

SOCORRISMO EN TIEMPOS DE COVID



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

AEEMT-AEPSAL

DOCUMENTO DE CONSENSO



AEEMT



AEPSAL

ASOCIACIÓN DE ESPECIALISTAS EN
PREVENCIÓN Y SALUD LABORAL

AUTORÍA:

- Teresa del Campo Balsa AEEMT
- M^a Teófila Vicente Herrero AEEMT
- Ignacio Romero Quintano AEEMT
- Ignacio Sánchez- Arcilla Conejo AEEMT
- Mireya Rifá Fabregat AEPSAL
- Carlos Martín Miguel AEPSAL
- Javier Pérez Pérez AEPSAL

Nota: A lo largo de todo este documento se utilizará el género gramatical masculino para referirse a colectivos mixtos, como aplicación de la ley lingüística de la economía expresiva. Tan solo cuando la oposición de sexos sea un factor relevante en el contexto se explicitarán ambos géneros.

Como referenciar este documento:

Grupo de Trabajo AEEMT-AEPSAL. Socorrismo en tiempos de Covid-19. Aspectos Preventivos.
Documento Informativo. Disponible en:

<http://www.aeemt.com/web/>

<https://www.aepsal.com/>

INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 nos ha obligado a modificar hábitos de vida, normas de higiene, formas de comportarnos y relacionarnos. Estos cambios también han afectado a las actividades sanitarias de ayuda profesional y no profesional de voluntarios entrenados para ello.

Resulta de especial importancia respetar las normas de prevención frente a la infección en las maniobras de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP), en las que existe riesgo elevado de contagio en el procedimiento de respiración asistida

El Consejo Europeo de Resucitación, en sus recomendaciones para la Reanimación Cardio-Pulmonar del 2015 actualmente en vigor, en aras de mantener la seguridad del reanimador, dejaba a elección de este la posibilidad de realizar insuflaciones (boca a boca a razón de 30 compresiones por 2 insuflaciones) o efectuar sólo compresiones torácicas a razón de 100-120 compresiones por minuto. Esto se ha informado en todas las formaciones que desde Proyecto Salvavidas se imparten habitualmente.

Cada vez que se lleva a cabo la RCP, particularmente en una víctima desconocida, existe un cierto riesgo de infección, aunque normalmente este riesgo es muy pequeño si se compara con la inevitabilidad de que una persona en paro cardíaco muera si no se brinda asistencia.

Dado el riesgo actual de contagio comunitario del virus Covid-19, mediante esta nota informativa se pretende resaltar la importancia de actuar con prevención en estas maniobras para evitar que el socorrista/reanimador se contagie y pueda a su vez ser fuente de contagio para otros.

Para ello, se dan, en primer lugar, recomendaciones para el bañista profesional o aficionado, en actividades deportivas o de ocio y, en segundo término, para los profesionales sanitarios y parasanitarios que deben atender las emergencias surgidas en este ámbito.

La actual situación y su excepcionalidad requieren una urgente actualización en la formación de todos los socorristas respecto al Covid-19, o al uso de los DEA.

La mejor prevención es evitar las situaciones de riesgo

NORMAS PREVENTIVAS PARA LOS BAÑISTAS

Las autoridades del Reino Unido han sido de las primeras en reaccionar ante esta problemática¹. Siguiendo sus indicaciones se recomienda a las personas a tomar precauciones adicionales al nadar en lagos, ríos o en el mar, sin importar lo experimentados sean.

Con ello se trata de evitar que los nadadores entren en situaciones de riesgo, ya que, en la mayoría de estos lugares puede no haber personal entrenado para realizar maniobras de emergencia.

En su guía² se recomienda a las personas que vayan a nadar, especialmente en aguas abiertas:

1. Que se informen previamente sobre dónde nadar y su acreditación segura.
2. Que cuando vayan a nadar en aguas abiertas y en lugares sin supervisión tengan en cuenta:
 - a. Evaluar el riesgo debido a las condiciones climáticas y la temperatura del agua.
 - b. Asesorarse adecuadamente sobre trajes de neopreno y equipos.
 - c. Planificar la entrada y salida segura del agua.
 - d. Tener conocimientos básicos de recuperación y nutrición.



Es importante destacar que, si no está se está acostumbrado a nadar en aguas abiertas, NO se debe comenzar a hacerlo ahora, a menos que pueda realizarlo bajo supervisión y orientación adecuada.

Una buena parte de los lugares donde se va a nadar en aguas abiertas, incluidas las playas, actualmente presentan problemas para lograr una supervisión plena y, en caso de surgir problemas, es posible que los servicios de emergencia no puedan llegar a tiempo.

El bañista ha de conocer sus limitaciones para poder disfrutar del agua de manera segura. Incluso el nadador experimentado ha de actuar con prudencia.

Conviene tener un conocimiento previo de aspectos tan básicos como: la temperatura del agua o la fuerza de la corriente, que podría llevar a los nadadores a luchar y necesitar ayuda de emergencia. Esto, que es importante siempre, lo es aún más en la situación actual.

¹ <https://www.hse.gov.uk/news/first-aid-certificate-coronavirus.htm>

² <https://www.sh2out.org/documents/covid-19/SH2OUT%20-%20COVID-19%20Guidance%20-%20Final%20Swimmer.pdf>

En el momento actual se han de redoblar los esfuerzos, anticipándose a las situaciones de riesgo y evitando así la propagación del virus Covid-19 o colocar cargas innecesarias en los servicios de emergencia.

En el momento actual se han de redoblar los esfuerzos, anticipándose a las situaciones de riesgo y evitando así la propagación del virus Covid-19 o colocar cargas innecesarias en los servicios de emergencia.

Los nadadores deben seguir las normas estipuladas de distancia social y evitar los viajes. Se recomienda hacer uso de las instalaciones más próximas al lugar de residencia.

NORMAS DE ACTUACIÓN SEGURA PARA LOS SOCORRISTAS DURANTE EL BROTE DE CORONAVIRUS

En esta situación tan concreta, si bien hay aspectos preventivos que no van a poder cumplirse por completo, hay que intentar cubrir al máximo las opciones al alcance³:



Deben revisarse las necesidades de primeros auxilios y decidir si se puede proporcionar la cobertura necesaria para los trabajadores/socorristas y en las actividades que están realizando.

Mantener la suficiente cobertura de primeros auxilios.

Si no se dispone de la cantidad de personal necesario para garantizar la seguridad, puede ser seguro operar con una cobertura reducida de primeros auxilios y suprimir las actividades de mayor riesgo.

Una opción a valorar es compartir la cobertura de primeros auxilios con otras entidades que se encuentren en similares circunstancias, siempre que tengan el conocimiento, la experiencia y la disponibilidad para cubrir las necesidades de primeros auxilios de su local o negocio.

En estos casos en que se comparta la actividad de primeros auxilios:

- a) tener en cuenta el tipo de lesiones o enfermedades que identificó en su evaluación de necesidades de primeros auxilios y que el personal tenga la capacitación y las habilidades para abordarlas.
- b) saber lo suficiente sobre su entorno de trabajo y sus instalaciones de primeros auxilios
- c) poder llegar al lugar de trabajo a tiempo si es necesario
- d) quien proporcione la cobertura temporal debe asegurarse de que no afecte negativamente a su propia cobertura de primeros auxilios.

La situación actual plantea la necesidad de actualizar los conocimientos de primeros auxilios y mantener las habilidades adecuadas.

³ <https://www.hse.gov.uk/news/first-aid-certificate-coronavirus.htm>

MANIOBRAS RCP DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

Siguiendo lo pautado por el Consejo de Resucitación del Reino Unido, ha sido necesario modificar el protocolo de RCP en ámbitos no sanitarios y, especialmente fuera del hospitalario. Así lo recoge el Proyecto Salvavidas donde proponen una adaptación para situaciones de emergencia y donde recomiendan seguir estos pasos⁴.



Fuente: gráfico modificado de salvavidas.eu

⁴ <https://www.salvavidas.eu/noticias/recomendaciones-para-realizar-la-rcp-ante-el-covid-19>

Adjuntamos por su interés las recomendaciones de soporte vital básico para socorristas –COVID-19⁵

RECOMENDACIONES DE SOPORTE VITAL BÁSICO PARA SOCORRISTAS. ADAPTACIONES PARA SITUACIONES DE CASOS SOSPECHOSOS O CONFIRMADOS DE COVID-19

CONTROLE LA SEGURIDAD

- Use equipo de protección personal.
- Equipo mínimo: gorro, bata, mascarilla FFp2/FFP3, gafas y guantes (seguir ese orden).

COMPRUEBE LA CONSCIENCIA

ABRA LAS VÍAS AÉREAS

COMPRUEBE LA RESPIRACIÓN

- No utilice la secuencia tradicional: VER, OIR Y SENTIR LA RESPIRACIÓN
- Compruebe la respuesta, los movimientos y evalúe el pulso

LLAME AL 112

REALICE 30 COMPRESIONES TORÁCICAS

- No ventile con aire exhalado o con una máscara de reanimación
- Elija:
 - 1-solo compresiones (poner mascarilla o máscara de reanimación sobre la víctima para prevenir la dispersión en aerosol)
 - 2-con dos reanimadores, use insuflador manual. Uno sella la máscara y el otro comprime el insuflador. Utilice filtro HEPA en el insuflador manual.
 - 3-O2 a bajo flujo con cánula nasal y mascarilla encima o mascarilla bien sellada para prevenir dispersión en aerosol.

REALICE 2 INSUFLACIONES

TAN PRONTO COMO DISPONGA DE UN DEA-DEFIBRILADOR

- Enciéndalo y siga las instrucciones
- Retire el O2 durante el análisis y la descarga

Fuente: modificado de Consejo de Reanimación Portugués (Reanimación Cardiopulmonar (RCP) en pacientes con COVID-19, <https://cpresuscitacao.pt>); • Instituto Nacional Portugués de Emergencias Médicas (Guía técnica nº 6/2020 del 23/03/2020)

⁵ <https://rfess.es/2020/05/covid-19-recomendaciones-de-soporte-vital-basico-para-socorristas-realizadas-por-la-federacion-portuguesa-de-nadadores-salvadores/#.Xs6rsVUzaUk>