

# BRIGADA ESTUDIANTIL UNIANDINA



## INTRODUCCIÓN

### Bienvenida:

Se saluda a todas las personas, se les da la bienvenida a la capacitación y se les pregunta cómo están, si tienen algo que compartir y tratar de hablar de otros temas para mejorar la confianza entre participantes.

### Presentación:

Cada persona se presenta (nombre, carrera, semestre) y dice su motivación por entrar al BEU, su expectativa del semestre, su hobby favorito o cualquier otra opción de su elección.

**Nota:** instructores/as se deben presentar diciendo el tiempo que llevan en la brigada y en qué nivel están. Y recordarle a los estudiantes que es una charla informativa sobre el BEU y los temas que se verán.

## ¿QUÉ ES EL BEU?

La Brigada Estudiantil Uniandina es un círculo de participación y grupo de voluntariado que tiene como objetivo extender el conocimiento en temas de atención a emergencias a la comunidad: estudiantes, administrativos, familia y/o amigos. Esto se realiza a través de estas capacitaciones, donde aprenderemos cómo atender emergencias, qué hacer y qué no hacer según sea el caso.

# REGLAS DE JUEGO

## Lema del BEU:

*"Enseñar para ayudar, saber para socorrer y unir para vivir"*



### Puntualidad:

Las personas (estudiantes e instructores/as) que lleguen tarde deberán hacer 20 sentadillas\*, sin necesidad de que se lo indiquen. En caso de saber previamente que llegarán tarde, deberán pedir permiso al instructor/a de su sección con el fin de evitar las 20 sentadillas\*.



### No consumir alimentos durante las capacitaciones:

Las únicas personas que podrán consumir alimentos durante la capacitación serán aquellas que informen previamente algún estado de salud que les exija alimentarse en dicho momento. Para ello, podrán salir y al terminar de comer, pueden incorporarse al grupo nuevamente.



### No usar el celular durante capacitaciones:

Las personas que incumplan esta regla deberán hacer 20 flexiones de pecho\*. En caso de necesitar usar el celular durante la capacitación, al inicio de clase deberá informarle al instructor/a de su sección.



### Cabello recogido durante capacitaciones:

Las personas con cabello largo deben recogerlo durante las capacitaciones puesto que, en caso de una emergencia, este podrá impedir realizar sus tareas de manera adecuada o incluso empeorar la situación.



### Inasistencias:

Cada estudiante podrá faltar a máximo 4 capacitaciones. Sin embargo, podrán reponer su asistencia en otra sección. En caso de desear asistir a alguna sección diferente, sólo deben escribirle al instructor/a de su sección y este informará a la otra sección. Esto permitirá organizar el material y la planeación de la capacitación de una mejor manera.



### Respeto:

Este valor se debe cumplir entre todas las personas del BEU.



### Contestar:

Se debe responder "Sí señora" o "Sí señor" ante cualquier instrucción o solicitud. En caso de no cumplir, se deben realizar 20 sentadillas\*.



### No cruzar los brazos:

La posición de brazos cruzados indica falta de interés, aburrimiento y no apertura a la actividad realizada en dicho momento. Por esto, cuando un/a instructor/a vea a alguien tener los brazos cruzados, esta deberá realizar 30 segundos de sentadilla sostenida\*.



### No tomarse nada personal:

Las capacitaciones del BEU buscan ser divertidas, prácticas y que permitan el crecimiento personal de cada integrante. En consecuencia, ninguna instrucción, sanción o comentario realizado debe tomarse a nivel personal.

\* Si la persona sufre alguna condición de salud que le impida realizar sentadillas, podrá elegir entre flexiones, abdominales o algún otro ejercicio acorde a su condición de salud.

# SENTADILLAS

## ¿Cómo hacer sentadillas?

- Pies al ancho de la cadera y nivelados paralelamente.
- Brazos flexionados a 90° con las palmas de las manos hacia abajo o en la cabeza.
- Cuidar que las rodillas no sobrepasen las puntas de nuestros pies.
- Descender en línea recta.
- Mantener la espalda erguida.
- Mantener las plantas de los pies apoyadas.
- Inhalar al bajar y exhalar al subir.

\* Todo el grupo deberá realizar 20 sentadillas, guiadas por líderes.



## ¿Por qué se hacen sentadillas/ejercicio?

Además de ser bueno para nuestra salud, como brigadistas es necesario que tengamos un buen estado físico para poder responder adecuadamente a las emergencias y no convertirnos en un paciente más. Por esto, en el BEU promovemos la actividad física y durante las sesiones se realizarán algunos ejercicios.

# SENTADILLAS SOSTENIDA

## ¿Cómo hacer realizarla?

- Pies al ancho de la cadera y nivelados paralelamente.
- Brazos flexionados a 90° con las palmas de las manos hacia abajo o en la cabeza o en el pecho.
- Poner la espalda erguida contra una pared u objeto firme, o realizarla de manera libre. Con las piernas formando un ángulo de noventa grados.
- Inhalar al bajar y exhalar durante el ejercicio.

\* Todo el grupo deberá realizar 30 segundos, guiadas por líderes.



## ¿Por qué se hacen sentadillas/ejercicio?

Además de ser bueno para nuestra salud, como brigadistas es necesario que tengamos un buen estado físico para poder responder adecuadamente a las emergencias y no convertirnos en un paciente más. Por esto, en el BEU promovemos la actividad física y durante las sesiones se realizarán algunos ejercicios.

# PRIMER RESPONDIENTE



## TOP 3 DE PERSONAS MÁS IMPORTANTES

Pedir que mencionen a las 3 personas más importantes para cada estudiante. Después de que cada estudiante mencione a las personas más importantes, recalcar que 1. Yo, 2. Yo y 3. Yo. Primero va el autocuidado y luego el cuidado a las demás personas.

## DEFINICIÓN PRIMER RESPONDIENTE

Primera persona que decide participar en la atención de una emergencia.

# PRIMER RESPONDIENTE

## Características

- Puede o no ser un profesional de la salud.
- Posee deseo de ayudar.
- Es una persona tranquila en el momento de la emergencia, sabe mantener calma y actúa rápido.
- Se encarga de evaluar escena, comenzar revisión del paciente y activar servicio médico de urgencia (líneas de emergencia).
- En lo posible, está capacitados para iniciar acciones que permitan:
  - Mantener con vida a la persona lesionada hasta que llegue un apoyo especializado.
  - Prevenir eventos adicionales a la emergencia.

## Objetivos

- Conservar la vida.
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- Ayudar a la recuperación.
- Asegurar traslado de personas accidentadas o con enfermedad al centro asistencial cuidados inmediatos, adecuados y provisionales antes de ser atendidos en centro de salud.
- Aplicar cadena de custodia para preservar lugar de los hechos, a fin de garantizar estado original y condiciones de identidad, integridad y preservación.

## Acciones iniciales

- Conservar calma y prepararse para ayudar a quien lo necesite.
- Observar si el lugar donde ocurre el evento es seguro tanto para 1º respondiente como para víctima.
- Utilizar elementos de bioseguridad (EPPs).
- Evaluar estado de conciencia del paciente (AVDI).
- Llamar a la línea de emergencias y dar información precisa acerca de:
  - Nombre de la persona que está llamando.
  - Número de teléfono de donde está llamando.

## PASO A PASO DEL PRIMER RESPONDIENTE

1. Asegurar la escena
2. Usar elementos de protección personal
3. Acercamiento al paciente
4. Evaluación del estado de conciencia
5. Consentimiento
6. Revisión primaria
7. Activación de las líneas de emergencia

## ASEGURAR LA ESCENA

Ya que al llegar no se sabe con exactitud la razón por la cual el paciente necesita ayuda, es necesario analizar con precaución todos los elementos que en se encuentren en el área.

La causa de la urgencia puede seguir presente y esto puede poner en riesgo al brigadista.

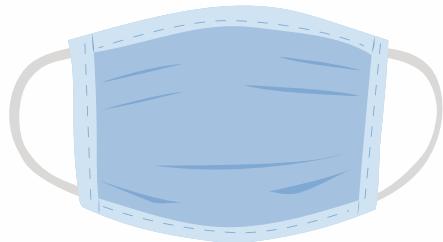
Por ello, es indispensable verificar la zona del accidente y asegurarla (si es en una carretera buscar la manera de desviar los carros, si existe algún cable suelto que pueda llevar altos voltajes, si el suelo está mojado podría ser resbaloso).

- Lugar del evento: dirección correcta y orientaciones para que se pueda llegar rápidamente.
- Qué pasa y qué necesita: # personas afectadas, tipo incidente y si hay persona capacitada que esté prestando ayuda.
- No ocupar el teléfono durante los siguientes minutos.
- Aplicar sus conocimientos de Primer Respondiente para estabilizar el paciente mientras llega la ayuda médica.

# ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPPS)

Los EPPs funcionan como prevención primaria frente a riesgos biológicos. En el caso del tapabocas y las monogafas, son barreras de nuestras mucosas más expuestas (boca, nariz y ojos).

## TAPABOCAS



En época de COVID-19, si se atiende una emergencia, es indispensable el uso de **doble** tapabocas y que al menos uno de esos sea quirúrgico.

## GUANTES DE NITRILO

### ¿Por qué de nitrilo y no de látex?

Muchas personas pueden ser alérgicas al látex y si las llegamos a atender con guantes de este material, podríamos agravar la emergencia. Adicionalmente, se recomienda que los guantes de nitrilo estén sin polvo y sean de color azul porque en caso de sangrado permiten identificar la sangre.



### Recomendaciones de uso

- Correcta higiene de manos antes y después de usar guantes de protección.
- Comprobar que los guantes están sin usar y limpios antes de ponérselos.
- Para evitar roturas, perforaciones o desgarros es conveniente quitarse anillos, relojes o cualquier otro elemento que pudiese deteriorarlo.
- Ante rotura, perforación o desgarro: Retirar los guantes, lavar manos y ponerse un nuevo par de guantes.
- Hidratar bien las manos después del uso de guantes, ya que su uso prolongado puede generar dermatitis irritativa.

### **¿Cuándo cambiar guantes?**

- Sangre, líquidos o fluidos corporales que han estado en contacto con guante.
- Posibles contactos con materiales cortantes que puedan haber deteriorado guante.
- Siempre que los guantes se rompan, perforen o desgarren.
- Cuando el procedimiento lo exija (ej: técnicas estériles).
- Cambio de paciente.
- Después de haber tocado o manipulado material contaminado.



### **¿Cómo se deben retirar?**

- Tomar borde del guante por su cara externa y se le dará la vuelta completamente.
- Recoger guante usado y posiblemente contaminado con mano con guante puesto.
- Tomar el borde del 2º guante (como se hizo con el 1º) sin soltar el que tiene agarrado en mano, y hacer misma operación que con anterior, dejando 1º guante y zona contaminada del 2º por parte interna de este.
- Desechar guantes en contenedor adecuado.
- Lavar y secar manos.



### **¿Cómo guardar los guantes y/o EPPs?**

Se recomienda el uso de frascos pequeños de plástico (ej. Huevos Kinder) o el uso de bolsas resellables.

## **MONOGAFAS**



El uso de monogafas para un primer respondiente es esencial para proteger los ojos de salpicaduras de sangre, fluidos corporales, polvo o químicos. Previenen lesiones oculares y reducen el riesgo de contagio por contacto con agentes biológicos, garantizando seguridad durante la atención de emergencias y el manejo de pacientes.

## PUNTOS DE DOLOR

1. Golpe en el muslo del paciente como estímulo pre-dolor, sólo para ver si reacciona.
2. Bajo la axila, en el músculo Pectoral Mayor, se hace presión en forma de pellizco.
3. En el músculo Trapecio, ubicado entre el hombro y el cuello. [No se realiza cuando la persona tiene contextura muy gruesa o se nota que va al gimnasio, pues no sentirá nada].
4. En la punta de los dedos de la mano con un esfero o una superficie dura. NO se hace con la uña del primer respondiente, pues es posible que se rompa el guante.

## ACERCAMIENTO AL PACIENTE

Siempre que las condiciones lo permitan, se debe acercar por la parte de los pies del paciente y se le habla simultáneamente y en todo momento. Esto se realiza con el fin de evitar que, en un intento del paciente por voltear hacia el origen de la voz, se lastime el cuello.

Se acerca al paciente ubicando la pierna más cercana al paciente en 90° y apoyando la otra rodilla sobre el piso con el objetivo de evitar caer sobre el paciente en caso de que este se despierte y reaccione con un golpe al ver al primer respondiente tan cerca.

## AVDI EVALUACIÓN DEL ESTADO DE CONSCIENCIA

LETRA	REFERENCIA	EXPLICACIÓN
A	ALERTA	Al momento de llegar el paciente se encuentra con los ojos abiertos y está consciente.
V	VERBAL	Paciente sólo responde al estímulo verbal. Al acercarme, le pregunto ¿cómo está?, ¿me escucha?, etc.
D	DOLOR	Si el paciente NO responde al estímulo de verbal, se aplican los puntos de dolor.
I	INCONSCIENTE	Si el paciente NO respondió al estímulo de dolor, por lo tanto, se declara como inconsciente.

### OJO:

- En la punta de los pies solo se hace si el paciente está descalzo, de lo contrario los guantes se ensucian con los zapatos.
- No se puede en la cadera ni el esternón ni ningún otro hueso, pues puede generar lesiones más graves en caso de que el paciente presente alguna fractura.

# REVISIÓN PRIMARIA

Durante la revisión primaria del paciente se enfatiza en revisar las vías aéreas, su permeabilidad y posibles hemorragias. Aunque los pasos de la revisión primaria se enseñan y muestran en forma secuencial, muchos de ellos pueden y deben, realizarse de manera simultánea. Los pasos pueden recordarse usando las siglas XABC.

## X: HEMORRAGIAS EXSANGUINOLENTAS

- Se verifica si hay sangrado externo y abundante. En caso de que se presente, se procede a la contención de dicha hemorragia.
- Se realiza de primeras porque las hemorragias graves son más mortales (que por ejemplo la obstrucción de la vía aérea).

## A: APERTURA DE LA VÍA AÉREA

- Con una mano en la frente y la otra en la barbilla, se eleva la cabeza lo suficiente para hacer la apertura y la revisión.
- Con la mano de la barbilla, se baja la mandíbula y se verifica que no tenga ninguna obstrucción.
- En época de COVID-19, después de hacer la apertura y verificación de la vía aérea, se le debe poner tapabocas al paciente.

## B: BUENA VENTILACIÓN

- Se analiza si la respiración es adecuada, teniendo en cuenta la frecuencia respiratoria y los movimientos torácicos.
- Se observa el movimiento torácico y abdominal para hacer la verificación.
- La frecuencia respiratoria normal para adultos es de 8 a 16 ventilaciones por minuto y para lactantes es de 44 respiraciones por minuto.

## C: CIRCULACIÓN

- Se revisa la perfusión y otras hemorragias.
- Se revisa si el paciente tiene o no frecuencia cardiaca y de cuánto es.

# CONSENTIMIENTO

- Si el paciente se encuentra consciente, es necesario preguntar al paciente por consentimiento de acercarse e intervenir. Es decir, debemos preguntar si nos autorizar intervenir y brindar la ayuda necesaria.
- Si el paciente se encuentra inconsciente, el consentimiento de acercarse e intervenir se da por sentado, a menos de que haya acompañantes que se reúsen a aceptar la ayuda.
- Si el paciente es menor de edad y se encuentra acompañado con otra persona, es necesario preguntar al acompañante si da el consentimiento de acercarse e intervenir. En caso de traslado, es necesario contar con la autorización de alguien. De lo contrario, se debe comunicar con la Policía de Infancia para que el Estado (responsable de cualquier persona menor de 18 años) restablezca los derechos de esta persona y autorice su intervención y traslado.

## DATOS SOBRE CIRCULACIÓN

**Perfusión:** paso de un fluido a través de un órgano o tejido.

**En promedio, la frecuencia cardiaca normal para adultos es de 60 a 100 latidos por minuto y para lactantes es de 80 a 160 latidos por minuto.**

Recomendaciones para tomar el pulso

- Con el dedo índice y medio. Nunca el pulgar.
- No ejercer presión excesiva.
- Controlar el pulso en 1 minuto con reloj segundero.
- Registrar cifras para verificar los cambios.
- Otras hemorragias: se revisan principalmente las hemorragias internas.

**Nota:** tener en cuenta si la persona es deportista de alto rendimiento, pues su frecuencia cardiaca normal puede estar alrededor de 40 latidos por minuto.

\* Revisión secundaria: explicar que las siglas completas son XABCDE. Sin embargo, D (discapacidad) y E (exposición) no se verán en nivel 1, sino en nivel 2.

# ACTIVACIÓN DE LAS LÍNEAS DE EMERGENCIA

## LLAMAR A LA LÍNEA DE EMERGENCIAS Y DAR INFORMACIÓN PRECISA ACERCA DE:

- Nombre de la persona que está llamando.
- Número de teléfono de donde está llamando.
- Lugar del evento: dirección correcta y orientaciones para que se pueda llegar rápidamente.
- Qué pasa y qué necesito: # personas afectadas, tipo incidente y si hay persona capacitada que esté prestando ayuda.

## LÍNEAS DE EMERGENCIAS EN EL CAMPUS:

- Desde cualquier teléfono de la universidad marcar 0000 (pueden ser más 0).
- Citófonos rojos.
- Desde cualquier teléfono marcar el número de la universidad 3394949 y la extensión de emergencias 0000. Los números de la universidad están disponibles en el carné (hacer que cada estudiante saque su carné y revise que está el número de teléfono de la universidad).
- Con cualquier persona de seguridad o que tenga un radio.

## LÍNEA NACIONAL: 123



## CIERRE

Se recomienda agradecer por la sesión, dar un espacio para resolver dudas y comentarles que se les enviarán infografías con las líneas de emergencia y la información vista en la sesión.

Asimismo, se recomienda recalcar la importancia de la prevención, ya que hay casos donde se presentan alertas y debemos prestarles atención para que no se conviertan en emergencias (ej. Tener buena postura al trabajar en computador puede prevenir dolores de espalda y futuras enfermedades como las hernias).

**Recordar la importancia del autocuidado y que la universidad tiene diversos mecanismos de apoyo a estudiantes como la Decanatura, Embajadores de bienestar y el protocolo MAAD (en caso de situaciones de Maltrato, Acoso, Amenaza, Discriminación y violencia sexual o de género).**



Beuniandes



@beuniandes



BrigadaEstudiantilUniandina



BrigadaEstudiantil@uniandes.edu.co

