

Curso 2018 / 2019

“Yo auxilio, tú auxilias, nosotros auxiliamos”

Lucía Hurtado Fernández

Resumen

Introducción: En los últimos años los fallecimientos por enfermedades isquémicas del corazón, enfermedades respiratorias, las caídas accidentales, el ahogamiento y por accidente de tráfico han sido parte de las 10 principales causas de muerte a nivel mundial. Muchos de estos casos fallecen antes de llegar al hospital, puesto que la supervivencia de estos viene determinada por el tiempo que transcurre entre el accidente y el inicio de la asistencia a la persona afectada, la cual la gran mayoría de las veces no es iniciada debido a la falta de conocimientos de Primeros Auxilios de los testigos.

Objetivos: Elaborar un Programa de Educación para la Salud (EpS) en adolescentes de 15-16 años en el colegio Lizeo Zumarraga.

Metodología: Se trata de un programa de promoción y prevención en el ámbito escolar elaborado bajo una perspectiva integral, que trata tanto de informar a los jóvenes sobre los Primeros Auxilios y sus objetivos, así como la actuación ante una situación de urgencia. En general, todas las actividades que se proponen serán basadas en una metodología interactiva con el fin de hacer el curso más dinámico y captar la atención de los estudiantes, consiguiendo así un proceso de aprendizaje activo.

Reflexión: Los primeros auxilios salvan vidas. Son técnicas que cualquier persona, independientemente de su edad, tiene la capacidad de aprender y poner en práctica. Son vitales porque si se actúa en los cuatro minutos inmediatamente posteriores a un accidente, las consecuencias derivadas del mismo disminuyen considerablemente. Esto solo se puede lograr si la persona que presencia la situación está preparada para actuar.

Índice

1.	Introducción y justificación	1
1.1.	Identificación del grupo diana	6
2.	Objetivos.....	6
2.1.	Objetivo principal:.....	6
2.2.	Objetivos secundarios:.....	6
3.	Metodología.....	7
4.	Planificación	9
4.1.	Formulación de objetivos.....	9
4.2.	Programación de actividades	10
4.2.1.	Contenidos educativos	10
4.2.2.	Estrategia metodológica	17
4.2.3.	Recursos necesarios	19
4.3.	Evaluación	20
5.	Aportación personal.....	21
6.	Bibliografía.....	22
7.	Anexos	26
	Anexo 1: Evaluación inicial y final	26
	Anexo 2: Links de los vídeos	27
	Anexo 3: Siglas P.A.S.....	28
	Anexo 4: Díptico alteraciones de la consciencia	29
	Anexo 5: Casos maniobra frente-mentón y posición lateral de seguridad	31
	Anexo 6: Botiquín y materiales	32
	Anexo 7: Cuestionario Kahoot	34
	Anexo 8: Evaluación del curso dirigido al alumnado.....	38
	Anexo 9: Evaluación del curso dirigido a los profesores	39

Índice de tablas

Tabla 1: Principales causas de muerte por grupos de enfermedades	3
Tabla 2: Criterios de inclusión y de exclusión de las búsquedas bibliográficas en bases de datos.	7
Tabla 3: Búsquedas bibliográficas realizadas en bases de datos.	8
Tabla 4: Bloques temáticos y temas	10
Tabla 5: Bloque temático I.....	11
Tabla 6: Bloque temático II.	12
Tabla 7: Bloque temático III.	13
Tabla 8: Bloque temático IV.	14
Tabla 9: Bloque temático V.....	15
Tabla 10: Bloque temático V.....	16
Tabla 11: Técnicas pedagógicas y su descripción.....	18
Tabla 12: Cronograma, duración, fecha y hora de las sesiones, agentes de salud y recursos. Fuente: Elaboración propia.	19

Índice de ilustraciones

Ilustración 1: 10 principales causas de muerte en el mundo..	1
Ilustración 2: Principales causas de muerte en Europa.....	2

1. Introducción y justificación

Actualmente, en la mayoría de los países desarrollados la principal causa de muerte de la población son las enfermedades no transmisibles. A nivel global según la Organización Mundial de la Salud (OMS) de las 56,4 millones de defunciones registradas en el 2016, más de la mitad (54%) fueron consecuencia de cardiopatía isquémica y del accidente cerebrovascular, que ocasionaron 15,2 millones de defunciones y han sido las principales causas de mortalidad durante los últimos 15 años. Los accidentes de tráfico fueron la octava causa de fallecimiento, sumando un total de 1,4 millones de fallecidos (1).

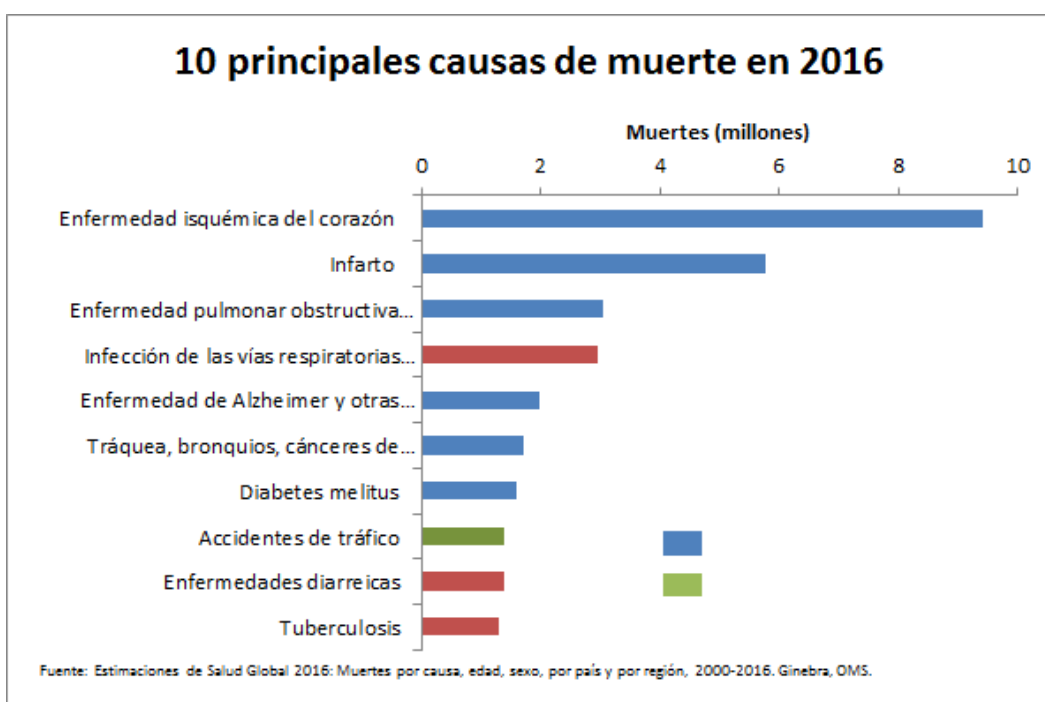
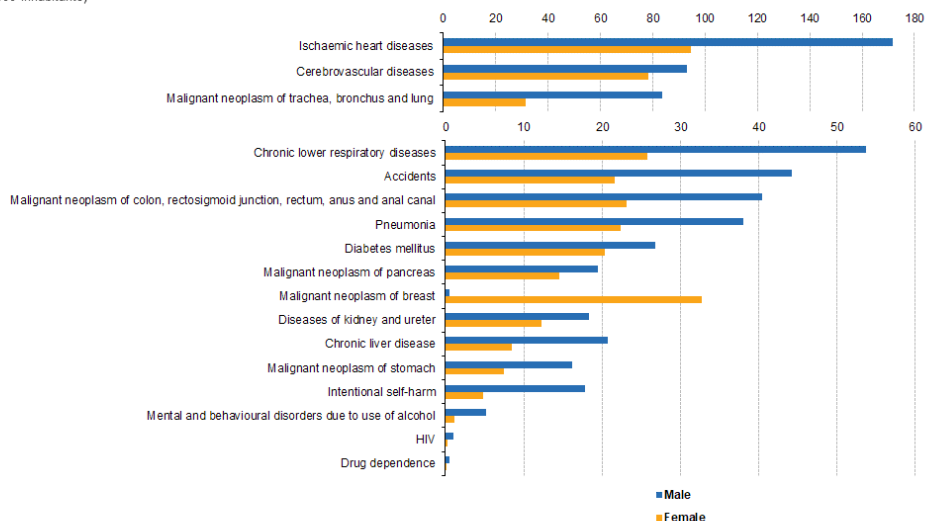


Ilustración 1: 10 principales causas de muerte en el mundo. Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

También en la Unión Europea las enfermedades isquémicas del corazón fueron aquellas que causaron el mayor número de defunciones en el año 2015 (171,68 hombres y 94,76 mujeres por cada 100.000 habitantes) seguidas de las enfermedades cerebrovasculares (93,05 hombres y 78,22 mujeres por cada 100.000 habitantes) y de las neoplasias malignas del sistema respiratorio (83,51 hombres y 31,52 mujeres por cada 100.000 habitantes). Cabe destacar también que los accidentes fueron la quinta causa de mortalidad a nivel europeo con un total de 44,22 hombres y 21,6 mujeres por cada 100.000 habitantes (2).

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



Note: the figure is ranked on the average of male and female. Note the difference in the scales employed between the two parts of the figure. For the age standardisation, among older people, the age group aged 85 and over was used rather than separate age groups for 85-89, 90-94 and 95 and over.
Source: Eurostat (online data code: hlth_cd_asdr2)



Ilustración 2: Principales causas de muerte en Europa. Fuente: Eurostat.

En el año 2016 en España las enfermedades del sistema circulatorio se mantuvieron como la primera causa de muerte (con un tasa de 257,9 fallecidos por cada 100.000 habitantes), seguidas de los tumores (243,1 por cada 100.000 habitantes) y de las enfermedades del sistema respiratorio (100,8 por cada 100.000 habitantes). Se registró también que la séptima causa de fallecimiento eran muertes por causas externas, lo que engloba el suicidio (en primer lugar con 3,569 fallecimientos) las caídas accidentales (3.019 muertes) el ahogamiento, sumersión o sofocación accidentales (sumando un total de 2.732 muertes) y por último fallecimientos por accidente de tráfico donde se registraron 1.890 muertes (3).

Distribución por capítulos de la Clasificación internacional de Enfermedades
Año 2016

Capítulos de la CIE-10	Nº de defunciones	%
Total Defunciones	410.611	100,0
Enfermedades del sistema circulatorio	119.778	29,2
Tumores	112.939	27,5
Enfermedades del sistema respiratorio	46.812	11,4
Enfermedades del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos	25.236	6,1
Trastornos mentales y del comportamiento	20.980	5,1
Enfermedades del sistema digestivo	20.096	4,9
Causas externas de mortalidad	15.668	3,8
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	12.700	3,1
Enfermedades del sistema genitourinario	12.173	3,0
Síntomas, signos y hallazgos anormales clínicos y de laboratorio	8.033	2,0
Enfermedades infecciosas y parasitarias	7.033	1,7
Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo	4.256	1,0
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos y ciertos trastornos que afectan al mecanismo de la inmunidad	1.886	0,5
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	1.523	0,4
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	846	0,2
Afecciones originadas en el periodo perinatal	637	0,2
Embarazo, parto y puerperio	15	0,0

Tabla 1: Principales causas de muerte por grupos de enfermedades. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE).

En España, se estima que cada año solo debido al infarto de miocardio se producen más de 25.000 muertes sin que el paciente pueda recibir asistencia sanitaria. La mayoría de estos casos se producen en la vía pública y en presencia de otras personas. La supervivencia de las víctimas viene determinada por el tiempo que transcurre entre la parada cardiorrespiratoria (PCR) y el inicio de la asistencia a la persona afectada. Tanto por parte de los profesionales sanitarios, como por la del resto de la población (ya que en menos del 25% de los casos los testigos inician las maniobras Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCPB)) (4).

Un gran número de los casos afectados fallecen antes de llegar al hospital, por eso la presencia de personas con nociones de RCPB es esencial y de vital importancia porque “para evitar estos efectos se hace extremadamente necesaria una intervención rápida y eficaz, ya que tan sólo se dispone de 3 a 5 minutos para realizar una primera intervención con RCPB” lo que justifica la necesidad de que la población posea dichos conocimientos y habilidades (5).

Además de las PCR, existen diferentes entornos cotidianos, laborales o ambientales donde ocurren accidentes y situaciones de emergencia eventuales y nocivas para las personas. Generalmente se presentan por factores susceptibles de prevención y presentan diferente gravedad, desde leves como cortes o contusiones, hasta graves como accidentes de tráfico, amputaciones u otros que pueden derivar en la muerte (6).

Se entiende como primeros auxilios “todas las acciones, medidas o actuaciones que se realizan en el lugar del accidente y permiten la atención inmediata del afectado, con material improvisado hasta la llegada del personal especializado. No es la realización de tratamientos médicos, sino acciones adecuadas para actuar en caso de emergencia” con el objetivo de asegurar el mantenimiento de las constantes vitales y el de no agravar nunca el estado general de la víctima (7), siendo estos los que constituyen la vía más directa y eficiente para la atención y manejo de las situaciones de emergencia mencionadas anteriormente (6).

La importancia de la atención en primeros auxilios resulta evidente debido a los efectos que tiene sobre los individuos, sus familias y sobre los sistemas de atención en salud, seguridad social y el ámbito económico. Estudios previos han reportado que las acciones de personas capacitadas en este ámbito evitaron la muerte en un 25 %, las secuelas neurológicas, de locomoción o amputaciones en un 38 % y en sólo un 4 % no fue efectiva para evitar la muerte (6). Es por ello que se considera fundamental proporcionar herramientas y conocimientos a la comunidad para que puedan actuar en caso de emergencia y realizar un manejo adecuado en situaciones críticas, con el fin de que las secuelas puedan ser menores y así reducir también los costes de los tratamientos médicos al reducir la gravedad de las lesiones (7,8,9).

Sociedades científicas como la American Heart Association (AHA) o el European Resuscitation Council (ERC), promueven la inclusión de la enseñanza y formación de Primeros Auxilios en la educación obligatoria. Actualmente, forma parte del currículum escolar en países como Inglaterra, Noruega (siendo el primer país donde se instauró durante los años 60), Dinamarca, Francia o España (4,8,9). Esta posibilidad la presenta el personal de enfermería de atención primaria mediante la promoción de la salud tal y como se afirma en la Carta de Ottawa, donde se asegura que el personal sanitario debe asumir la responsabilidad de actuar como mediador a favor de la salud (10,11).

El 28 de febrero del 2014 en España, se publicó en el BOE el Real Decreto 126/2014 referente al currículo básico de la educación primaria, donde se incluyeron los primeros auxilios en el plan de estudios. Entre las competencias que el alumno debía adquirir el conocimiento y utilización de actuaciones básicas de primeros auxilios en situaciones simuladas y reales y estar capacitados para realizar primeros auxilios y tomar medidas preventivas, valorando la importancia de prevenir accidentes en su domicilio (12).

El día 26 de diciembre del 2014, se publicó en el BOE el Real Decreto 1105/2014 de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, en el que también se incluyeron competencias en primeros auxilios para que el alumno desarrollara, entre las que se destacó el deber moral y cívico que todas las personas tienen de prestar auxilios a todos aquellos que se encuentren en peligro, incluyendo la prestación de primeros auxilios en caso de emergencias (13).

Entidades como la del Servicio de Asistencia Municipal de Urgencia y Rescate (SAMUR) de Madrid, han creado programas como “Alertante” y “Primer Respondiente” con el fin de que cualquier persona obtenga la capacidad de detectar y actuar de forma adecuada ante una situación de emergencia, así como aplicar las técnicas básicas de asistencia cuando la vida de una persona puede estar en peligro. Estas prácticas se imparten habitualmente en las distintas aulas de SAMUR situadas en Madrid. Mediante estos programas se imparten también clases de forma gratuita a colegios de enseñanza primaria, secundaria y diferentes colectivos. La actividad está adaptada a todas las escalas educativas, con diferentes cursos y objetivos, según edades o necesidades, incluso para colegios bilingües (14).

También la Escuela de Formación DYA de Guipúzcoa, desde hace 7 años, instauró el día 1 de junio como el “Día de la RCP”. Desde entonces, se han impartido muchas actividades formativas. El objetivo de esta iniciativa fue enseñar técnicas básicas de RCP y el uso del Desfibrilador Externo Automático (DEA) a la población, a través de programas teórico-prácticos que se imparten en grupos reducidos, ofrecidos de forma particular a las empresas, colegios u organizaciones. Durante el presente año, se han impartido talleres de reanimación en familia, en los que un adulto puede apuntarse con tres niños para que aprendan a identificar la PCR y la actuación necesaria en situaciones de emergencias. Para llegar a la población escolar, se creó un videoclip con la canción “ESKU BIZIAK – Una canción que salva vidas”, una iniciativa que permite poder llegar a los más pequeños de una manera didáctica y divertida (15).

1.1. Identificación del grupo diana

El programa de EpS está dirigido a estudiantes de entre 15 y 16 años del instituto Lizeo en Zumarraga, correspondiente a adolescentes de 4º de ESO.

He querido centrarme en este grupo ya que durante mi último prácticum he podido acudir a la formación de alumnos en Primeros Auxilios y he podido observar los puntos fuertes como la organización del programa a llevar a cabo, la coordinación entre los profesionales, los recursos necesarios... y las debilidades del equipo que acudió al centro, como por ejemplo la falta de enfoque de las actividades respecto a la edad de los alumnos, para tenerlos activos y participativos. Con esta experiencia he elaborado mi trabajo en base a aquello en lo que considero habría que profundizar y/o tratar de diferente forma para atraer la atención de los alumnos.

La creación del programa de educación lleva implícito el conocimiento del grupo diana. En este sentido, la adolescencia se caracteriza por ser una etapa de transición evolutiva considerándose una etapa vulnerable, también se considera la fase del desarrollo más apropiada para aprender una habilidad fundamental y sofisticada. Los estudiantes de secundaria son más activos, enfocados y enérgicos y a su vez les gusta desafiarse a sí mismos y participar en actividades que requieran una descarga de adrenalina (16).

2. Objetivos

2.1. Objetivo principal:

Crear un programa de Educación para la Salud (EpS) sobre primeros auxilios dirigido a alumnos de educación secundaria, con el fin de que aprendan a actuar frente a situaciones de urgencia tanto dentro como fuera del ámbito escolar.

2.2. Objetivos secundarios:

1. Definir y justificar las características de la población diana.
2. Formular objetivos a alcanzar a través del programa.
3. Describir los contenidos educativos del programa de Educación para la Salud.
4. Definir la metodología pedagógica que corresponda a cada contenido educativo.
5. Elaborar un cronograma y planificar los recursos para llevar a cabo el programa.
6. Planificar la evaluación del programa de Educación para la Salud.

3. Metodología

La metodología utilizada en este trabajo es el diseño de un programa de EpS. Con el fin de justificar tanto el programa como la planificación de las actividades para así alcanzar los objetivos formulados anteriormente, se realizó con carácter previo una búsqueda bibliográfica en webs oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), Eurostat, el Instituto Nacional Español (INE), Osakidetza, la Cruz Roja, el SAMUR y la DYA. La revisión bibliográfica también la realicé en diferentes bases de datos utilizando los siguientes DeCS y MeSH:

- DeCS: Primeros auxilios, Educación, Adolescentes, Educación Secundaria.
- MeSH: First aid, Education, Adolescents, Secondary Education.

Se aplicaron unos criterios de inclusión y exclusión con el fin de acotar los resultados obtenidos, los cuales se exponen en la siguiente Tabla 2:

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none">– Artículos publicados en español o inglés– Artículos publicados a partir del año 2010– Artículos que tratan sobre el tema elegido	<ul style="list-style-type: none">– Artículos en otro idioma que no fuese español o inglés– Artículos con fecha de publicación inferior al 2010– Artículos que no hablen sobre el tema elegido– Artículos de pago– Artículos duplicados

Tabla 2: Criterios de inclusión y de exclusión de las búsquedas bibliográficas en bases de datos. Fuente: Elaboración propia.

En la siguiente Tabla 3 se ve de manera gráfica las búsquedas bibliográficas realizadas en las diferentes bases de datos:

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	RESULTADOS DE BUSQUEDA		
		ARTÍCULOS OBTENIDOS	TRAS APLICAR FILTROS	ARTÍCULOS ELEGIDOS
Cuiden	(Primeros auxilios) AND (educación secundaria)	12	4	4
	(Primeros auxilios) AND (adolescentes) AND (educación)	4	3	1*
Dialnet	(Primeros auxilios) AND (educación secundaria)	22	14	3
	(Primeros auxilios) AND (adolescentes) AND (educación)	4	No aplicados	1*
Biblioteca virtual de la salud	(Primeros auxilios) AND (educación secundaria)	28	11	2*+ 1
	(Primeros auxilios) AND (adolescentes) AND (educación)	134	23	1*+ 2
Pubmed	(First aid) AND (Secondary education)	33	18	1*+ 1
	(First aid) AND (Adolescents) AND (education)	128	25	2*+1

Tabla 3: Búsquedas bibliográficas realizadas en bases de datos. Fuente: Elaboración propia. *Artículos duplicados.

Además de la formación que se nos ha proporcionado a lo largo de la carrera en las asignaturas Salud Pública y Enfermería Comunitaria para el desarrollo de un EpS, también se ha revisado el Manual de Educación para la Salud del Gobierno de Navarra (17) para la correcta elaboración del trabajo de fin de grado.

Por otro lado, durante mis prácticas en el Centro de Salud de Zumarraga he podido participar en cursos formativos de Primeros Auxilios en diferentes colegios. Lo cual me ha servido para poder adquirir información sobre qué es lo que se imparte a los alumnos y así poder elaborar mi trabajo de una manera más completa.

4. Planificación

Antes de desarrollar el proyecto, conviene situar el concepto de Educación para la Salud en su contexto histórico. En el año 1986 se llevó a cabo la Primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud, y en ella se redactó un documento conocido como Carta de Ottawa, donde la EpS se reconoce como la herramienta principal de la Promoción de la Salud. Una forma concreta de trabajo orientada hacia la adquisición, por parte de la población, de conocimientos y habilidades para intervenir en las decisiones que tengan efectos sobre la Salud (10). En el contexto de la Promoción de Salud, se considera la salud como “la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente” (17).

Los problemas de salud actuales son multicausales y complejos, los cuales requieren acciones bien articuladas que combinen distintos métodos, estrategias y/o técnicas. Así como un abordaje con múltiples dimensiones: investigación, clínica, educativa, etc. La educación para la salud abarca la educativa y constituye una de las herramientas primordiales a utilizar a distintos niveles, sola o combinada con otras estrategias, etc. Trata de responder de forma coherente a la evolución de las necesidades en salud y de los fenómenos relacionados con la salud, dando prioridad a aquellos de mayor relevancia y vulnerabilidad didáctica, comprendiendo distintas áreas de intervención con diferentes poblaciones diana y desarrollándose en distintos ámbitos con diversos tipos de intervención, complementándose con otras estrategias y actuaciones (17).

4.1. Formulación de objetivos

Objetivo pedagógico principal

Formar a los adolescentes de entre 15-16 años del colegio Lizeo de Zumarraga en el conocimiento de los Primeros Auxilios con el fin concienciarles de la importancia de estos y del uso correcto de los mismos cuando sea necesario.

Objetivos pedagógicos secundarios. “El grupo diana será capaz de...”

1. Demostrar conocimientos generales sobre Primeros Auxilios.
2. Reconocer los servicios de asistencia sanitaria a los que acudir en caso de emergencia.
3. Reconocer en qué situaciones deberían de aplicarse los Primeros Auxilios.
4. Reconocer y actuar ante una situación de alteración de la consciencia.
5. Realizar correctamente la maniobra frente-mentón y la técnica de

posicionamiento lateral de seguridad.

6. Realizar correctamente las principales técnicas de RCPB y maniobra de Heimlich.
7. Demostrar habilidades de actuación frente a lesiones, hemorragias y quemaduras.
8. Conocer formas de actuación ante situaciones de hipoglucemias, ansiedad e intoxicaciones.

4.2. Programación de actividades

En este apartado, primero se indicarán los bloques temáticos a tratar en el programa y posteriormente se profundizará en cada bloque exponiendo los objetivos, los contenidos pedagógicos (18-25), las técnicas y las actividades (26) que se realizarán para el aprendizaje.

4.2.1. Contenidos educativos

BLOQUE I	Conceptos generales sobre los Primeros Auxilios
BLOQUE II	Alteraciones de la consciencia
BLOQUE III	Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCPB) y Obstrucción de la Vía Aérea (OVA)
BLOQUE IV	Lesiones, hemorragias y quemaduras
BLOQUE V	Otras urgencias

Tabla 4: Bloques temáticos y temas. Fuente: elaboración propia.

Sesión Nº 1 / BLOQUE I: Conceptos generales sobre los Primeros Auxilios

<p><u>Objetivos:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Describir qué son los Primeros auxilios. 2. Reconocer los servicios de asistencia sanitaria a los que acudir en caso de emergencia. 3. Reconocer en qué situaciones deberían de aplicarse los Primeros Auxilios.
<p><u>Contenido:</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Definición del concepto de Primeros Auxilios</u> 2. <u>Cartera de servicios de Emergencias de Osakidetza</u> 3. <u>Conducta Proteger, Avisar, Socorrer (PAS)</u>
<p><u>Técnicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuestionario -Tormenta de ideas -Ejercicio -Exposición -Phillips 66 -Visualización vídeo 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Definición del concepto de primeros auxilios</u> <ul style="list-style-type: none"> • Individualmente los alumnos trabajarán un cuestionario para valorar su nivel de conocimientos (Anexo 1). • Se realizará una lluvia de ideas donde se preguntará al alumnado qué consideran por “Primeros Auxilios”. • Se les preguntará si han visto o vivido alguna situación en la cual hayan tenido que aplicarlos. • Mediante la presentación de Power Point se explicará la definición y los objetivos de los Primeros Auxilios, así como las diferentes situaciones en las que habría que aplicarlos. 2. <u>Cartera de servicios de Emergencias de Osakidetza</u> <ul style="list-style-type: none"> • Se divirían en grupos de 6 y se lanzará la pregunta ¿sabéis cuáles son los servicios sanitarios de los que disponéis en caso de emergencia?, debatirán durante 6 minutos y después cada grupo expondrá a la clase el resumen de sus aportaciones. • Se informará a cerca de la cartera de servicios de Emergencias que dispone Osakidetza, mediante una presentación Power Point. • Se visualizará el vídeo: “La asistencia sanitaria en casos de emergencia” (Anexo 2). 3. <u>Conducta PAS</u> <ul style="list-style-type: none"> • Se pegarán en la pizarra las cartulinas P.A.S (Anexo 3). • Visualización del vídeo “Conducta PAS”

Tabla 5: Bloque temático I. Fuente: elaboración propia.

Sesión N° 2 / BLOQUE II: Alteraciones de la consciencia y como actuar ante ellas

<p><u>Objetivos:</u></p>	<p>1. Reconocer y actuar ante una situación de alteración de la consciencia.</p> <p>2. Realizar correctamente la maniobra frente-mentón y la técnica de posicionamiento lateral de seguridad.</p>
<p><u>Contenido:</u></p>	<p>1. ¿Qué ocurre cuando...?</p> <p>2. ¿Qué debo hacer y qué no?</p> <p>3. Maniobra frente-mentón y técnica posición lateral de seguridad.</p>
<p><u>Técnicas:</u></p> <p>-Exposición - Casos prácticos</p> <p>-Rol playing</p> <p>-Demostración con entrenamiento</p> <p>-Visualización vídeo</p>	<p>1. ¿Qué ocurre cuando...?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una presentación de Power Point se explicará en qué diferentes situaciones de alteración de la consciencia como la lipotimia, el síncope, coma y convulsiones. <p>2. ¿Qué debo hacer y qué no?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una presentación de Power Point se expondrá cuáles serían las actuaciones correctas y cuáles no. • Se reforzará el conocimiento mediante un díptico para los alumnos (Anexo 4). • Se dividirán en 4 grupos de 4-5 personas y a cada grupo se le asignará un caso (Anexo 5) el cual tendrán que escenificar y resolver. <p>3. Maniobra frente-mentón y técnica posición lateral de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se visualizará el vídeo “Primeros Auxilios: Posición Lateral de Seguridad” (Anexo 2). • Se realizarán prácticas por parejas. Una de las personas se tumbará en el suelo y la otra realizará la maniobra frente-mentón y la posición lateral de seguridad y viceversa.

Tabla 6: Bloque temático II. Fuente: elaboración propia.

Sesión N° 3 / BLOQUE III: Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCPB) y Obstrucción de la Vía Aérea (OVA)

<u>Objetivos:</u>	1. Realizar correctamente las principales técnicas de RCPB y maniobra de Heimlich.
<u>Contenido:</u>	1. RCPB 2. Heimlich
<u>Técnicas:</u> -Exposición -Visualización vídeo -Demostración con entrenamiento	1. RCPB <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una presentación de Power Point se explicará en qué consiste una parada cardiorrespiratoria y cómo actuar ante dicha situación. • Se dividirá la clase en dos grupos y realizarán prácticas con muñecos de RCP. • Visualización del vídeo “RCP con Vinnie Jones” (Anexo 2). • Visualización del vídeo “Canción RCP sin ventilaciones” (Anexo 2). 2. Heimlich <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una presentación de Power Point se explicará en qué consiste la obstrucción de la vía aérea y cómo actuar. Tanto en niños como en personas adultas. <ul style="list-style-type: none"> • Se pondrán por parejas y se realizarán prácticas entre ellos. • Visualización del vídeo “Enfermeras explican cómo realizar la maniobra de Heimlich en caso de atragantamiento” (Anexo 2).

Tabla 7: Bloque temático III. Fuente: elaboración propia.

Sesión Nº 4 / BLOQUE IV: Lesiones, hemorragias y quemaduras

<u>Objetivos:</u>	1. Demostrar habilidades de actuación frente a lesiones, hemorragias y quemaduras.
<u>Contenido:</u>	1. ¿Conocemos el botiquín? 2. ¿Qué hago si...?
<u>Técnicas:</u> -Exposición -Visualización vídeo	1. ¿Conocemos el botiquín? <ul style="list-style-type: none"> • Se pegará en la pizarra un botiquín (Anexo 6) y se pedirá a los alumnos que digan qué materiales creen que son los que deberían ir dentro del botiquín. Según vayan acertando, se irán pegando los distintos materiales dentro del botiquín. (https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_010.html) 2. ¿Qué hago si...? <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una presentación de Power Point se explicarán los distintos tipos de traumatismos, hemorragias y quemaduras. • “Guía de primeros auxilios. 09 Traumatismos. 09/13” (Anexo 2). • Visualización del vídeo “Guía de primeros auxilios. 08 Heridas y hemorragias 08/13” (Anexo 2). • Visualización del vídeo “Guía de primeros auxilios. 11 Quemaduras 11/13” (Anexo 2).

Tabla 8: Bloque temático IV. Fuente: elaboración propia.

Sesión N° 5 / BLOQUE V: Otras urgencias

<u>Objetivos:</u>	1. Conocer formas de actuación ante situaciones de hipoglucemias, ansiedad e intoxicaciones.
<u>Contenido:</u>	1. “Bajón de azúcar” 2. Crisis de ansiedad 3. Intoxicaciones más comunes
<u>Técnicas:</u> -Exposición -Visualización vídeo	1. “Bajón de azúcar” <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una presentación de Power Point se explicará en qué consiste la diabetes y qué hacer en caso de una hipoglucemia en una persona con dicha patología, también en el caso de una persona no diabética. 2. Crisis de ansiedad <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una presentación de Power Point se explicará en qué consiste la ansiedad (signos y síntomas) y cómo calmarlos para evitar un ataque de ansiedad y cómo actuar en caso de crisis. • Visualización del vídeo “Primeros Auxilios. Crisis de ansiedad” (Anexo 2). 3. Intoxicaciones más comunes <ul style="list-style-type: none"> • Se explicará cómo actuar ante distintas intoxicaciones mediante la visualización del vídeo “Primeros auxilios en intoxicaciones” (Anexo 2).

Tabla 9: Bloque temático V. Fuente: elaboración propia.

Sesión N° 6 / BLOQUE V: Repaso

<u>Objetivos:</u>	1. Conocer formas de actuación ante situaciones de hipoglucemias, ansiedad e intoxicaciones.
<u>Contenido:</u>	1. Repaso express 2. Kahoot
<u>Técnicas:</u> -Visualización vídeo -Cuestionario	1. Repaso express <ul style="list-style-type: none">• Mediante la visualización de distintos vídeos se realizará un repaso de lo tratado en las sesiones anteriores, también se tratarán los “mitos y leyendas” de los primeros auxilios.• Visualización del vídeo “10 errores de primeros auxilios” (Anexo 2).• Visualización del vídeo “10 errores críticos de primeros auxilios que debes saber” (Anexo 2). 2. Kahoot <ul style="list-style-type: none">• A modo de repaso, se dividirán en 4-5 grupos y realizaremos el juego-cuestionario online Kahoot sobre primeros auxilios (Anexo 7). Constará de 10 preguntas sobre lo trabajado en las sesiones anteriores y se trata de ser el primer grupo en responder correctamente a la cuestión. Habrá un espacio para preguntas y para completar el cuestionario de evaluación al final de la sesión.

Tabla 10: Bloque temático V. Fuente: elaboración propia.

4.2.2. Estrategia metodológica

Este programa parte de una perspectiva integral y holística, que tendrá en cuenta al adolescente como ser biopsicosocial. Las características del grupo diana indicadas en el apartado “1.1 Identificación del grupo diana” nos ayudarán a escoger las mejores estrategias con el fin de captar su atención y conseguir un proceso de aprendizaje activo (17).

Para lograr dicho aprendizaje, existen determinados tipos de métodos, técnicas y recursos pedagógicos. En primer lugar, **las técnicas de encuentro** nos permitirán realizar la acogida, la presentación de los agentes de salud y exponer el programa al grupo diana. Antes de iniciar con el bloque de contenidos, es preciso conocer los conocimientos, vivencias, experiencias... del grupo, por lo que es preciso llevar a cabo **técnicas de investigación en el aula**, entre las cuales se han seleccionado las siguientes: tormenta de ideas, Philips 66 y el cuestionario (17).

Las **técnicas expositivas** serán de gran utilidad para la transmisión del contenido del programa. Comprende sobre todo conocimientos, hechos y principios del área cognitiva. Se emplearán también distintas exposiciones teóricas (acompañadas de Power Point), videos informativos... con el fin de hacer las sesiones más dinámicas y entretenidas, tratando de hacer partícipe a todos los estudiantes y mezclando la teoría con juegos pedagógicos (17).

La **técnica de análisis** se empleará para trabajar las actividades cognitivas (capacidad de análisis, síntesis, valorar situaciones...) y las emocionales así como para analizar la realidad y sus causas. Se realizará mediante casos y ejercicios reflexivos para su posterior puesta en común y discusión (17).

Finalmente, cabe destacar que el desarrollar habilidades sociales en la adolescencia resulta unos de los puntos clave para que se enfrenten a situaciones relacionados con los Primeros Auxilios. Para ayudarles en este contexto las **técnicas de desarrollo de habilidades** que se han seleccionado han sido la demostración con entrenamiento y el rol playing (17).

En la siguiente tabla se describen las técnicas mencionadas con una descripción de la misma.

Técnica		Descripción
Técnicas de investigación en el aula	<u>Tormenta de ideas</u>	Los miembros del grupo aportan ideas posibles sobre un tema o problema determinado.
	<u>Phillips 66</u>	El grupo se divide en grupos pequeños de 6 personas y durante 6 minutos debaten sobre el tema expuesto. Se recogen las ideas y se devuelven al grupo las aportaciones recogidas.
	<u>Cuestionario</u>	Individualmente, se pide al grupo que trabaje un cuestionario y se pone en común.
Técnicas expositivas	<u>Exposición</u>	Se presenta y expone un tema, al finalizar se discute de forma libre a cerca de lo explicado.
	<u>Visualización de vídeo</u>	Se pide al grupo atención a un vídeo que expone información sobre un tema. Después se expone un coloquio sobre lo que se ha visualizado.
Técnica de análisis	<u>Caso</u>	Analizar un caso expuesto para su puesta en común, discusión y conclusiones.
	<u>Ejercicio</u>	Se pide al grupo que reflexione y posteriormente discuta sobre distintos aspectos del tema. El agente de salud al final sistematiza y devuelve al grupo lo discutido.
Técnicas de desarrollo de habilidades	<u>Demostración con entrenamiento</u>	Poner en práctica habilidades y conocimientos adquiridos durante las sesiones.
	<u>Rol playing</u>	Se trata de escenificar situaciones/guiones previamente elaborados.

Tabla 11: Técnicas pedagógicas y su descripción. Fuente: Pérez Jarauta MJ, Echauri Ozcoidi M. Ancizu Irure E, Chocarro San Martín J. Manual de Educación para la Salud [Internet]. Navarra: Gobierno de Navarra; [Citado 13 de abril 2019]. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf> .Modificado.

4.2.3. Recursos necesarios

<u>Bloque temático</u>	<u>Nº Sesión</u>	<u>Duración min.</u>	<u>Fecha</u>	<u>Hora</u>	<u>Agentes</u>	<u>Recursos</u>
<u>Bloque temático I</u> Conceptos generales sobre los Primeros Auxilios	Sesión 1	120'	14/10/2019	10:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera 1 • Enfermera 2 • Enfermera 3 • Enfermera 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación “Power point”. • Material de audiovisuales (ordenador, proyector y pantalla) • Láminas P.A.S.
<u>Bloque temático II</u> Alteraciones de la consciencia	Sesión 2	120'	16/10/2019	10:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera 1 • Enfermera 2 • Enfermera 3 • Enfermera 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación “Power point”. • Díptico impreso. • Material de audiovisuales (ordenador, proyector y pantalla)
<u>Bloque temático III</u> RCPB y OVA	Sesión 3	120'	18/10/2019	10:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera 1 • Enfermera 2 • Enfermera 3 • Enfermera 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación “Power point”. • Muñecos RCP y esterillas. • Material de audiovisuales (ordenador, proyector y pantalla)
<u>Bloque temático IV</u> Lesiones, hemorragias y quemaduras	Sesión 4	120'	21/10/2019	10:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera 1 • Enfermera 2 • Enfermera 3 • Enfermera 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación “Power point”. • Lámina botiquín y materiales. • Material de audiovisuales (ordenador, proyector y pantalla)
<u>Bloque temático V</u> Otras urgencias + repaso	Sesión 5	120'	23/10/2019	10:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera 1 • Enfermera 2 • Enfermera 3 • Enfermera 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación “Power point”. • Material de audiovisuales (ordenador, proyector y pantalla)
	Sesión 6	120'	25/10/2019	10:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermera 1 • Enfermera 2 • Enfermera 3 • Enfermera 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario Kahoot • Dispositivos móviles / Ordenadores • Material de audiovisuales (ordenador, proyector y pantalla)

Tabla 12: Cronograma, duración, fecha y hora de las sesiones, agentes de salud y recursos. Fuente: Elaboración propia.

4.3. Evaluación

Para un programa EpS, la evaluación es parte esencial y central del proceso enseñanza-aprendizaje cuyo objetivo es obtener la información que vaya a permitir adecuar el proceso de enseñanza al proceso real en la construcción de aprendizajes, adecuando el diseño y desarrollo del programa a las necesidades y logros detectados.

Las personas encargadas de evaluar el programa serán todas aquellas que hayan participado en él; tanto el alumnado como los educadores (profesorado, enfermeras/os...). Con el fin de lograr puntos de vista diferentes y en consecuencia, una posible mejoría (17).

La evaluación del proceso se realizará de forma continuada; es decir, tanto al principio como a lo largo de todo el curso. Al finalizar cada sesión, se entregará un cuestionario (Anexo 8 alumnos y Anexo 9 profesores) a todos los participantes de la misma para evaluar la estructura del trabajo (duración de las sesiones, recursos didácticos, material...), así como las actividades realizadas.

La evaluación de los resultados se llevará a cabo al finalizar el curso. De esta manera, podremos obtener la información necesaria para modificar y/o mejorar la metodología y las actividades utilizadas adecuándonos a las necesidades de los adolescentes, así como conocer los resultados finales del alumnado. Para ello, les entregaremos un cuestionario para valorar conocimientos, actitudes y habilidades adquiridas por los adolescentes (Anexo 1).

5. Aportación personal

La realización de este Programa de Educación para la Salud nace principalmente de dos personas. Por un lado mi tío Santi, el cual me salvó literalmente la vida cuando yo tenía tres años realizándome la maniobra de Heimlich al atragantarme con una chuche en plena rabieta. Y por otro lado mi hermana Nerea, cuando en una de nuestras conversaciones de madrugada me dejó ver lo preocupada que estaba tras una tarde hablando con sus amigas, porque ninguna de ellas sabría cómo actuar ante una situación de emergencia.

Los primeros auxilios salvan vidas. Son técnicas que cualquier persona, independientemente de su edad, tiene la capacidad de aprender y poner en práctica. Son muy pocos los centros en España en los que las clases de primeros auxilios forman parte de la actividad normal educativa. Cambiarlo es tarea de todos. Si padres, madres, alumnos y profesores fomentamos estas actividades, formaremos a una generación que esté preparada para actuar ante cualquier situación de emergencia.

Los primeros auxilios son vitales porque si se actúa en los cuatro minutos inmediatamente posteriores a un accidente, las consecuencias derivadas del mismo disminuyen considerablemente. Esto solo se puede lograr si la persona que presencia la situación está preparada para actuar.

Es por ello que creo firmemente en la importancia de enseñar a la población a saber desenvolverse en este tipo de situaciones. Aunque mi trabajo se haya centrado en alumnos de 15-16 años, creo que es algo que en las escuelas debería de enseñar desde pequeños, para que al igual que por ejemplo se nos enseña que hay que pararse cuando el semáforo está en rojo (y se nos queda grabado en la memoria desde muy jóvenes), también se nos enseñe a cómo ayudar de forma adecuada a quien lo necesite y seamos capaces de hacerlo de forma natural y con seguridad.

No quería acabar este trabajo sin agradecerle a mi madre, por las comidas ricas que todo lo curan y la paciencia de soportarme en mis momentos de estrés.

A mi padre, por aguantarme ensayando el mismo discurso durante días.

Y a Jon, por dejar que su cuarto se haya convertido en mi santuario de concentración durante estos meses.

6. Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). 10 principales causas de defunción [Internet]. Ginebra: OMS; 2018 mayo [acceso 18 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
2. Eurostat [Internet]. Causes of death – standardised death rate. 2015 [acceso 18 de febrero de 2019]. Disponible en: [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Causes_of_death_%E2%80%94_standardised_death_rate,_EU-28,_2015_\(per_100_000_inhabitants\)_HLTH18.png](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Causes_of_death_%E2%80%94_standardised_death_rate,_EU-28,_2015_(per_100_000_inhabitants)_HLTH18.png)
3. Instituto Nacional de Estadística (INE). Defunciones según causa de muerte [Internet]. 2017 diciembre [acceso 18 de febrero de 2019]. Disponible en: https://www.ine.es/prensa/edcm_2016.pdf
4. Ubago JL, Castro M, Castañeda C. Enseñanza de las técnicas de RCP en edades tempranas. Education, Sport, Health and Physical Activity (ESHPA) [Internet] 2017 [acceso 3 de marzo de 2019]; 1(1) [25-31]. Disponible en: <http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/48958/ESHPA17-003-Ubago-J-L-Ense%C3%B1anza-RCP.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
5. Abraldes JA. Análisis del conocimiento de las técnicas de RCP básica. Un estudio en la región de Murcia. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*. 2010; (13):45-52.
6. Cardona JA, Caro M, González JM, Franco S. Construcción y evaluación de una escala sobre conocimientos en primeros auxilios en estudiantes de educación media Medellín-Bello. *CES Med*. 2014; 28(1): 35-48
7. Vidal A, Carmena AI, Martín S, Carretero AI. ¿Son importantes los primeros auxilios en la población joven? Estudio cualitativo. *Parainfo digital* [Internet]. 2014 [acceso 3 marzo de 2019]; 20. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/pdf/074.pdf>
8. Reveruzzi B, Buckley L, Sheeran M. School- based first aid training programs: A systematic Review. *Journal of School Health* [Internet] 2016 [acceso 3 de marzo de 2019]; 86(4): 266-272.

9. Cerezo C, Nieto S, Juguera L, Castejón JF, Segura F, Sánchez CM, et al. Ensayo clínico aleatorizado controlado que compara la formación presencial frente a la no presencial en el aprendizaje teórico de la reanimación cardiopulmonar entre los estudiantes de secundaria. *Revista de la Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias*. 2018; 30: 28-34.
10. Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Organización Mundial de la Salud (OMS). 1986 [acceso 3 de marzo de 2019] Disponible en: www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/OttawaCharterSp.pdf.
11. Delgado M, Torres M, Arroyo A. Evaluación del aprendizaje de estudiantes de Educación secundaria tras un Programa de Promoción de la Salud sobre Primeros Auxilios. *Parainfo digital [Internet]*. 2013 [acceso 3 de marzo de 2019]; 7(19). Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n19/pdf/240d.pdf>
12. Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, Núm. 52.
13. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, Núm. 3.
14. SAMUR. Formación a la ciudadanía [Internet]. Madrid: SAMUR-Protección Civil [acceso 3 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Emergencias-y-seguridad/SAMUR-Proteccion-Civil/?vgnextfmt=default&vgnextoid=c88fcdb1bffa010VgnVCM100000d90ca8c0RCRD&vgnnextchannel=f9cd31d3b28fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&idCapitulo=10276015>.
15. Escuela de Formación DYA de Guipúzcoa [Internet]. Donostia-Guipúzcoa: DYA; 2018 [acceso el 3 de marzo de 2019]. Formación. Disponible en: <http://www.dyagipuzkoa.com/que-hacemos/formacion/>.
16. Mohd NA, Che-Hasan MK, Che-Jamaludin FI, Zul-Hasymi MK. The need for first aid education for adolescents. *Elselvier [Internet]* 2018 [acceso 14 de marzo de 2019] 28(1):13-18. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1130862118300287?token=A0AE6E9039ADB0F2E306B15EDBA31BE7925BF4C4F05A54F6DCD5B43CFFB98576452609469D4773A63F0FC1C2B7000CB2>

17. Pérez MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de Educación para la Salud [Internet]. Navarra: Gobierno de Navarra; 2006 [acceso 14 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E332002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
18. SAMUR. Guía de Primeros Auxilios de SAMUR [Internet]. Madrid: SAMUR-Protección Civil [acceso 14 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Emergencias/Samur-PCivil/Samur/ApartadosSecciones/09_QueHacerEnEmergencias/Ficheros/Guia_PrimerosAuxilios_SAMUR.pdf
19. Albedín L, Rodruíguez ME, López G, Martín JI. Docencia e innovación en Urgencias para la educación primaria y secundaria. Retos asistenciales en cuidados básicos del Soporte Vital desde Atención Primaria. Parainfo Digital [Internet]. 2015 [acceso 14 de marzo de 2019]; 22. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n22/pdf/226.pdf>
20. Banfai B, Pek E, Pandur A, Csonka H, Betlehem J. 'The year of first aid': effectiveness of a 3-day first aid programme for 7-14-year-old primary school children. Emerg Med J. [Internet] 2017 [acceso 14 de marzo de 2019]; 34(8): 526-532. Disponible en: <https://emj.bmj.com/content/34/8/526.long>
21. Bakke HK, Bakke HK, Schwebs R. First aid- training in school: amount, content and hidrances. Acta Anaesthesiol Scand. [Internet] 2017 [acceso 14 marzo de 2019]; 61(10):1361-1370. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5659131/>
22. Piriz A, Hidalgo Y, Rodríguez A, Córdova C, Durán Y, Céspedes S. Propuesta de entrenamiento en emergencias y reanimación cardiopulmocerebral para testigos presenciales no profesionales de la salud. Medisur [Internet]. 2018 Dic [acceso 14 de marzo de 2019]; 16(6): 867-875. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2018000600011&lng=es.
23. Servicio vasco de Salud: Osakidetza [Internet]. Donostia-San Sebastian: Osakidetza; 2016 [acceso 14 de marzo de 2019]. Apuntes para actuar ante una parada cardíaca extrahospitalaria. Disponible en: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/emer_consejos_parada/es_emer/adjuntos/Manual_RCP_castellano.pdf

24. Servicio vasco de Salud: Osakidetza [Internet]. Donostia-San Sebastian: Osakidetza; 2016 [acceso 14 de marzo de 2019]. Desobstrucción de vía aérea. Disponible en: [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/gidep_epdt/es_def/adjuntos/GIDEP_14_Obstruccion_de_la_Via_Aerea_por_Cuerpo_Extra%C3%B1o_\(OVACE\)_2016_05_13.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/gidep_epdt/es_def/adjuntos/GIDEP_14_Obstruccion_de_la_Via_Aerea_por_Cuerpo_Extra%C3%B1o_(OVACE)_2016_05_13.pdf)
25. Cruz Roja Española. En tu hogar- Quiérete mucho: El botiquín de primeros auxilios [Internet]. Cruz Roja Española. [acceso 14 de marzo de 2019]. Disponible en: https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_010.html
26. Gómez Sanabria, Hugo; Martínez-Sabater, Antonio; Casal-Angulo, M.Carmen; Ballestar-Tarín, María Luisa. Proyecto de investigación: Implantación de un programa de primeros auxilios para el alumnado de secundaria de Xirivella. Biblioteca Lascasas, 2015; 11(4). Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0861.php>

7. Anexos

Anexo 1: Evaluación inicial y final

Indica VERDADERO (V) o FALSO (F)

1. Cuando has llamado al 112 para contar qué ocurre, tienes que colgar el teléfono para centrarte más en la víctima.	V	F
2. Lo primero que hay que hacer al encontrarnos con un accidentado es seguir la secuencia P.A.S.	V	F
3. Si he colocado al accidentado en la posición lateral de seguridad puedo irme porque ya está segura.	V	F
4. Tengo que echar de la zona a los curiosos y a los que no ayudan para evitar las multitudes innecesarias.	V	F
5. Si no estoy segura/o de si voy a hacer bien la RCP mejor no hago nada.	V	F
6. La maniobra de Heimlich se hace a la altura del estómago, con decisión y firmeza.	V	F
7. Hay que proteger las heridas de posibles infecciones y complicaciones.	V	F
8. Cuando hay sospecha de traumatismo se puede mover al accidentado sin precaución porque es importante que acuda a urgencias.	V	F
9. Si un amigo se intoxica con alguna sustancia es mejor no decir toda la verdad por si se enteran sus padres.	V	F
10. Es importante mantener la calma siempre y tratar de actuar con tranquilidad y pensando lo que voy a hacer.	V	F

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo tienes que actuar si te quemas?	
¿Qué es lo primero que tienes que hacer si te encuentras una persona en el suelo?	
¿Cuál es el número de emergencias?	
¿Qué tienes que hacer ante una fractura?	
¿Qué es y cómo se realiza la maniobra de Heimlich?	

Anexo 2: Links de los vídeos

Sesión Nº 1 / BLOQUE I: Conceptos generales sobre los Primeros Auxilios:

- “La asistencia sanitaria en casos de emergencia”:
<https://www.youtube.com/watch?v=-zqkOkIEGHo>
- “ Conducta PAS ” : <https://www.youtube.com/watch?v=50xKfwExSLM&t=13s>

Sesión Nº 2 / BLOQUE II: Alteraciones de la consciencia y como actuar ante ellas

- “Primeros Auxilios: Posición Lateral de Seguridad”:
<https://www.youtube.com/watch?v=cLA-g8mWal4>

Sesión Nº 3 / BLOQUE III: Reanimación Cardiopulmonar Básica (RCPB) y Obstrucción de la Vía Aérea

- “RCP con Vinnie Jones”: <https://www.youtube.com/watch?v=UGSJgjRnF58>
- “Canción RCP sin ventilaciones”:
<https://www.youtube.com/watch?v=a7FT4K2W6Iw>
- “Enfermeras explican cómo realizar la maniobra de Heimlich en caso de atragantamiento”: <https://www.youtube.com/watch?v=vBvMbXjCA14>

Sesión Nº 4 / BLOQUE IV: Lesiones, hemorragias y quemaduras

- “Guía de primeros auxilios. 09 Traumatismos. 09/13”:
<https://www.youtube.com/watch?v=3-2ay78CQP4>
- “Guía de primeros auxilios. 08 Heridas y hemorragias 08/13”:
<https://www.youtube.com/watch?v=-DtoqMXPdHk>
- “Guía de primeros auxilios. 11 Quemaduras 11/13”:
<https://www.youtube.com/watch?v=aEVnhm07uqw>

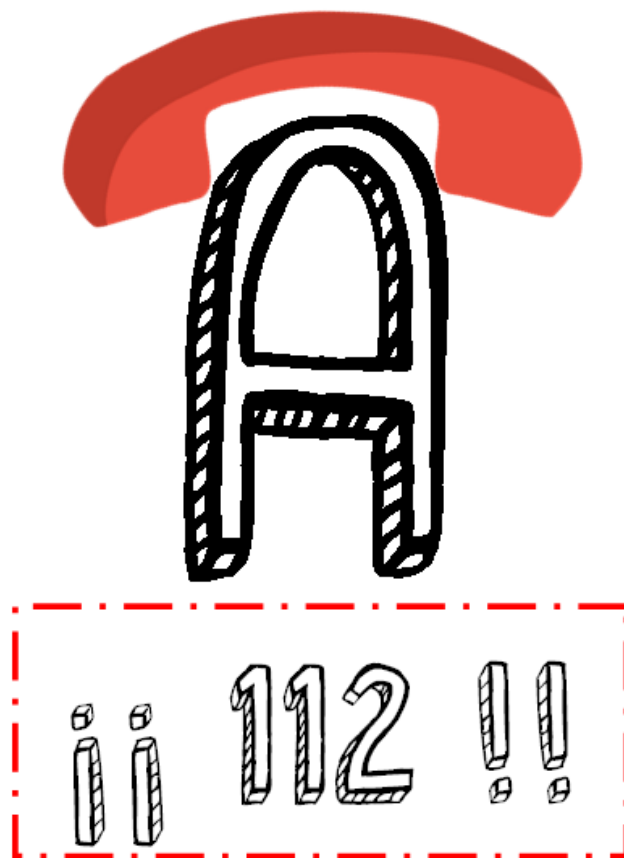
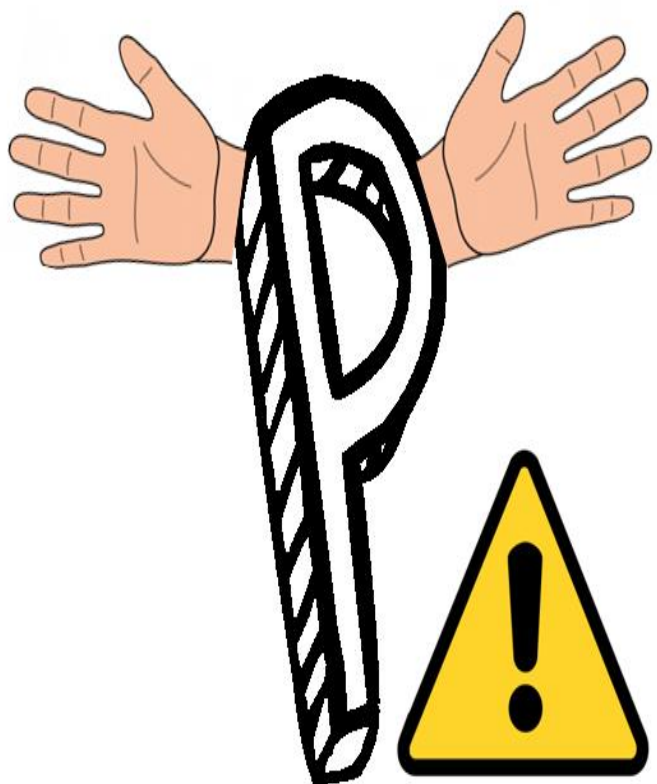
Sesión Nº 5 / BLOQUE V: Otras urgencias

- “Primeros Auxilios. Crisis de ansiedad”:
<https://www.youtube.com/watch?v=o87F0ftsk00>
- “Primeros auxilios en intoxicaciones”:
<https://www.youtube.com/watch?v=P7Sb7rWZLZU>

Sesión Nº 6 / BLOQUE V: Repaso

- “10 errores de primeros auxilios”:
https://www.youtube.com/watch?v=5OOEycj_ETY
- “10 errores críticos de primeros auxilios que debes saber”:
<https://www.youtube.com/watch?v=fdJaUIQG-y8>

Anexo 3: Siglas P.A.S



PÉRDIDAS DE CONSCIENCIA

Anexo 4: Díptico alteraciones de la consciencia

LIPOTIMIA

¿QUÉ ES?

Sensación de mareo sin pérdida de conocimiento. Dura muy poco tiempo y es de recuperación rápida y completa.

SÍNTOMAS

Visión borrosa, piel fría, pálida, falta de fuerza, debilidad en las piernas (puede caerse), náuseas...

¿QUÉ HAGO EN ESA SITUACIÓN?

CALMA. Evita que la persona caiga al suelo, intenta colocarla con las piernas en alto, suelta prendas que puedan apretar, ambiente fresquito (abre ventanas...), echa a los curiosos y evita multitudes. **LLAMA AL 112.**

¿QUÉ NO TENGO QUE HACER?

NO dejes a la persona sola, **NO** le des bebida o comida hasta que se haya recuperado, **NO** le des medicamentos, **NO** dejes que se levante de golpe.

SI LA PERSONA NO RESPIRA, LLAMA AL 112 Y COMIENZA CON LA RCP



SÍNCOPE / DESMAYO

¿QUÉ ES?

Pérdida de la consciencia durante un periodo corto de tiempo y con recuperación rápida y completa.

SÍNTOMAS:

Visión borrosa, piel fría, pálida y sudorosa, caída al suelo por falta de fuerza...

¿QUÉ HAGO EN ESA SITUACIÓN?

CALMA. Comprueba si respira y si es así colócala en la posición lateral de seguridad, suelta prendas que puedan apretar, ambiente fresquito (abre ventanas...), echa a los curiosos y evita multitudes. Cuando se vaya recuperando siéntala antes de ponerla de pie. **LLAMA AL 112.**

¿QUÉ NO TENGO QUE HACER?

NO dejes a la persona sola, **NO** le des bebida o comida hasta que se haya recuperado, **NO** le des medicamentos, **NO** dejes que se levante de golpe.

SI LA PERSONA NO RESPIRA, LLAMA AL 112 Y COMIENZA CON LA RCP



¿QUÉ ES?

COMA

Situación donde la persona pierde la consciencia de forma severa, profunda y prolongada, conservando pulso y respiración.

SÍNTOMAS

No responde a órdenes verbales ni a estímulos.

¿QUÉ HAGO EN ESA SITUACIÓN?

CALMA. Comprueba si respira y si es así colócala en la posición lateral de seguridad, suelta prendas que puedan apretar, pregunta qué es lo que ha pasado e intenta identificar el motivo (caída, intoxicación por tóxicos etc.), intenta averiguar si tiene alguna enfermedad importante (diabetes...) observa si hay alguna herida visible y tratala, tapa a la víctima para que no coja frío. LLAMA AL 112.

¿QUÉ NO TENGO QUE HACER?

NO dejes a la persona sola,
NO le des bebida o comida,
NO movilles a la víctima si crees que la causa ha sido traumática.

SI LA PERSONA NO RESPIRA, LLAMA AL 112 Y COMIENZA CON LA RCP



¿QUÉ ES?

CONVULSIONES

Contracciones bruscas, involuntarias, repetidas y anormales de los músculos.

SÍNTOMAS:

Pérdida repentina del conocimiento, rigidez de los músculos, movimientos que sacuden el cuerpo, labios morados, enrojecimiento de la cara, ojos en blanco, mucha saliva (a veces

¿QUÉ HAGO EN ESA SITUACIÓN?

CALMA. Haz espacio a su alrededor para que no se golpee, protege su cabeza con algo blandito debajo, suelta las prendas que puedan apretar, apunta la duración y los tipos de movimientos durante la crisis, intenta averiguar si tiene alguna enfermedad importante (epilepsia, diabetes...) si hay sangre o vómitos gira a la víctima para que no se ahogue. Cuando haya pasado, comprueba que respira. LLAMA AL 112.

¿QUÉ NO TENGO QUE HACER?

NO dejes a la persona sola, **NO** intentes sujetar el cuerpo durante los movimientos, **NO** intentes abrir la boca o meter algún objeto.

Anexo 5: Casos maniobra frente-mentón y posición lateral de seguridad

Caso 1: El chico del bañador verde

Es 18 de agosto, estás de vacaciones con tus amigas/os en las Islas Baleares. Estás tumbada/o en la toalla y te entran muchas ganas de pegarte un baño porque hace muchísimo calor. Según te vas acercando a la orilla del mar, ves cómo un chico con un bañador verde se desploma. Te acercas a él y observas que no responde cuando le hablas, tampoco cuando le estimulas o le pellizcas un poco, pero respira por si solo. ¿Qué haces?

Caso 2: ¡Txoooootx!

Has ido a celebrar el cumpleaños de tu abuela a una sidrería. Mientras estás allí ves como en la mesa de al lado alguien empieza a toser mucho y se echa las manos al cuello. Alguien se le acerca y le realiza la maniobra Heimlich pero la persona se desvanece y pierde la conciencia. Te acercas a ayudar y entre los dos observáis que el trozo de chuleta con el que se había atascado está en la boca y lo retiras, pero aun y todo el paciente no respira. ¿Qué haces?

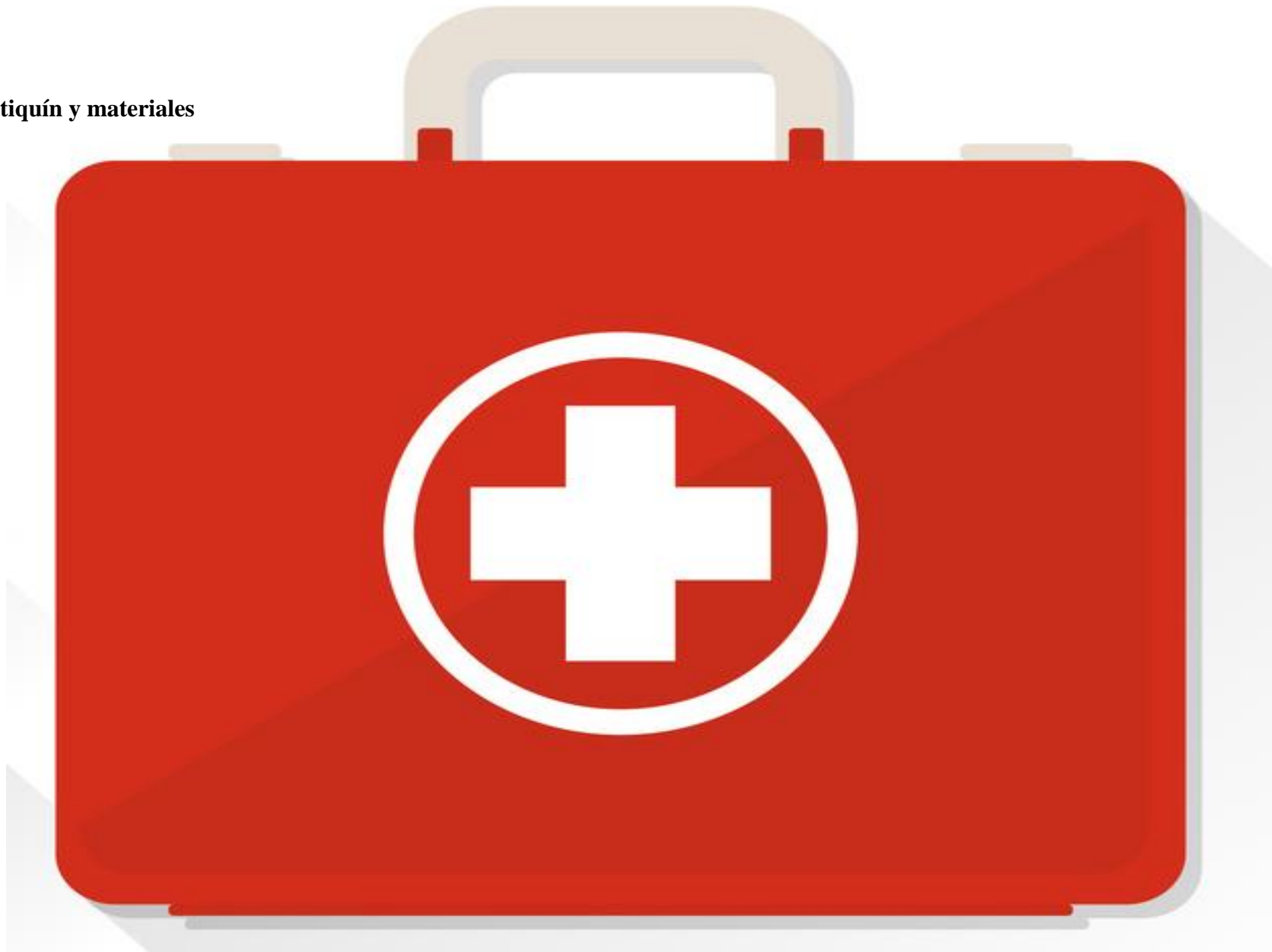
Caso 3: Semana Grande

Es 15 de agosto, plena Semana Grande de Donostia. Estás de fiesta con tu cuadrilla y a la salida de un bar te encuentras a una persona tirada en un portal. Te acercas y ves que no responde cuando le hablas pero que hace un leve gesto como de dolor si le pellizcas un poco. ¿Qué harías en esa situación?

Caso 4: Domingo de película


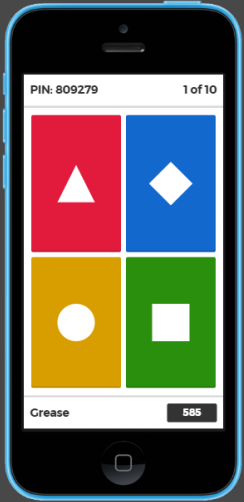
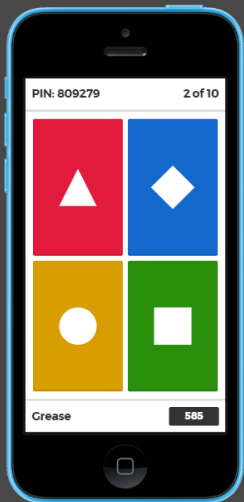

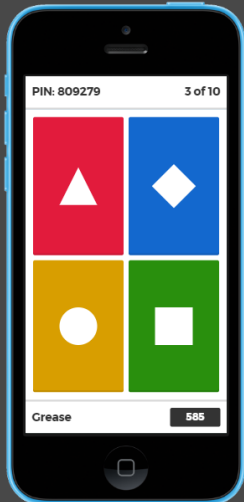
Estás en la sala de tu casa con tu familia viendo una película. De repente, tu hermana/o mayor cae al suelo y empieza a hacer movimientos muy bruscos. ¿Qué harías?

Anexo 6: Botiquín y materiales






Anexo 7: Cuestionario Kahoot

<p>¿Cuál es el teléfono de emergencias?</p> <p>7</p>  <p>URGENCIAS</p> <p>212</p> <p>112</p> <p>211</p> <p>121</p> <p>Skip</p> <p>0 Answers</p>	
<p>¿Qué significan las siglas P.A.S?</p> <p>8</p> <p>PAS</p> <p>Proteger, ayudar, socorrer</p> <p>Ponerle de lado, avisar, socorrer</p> <p>Proteger, avisar, socorrer</p> <p>Proteger, alarmar, salir corriendo a buscar ayuda</p> <p>Skip</p> <p>0 Answers</p>	
<p>¿Para qué se utiliza la maniobra Heimlich?</p> <p>9</p> <p>MANIOBRA DE HEIMLICH</p>  <p>Para obstruir vía respiratoria</p> <p>Para desobstruir vía respiratoria</p> <p>Para desobstruir vía circulatoria</p> <p>Para que la sangre siga circulando</p> <p>Skip</p> <p>0 Answers</p>	

Tenemos una persona inconsciente pero respira ¿Qué hacemos?

8



Skip

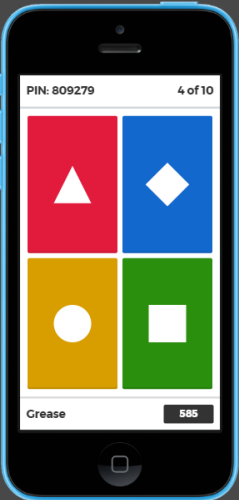
0 Answers

▲ La dejamos como está y llamamos al 112

◆ Le hacemos RCP

● La ponemos de lado y llamamos al 112

■ No hacemos nada



Tenemos una persona inconsciente pero respira ¿Qué hacemos?

8



Skip

0 Answers

▲ La dejamos como está y llamamos al 112

◆ Le hacemos RCP


● La ponemos de lado y llamamos al 112

■ No hacemos nada



Te has cortado con un vaso de cristal... ¿Que haces?

7



Skip

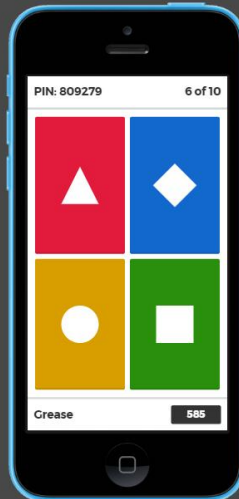
0 Answers

▲ Ir a urgencias

◆ Presionar la herida con algo limpio e ir a urgencias

● Echar alcohol para desinfectar y poner una tirita

■ No hacer nada, ya se cerrará solo



Alguien se ha caído y sospechamos que se ha roto el brazo... ¿Qué hacemos?

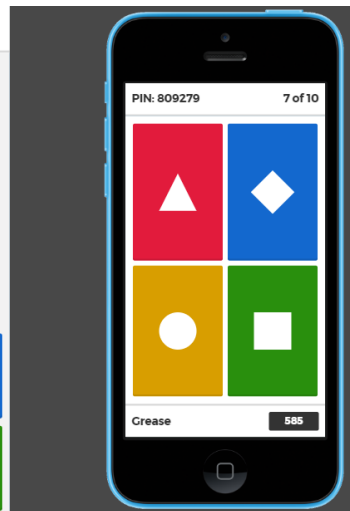
8



0 Answers

Skip

<input type="checkbox"/> Recolocar el brazo en su sitio e ir a urgencias	<input type="checkbox"/> Tomarse un antiinflamatorio y esperar a que deje de doler
<input type="checkbox"/> Poner hielo y esperar unas horas a ver qué ocurre	<input type="checkbox"/> Inmovilizar el brazo tal y como está e ir a urgencias



Estás de fiesta y ves a alguien muy borracho e inconsciente pero respirando en el suelo...

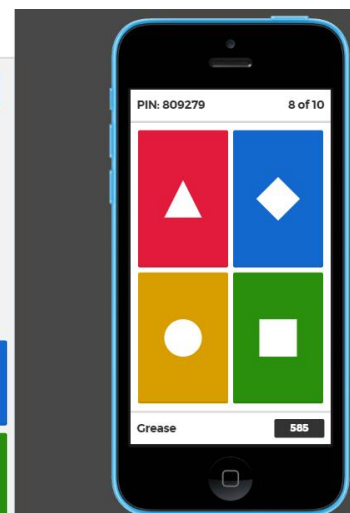
9



0 Answers

Skip

<input type="checkbox"/> Paso de largo porque no le conozco	<input type="checkbox"/> Le echo agua fría para despertarlo
<input type="checkbox"/> Llamo al 112 pero me voy porque llego tarde a casa	<input type="checkbox"/> Le pongo de lado y llamo al 112



¿Cómo se hace la técnica RCP?

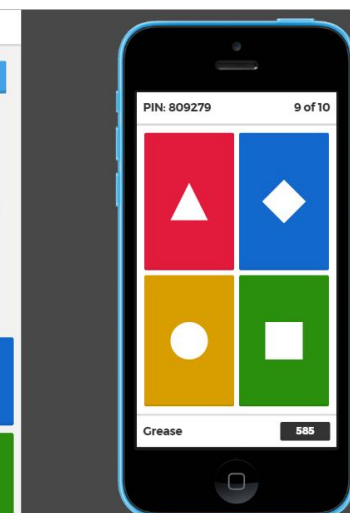
8



0 Answers

Skip

<input type="checkbox"/> 15 compresiones y 1 respiración	<input type="checkbox"/> 30 compresiones y 2 segundos de descanso
<input type="checkbox"/> 30 compresiones y 2 respiraciones	<input type="checkbox"/> 5 compresiones y 5 respiraciones



¿Qué canción podemos usar para seguir el ritmo de las compresiones de la RCP?

8

0 Answers

Skip

<input type="checkbox"/> La Macarena	<input type="checkbox"/> Que el ritmo no pare
<input type="checkbox"/> Staying Alive	<input type="checkbox"/> Todas valen y encima son pegadizas

The image shows a quiz interface on a tablet and a smartphone. The tablet screen displays a question about CPR rhythm, a score of 8, and 0 answers. It features a 'Skip' button and four multiple-choice options: 'La Macarena', 'Que el ritmo no pare', 'Staying Alive', and 'Todas valen y encima son pegadizas'. The smartphone screen shows a game interface with a 2x2 grid of colored squares containing geometric shapes: a red square with a white triangle, a blue square with a white diamond, a yellow square with a white circle, and a green square with a white square. The phone screen also displays 'PIN: 809279', '10 of 10', and '585'.

Anexo 8: Evaluación del curso dirigido al alumnado

Marca con una X la puntuación que consideres adecuada en relación al trabajo realizado.

1: muy deficiente; 2: deficiente; 3: moderado; 4: bueno; 5: excelente

1. El contenido del curso me ha parecido	1	2	3	4	5
2. Las actividades que hemos realizado han sido	1	2	3	4	5
3. El material y los métodos me han parecido	1	2	3	4	5
4. El ambiente de trabajo ha sido	1	2	3	4	5
5. La calidad de la información me ha parecido	1	2	3	4	5
6. Me resulta práctico para mi día a día	1	2	3	4	5

Lo que más me ha gustado del curso ha sido

Creo que podría haber mejoras respecto a

Alguna sugerencia

Anexo 9: Evaluación del curso dirigido a los profesores

Marca con una X la puntuación que consideres adecuada en relación al trabajo realizado.

1: muy deficiente; 2: deficiente; 3: moderado; 4: bueno; 5: excelente

1. Información aportada sobre los conceptos generales de los Primeros Auxilios	1	2	3	4	5
2. Información aportada sobre las alteraciones de la consciencia y la actuación ante las mismas	1	2	3	4	5
3. Información aportada sobre la Reanimación cardiopulmonar (RCP) y la Obstrucción de la vía aérea (OVA)	1	2	3	4	5
4. Información aportada sobre lesiones, quemaduras y hemorragias y la actuación ante las mismas	1	2	3	4	5
5. Información aportada sobre otras urgencias (hipoglucemia, ansiedad e intoxicaciones) y la actuación ante las mismas	1	2	3	4	5
6. Duración del curso	1	2	3	4	5
7. Material empleado durante todo el curso	1	2	3	4	5
8. Los conocimientos de los profesionales	1	2	3	4	5
9. Las habilidades de los profesionales	1	2	3	4	5
10. Implicación del alumnado	1	2	3	4	5

Sugerencias para mejorar el desarrollo del programa

Respecto a la metodología empleada

Respecto al contenido de las sesiones

Respecto al material de apoyo utilizado

Otras sugerencias
