de su atención, la necesita para conducir:
 - Trate de no ser usted el que llama. Si debe forzosamente hacerlo mientras conduce, sólo llame aquellos números que están en la memoria del equipo, y tan solo realice llamadas breves.
- f) Recuerde no desviar su atención de la tarea principal que es la conducción, si ve que no puede hacerlo, desista del llamado. Si está hablando, mantenga mayor distancia de seguimiento, reduzca la velocidad hasta que se sienta con el pleno control del vehículo, circule bien a la derecha centrado en el carril, y preste mayor atención al entorno (peatones, ciclistas, sistemas de señalización, etc)

Si no puede cumplir con estos consejos, no hable por el teléfono celular mientras conduce. Se reitera que es incompatible con la seguridad vial. Aproveche sólo las ventajas de los teléfonos celulares, no usarlos convenientemente significa aumentar considerablemente las posibilidades de tener un accidente de tránsito.



LA INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES, PRIMEROS AUXILIOS Y SOCORRISMO

CONCEPTOS GENERALES

Los primeros auxilios, son aquellas medidas o cuidados adecuados que se ponen en práctica en forma provisional tan pronto se reconoce una emergencia (accidente o enfermedad súbita) hasta el arribo de personal calificado o, en su defecto, el traslado hasta un centro asistencial, o sea que todo el accionar deberá dirigirse a salvar al afectado y evitar lesiones, procurando no producirle daños mayores o irreversibles a la víctima.

Para llevar a cabo eficazmente cualquier intervención que usted realice en una situación de accidente o enfermedad es necesario que actúe con serenidad o al menos controlar sus emociones de forma tal que no afecte su desempeño. Deberá actuar rápidamente pero sin precipitaciones y tener conocimiento y seguridad de lo que se hace. Si reúne estas condiciones estamos seguros que actuará correctamente. Si existiesen dudas de cualquier especie lo aconsejable es llamar a un médico.

Otro aspecto importante muchas veces pasado por alto es que en un auxilio siempre es necesario confortar a la víctima aliviando su sufrimiento. Esto puede lograrse simplemente hablando con ella y haciéndole saber que usted no la abandonará hasta que no este en manos de profesionales de la medicina.

Se debe tener en cuenta que los primeros auxilios son un conjunto de técnicas y conocimientos que deben ser adaptadas a cada situación, por lo tanto ante las víctimas de un accidente, usted deberá poder diferenciar las siguientes situaciones:

EMERGENCIA: Es toda situación en la que de no mediar asistencia inmediata y calificada, se pone en peligro la vida, los órganos y/o funciones de la víctima.

URGENCIA: Es toda situación que requiere de asistencia calificada pero la vida no depende de una inmediata atención.

Es preciso recordar siempre que si en una urgencia no se llevan a cabo los primeros auxilios adecuados, la condición de la víctima puede empeorar y la situación convertirse en una emergencia.

MEDIDAS GENERALES

Son todas aquellas acciones tendientes a evitar un daño mayor a la víctima. Deben ser aplicadas en cualquier primer auxilio y, en caso que Ud. no sepa como actuar, con solo ponerlas en práctica estará cumpliendo

con la regla de NO DAÑAR. No existe un número exacto de medidas generales, pero las más importantes son las siguientes:

1. Actúe con rapidez y seguridad, evitando el pánico.
Siempre dando indicaciones precisas, simples y seguras, demostrando sus conocimientos y nunca dudando.

2. Retire y utilice a los curiosos.

El familiar de la víctima es una persona que necesitará cuidados y que muchas veces en su afán de proteger y ayudar a la víctima puede agravar su estado o impedir el buen accionar de quien la está ayudando; del mismo modo los curiosos podrán tomar actitudes similares a la de los familiares.

Sin embargo, usted debe siempre tener en cuenta la vocación de servicio de ellos y permitir su ayuda, siempre bajo su guía, realizando tareas como la del vallado, búsqueda de ayuda y provisión de materiales, entre otras.

3. Llame a ayuda calificada.

Active el Sistema de Emergencias Médicas (S.A.M.E.) llamando por teléfono al número 107, cuando se encuentra dentro de los límites de la Capital Federal y/o al 911 que es Emergencias a nivel nacional. Esta es una llamada gratuita y se puede realizar desde cualquier teléfono. Para esta actividad utilice a los curiosos: diríjase a alguien especial y dígame "Usted, llame al sistema de ambulancias, al número 107, luego vuelva y avíseme que ya llamé". Quien se encargue de esta tarea deberá informarle al operador telefónico los siguientes datos:

- Localización de la emergencia con los nombres de las calles laterales, de ser posible.
- El número de teléfono del que llama.
- Que sucedió, Ej. Ataque cardiaco, accidente de auto, etc.
- Cuantas personas necesitan ayuda.
- Condición de la (s) víctima (s).
- Cual es la ayuda requerida para la asistencia de la (s) víctima (s).
- Cualquier otra información requerida. Asegurarse que el personal del S.A.M.E. no tenga más preguntas, la persona que efectuó la llamada debe ser la última en colgar.

Es recomendable tener siempre a mano un listado con los lugares a los que sea necesario solicitar ayuda.

4. No pase por encima de la víctima.

Si usted pasara por encima de la víctima y llegara a perder el equilibrio o tener un error en sus cálculos podría pisarla o caer sobre ella causándole un mayor daño. EVÍTELO.

5. Aleje el peligro de la víctima.



Debe hacer lo posible por eliminar la causa que produjo la lesión en la víctima, y no a la víctima de la causa, siempre teniendo la precaución de no resultar dañado por esta tarea. De no ser posible, retire a la víctima del lugar de peligro, usando movimientos en masa, y teniendo en cuenta el principio de "primero no dañar".

6. Abrigue a la víctima.

Una persona accidentada, salvo en escasas excepciones, siempre pierde el calor, por lo que es necesario abrigo. Cúbrala con una frazada, campera, u otro tipo de prenda que este a su alcance.

7. Evalúe su capacidad de respuesta.

Eso le indicará el nivel de daño que pudiese haber sufrido el cerebro; si nota que las respuestas son incoherentes con el tiempo, fechas, días, diremos que esta desorientado en el "tiempo", y si son incoherentes con el lugar del accidente, domicilio, país, ciudad, etc., se denominará desorientación "espacial"; también debe controlar como evolucionaran estas respuestas a lo largo de la atención, ya que si la víctima se va desorientando indica que existe una lesión que esta progresando.

8. No lo mueva y, si es necesario, emplee movimientos en masa.

Los movimientos innecesarios pueden ser perjudiciales para la víctima, especialmente si sufrió algún traumatismo, por eso debe moverlo lo menos posible. El movimiento en masa significa mover la víctima o al miembro afectado como si fuera una sola pieza.

9. Tranquilícela y anímela.

Es importante que la persona este calma para evitar que se empeore el cuadro. Muchas veces una palabra de aliento cura más que la mejor medicación.

10. No deje que vea a otras víctimas.

Este también es un apoyo psicológico, ya que ver a otras víctimas, sobre todo si son familiares, puede generar una presión externa. Por ello se debe obstruir la visual con objetos y los gritos con sus palabras.

11. Permanezca a cargo de la víctima hasta que ella sea entregada a personal calificado.

Usted es responsable de sus actos. El abandono de la persona, que es el no prestar auxilio a un accidentado, esta penado por los artículos 106 y 108 del código penal. Además, si la víctima se descompensa luego de que usted la abandonó, las consecuencias serán más graves.

12. Controle y anote quien lleva a la víctima.

13. Esto debe hacerse por razones legales y también por cuestiones de información, ya que si luego de la atención usted es interrogado por



lo sucedido podrá dar información correcta. Solicite al médico que se hizo cargo de la víctima el nombre, número de matrícula, lugar de derivación de la ambulancia y su número interno y la patente.

14. Conozca siempre sus propias limitaciones, no se exceda ni arriesgue, nunca, su salud.

PRIORIDADES DE ACTUACIÓN

La importancia de este tema se ve al actuar sobre un accidentado con múltiples lesiones (politraumatismo) o en un accidente con muchos heridos. En tales casos, usted deberá siempre guiarse priorizando la atención en la afección que mas lo necesite. Para ello, deberá prestar su auxilio respetando el siguiente orden:

- | | | |
|-------------------|--|---------------------------------------|
| 1º VIDA | RESPIRACIÓN Y
(Obstrucción de la vía
aérea y Paro respiratorio) | CIRCULACIÓN
(Paro cardiaco) |
| 2º FUNCION | HEMORRAGIAS Y
(Masivas)
QUEMADURAS GRAVES | SHOCK |
| 3º MIEMBRO | TRAUMATISMO Y
(Quemaduras, fracturas, etc) | OTRAS LESIONES |

COMO ACTUAR

Cuando se prestan los primeros auxilios es necesario asegurarse que las acciones que se estén llevando a cabo sean de forma adecuada y eficiente. Para lograrlo, usted deberá actuar siguiendo un orden que le permitirá evaluar lo sucedido y prestar el auxilio necesario en el menor tiempo posible y reduciendo al mínimo la posibilidad de errores:

1. Evite el Pánico

Conserve tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez; esto da confianza a la víctima y sus acompañantes. Además, contribuye a la ejecución correcta y oportuna de las técnicas y procedimientos necesarios para prestar el primer auxilio. De su actitud depende la vida de las víctimas.

2. Revise el Area



Haga un reconocimiento básico de la actuación en general. No mire solo a la víctima, mire alrededor de ella. Este debe tomarle solamente unos pocos segundos. Deberá, en forma rápida, ver si la situación es segura para usted. No podrá ayudar a la víctima si usted se transforma en uno más. Conozca sus capacidades. Realice una búsqueda de acceso; entre los restos del accidente debe idearse un camino suficientemente amplio para que permita su paso. SOLICITE AYUDA si no puede acercarse a la víctima debido a serios peligros, como fuego, vapores tóxicos, tráfico pesado, cables eléctricos o vías férreas electrificadas, avalanchas, agua profunda o correntosa, etc. No se arriesgue. Los héroes heridos o muertos no pueden ayudar a nadie.

Utilice, en lo posible, guantes de látex descartables, por su seguridad y la de la víctima.

Si esta inconsciente, hágale preguntas específicas para determinar que paso y la gravedad de la enfermedad o lesión.

¿Cuántas personas están lesionadas?. Mire más allá de la víctima que se ve a primera vista. Puede haber más. Una persona puede estar gritando de dolor, mientras que otra, con lesiones más serias, puede pasar desapercibida por estar inconsciente.

¿Hay espectadores que pueden ayudar?. Si hay espectadores, ellos le ayudarán a establecer que paso. Si alguien conoce a la víctima, pregúntele si tiene algún problema médico. Esta información puede ayudarlo.

Los espectadores, aunque no se encuentren adiestrados en primeros auxilios, pueden ayudarlo dando apoyo emocional a las víctimas, a sus amigos y familiares, e impidiendo que el público se acerque demasiado al lugar, mediante la formación de un cordón humano.

Solicite ayuda preguntando a los demás quien esta capacitado en primeros auxilios y asuma el liderazgo en todo momento, a no ser que otra persona tenga más experiencia que usted. Identifíquese como una persona adiestrada. De indicaciones claras y concisas.

MANIOBRAS DE RESUCITACION CARDIOPULMONAR (RCP)

La resucitación cardiopulmonar es una técnica especializada que permite reactivar la respiración y la actividad del corazón en todas aquellas situaciones en las cuales la persona está inconsciente y no respira (por ejemplo ataque cardíaco, asfixia, electrocución,



ahogamiento). Para llevar a cabo las maniobras de resucitación cardiopulmonar es indispensable entrenarse adecuadamente.

La técnica de RCP se aplica, de la misma forma a todas las personas con independencia de su edad.

- 1.** Si la persona no responde: PIDA AYUDA INMEDIATAMENTE al SAME
- 2.** Verifique si la persona respira tirando la cabeza hacia atrás, mire, escuche y sienta la respiración.
- 3.** Si la persona NO RESPIRA: de dos ventilaciones de boca a boca hasta ver que el pecho se eleve.
- 4.** Ubique sus manos en el centro del pecho, a la altura de las tetillas y comprima 30 veces.

Continúe alternando 30 compresiones y 2 ventilaciones hasta que la víctima se recupere o llegue la asistencia médica.

HEMORRAGIAS

ANTE UNA HEMORRAGIA EXTERNA: Aplique presión constante sobre la herida con una compresa o paño limpio.

Si el paño se llena de sangre, no lo saque, aplique otro paño encima.

Si tiene una venda, colóquela sobre la herida.

Si existieran objetos incrustados en el cuerpo: No los mueva ni los retire.

Inmovilícelos con paños y vendas.

Espere la asistencia médica.

AMPUTACIONES: Conserve la parte amputada en una bolsa estéril de plástico. Colóquela en un recipiente con hielo.

Aplique un paño limpio y una venda sobre el muñón.

QUEMADURAS

Enfríe el área quemada aplicando mucha agua fría (no helada) durante varios minutos. Cubra la quemadura con una gasa o un paño limpio humedecido con agua limpia y fría (no helada).

No rompa las ampollas porque puede provocarse una infección.

No coloque ungüentos, cremas ni pasta dentífrica.

INCENDIO



Para que se produzca un incendio deben estar presentes tres elementos: COMBUSTIBLE- OXIGENO -CALOR por lo que para sofocarlo será suficiente eliminar uno de ellos.

Tipos de Fuego:

Tipo A

Se desarrollan sobre combustibles sólidos, como la madera, papel etc.

Tipo B

Se desarrollan sobre combustibles líquidos ó gaseosos como las pinturas, solventes etc.

Tipo C

Se desarrollan sobre combustibles eléctricos como los tableros de electricidad, computadoras etc.

Medidas de Prevención en vehículos

- .Todo vehículo debe tener dentro de su habitad un extinguidor , debidamente cargado , al alcance del conductor,y sujeto con abrazaderas metálicas de fácil liberación sujeto a la carrocería garantizando su permanencia en caso de vuelcos y/o colisiones
- . Al ser normalmente los incendios producidos por problemas eléctricos es necesario verificar la instalación eléctrica
- . En caso de incendio saque a los personas del habitad y aléjelos del vehiculo
- .No abra el capot en forma rápida para no oxigenar más el fuego. Hágalo lentamente y estar listo a utilizar el extinguidor.
- De no tener matafuego utilice para sofocar el mismo un trapo grueso con tierra o arena.
- . No utilice agua para apagar un fuego eléctrico.
- . No toque cables ardiendo con las manos desprotegidas.
- . Si el fuego esta fuera de control, aléjese del vehiculo antes que explote el depósito de combustible.Pida ayuda.