

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SOCORRISMO

**UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y JURÍDICAS
GRADO EN RELACIONES LABORALES Y
RECURSOS HUMANOS
CURSO ACADÉMICO 2020/2021**

TRABAJO FIN DE GRADO

AUTOR:

Mario Rubira Simón

TUTOR:

Carlos Javier Trigueros Martínez



UNIVERSITAS
Miguel Hernández



RESUMEN

El presente trabajo tiene por objeto dar a conocer los posibles factores de riesgo que se puedan producir en el medio acuático y más concretamente los que se puedan ocasionar en la labor del socorrista durante el transcurso de su trabajo. Por lo tanto, lo que debemos hacer para identificar los factores de riesgo es una evaluación inicial de riesgos.

Una vez identificados los factores de riesgo vamos a proceder a elaborar un plan de prevención para eliminar o reducir al máximo posible los posibles riesgos. Dichos riesgos se evalúan y clasifican determinando las actuaciones que la empresa ha de priorizar. A esto le llamamos planificación preventiva y refleja todas aquellas medidas preventivas que se realizarán, así como el coste, el responsable, el tiempo que llevará, etc.

Como ya sabemos, el riesgo cero es algo inexistente, ya que, por muchas medidas preventivas que se apliquen, siempre habrá algún factor de riesgo que pueda perjudicar a la salud de las personas, de aquí que sea tan importante realizar una evaluación de riesgos de calidad. Aquí es donde entra la prevención de riesgos laborales, cuyo estudio del entorno y a través de la aplicación de las medidas preventivas oportunas, intentan reducir los factores de riesgo.

Dada la emergencia sanitaria de la actualidad, los Gobiernos de todo el mundo han dado el paso y han incrementado las medidas preventivas en todos los sectores. El medio acuático era un sector que no se tenía claro si iba a abrirse al público puesto que los factores a los que nos exponemos son muchos en la situación actual de la Covid-19.

Para ello, los Gobiernos y los ayuntamientos han fijado una serie de objetivos y medidas que se van a tener que conseguir a través de la colaboración ciudadana.

A partir de esto contexto, profundizaremos en la diferencia que hay entre la labor de un socorrista de playa respecto de uno de piscina y, a raíz de esto, ver los posibles factores de riesgo que podemos encontrar en estos dos tipos de medio.

Palabras Clave

Plan de prevención, Planificación preventiva

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción

- 1.1 Orígenes del socorrismo.
- 1.2 El socorrismo y los primeros auxilios. Evaluación inicial.
- 1.3 Pauta general de actuación: “PAS”

2. Ley de Prevención de Riesgos Laborales

- 2.1 ¿Qué es la Prevención de Riesgos laborales?
- 2.2 Tipos de riesgo y accidentes de trabajo.
- 2.3 Derechos y obligaciones del socorrista.
- 2.4 Plan de Prevención de Riesgos Laborales.
- 2.5 Equipos de trabajo y medidas de protección.
- 2.6 Información y formación a los trabajadores.
- 2.7 Participación de los trabajadores

3. El socorrista

- 3.1 Requisitos para ser socorrista de playa y de piscina (pruebas de aptitud, tanto físicas como teóricas).
- 3.2 Funciones del socorrista de playa y piscina. Diferencias entre ambos.
- 3.3 Responsabilidad del socorrista.
- 3.4 Material preventivo del socorrista (salvavidas, oxigenoterapia, etc).

4. Factores de riesgo

- 4.1 Factores de riesgo para los socorristas de playa y medidas de prevención aplicables en cada caso.
- 4.2 Factores de riesgo para los socorristas de piscina y medidas de prevención aplicables en cada caso.

5. Posibles accidentes derivados del trabajo y actuación a seguir

5.1 Heridas y contusiones.

5.2 Esguinces y luxaciones.

5.3 Fracturas.

5.4 Hemorragias.

5.5 Víctima politraumatizada.

5.6 Quemaduras.

5.7 Intoxicaciones.

5.8 Picaduras.

5.9 Sincope.

5.10 Cuadros convulsivos.

5.11 Hidrocución y golpe de calor.

5.12 Obstrucciones en la vía aérea.

6. Conclusión

7. Bibliografía



Listado de Anexos

ANEXO I Cómo hacer una llamada eficaz al 112 en caso de emergencia.

ANEXO 2 El rescate y los tipos de víctimas que podemos encontrarnos.

ANEXO 3 ¿Qué significado tienen las banderas que encontramos en la playa?

Listado de Acrónimos

(RFESS) Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo.

(PAS) Proteger, alertar y socorrer.

(PCR) Parada cardiorrespiratoria.

(SVB) Soporte vital básico.

(RCPB) Reanimación cardiopulmonar básica.

(SVA) Soporte vital avanzado.

(SEMYCIUC) Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias.

(DEA) Desfibrilador Externo Automático.

(ADEAC) Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor.

(OMT) Organización Mundial del Comercio.

(RCP) Respiración cardiopulmonar.

(UV) Radiación ultravioleta.

(IV) Vía intravenosa.

(P.L.S) Posición Lateral de Seguridad.

(CCAA) Comunidades autónomas.

1. Introducción

1.1 Orígenes del socorrismo

El término salvamento y socorrismo nace con la finalidad de poder contar con un experto o profesional que ofrezca la cobertura necesaria en materia de seguridad y con la finalidad de proteger las necesidades en el medio acuático.

El origen del socorrismo es el reflejo de la solidaridad humana. Para conocer los primeros datos sobre el socorrismo nos tenemos que remontar a 1708 donde nace la primera asociación sobre el salvamento de vidas. Es en Chinkiang (China) donde nace esta primera asociación con el objetivo de salvar la vida de los marineros en problemas. Esto incentivó en la creación de estaciones de salvamento y botes de rescate.

En el año 1878 surge el Primer Congreso Internacional de Salvamento celebrado en Marsella. En este congreso se reunió a aquellas personas que tenían interés en el salvamento acuático y se plantea la creación de un organismo internacional para regular las asociaciones de este sector.

En España, la primera asociación de salvamento se crea en 1914 con el nombre de Sociedad Española de Salvamento de Náufragos. Esta organización pasa posteriormente a formar parte de la Federación Española de Natación.

En 1960 se obliga a todas las piscinas públicas de España a contar con el servicio de un socorrista.

En 1961 se crea la Federación Española de Salvamento y Socorrismo, actualmente llamada Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo (RFESS), que está desvinculada de la Federación Española de Natación. Esta Federación es la encargada, desde 1963, de la organización de campeonatos de España de Salvamento y Socorrismo que se celebran anualmente.

Actualmente se puede decir que el medio acuático se ha convertido en el más elegido para ocupar el tiempo de ocio. Es increíble ver cómo son millones de personas las que practican deportes acuáticos como son: el surf, el wind-surf, la natación, el esquí acuático, la vela, etc. Además, no solo se disfruta de esto sino que cada vez son más las personas que se dedican a disfrutar de las playas con los amigos o la familia, a visitar los diferentes parques acuáticos e incluso a visitar y pasar el día en las piscinas públicas. Todos ellos tienen un objetivo claramente definido que es la diversión, aunque algunos también optan por competir.

El medio acuático puede derivar en imprevistos, puesto que, la diversión puede convertirse en un grave accidente y en algunos de los casos, aunque suene violento, puede derivar a la muerte.

1.2 El socorrismo y los primeros auxilios. Evaluación inicial.

El socorrista es aquella persona que presta sus servicios para una empresa (pública o privada) con el objetivo de prevenir los accidentes o riesgos en el medio acuático y en el entorno, además de socorrer a aquellas personas que han sufrido un accidente, para ello prestan los primeros auxilios y activan la cadena de supervivencia.

Al aplicar los primeros auxilios se pueden cometer errores, ya sea porque se ha enseñado mal el método de actuación o porque se intentan hacer más cosas de las que sabemos, por eso, la premisa principal es saber que si nos encontramos ante una situación que no sabemos cómo actuar lo mejor es no hacer nada porque podríamos empeorar las lesiones sufridas o estar poniendo en peligro grave la vida de la víctima. Debemos llamar al 112 y esperar a que estos especialistas le ofrezcan a la víctima la asistencia necesaria.

“Los primeros auxilios son aquellas actuaciones o medidas que se adoptan inicialmente con un accidentado o enfermo repentino, en el mismo lugar de los hechos, hasta que llega la asistencia especializada”. Se trata por tanto de aplicar todos aquellos conocimientos que disponga el socorrista en materia de primeros auxilios que haya aprendido en el curso especializado para ejercer como tal. El socorrista intentará mantener con vida a la víctima del accidente hasta que lleguen los sanitarios especializados.

Una evaluación inicial de calidad normalmente deriva en una intervención correcta y eficaz hasta que llega la asistencia especializada. Por evaluación inicial¹ entendemos todas aquellas actuaciones consistentes en determinar el alcance de las lesiones de la víctima, nos permite establecer prioridades de actuación, adoptar las medidas necesarias y asegurar un traslado adecuado de la víctima.

Las fases de la evaluación inicial son: percibir, explorar, actuar y evacuar.

- Percibir: consiste en escuchar a la víctima, familiares y amigos, no hacer caso omiso.
- Explorar: reconocimiento rápido de las constantes vitales (consciencia, respiración, pulso, tensión arterial y temperatura). Se debe seguir un plan de prioridades sobre aquellas lesiones que puedan provocar la muerte de la víctima. Se trata por tanto de una valoración de la consciencia, permeabilidad de la vía aérea, valorar la respiración, circulación y control de aquellas hemorragias que se consideren severas y pongan en riesgo grave la vida de la víctima.
- Actuar: todas aquellas medidas de actuación que pongan a salvo la vida de la víctima. Si se encuentra en parada cardiorrespiratoria (PCR), la medida de actuación sería la reanimación respiratoria. Una vez aseguradas las constantes vitales se debe hacer una exploración del cuerpo del paciente en busca de lesiones que pongan en riesgo su vida (de la cabeza a los pies).
- Evacuar: Una vez aseguradas las constantes vitales de la víctima hay que esperar a que lleguen los servicios sanitarios especialistas para evacuar a la víctima hasta el hospital más cercano. Una vez que llegan los servicios especialistas acaba la tarea del socorrista puesto que ellos tienen muchos más conocimientos. Al socorrista solo se le prepara para realizar los primeros auxilios a la víctima.

¹ Véase:

[https://www.construmatica.com/construpedia/Evaluación Inicial de la Víctima. Primeros Auxilios](https://www.construmatica.com/construpedia/Evaluación%20Inicial%20de%20la%20V%C3%ADctima.%20Primeros%20Auxilios)

1.3 Pauta general de actuación: “PAS”

Este acrónimo hace referencia a los pasos de actuación que debe seguir el socorrista ante un accidente. Se trata de proteger a la víctima, alertar o avisar a los servicios sanitarios y socorrer al accidentado hasta la llegada de la asistencia sanitaria.

Se debe seguir la siguiente cadena de actuación²:

- Lo primero que se tiene que hacer es proteger a la víctima y al entorno que le rodea para evitar más lesiones. Por ejemplo: en el caso de sacar a una víctima inconsciente del agua y dejarla en el borde del vaso, al darle descargas para intentar reanimarlo si hay alguien tocando al paciente o el entorno que rodea al paciente está mojado puede producir una descarga a quien esté en contacto con el agua o la víctima y no tendríamos a una persona inconsciente sino a más de una. Es muy importante proteger el entorno.
- Una vez el entorno de la víctima esté protegido hay que avisar a los servicios de emergencia llamando al 112 y explicando de forma clara y detallada el lugar del accidente y el estado de la víctima, esto influye mucho, ya que, dependiendo de los datos aportados nos mandarán un soporte vital básico (SVB) en accidentes más leves, también llamado reanimación cardiopulmonar básica (RCPB) o un soporte vital avanzado (SVA) para los casos en los que la víctima sufre graves lesiones y su vida corre grave peligro.
- Finalmente, se debe socorrer a la víctima para mantenerla con vida mientras llegan los servicios sanitarios, para ello el socorrista o persona que ejerza asistencia debe estar formado adecuadamente para aplicar los primeros auxilios correctamente. Se debe actuar siempre teniendo una serie de prioridades que son: salvar la vida de la víctima y evitar que se agraven las lesiones.

Estas prioridades se dividen en:

- Prioridad principal: en la que se tiene que atender especialmente a problemas respiratorios, paros cardíacos, hemorragias graves, nivel de conciencia, y, en general, a todas aquellas lesiones que produzcan graves riesgos de muerte.
- Prioridad secundaria: referente a quemaduras graves, lesiones de la columna vertebral o hemorragias de tipo moderadas.
- Prioridad terciaria: fracturas leves, contusiones, abrasiones y quemaduras leves.



Fuente: MasQueMayores, <http://masquemayores.com/magazine/que-hacer-ante-una-emergencia-la-conducta-p-a-s-y-otras-recomendaciones/>

² Véase: <https://grupodesnivel.com/que-es-la-conducta-pas-y-como-podemos-aplicarla-en-nuestra-actividad/>

ANEXO 1

Cómo hacer una llamada eficaz al 112 en caso de emergencia

No estamos acostumbrados a hacer llamadas de emergencia al 112 y, en la mayoría de los casos, no sabemos aportar la información necesaria para que puedan ayudarnos en la mayor brevedad de tiempo posible, es por esto por lo que vamos a identificar y exponer las pautas a seguir para que la información aportada a los profesionales sea clara y suficiente.

Lo primero que debemos hacer es identificarnos para que en el caso de perder la comunicación con el profesional podamos volver a retomarla.

Acto seguido debemos informar acerca del sitio exacto donde se ha producido el accidente, es imprescindible ser muy exactos con la definición de la dirección y cómo llegar hasta allí puesto que puede demorar a los servicios sanitarios a llegar al sitio y en los accidentes los minutos son vitales para poder salvar la vida del accidentado.

Una vez identificado el lugar tenemos que especificar el tipo de accidente ocasionado (si ha sido derivado de una intoxicación, quemaduras, etc) y aquellas circunstancias que pueden agravar la situación, es decir, debemos expresar con claridad lo que ha ocurrido y el profesional que se encuentra al otro lado del teléfono realizará una serie de preguntas para ver si envía un soporte vital básico o un soporte vital avanzado, dependiendo de la gravedad de la víctima.

Describiremos el número de víctimas que hay y la gravedad de cada uno de estos (decir si respiran, están inconscientes, sangran, etc).

Es muy importante no colgar nunca la llamada hasta que el profesional nos lo indique porque puede necesitar cualquier información importante sobre la situación de la víctima. Una vez nos indique que la asistencia sanitaria está en camino debemos poner en marcha todas aquellas instrucciones que nos haya dado el profesional.

Algo importante que se debe hacer a la hora de llamar a los servicios de emergencia y una vez estamos aplicando los conocimientos en primeros auxilios a la víctima es apartar a los curiosos de la escena del accidente. Si hay más personas presenciando la escena es importante indicarles que acudan en busca de los servicios sanitarios para indicarles el camino hasta el accidentado.

Diversas empresas en su ámbito de prevención de riesgos laborales expresan sus métodos de actuación ante un accidente laboral, tal es el caso por ejemplo de la asociación de empresarios de Alcobendas (AICA), en el que explica en un vídeo cómo hacer una llamada eficaz al 112 en caso de emergencia³.

Cada persona, cualificada o no, tiene sus propios métodos de actuación ante un accidente, pero los métodos generales aplicables son los mencionados en este anexo ya que favorecen a la claridad de información aportada al profesional al teléfono y más rapidez de los servicios sanitarios.

³ Gabinete de prevención de riesgos laborales de la asociación de Alcobendas anuncia en un vídeo el método de actuación eficaz en caso de emergencia de un accidente laboral. Recuperado de:

https://www.youtube.com/watch?v=FX29ZLEiL58&feature=emb_logo

2. Ley de Prevención de Riesgos Laborales

2.1 ¿Qué es la Prevención de Riesgos Laborales?

En todos los trabajos hay una serie de riesgos que pueden derivar en un accidente laboral. Cuando hablamos de riesgo nos estamos refiriendo a la posibilidad de que se produzca un accidente, pero no significa que vaya a pasar.

La prevención de riesgos laborales alude a que existen riesgos en la empresa y, para reducir la posibilidad de que se produzca un accidente, se aplican una serie de medidas preventivas con la finalidad de cuidar la salud de los trabajadores, evitar peligros en los puestos de trabajo y actuar cuando se produzca un accidente.

Las medidas preventivas a aplicar son diferentes en cada empresa. Para conocer las medidas adecuadas hay que hacer un estudio del conjunto de la empresa para comprender todos los riesgos a los que estamos exponiendo a los trabajadores, debemos adaptar el puesto a las capacidades que tenga el trabajador y poner a su disposición todas aquellas herramientas necesarias para realizar adecuadamente su función. Es importante que los trabajadores tengan inculcados los riesgos y conozcan adecuadamente la información a seguir.

La finalidad de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales es conocer todas aquellas medidas que debe seguir la empresa para reducir o evitar los posibles riesgos derivados del trabajo y los que se puedan derivar del entorno que les rodea.

2.2 Tipos de riesgo y accidentes de trabajo

Un accidente de trabajo es algo que ocurre inesperadamente y que provoca daños en la persona y/o en materiales de la empresa. Podemos encontrar 3 tipos de accidentes:

- Accidentes del puesto de trabajo: aquellos que ocurren mientras se trabaja en la empresa y que derivan de no haber tomado las medidas preventivas necesarias.
- Accidentes in itinere: aquellos que han sido ocasionados durante el transcurso del trabajador al trabajo o viceversa. Hay ciertos requisitos para que se considere in itinere, por ejemplo, debe haberse producido por el mismo camino que sigue el trabajador habitualmente para ir al trabajo. No tendría eficacia si se demuestra que antes de ir al trabajo ha ido a dejar a su hijo a la escuela.
- Accidentes en misión: aquellos que han sido producidos mientras el trabajador se desplaza de un lugar de la empresa a otro para realizar sus tareas.

El riesgo es un hecho que puede darse o no y produce un peligro para los trabajadores. Es por esto que la empresa debe hacer una evaluación de riesgos de calidad. Los diferentes tipos de riesgos laborales son:⁴

- Riesgos físicos o ambientales: es el riesgo más común. Puede derivar de radiación, estrés por calor, etc.
- Riesgos químicos: son los riesgos producidos por los procesos químicos y por el medio ambiente.

⁴ Véase: <https://escuelaselect.com/siete-tipos-riesgos-laborales/>

- Riesgos biológicos: son los producidos por la exposición a virus, bacterias o cualquier otro riesgo que pueda provocar enfermedades.
- Riesgos ergonómicos: es el riesgo a sufrir daños físicos por tener posturas inadecuadas, levantar una gran cantidad de peso, etc.
- Riesgos psicosociales: riesgo a sufrir estrés, por ejemplo, como consecuencia de un alto ritmo de trabajo o una rutina monótona.
- Riesgos ambientales: estos riesgos no podemos controlarlos porque son consecuencia de un factor externo como el hecho de que se produzca una catástrofe por un fenómeno humano o un fenómeno natural, por ejemplo, en el caso de que haya una lluvia y produzca inundaciones en la empresa y deje de funcionar la maquinaria.
- Riesgos mecánicos: es el riesgo de que se produzca un accidente al utilizar la maquinaria de la empresa, por ejemplo, darse golpes o la máquina que corta el dedo de un trabajador.

2.3 Derechos y obligaciones del socorrista

Los derechos del socorrista relacionados con la prevención de riesgos laborales hacen alusión a que el socorrista tiene reconocido el derecho a trabajar de forma segura en su puesto de trabajo y a que se cuide su salud, para ello la empresa debe aplicar todas aquellas medidas de prevención posibles para garantizar el grado máximo de salud y bienestar a sus trabajadores.

Las obligaciones en materia de prevención se dividen en dos partes: por una parte, tenemos las obligaciones de la empresa y por otra, las de los trabajadores.

- Obligaciones por parte de la empresa: tener un plan de prevención aplicable para la empresa, informar a los trabajadores de los posibles riesgos que se pueden producir en su puesto de trabajo, garantizar unas condiciones óptimas para cada puesto de trabajo, tener medidas de prevención para el puesto, preguntar a los socorristas si cuentan con todas las coberturas necesarias para desarrollar su trabajo, asegurarse de que existe una posible vía de salida adecuada en caso de emergencia, vigilar y velar por la seguridad de sus trabajadores.
- Obligaciones por parte del socorrista: Utilización adecuada y conservación de los equipos de protección individual facilitados por la empresa, uso adecuado de las herramientas laborales (flotadores, silbato, etc), informar a la empresa sobre cualquier factor de riesgo que detecten y cumplir con las obligaciones en materia de seguridad.

2.4 Plan de Prevención de Riesgos Laborales

El Plan de Prevención de Riesgos Laborales son una serie de documentos de carácter obligatorio por las empresas en el que consta las acciones tomadas por la empresa para cumplir las medidas preventivas, quiénes son las personas encargadas de vigilar que se cumplan estas medidas y el dinero que se gasta la empresa en prevención.

Cualquier empresa debe asegurarse, al menos, de que en su empresa exista: botiquín de primeros auxilios, extintores suficientes dependiendo del tamaño del recinto, salidas de emergencia adecuadas y una persona encargada de comprobar que se cumplen con las medidas de seguridad en la empresa.

El Plan está formado por:

- La evaluación de riesgos: se trata de realizar un estudio de los posibles riesgos de cada puesto de trabajo. Esto depende del tipo de negocio al que se dedica la empresa, el número de personal a su cargo, condiciones buenas o malas del recinto o empresa. Si existe un riesgo grave para la salud del trabajador, este deberá abandonar el puesto de trabajo inmediatamente.
- La planificación de la actividad preventiva: se trata de un documento que describe aquellas medidas que se van a aplicar en la empresa. Debe aparecer en dicho documento quién es el responsable, cuando se realizará y el precio.

2.5 Equipos de trabajo y medidas de protección

Los equipos de trabajo son todos los materiales prestados al socorrista para ejercer su trabajo. El equipo de trabajo es, por ejemplo, la ropa que la empresa pone a disposición del trabajador para que ejerza su trabajo. Debe ser adecuado para el tipo de trabajo que se va a realizar. Existen equipos de protección para todas las partes del cuerpo como puede ser el caso de un casco, botas y gafas especiales, tapones para los oídos, guantes, etc.

2.6 Información y formación a los trabajadores

La comunicación entre empresario o su responsable y los trabajadores es muy importante porque evita muchos accidentes y favorece un buen clima laboral.

La empresa tiene la obligación de informar a sus trabajadores en materia de riesgos generales de la empresa y en especial de su puesto de trabajo, medidas individuales de protección utilizadas y las medidas adoptadas por la empresa en caso de emergencia.

La formación de los socorristas debe ser suficiente para ejercer el trabajo puesto que es un puesto de trabajo de mucho riesgo. En el caso de los socorristas, la formación se le otorga mediante un curso que se realiza antes de ejercer dicho empleo en el que se le expedirá un título donde se acredite que ha pasado las pruebas y tiene capacidad suficiente para ejercer como socorrista.

Una vez el socorrista tenga la formación necesaria para trabajar, la empresa que le contrate deberá formarle en aquellas materias que requieran una especial formación puesto que todas las piscinas no son iguales y el entorno que les rodea también es distinto.

2.7 Participación de los trabajadores

Es importante que la empresa tenga comunicación con los trabajadores, pero aún es más importante que deje participar a los trabajadores a través de los sindicatos para ver aquellas materias en las que los trabajadores discrepan con la empresa y solucionan sus conflictos.

Todos los trabajadores de la empresa tienen los mismos derechos reconocidos, es importante hacer hincapié en esto porque mucha gente cree que por ejemplo los trabajadores temporales no tienen participación en la empresa y esto no es así.

Los trabajadores, a través de sus sindicatos, tienen derecho a decir lo que piensan en lo referente a las medidas de protección adoptadas y a hacer propuestas para mejorarlas.

3. El socorrista

3.1 Requisitos para ser socorrista de playa y de piscina

El trabajo de socorrista es el empleo por excelencia para la mayoría de los jóvenes. Es un trabajo cada vez más demandado, sobretodo en las comunidades de vecinos que cada vez con más frecuencia tratan de aportar seguridad en la piscina.

No es el trabajo mejor pagado, pero es una ayuda económica para todos los jóvenes universitarios que tienen que pagarse sus estudios o que quieren tener algo de independencia económica.

La profesión de socorrista es una de las que más expuestas de cara al público debido a la gran multitud de personas que asisten a los medios acuáticos como son las playas o las piscinas públicas de las ciudades o pueblos de España.

Mucha gente cataloga el socorrismo como una profesión amena y divertida. Aunque pueda parecer un trabajo muy fácil implica gran responsabilidad por parte del socorrista porque estar distraído puede provocar un ahogamiento o parada cardiorrespiratoria en el agua, no se está jugando con una tontería, sino que estamos jugando con algo muy valioso como es la vida de las personas.

Hay gran cantidad de requisitos y dependiendo del país en el que nos encontremos o incluso dentro de un mismo país puede haber diferentes requisitos de acceso para obtener la titulación de socorrista. Algunos de los requisitos más generales que se necesitan para ser socorrista pueden ser:

- Tener una buena forma física, sobretodo esto es imprescindible en playas puesto que si no tenemos forma física suficiente para ir hasta la boya y volver quiere decir que no estamos cualificados para trabajar allí, además, si nos llaman de un ahogamiento que se encuentra a 1 kilómetro de distancia desde nuestra posición hay que tener buena forma para poder correr por la playa y acto seguido nadar hasta la víctima y sacarla del agua, ahora bien, esto no acabaría aquí porque si la víctima se encuentra inconsciente habría que iniciar la reanimación cardiopulmonar.
- Saber nadar bien y en muchos casos las empresas también exigen tener una gran velocidad en el agua. Saber nadar bien es un requisito que todos sabemos que es necesario para ejercer de socorrista, pero tener gran velocidad de natación también es muy importante porque cuanto menos se tarde en sacar a la víctima del agua y empezar con las maniobras de reanimación se consigue tener una mayor esperanza de salvar la vida del paciente. El tiempo es oro a la hora de salvar la vida de alguien.
- Un requisito importante es aquel que llamamos don de gente, es decir, la habilidad y facilidad que tiene una persona para relacionarse con los demás, la manera con la que se expresa con su comunicación verbal y no verbal. Una materia que se estudia en el curso de socorrista es la psicología ya que en muchos casos la comunicación con un bañista puede ser complicada y con esto se trata calmar a la víctima y, en definitiva, tener tacto al hablar con los demás. El socorrista debe mantener la postura, ser empático y capaz de dominar las situaciones, aunque a veces se vuelvan complicadas.
- Tener conocimientos necesarios y saber actuar ante situaciones de emergencia. Es muy importante saber qué debemos hacer ante una situación de emergencia y no quedarnos en blanco y sin saber cómo actuar. Hay que tener presente siempre la

conducta “PAS” aunque no sepamos cómo actuar es imprescindible proteger la víctima y llamar al número de emergencias (112) porque si no llamamos nadie va a venir a ayudarnos.

- La educación con las personas es fundamental para crear un buen clima por lo que siempre se tratará de comunicar información o llamar la atención al bañista desde la educación y el respeto.
- El socorrista debe mostrar profesionalidad en su trabajo, además de una actitud correcta porque si no mostramos el respeto que nos merecemos, nos van a “tomar por el pito del sereno” y no vamos a influir en el comportamiento del bañista, lo más probable es que se rían del socorrista y no le den importancia a lo que trata de decir. Sobretudo en las piscinas públicas es donde se generan más conflictos entre los bañistas y el socorrista debe mostrar su autoridad y respeto durante las primeras semanas porque si deja hacer volteretas o normas que están prohibidas y no pone orden se va a descontrolar la situación y con esto aumenta el riesgo de accidente y se pierde el respeto por la autoridad que debe tener el socorrista.
- En todo curso de socorrista se debe aprender lo referente a conocimientos óptimos de primeros auxilios y de soporte vital básico así como saber hacer curas de las heridas, saber cómo sacar a un paciente del agua con una posible lesión cervical, etc. Todo esto es importante, pero lo imprescindible es saber hacer una correcta reanimación cardiopulmonar porque de ser así podríamos salvar una vida y mantenerla hasta que lleguen los servicios sanitarios. La problemática que hay en una gran cantidad de cursos de socorrismo es que no tratan el temario de la reanimación cardiopulmonar con desfibrilador porque se trata de un curso aparte proporcionado por empresas como por ejemplo la Sociedad Española de Medicina Intensiva, Crítica y Unidades Coronarias (SEMYCIUC). El curso del DEA (desfibrilador externo automático) debería ser un curso obligatorio incluido en el curso de socorrismo.
- Nadar bien y rápido es un factor importante porque como hemos dicho antes, cuanto menos tardemos en aplicar los primeros auxilios más posibilidades tenemos de salvar la vida de una persona, pero aún es más importante saber dominar las técnicas de rescate de la víctima en el agua porque, por ejemplo, el paciente puede tener lesiones cervicales y una mal extracción del agua puede provocarle lesiones más graves. Otro ejemplo más común que ocurre, en la mayoría de los casos en playa, es el de tener una víctima activa que trata de luchar por no hundirse y el socorrista debe tener una distancia de seguridad porque este tipo de víctima tiende a coger al socorrista y hundirlo para salvarse él.

Ahora bien, vamos a centrarnos en los requisitos especiales que se necesitan para ser socorrista de playa y piscina dentro de la Comunidad Valenciana que algunos son semejantes a los requisitos generales vistos anteriormente, además, desarrollaremos las diferencias entre ambas pruebas de aptitud.

Para poder realizar el curso de socorrista se necesita saber nadar adecuadamente y, para ello, la mayoría de las empresas que realizan los cursos realizan una prueba en el agua en la que se mide el nivel en el que se desenvuelve el alumno en el medio acuático. Esta prueba consiste, normalmente, en realizar 200 metros en estilo crol dentro de un tiempo limitado que no está definido, con esto podemos ver la calidad de nado y flotación del alumno y la velocidad que tiene.

Aunque nos centremos en una comunidad autónoma de España, son muchas las empresas que realizan estos cursos de socorrismo y cada una de estas empresas tiene métodos distintos de evaluación de las pruebas, algunas de ellas son DYA, escuela de natación Máximo Miralles, Cruz Roja, etc. Pero a pesar de que las pruebas sean distintas, guardan cierta relación entre ellas porque son muy parecidas.

Para poder entrar a trabajar en playa se necesita primero obtener el título de socorrista y acto seguido se tiene que pasar una serie de pruebas físicas y de conocimientos en primeros auxilios. Para poder trabajar en piscinas comunitarias o incluso públicas solo es necesario tener el título de socorrista, aunque, en ciertas empresas, también se puede requerir nivel mínimo de idiomas porque está ubicada la piscina en una zona con muchos turistas y también pruebas parecidas a las realizadas en playa.

Las pruebas de aptitud para ejercer de socorrista en piscina son las siguientes:

- Se debe tener un conocimiento sobre curas de heridas y hemorragias leves y severas, inmovilización de pierna o brazos mediante férulas de vacío, tratamiento de picaduras, en caso de síncope y posterior convulsión del paciente saber que se debe asegurar la zona de su alrededor y no actuar hasta que deje de convulsionar, conocer la actuación cuando se produce un golpe de calor o cuando tener un objeto que nos está obstruyendo la vía aérea.
- En la práctica se tienen que pasar unas pruebas de salvamento, velocidad y técnica de nado, y un caso práctico orientado a la realidad. La prueba de velocidad consta de una prueba en la que se tiene que nadar en un tiempo no superior a 3:40 – 3:45 minutos una distancia de 200 metros a estilo crol, en algunos cursos incluyen la variante de que los primeros 25 metros deben realizarse a crol socorrista, es decir, sin sumergir la cabeza en el agua, esto se hace porque esta técnica de nado hace que no se pierda la víctima en ningún momento ya que esta puede hundirse en cualquier momento y se perdería el contacto visual.

La prueba de salvamento tiene dos variantes: por un lado, esta prueba consiste en arrastrar dentro del agua a un compañero durante una distancia de 100 metros en un tiempo no superior a 3:40 – 3:45 minutos, mediante un flotador o tubo de rescate que llevará el compañero en su cintura. Por otro lado, está la prueba alternativa de la anterior que consiste en nadar 100 metros y bucear hasta el fondo del vaso (piscina) donde hay que coger un maniquí de rescate acuático que tiene un peso similar al de un ciudadano para que sea lo más realista posible. Una vez saquemos al maniquí a la superficie hay que extraerlo del agua con cuidado de no provocar lesiones.

La última prueba consiste en un simulacro donde nos presentan un caso y debemos saber cómo actuar. Un ejemplo sería una víctima bocabajo inconsciente en mitad de la piscina, lo primero sería indicarle a la persona más cercana que llame a los servicios de emergencia mientras el socorrista saca a la víctima del agua y comienza con los primeros auxilios.

Como hemos mencionado antes, estas pruebas son orientativas ya que cada empresa tiene sus propias pruebas que deben estar dentro de unos mínimos establecidos por la ley.

Las pruebas de aptitud para ejercer de socorrista en playa son las siguientes:

- La primera prueba consiste en una prueba de velocidad en la arena donde el socorrista deberá recorrer una distancia de 50 metros en el menor tiempo posible y acto seguido deberá entrar al agua y nadar con estilo libre hasta la boya y volver, una vez ha salido del agua tiene que volver a correr 50 metros en la arena. En esta prueba no se le exige

al socorrista un tiempo definido para acabar la prueba pero se tiene muy en cuenta el tiempo que ha tardado en hacerlo todo.

- La segunda prueba se realiza inmediatamente una vez haya acabado la primera prueba y consiste en un simulacro donde se le presenta un caso habitual en playa y el socorrista tiene que desenvolverse con la mayor claridad y acierto posible. Puede ser el caso común que se suele preguntar de encontrarnos a una persona inconsciente y hay que explicar los pasos a seguir, o incluso el método de actuación ante un bañista que se acerca a la caseta del socorrista porque le ha picado una medusa o tiene pinchas en la planta del pie por un erizo de mar.

La diferencia principal entre ambos tipos de pruebas para el acceso a playa o piscina es que para poder trabajar en piscina únicamente hace falta el título de socorrista (en la mayoría de los casos) y en playa se exige realizar una prueba extra para calificar las cualidades teóricas y físicas del socorrista. En definitiva, el socorrista de playa debe estar mejor preparado física y teóricamente porque suelen producirse más accidentes y aunque en playa se cuente con más personal (socorristas) suele ser más arriesgado y produce más estrés.

ANEXO 2

El rescate y los tipos de víctima que podemos encontrarnos

A la hora de hacer el rescate de la víctima hay muchos factores de riesgo a los que se expone el socorrista y uno de los más importantes y al que se presta menos atención es la propia víctima que puede dificultarnos su extracción si no sabemos actuar adecuadamente.

Podemos encontrar estos tipos de víctimas en el agua:

- Víctima activa: es aquella que presenta nerviosismo y está alterada porque tiene miedo de hundirse, predomina por su posición vertical en el agua. Esta víctima es peligrosa si no sabemos cómo puede reaccionar. Lo más importante cuando están nerviosos es guardar una distancia de seguridad porque si nos acercamos demasiado lo más probable es que saquen su instinto de supervivencia e intenten cogernos para salvarse ellos y podemos agravar la situación y en vez de una víctima ahogándose tener dos. Lo que debemos hacer es guardar una distancia adecuada e intentar calmar a la víctima, le vamos a lanzar el tubo de rescate y le vamos a indicar que lo agarre pero que no intente lanzarse sobre nosotros sino que vamos a sacarle del agua. Una vez esté agarrado al tubo de rescate y esté calmado vamos a acercarnos a él y le vamos a atar el tubo a su cintura y vamos a sacarlo sin problemas. Es importante saber que si nos intenta agarrar lo que debemos hacer es hundirnos debajo del agua y salir por otro lado, y si no conseguimos salvar a la víctima porque nos intenta coger todo el rato y nos complica la extracción del agua tenemos que dejar que se ahogue y una vez esté inconsciente vamos a proceder a sacarla. Lo más importante que debemos saber es que la salud de las personas es importante pero la más importante es nuestra salud y por encima de nuestra salud no puede haber nada.
- Víctima pasiva: se considera víctima pasiva a aquella que se encuentra inconsciente, puede ser que esté bocabajo o bocarriba, en la superficie del agua o bien en el fondo. La mejor situación sería que estuviera en la superficie del agua y bocarriba porque

probablemente no haya tragado agua o lo haya hecho en pequeña cantidad, por lo contrario, si se encuentra bocabajo o en el fondo del agua significa que ha tragado mucha agua y va a ser complicado salvarle la vida. La extracción del agua si está bocabajo es complicada porque tenemos que darle la vuelta y ponerle el tubo de rescate alrededor de la cintura, y asegurarnos que no le producimos lesiones, sobretodo cervicales. En el caso de la extracción si está bocarriba únicamente tenemos que abrochar el tubo de rescate sobre su cintura y sacarlo.

- **Nadador cansado:** es una persona consciente en el mar que está a punto de hundirse por el cansancio de luchar por sobrevivir. Al contrario que la víctima activa, este sujeto no se lanzará sobre nosotros para hundirnos, sino que cogerá el tubo de rescate cuando se lo lancemos. Siempre es importante en personas conscientes que guardemos una distancia de seguridad por si acaso tratan de cogernos.
- **Distrés:** se considera distrés a aquella reacción provocada por una situación de gran estrés, frío o incluso calambres. Este tipo de víctimas suele ser una persona que nada habitualmente y tiene un gran control de natación. Solemos encontrarnos con una persona que está consciente pero que presenta claros signos de nerviosismo por lo que debemos acercarnos a él con precaución y guardando las distancias de seguridad oportunas.
- **Víctima payaso:** también es llamada “capullín” por algunos profesionales. Este tipo de víctima suele darse sobretodo en la adolescencia y se trata de aquellas personas que tratan de hacerse los ahogados para llamar la atención del socorrista. Suele darse cuando se juntan un grupo de amigos y tratan de hacerse los graciosos para “divertirse”. El problema que ocurre con este tipo de víctimas es que el socorrista estará distraído por un momento y no estará pendiente del resto de bañistas que pueden estar necesitando de verdad la asistencia del socorrista. El método de actuación en estos casos de incertidumbre es bajar de la silla e ir a socorrer a estas personas ya que, aunque sea una broma, el ridículo al fin y al cabo lo van a hacer ellos.

3.2 Funciones del socorrista de playa y piscina. Diferencia entre ambos.

El entorno de las piscinas y las playas son diferentes y como consecuencia las funciones de los socorristas de ambos ámbitos son distintos, aunque tienen también algunas funciones compartidas.

Aunque estemos en el mismo entorno, las funciones del socorrista de piscina y playa pueden cambiar dependiendo de la empresa que las gestione. Aunque las empresas puedan imponer una serie de funciones adicionales al socorrista, éste siempre va a tener unas normas básicas o mínimas que debe cumplir en todo caso, estas son:

Para el socorrista de piscina, las funciones generales que debe seguir son:

- Vigilar a los bañistas para que no se produzcan daños, tanto dentro como fuera del agua pero con especial atención a los bañistas que se encuentren dentro del agua.
- Hacer cumplir las normas que el socorrista considere que pueden derivar en accidentes y sobretodo cumplir las normas impuestas por el establecimiento o centro donde trabaje.
- Atender a los bañistas con empatía y educación. En definitiva, tener buenas habilidades sociales.

- Comprobar que tienen material suficiente para atender un accidente y funcionamiento adecuado del DEA. Importante que los materiales tales como el agua oxigenada no estén caducados.
- Antes de comenzar su jornada de trabajo, vigilar que los vestuarios estén limpios y sean seguros para que no se produzca un accidente.
- Comprobar el equipo de trabajo del socorrista (flotadores, silla, etc).
- Importante comprobar que los skimmer de la piscina se encuentren en buenas condiciones y no estén rotos porque puede producir cortes o incluso romperse una pierna. Además, se debe comprobar que no están quemados por el sol porque podría romperse al pisar.
- Comprobar que el agua está en buena calidad para los bañistas.

Para el socorrista de playa, las funciones generales que debe seguir son:

- Saber trabajar en equipo, ya que, en playa mínimo vamos a encontrar a dos socorristas.
- La función principal es vigilar el agua y comprobar que los usuarios no están haciendo ningún tipo de actividad peligrosa.
- Atender a los usuarios con empatía y educación.
- Comprobar que cuentan con el material suficiente para curar a los bañistas y que no está caducado.
- Comprobar que funciona el DEA adecuadamente.
- Usar la bandera correspondiente (verde, amarilla o roja)
- Tener un conocimiento alto sobre curas porque en las playas cada día va gente a la caseta del socorrista con picaduras de medusa, pez araña, corte con rocas, etc.

Las funciones entre ambos son muy parecidas pero podemos observar grandes diferencias. En la piscina, el perfil del socorrista tiende a ser más orientado a la comunicación constante con los usuarios porque suele darse en entornos donde siempre acuden las mismas personas y la confianza entre el socorrista y los usuarios aumentan conforme pasan los días, por lo que el socorrista debe tener el don de gente. En cambio, en playa no existe esta confianza entre socorrista y bañistas, puede pasar pero es más complicado porque acude mucha gente y siempre se ven caras nuevas.

Otra diferencia que podemos encontrar es que en piscina los socorristas no tienen tantos incidentes como sí que ocurre en las playas. En las playas los socorristas están continuamente curando picaduras o heridas mientras que en piscina rara vez ocurren incidentes porque el socorrista está más pendiente de los bañistas y las normas son más estrictas que en playa.

En las playas, al haber mayor número de personas se producen más muertes cada año porque, aunque los socorristas estén muy atentos y realizando su trabajo adecuadamente es imposible estar pendiente de todos los bañistas y como consecuencia es más probable que se produzcan cortes de digestión dentro del agua, calambres, pérdida de la conciencia, etc. Por lo que es más habitual ver en las noticias que se han producidos más incidentes en las playas, rara vez vemos en telenoticias sobre incidentes en las piscinas públicas o comunitarias.

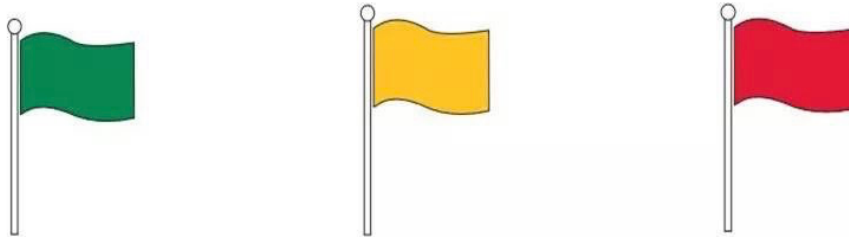
ANEXO 3

¿Qué significado tienen las banderas que encontramos en la playa?

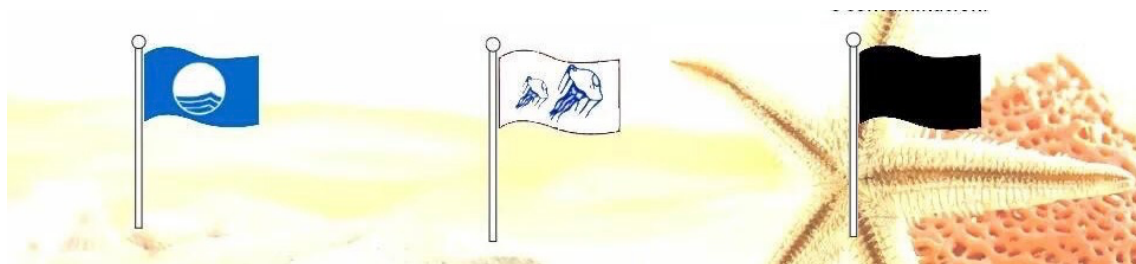
Nos resulta habitual acudir a las playas para pasar el día con los amigos o familiares y ver diferentes banderas de colores en días diferentes o incluso el mismo día ver que el color de la bandera ha cambiado, pero ¿qué significa el color y contenido de estas banderas?

Estas banderas nos están indicando que el agua no siempre está en condiciones como para bañarse y el cambio de una bandera a otra debe seguir unos criterios.

BANDERAS DE UNA PLAYA



- Bandera verde: este color es el más utilizado y reconocido por los bañistas. Nos indica que el mar se encuentra en plenas condiciones para nadar, bucear o bañarse.
- Bandera amarilla: este color nos indica que el agua está en condiciones para bañarse, pero hay que llevar precaución porque puede haber elementos tóxicos, flotantes o incluso por lo misma contaminación. Algo que no saben la mayoría de los bañistas con respecto a esta bandera es que se recomienda por seguridad que los bañistas se coloquen en una zona donde toquen fondo con los pies y tengan la cabeza fuera del agua.
- Bandera roja: este color indica la prohibición de baño por fuertes mareas, el riesgo a ser arrastrado por una marea es muy alto. Las condiciones del mar son desfavorables y es muy probable que haya animales, elementos flotantes o contaminación.



- Bandera azul: esta bandera hace referencia al reconocimiento que se les hace a las mejores playas dentro del territorio español. Esta iniciativa fue impulsada por la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC) y la Organización Mundial del Comercio (OMT). Este reconocimiento se hace cada año y para su reconocimiento influye la calidad del agua, la seguridad de las instalaciones, la accesibilidad y los servicios con los que cuenta.

- Bandera blanca con medusas dibujadas: esta bandera se pone junto con la bandera amarilla o roja y nos indica que el mar presenta una gran cantidad de medusas y, alerta de que hay que llevar mucha precaución si se encuentra junto con la bandera amarilla. En el caso de que se encuentre con la bandera roja implica que está prohibido su baño. Es obvio que aunque se encuentre junto con la bandera amarilla no es nada recomendable su baño porque seguramente salgas lleno de picaduras.
- Bandera negra: esta bandera es la peor que nos podemos encontrar en una playa porque nos está diciendo que la playa está totalmente cerrada porque el mar y la arena se encuentran en muy mal estado.

Hay algunas banderas más pero que son muy poco probables que se vean en las playas. Estas son las más generales y las que más debemos conocer para saber el estado del agua y el riesgo que podemos tener si no obedecemos las indicaciones.

3.3 Responsabilidad del socorrista.

El trabajo de socorrista es arriesgado y requiere una gran capacidad de atención para que no ocurran accidentes y en caso de ocurrir que pueda actuar de la manera más rápida posible. Pero, ¿qué responsabilidad puede tener el socorrista si no realiza bien sus funciones?

En el ejercicio de las funciones realizadas por el socorrista, éste puede ser responsable de la comisión de un delito en el caso de que se produzca alguna de las siguientes circunstancias:

- Omisión del deber de socorro: según el artículo 195 del Código Penal comete este delito tanto la persona que no ayuda a una persona en peligro grave como aquella que no esté en condiciones de ayudarlo pero que tampoco solicite ayuda de urgencia a otra persona. Como consecuencia de este acto estaríamos hablando de una multa de tres a doce meses.
Por otro lado, si lo aplicamos al socorrismo este tiene la obligación de auxilio y se le aplicaría el artículo 196 del Código Penal que castigará con una pena de inhabilitación de empleo o cargo público y profesión por un tiempo estimado de seis meses a tres años.
- Homicidio imprudente: si como resultado de dicha actuación negligente del socorrista se produce la muerte posterior de la víctima podría ser imputado por un delito de homicidio imprudente del artículo 142 del Código Penal castigado con una pena de prisión de uno a cuatro años y además, podría ser condenado a pena de inhabilitación especial para dicha profesión por un plazo de tres a seis años. Si la imprudencia se califica como “menos grave” podría derivar en una multa de hasta 18 meses.
- Lesiones imprudentes: cuando el socorrista actúa sin la debida rapidez y como consecuencia de actuar tarde le produce al bañista graves lesiones, podría catalogarse como un delito de lesiones imprudentes recogido en el artículo 152 del Código Penal. Esta imprudencia puede provocar a una pena de tres años en prisión. En el supuesto del socorrista se le podría imputar, además de lo anterior, una inhabilitación para el ejercicio de su profesión durante un periodo de tiempo que oscila entre seis meses y cuatro años.

El socorrista no puede abandonar la instalación hasta que todos los bañistas se hallen fuera del recinto, a no ser que haya otra persona capacitada que lo sustituya mientras se ausenta. Por lo tanto, la responsabilidad del socorrista puede ser tanto civil como penal.

3.4 Material preventivo del socorrista.

El material preventivo del socorrista hace referencia a todo el equipo preventivo que utiliza el socorrista que le sirve de autoprotección, así como aquel material utilizado cuando se produce un accidente.

Como en todo trabajo la seguridad del socorrista es lo más importante y un material preventivo de calidad puede prevenir un accidente o incluso una insolación al socorrista ya que al ser un trabajo que predomina en verano está todo el día expuesto al sol.

El material preventivo mínimo de autoprotección del socorrista es:

- Gafas de sol: son muchas las personas que consideran las gafas de sol un instrumento inútil y lo ven un gasto de dinero innecesario pero llevar unas gafas de sol adecuadas puede salvar la vida de una persona porque nos permite ver con mucha más claridad lo que sucede en el agua y en el entorno.
- Gorra: la gorra nos protege del sol y del reflejo que nos provoca cuando miramos a un determinado sitio, además es muy útil para la cabeza porque protege mucho del sol y hace que el socorrista no sufra una insolación al estar todo el día en el sol.
- Vestimenta y calzado adecuado: la vestimenta hace que se entienda quién es la autoridad del recinto además de proteger del sol y ante una caída. El calzado adecuado es importante para no resbalarse y evitar un accidente.
- Sombrilla: la función de la sombrilla es evitar una insolación y quemaduras del socorrista.
- Crema solar: la crema solar previene las quemaduras en la piel.
- Guantes y gafas de seguridad: este material preventivo es exclusivo de las piscinas ya que en muchas los socorristas hacen funciones de mantenimiento de la piscina y están en contacto con el cloro. Además, a la hora de hacer una cura a un bañista es recomendable el uso de guantes.
- Guantes estériles: los guantes estériles se utilizan tanto en playa como en piscina para realizar las curas a los bañistas.
- Mascarilla de RCP: la mascarilla de reanimación cardiopulmonar se utiliza por el socorrista cuando se produce una parada cardiorrespiratoria de un bañista o incluso para proporcionar aire a alguien que lo necesite porque tiene dificultades para respirar.

Como sabemos, los riesgos más expuestos del socorrista son aquellos medioambientales como el calor o la humedad del ambiente, la exposición al cloro, el levantamiento del equipo (flotadores, personas rescatadas...), para ello se utilizan algunos de estos materiales preventivos.



4. Factores de riesgo

4.1 Factores de riesgo para los socorristas de playa y medidas de prevención aplicables en cada caso.

En el lado contrario al beneficio del sol y la playa, así como las actividades acuáticas, la evidencia científica sostiene que la práctica de este tipo de actividades aumenta considerablemente las posibilidades de sufrir un accidente.

Son innumerables los factores de riesgo que puede tener un bañista o incluso los propios socorristas en el medio acuático, ya que, al realizarse en un medio abierto implica un mayor porcentaje de que se produzca un accidente no deseado.

Hay muchos factores de riesgo que son impredecibles y que, por muchas medidas de prevención aplicables, pueden provocar accidentes graves y por ello el socorrista debe estar cualificado en primeros auxilios para todo tipo de situaciones que se puedan producir en el medio acuático.

Los factores de riesgo más frecuentes que se puede encontrar el socorrista en el medio acuático y sus medidas de actuación correspondientes son:

- Caídas al mismo o distinto nivel: las caídas son el accidente más común que podemos encontrar en la calle mientras paseamos con nuestra familia o amigos, sin embargo, en playas este factor de riesgo aumenta ya que la arena no es regular y podemos tropezarnos con piedras o incluso con hoyos que se producen por el transcurso de los bañistas o mal estado de la playa. La medida de prevención aplicable en este caso podría ser el tratamiento diario de la arena para tener una arena más uniforme y lisa para evitar considerablemente la posibilidad de que aparezcan accidentes, para ello, existen máquinas especiales que limpian la playa, recogen cristales, basura que queda en la arena, etc., Además, estas máquinas dejan la arena lisa y favorece la pisada del bañista para evitar accidentes.



- Picaduras: son muy frecuentes las picaduras en playas, ya sean de medusa, pez araña, etc. En playas, los socorristas están debidamente preparados para tratar este tipo de

picaduras porque existe una gran probabilidad de que se acerque algún usuario a lo largo del día para tratar una picadura. Este factor de riesgo es muy difícil de gestionar ya que no depende de un factor controlable, depende del estado del agua y para ello, la medida de actuación que debe hacer el socorrista es evaluar las condiciones del agua y dependiendo de ello, poner una bandera u otra para alertar a los usuarios de las condiciones del agua y las posibilidades de que se produzcan picaduras. El tratamiento de una picadura de medusa es: salir del agua lo antes posible, limpiar la zona con agua salada o incluso con suero fisiológico (nunca limpiar con agua dulce), retirar el tentáculo de la piel con unas pinzas, no frotar con arena, con una toalla ni con otro objeto, se debe aplicar frío con un paño (unos 15 minutos, y no aplicar el hielo directamente con la piel). En el caso de encontrarse mal, debemos indicar al usuario que acuda al puesto sanitario para tratarlo y, si fuera necesario, llamar a los servicios sanitarios para que lo trasladen al centro de salud más cercano. El método de actuación frente a una picadura de pez araña es diferente, se debe lavar la herida y retirar los restos, sumergir la zona (normalmente la planta de los pies) en agua caliente (debe estar a unos 45°C) durante unos 30 minutos aproximadamente. Este tipo de picaduras puede tener complicaciones por lo que es importante observar cómo evoluciona y si fuera necesario se debe acudir a un centro sanitario para que puedan tratarla los profesionales.



- Cortes: una práctica que se hace con mucha frecuencia, sobretodo en las playas españolas, es dejar la basura en la arena y no reciclar como por ejemplo las botellas de cristal. Todas las playas deben tener unos cubos de basura para que los usuarios depositen allí la basura pero, a pesar de que esto esté, son muchas las personas que siguen dejando la basura en la arena. Este tipo de comportamiento provoca en muchas ocasiones cortes o lesiones en los usuarios. La medida de prevención aplicable en estos casos es la recogida de estos artículos mediante máquinas especiales de recogida de basura que hemos mencionado en el primer punto.



- **Corrientes marinas:** las corrientes marinas provocan cada año numerosos accidentes y muertes ya que la mayoría de los usuarios no saben como actuar en estas situaciones. Para evitar estas corrientes marinas es recomendado no nadar después de comer, no nadar largas distancias sin supervisión, si han ingerido alcohol no debes entrar al mar y evitar nadar mar adentro. Las medidas de prevención que debe conocer el usuario son: mantener la calma y no intentar nada a contracorriente, se debe nadar al lado de la corriente y siempre paralelo a la costa y, en el caso de que no puedas escapar de la corriente marina, debes flotar y dejar que te arrastre ya que la corriente de resaca se desvanece con el tiempo. En todo caso, el socorrista debe intentar salvar la vida del usuario siempre que este no haya desobedecido una orden de que no debe ingresar en el agua o haya pasado las boyas de seguridad, esto si, debe tener seguro de que no pone en peligro su propia vida.



- **Dificultad de rescate:** una situación de riesgo que se produce con poca frecuencia pero que es importante conocer es, la dificultad de rescate que puede tener un socorrista en ciertas ocasiones por desobediencia del usuario o porque ha incumplido las normas del establecimiento. Este comportamiento se realiza sobretodo cuando se juntan varios amigos e intentan nadar distancias muy largas de nado pasando la boya de seguridad o incluso sumergiéndose en el agua durante una bandera roja que prohíbe el baño a todos los usuarios. Por estas situaciones, el socorrista de playa tiene que estar más preparado que el de piscina porque tiene que nadar distancias más largas

para salvar a la víctima. La medida de prevención en este caso podría ser la sanción con una multa al usuario que ha desobedecido las indicaciones del socorrista y las normas del establecimiento. En estos casos, el socorrista puede decidir si entrar al agua a salvar a la víctima ya que está poniendo en peligro su propia vida.



- Meteorología: el tiempo juega un papel muy importante en playas porque depende en gran parte del estado del agua. La niebla o la lluvia fuerte puede provocar no tener una visión adecuada del agua y como consecuencia no ver a una víctima que se esté ahogando. Además, si existe una tormenta eléctrica el riesgo a sufrir un accidente aumenta considerablemente. La medida de prevención que se debe tomar en estos casos debe ser la prohibición del baño a todos los usuarios, como mínimo, hasta que se pase el factor de riesgo.



- Usuarios: en muchos casos, el trato con los usuarios se vuelve complicado y no entran en razón de la peligrosidad que existe en el medio acuático. Los usuarios también juegan un papel importante en la medida en la que se pueda producir un accidente como consecuencia de su comportamiento. La medida de prevención adecuada en estos casos sería el trato con el usuario, siempre con respeto y sin perder los papeles.

En el caso de no poder controlar la situación, se debe llamar a los agentes de policía para que ellos gestionen dicha situación.



4.2 Factores de riesgo para los socorristas de piscina y medidas de prevención aplicables en cada caso.

Al igual que en las playas, en piscinas también existen numerosos factores de riesgo como puede ser el estado de las instalaciones, las condiciones ambientales (frío, calor, humedad, radiación solar), los agentes biológicos (hongos, protozoos, virus y bacterias), agentes químicos (desinfectantes o alguicidas) pero, sobretodo, el factor de riesgo más a tener en cuenta es el cloro.

Los factores de riesgo más frecuentes que podemos encontrar en las piscinas y las medidas correctoras son las siguientes:

- El estado de la instalación: Un correcto estado de las instalaciones hace que los accidentes se reduzcan considerablemente pero, para ello, se debe hacer una supervisión correcta y de calidad durante un periodo de tiempo adecuado. Todos sabemos que un suelo o el borde de la piscina en buen estado evitaría muchos de los accidentes que se producen por ejemplo por correr o incluso anda en la instalación ya que el suelo adecuado para este tipo de entorno debe ser antideslizante y este se desgasta con el transcurso del tiempo y es necesario cambiarlo o aplicarle un tratamiento adecuado. Por lo tanto, la medida de prevención aplicable en este caso sería tener un adecuado equipo de prevención de riesgos que analice los diversos riesgos que se pueden provocar por el desgaste de la instalación y todos aquellos materiales o bloques que se encuentren en mal estado y pueda provocar accidentes graves.
- Condiciones ambientales: El motivo principal por el que se acude a las piscinas, sobretodo a las piscinas públicas, es por distraer a los hijos y también para tomar el sol durante prolongadas horas del día. El sol es muy perjudicial en muchos aspectos, produce envejecimiento prematuro, daños oculares y cáncer en la piel, de hecho, más del 80% de los melanomas se podrían prevenir. Los médicos creen que la exposición a la radiación ultravioleta (UV) del sol es la causa principal del melanoma. La medida de prevención aplicable en este caso sería tomar el sol en horas dónde los rayos uva

no estén en su cúspide, por ejemplo, a primeras horas de la mañana sería un buen momento para tomar el sol, y otra medida preventiva podría ser tomar el sol unos 15-20 minutos al día y, en todo caso, protegerse del sol con protector solar.

- **Agentes biológicos:** La limpieza de las instalaciones es importante para evitar la aparición de hongos o bacterias en la instalación, sobretodo, en las zonas comunes como son las zonas de duchas y aseos. La medida de prevención aplicable en este caso es realizar mínimo una limpieza diaria de las instalaciones haciendo hincapié en las zonas comunes donde más gente se concentra y facilita a la aparición de estos agentes biológicos.
- **Agentes químicos:** Nos referimos a aquellos desinfectantes o alguicidas que se echan cerca de la piscina para desinfectar o eliminar las algas que aparecen sobretodo en las esquinas de la piscina. La medida de prevención aplicable en este caso sería poner estos productos en horas donde los usuarios no se bañen (cuando acabe el horario de piscina).
- **Salto peligrosos:** Todas las piscinas tienen sus normas a seguir en la instalación, ahora bien, estas normas tienen que cumplirse y para ellos está el socorrista pero, en muchos casos, esas normas no se cumplen. El socorrista debe demostrar desde el primer momento su autoridad y tiene que ganarse el respeto de los usuarios para no perder el control de la situación. Aun así, los usuarios hacen saltos peligrosos que pone en peligro su integridad física y también la de los usuarios que están en el agua. La medida de prevención que tiene que tomar el socorrista es sancionar estas actividades peligrosas con castigos y si no es suficiente (por desobediencia de los usuarios) tiene que llamar a los agentes de policía para que ellos gestionen la situación.
- **Correr en la instalación.** Otro factor de riesgo que se produce en las instalaciones de piscina es correr por las instalaciones para pasar de una piscina a otra y esto provoca una gran cantidad de accidentes y lesiones graves, las lesiones más comunes son roturas de piernas y brazos. La medida de prevención es muy parecida a la anterior, se debe sancionar con castigos estas actuaciones y en el caso de no obedecer el castigo del socorrista éste llamará a los servicios policiales para que ellos se encarguen del usuario, bien para que se comprometa a comportarse o bien para echarlo de la instalación.
- **Manguitos y flotadores:** Aunque parezca un equipo de seguridad para los niños, desde hace unos años se han dado cuenta de que no es así. Han aumentado los ahogamientos de niños porque los padres los dejan solos porque piensan que no pueden ahogarse con los manguitos y los niños salen y entran del agua con saltos desde el bordillo de la piscina, en muchos de estos saltos a los niños se les escapan los manguitos y el socorrista tiene que estar muy atento. El problema de muchos padres es que se piensan que los socorristas son los cuidadores de sus hijos y esto no es así porque no podemos estar pendientes únicamente de una persona. La medida de prevención a aplicar en este supuesto sería crear un equipo de seguridad mejor para los niños (como los manguitos con cinturón que ha creado Decathlon) y hacer saber a los padres que tienen que estar pendientes de sus hijos y no dejarlos solos, sobretodo a edades en las que no saben flotar.



- Cloro: Para conseguir un buen equilibrio en el agua de una piscina, debemos evitar una serie de riesgos o peligros biológicos.

Los principales peligros biológicos son los protozoos, hongos, virus, bacterias, procedencia del agua (red pública, riego, pozos, etc), y las principales vías de entrada al bañista son a través de la piel, mucosas, ojos y oído.

Los peligros químicos más importantes son los desinfectantes que adicionamos al agua para inactivar los microorganismos dañinos existentes. Además, en piscinas cubiertas, la concentración de sustancias volátiles se acumulan si no hay suficiente renovación del aire y los aerosoles generados también pueden entrar por inhalación.

De ahí la importancia de conseguir el equilibrio del agua, que va a depender de 3 parámetros principalmente:

- PH: Indica si el agua es ácida o básica.
- Alcalinidad total: Indica el índice de bicarbonatos y carbonatos disueltos en el agua.
- Dureza cálcica: Expresa la concentración de sales de calcio y de magnesio, es decir, la dureza del agua.

Hasta ahora, el desinfectante más utilizado en piscinas públicas y de comunidades de vecinos es el cloro, debido al alto poder de eliminación de microorganismos, pero en contrapartida, es un producto muy inestable al entrar en contacto con el agua, reaccionando y produciendo variedad de sustancias químicas liberadas al medioambiente. Además, es un producto altamente cancerígeno, por lo que debemos controlar en todo momento la concentración de ácido isocianúrico, si superamos 150 mg./litro hay que cerrar inmediatamente la piscina.

Por ello, está prohibido adicionar los desinfectantes de forma manual al agua. Tanto las normativas de las diferentes CCAA como la normativa estatal exige una dosificación mediante sistemas automáticos o semiautomáticos.

Actualmente hay otro tipo de tratamiento químicos alternativo, menos nocivos para el medioambiente y, por supuesto, con muy bajo índice de exposición al bañista.

Destacamos:

- Ozono: Su principal función es la oxidación, es decir, la descomposición de la materia orgánica. El problema que tiene es la maquinaria que es relativamente grande en cuanto a espacio físico y necesita la ayuda de otro desinfectante como el cloro.
- Radiación ultravioleta: Este tipo de desinfección mediante lámparas ultravioletas es un procedimiento físico que no altera la composición química, ni el sabor ni el olor del agua. El mayor problema es el alto coste económico de las lámparas.

- Electrolisis salina: Este sistema es el más utilizado ahora mismo y consiste en una célula instalada en el circuito de retorno de la depuradora y que contiene en el interior electrodos que generan una débil corriente eléctrica, debida a una diferencia de potencial entre ellos, logrando un proceso electroquímico que produce:
 - a) Ácido hipocloroso: Es la misma acción bactericida que realiza el cloro, no es corrosivo y actúa como potente desinfectante.
 - b) Oxígeno: Ayudando a destruir organismos secundarios.
 - c) Ozono y oxidrilo radical: Se producen en las reacciones entre el cátodo y ánodo de las células. Ambos tienen poderes desinfectantes añadidos.Este tratamiento químico es el más utilizado por la relación calidad/precio.

5. Posibles accidentes derivados del trabajo y actuación a seguir

5.1 Heridas y contusiones.

Una herida es una discontinuidad que se produce en la piel y que puede derivar en una infección si no se trata bien.

El método de actuación frente a una herida es: primero lavarse las manos y desinfectar con alcohol todo aquel material que vayamos a utilizar como pinzas o tijeras, después nos ponemos guantes desechables, aplicamos abundante agua y jabón sobre la herida y después la limpiamos con gasas estériles desde el centro de la herida hacia fuera, una vez se ha secado aplicamos povidona yodada y cubrimos la herida con un apósito estéril. Una vez hemos acabado de limpiar la herida es imprescindible lavarse las manos.

Las contusiones son lesiones de tejidos blandos provocados por un golpe de un agente externo.

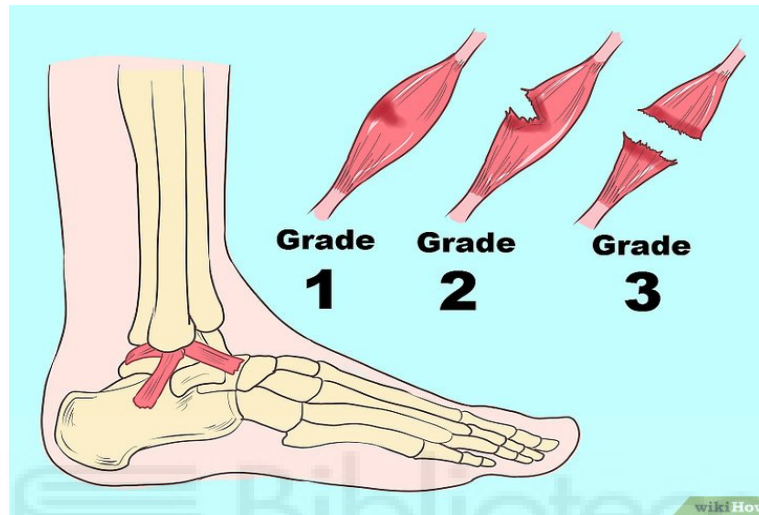
El método de actuación es aplicar hielo o incluso paños húmedos en la zona afectada durante periodos de 10 minutos, debe reposar la zona afectada y en el caso de que aparezca una deformidad es importante que no se manipule. Si nos encontramos con una contusión grave debemos inmovilizar la zona y trasladar al herido a un centro sanitario para que los profesionales se encarguen de él.

5.2 Esguinces y luxaciones.

“Un esguince es una lesión de los ligamentos por distensión, estiramiento excesivo, torsión o rasgadura, acompañada de hematoma, inflamación y dolor que impide continuar moviendo la parte lesionada”. Se divide en 3 grados: el grado I indica que hay distensión de los ligamentos sin llegar a una rotura, el grado II indica que existe una rotura parcial del tejido ligamentoso, y el grado III nos indica que existe una rotura completa del tejido ligamentoso.

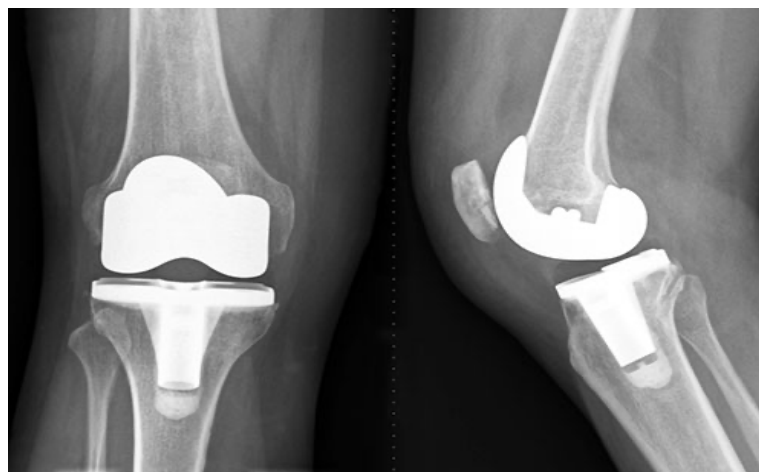
La actuación a seguir en los esguinces de I grado es quitar cuanto antes la inflamación y el dolor (con fármacos como el ibuprofeno y hielo para la inflamación). Una vez pasados los 2-3 primeros días se debe acudir a un tratamiento fisioterapéutico y a los 5-6 días se empieza con los ejercicios de movilización y fortalecimiento de la musculatura. En el

caso de los esguinces de II grado se debe hacer una valoración del esguince para ver si necesita cirugía (en la mayoría de los casos no es necesario la cirugía), en caso de no necesitar cirugía, el tratamiento es igual que para los esguinces de primer grado pero en este caso se hace con periodos de tiempo más largos. Los esguinces de III grado son los más graves y donde los periodos de recuperación son más largos. En la mayoría de los casos, este tipo de esguince necesita cirugía por la ruptura completa de los ligamentos. El periodo previo a la cirugía se realiza igual que en los dos anteriores (bajando la inflamación y el dolor). Después de la cirugía se acude al tratamiento terapéutico durante unos 20-25 días.



“Una luxación o dislocación es toda lesión cápsulo-ligamentosa con pérdida del contacto de las superficies articulares por causa de un trauma grave, que puede ser total o parcial”.

El método de actuación frente a una luxación es: inmovilizar la articulación dañada, acto seguido se tiene que aplicar hielo en la zona lesionada y hacer reposo absoluto de la zona. No se tiene que colocar el miembro afectado a su zona habitual porque podríamos hacerle más daño ni tampoco darle ningún medicamento, una vez hemos estabilizado a la víctima, debemos ponerle una férula para movilizar la zona afectada y llamar a los servicios de emergencia para que puedan trasladarlo a un centro hospitalario. Este tipo de lesión suele tratarse con un fisioterapeuta.



5.3 Fracturas.

Llamamos fractura a la pérdida de la continuidad de la superficie de un hueso (rotura total del hueso).

Encontramos dos tipos de fracturas:

- Cerradas: la piel de la zona está indemne.
- Abiertas: la piel de la zona está rota y existe un riesgo alto de infección.

El método de actuación es: hacer una evaluación de accidentado, evitar cualquier movimiento innecesario que puede ocasionarle otras lesiones, en el caso de fracturas abiertas, se debe cubrir la herida con apósitos antes de inmovilizar la zona, a la hora de inmovilizar la zona se debe hacer en la posición en la que encontramos a la víctima (en ningún caso lo moveremos de lugar para evitar daños añadidos), un dato a tener muy en cuenta es que hay que llevar especial cuidado en las fracturas ocasionadas en el cráneo y en la columna vertebral, finalmente, llamaremos a los servicios sanitarios para su traslado a un centro sanitario.



5.4 Hemorragias.

Una hemorragia es una salida de sangre fuera del sistema circulatorio (fuera de las arterias, venas o capilares).

Existen varios tipos de hemorragias:

- Interna: la sangre sale del aparato circulatorio para alojarse en una cavidad.
- Externa: la sangre sale al exterior del organismo.
- Exteriorizadas: siendo internas, salen al exterior por orificios naturales.

Además de estas, se clasifican en:

- Hemorragia capilar: donde la hemorragia es escasa y se puede controlar fácilmente.
- Hemorragia venosa: se caracteriza porque el color de la sangre es color rojo oscuro y la sangre tiene una salida continua, de escasa o abundante cantidad.
- Hemorragia arterial: se caracteriza porque el color de la sangre es de color rojo brillante y es abundante, se expulsa de forma intermitente, coincidiendo con cada pulsación.

El método de actuación ante una hemorragia es: evitar que el herido se ponga de pie por si mareado y cae al suelo, se tiene que calmar y el trabajo del socorrista es detener la hemorragia hasta que lleguen los servicios sanitarios para que se encarguen del accidentado. En el caso de que el accidentado expulse mucha sangre, se deben poner gasas estériles hasta que deje de sangrar y nunca se tienen que quitar estas gasas.



5.5 Víctima politraumatizada.

Una víctima politraumatizada es aquella persona que ha sufrido un traumatismo múltiple con afectación de varias regiones anatómicas u órganos.

En la actuación de la víctima politraumatizada hay que tener tres premisas básicas:

- Valorar al accidentado: signos vitales y proceder a realizar la maniobra de reanimación cardiopulmonar si fuera necesario (R.C.P)
- Ante lesiones traumáticas hay que inmovilizar la zona afectada.
- Trasladar en condiciones adecuadas.

Una premisa a tener en cuenta es que hay que velar por la vida de la víctima y si tiene varias lesiones hay que priorizar en aquellas lesiones más graves que pongan en peligro su vida.

El socorrista tiene que aplicar sus conocimientos en primeros auxilios hasta que lleguen los servicios sanitarios. Si se observan brazos o piernas rotas se debe poner una férula a la víctima para inmovilizar la zona. En el caso de que se observen lesiones cervicales, se tiene que introducir un collarín con cuidado de no provocar lesiones más graves.

La finalidad del socorrista en estas situaciones es mantener la vida de la víctima hasta que lleguen los servicios sanitarios.



5.6 Quemaduras.

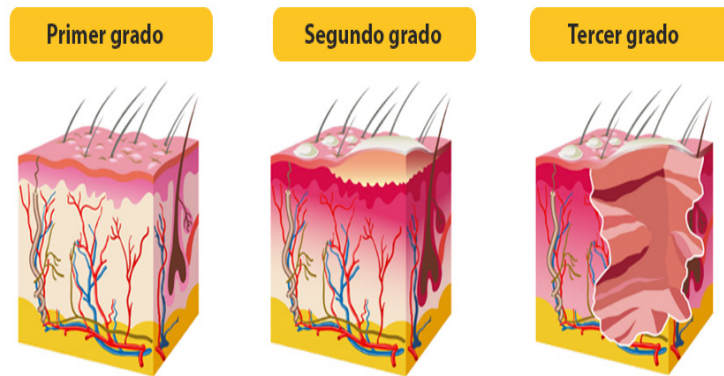
Las quemaduras son lesiones provocadas en la piel por agentes físicos, como son las radiaciones o las llamas.

Existen tres tipos de quemaduras:

- Primer grado: afecta a la primera capa de la piel, llamada epidermis. Esta capa no se rompe sino que únicamente se ve irritada. Este tipo de quemadura tarda en curarse de 3 a 4 días.
- Segundo grado: este tipo de quemadura afecta a la capa de la epidermis y a la dermis. Este tipo de quemadura se reconoce porque aparecen unas ampollas que producen un gran dolor. Este tipo de quemadura tarda entre 5 y 7 días en curarse, con los debidos cuidados.
- Tercer grado: en este grado de quemadura se produce una destrucción de todas las capas de la piel e incluso de aquellos tejidos que se encuentran a gran profundidad. El tiempo de curación depende de la gravedad de la quemadura pero, en una gran mayoría de casos, se tienen que tratar con injertos de piel.

El método de actuación de las quemaduras es:

- Primer grado: exponer la zona quemada con agua (nunca hielo) unos 10 minutos, echarse una loción corporal para calmar la piel e hidratarla para compensar la sequedad que puede causar el sol, esta loción corporal es conocida como "after sun".
- Segundo grado: trapo mojado sobre la zona afectada para aliviar el dolor, es recomendable utilizar una crema antibacteriana para que no se produzcan infecciones, realizar un vendaje no adherente que se cambie todos los días para evitar una infección.
- Tercer grado: este tipo de quemaduras no se suelen ver en el ámbito del socorrismo, pero el método de actuación frente a estas quemaduras es llamar inmediatamente al servicio de emergencias para que acuda la unidad de quemados del hospital, deben ayudarle a respirar y a que pase la circulación sanguínea, administrar al paciente unos fluidos que contengan electrolitos por vía intravenosa (IV).



5.7 Intoxicaciones.

La intoxicación se puede definir como aquella reacción que tiene nuestro organismo frente a la entrada de cualquier sustancia tóxica que provoca una lesión o enfermedad y, en ciertos casos, produce la muerte.

Las intoxicaciones pueden ser ingeridas, inyectadas, inhaladas o por otro medio y en la mayoría de los casos ocurren por accidente.

Una aplicación y actuación rápida de los primeros auxilios es súper importante para salvar la vida de la persona.

El método de actuación frente a una intoxicación es llamar lo antes posible al centro de toxicología. Si la persona empieza a toser debemos dejarla porque es un mecanismo de defensa. Debemos ponerla de lado por si existe posibilidad de vómito.



5.8 Picaduras.

Conocemos a las picaduras como aquellas “lesiones que inicialmente afectan al tejido blando pero que, según la evolución y la respuesta orgánica de cada individuo, pueden comprometer todos los sistemas, incluso causar la muerte si la atención no es rápida y adecuada, especialmente si se trata de personas que sufren de reacciones alérgicas graves”.

El método de actuación general es: mantener en reposo la zona afectada para impedir la extensión del veneno a través de la circulación sanguínea, limpiar la herida con agua y jabón y aplicar frío sobre la zona para disminuir la difusión del veneno y combatir la reacción inflamatoria que produce la picadura.

Se debe saber además, aquello que no se debe hacer ante una picadura como por ejemplo, aplicar barro o saliva ya que podría infectar la zona, tampoco debemos rascarnos la picadura.

En el ámbito del socorrismo, las picaduras más frecuentes son las de abejas y avispas por lo que es importante conocer el método de actuación. Lo primero que debemos hacer es tranquilizar al paciente, después debemos sacar el aguijón con unas pinzas y aplicarle unas compresas de agua fría para reducir el dolor y la inflamación. Si nos encontramos con una persona que es alérgica a las picaduras debemos trasladarla inmediatamente a un centro médico.

Una picadura poco frecuente que mucha gente no sabe cómo actuar es aquella que se produce en la boca. Debemos hacer a la víctima que chupe un cubito de hielo durante lo trasladamos al centro sanitario. Esto se hace para que la garganta del paciente no se inflame y pueda seguir respirando con normalidad.



5.9 Síncope.

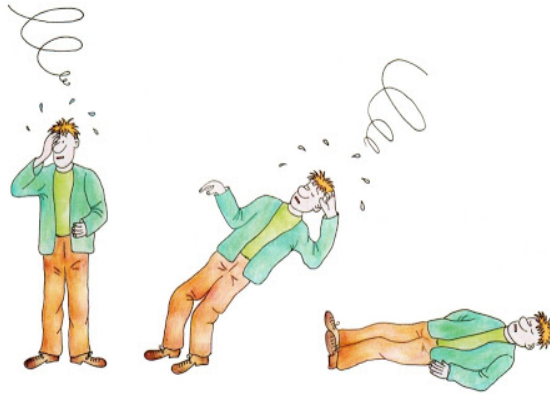
Un síncope es una pérdida brusca y temporal de la conciencia. La duración es muy breve y la recuperación espontánea.

La persona que sufre un síncope y se despierta lo primero que siente es cómo se restablece su pulso y se encuentra un poco desorientado. No debemos levantarlo inmediatamente del suelo, debemos dejarlo tranquilamente en el suelo y que él decida el mejor momento para incorporarse.

Una recomendación cuando se está sufriendo un síncope es intentar sentarse o acostarse porque de lo contrario podríamos hacernos mucho daño al caer desde la posición normal.

El método de actuación es: tumbar a la persona que ha sufrido el síncope y comprobar que respira y tiene pulso. Este paso es imprescindible ya que así lo diferenciamos de una

parada cardiorrespiratoria porque el procedimiento de actuación no es el mismo. En el síncope, a diferencia de la parada cardiorrespiratoria) no se la para el corazón a la persona y nunca deja de respirar. Si después del síncope la persona empieza a convulsionar es conveniente no hacer nada hasta que deje de convulsionar, lo único que podemos hacer es retirar aquellos objetos que puedan hacerle daño y se encuentren a su alrededor mientras convulsiona.



8

5.10 Cuadros convulsivos.

Las convulsiones son aquellos movimientos involuntarios de los músculos u otras partes del cuerpo que van acompañados generalmente de la pérdida de conocimiento, relajación de esfínteres, salida por la boca y amnesia posterior.

El método de actuación ante los cuadros convulsivos es: dejar a la persona donde esté y asegurar el lugar para evitar que se golpee con objetos que puedan hacerle heridas o lesiones graves, importante no intentar sujetar a la víctima mientras convulsiona, evitar que se muerda la lengua (colocar un objeto blando entre sus dientes). Una vez ha dejado de convulsionar hay que colocar a la persona en posición lateral de seguridad (P.L.S), acto seguido, exploraremos a la víctima por si existe alguna lesión y nos mantendremos cerca de ella para tranquilizarla. Importante que no hayan aglomeraciones de personas después de una convulsión porque no debemos poner nerviosa a la víctima y necesita espacio para respirar.



5.11 Hidrocución y golpe de calor.

“La hidrocución es un estado de síncope o postración de las constantes vitales (pulso y respiración), producido por un cambio brusco de temperatura que experimenta el cuerpo a causa de una inmersión súbita en el agua”.

Para evitar la hidrocución es recomendable no entrar al agua después de una larga exposición al sol, después de una comida copiosa, después de haber sufrido un traumatismo, inmediatamente después de haber realizado un ejercicio intenso, después de tomar psicofármacos (ya sea por tratamiento médico o por drogadicción), importante evitar entrar al agua de forma brusca.

El método de actuación ante una hidrocución es: sacar a la víctima del agua para evitar que se ahogue, tumbarla con las piernas ligeramente levantadas para que riegue mejor la sangre a la cabeza, taparla con toallas para que recupere la temperatura del cuerpo, en caso de intención de vómito, debemos ponerla en posición lateral de seguridad para evitar que se atragante con su propio vómito, y por último, darle agua para que beba lentamente y se rehidrate. Recomendarle además que se mantenga unas horas sin comer nada.



“Un golpe de calor o shock térmico es el sobrecalentamiento que sufre el cuerpo debido a las altas temperaturas o un exceso de ejercicio físico”.

En España, es bastante frecuente que estos episodios ocurran durante los meses de Julio y Agosto donde se superan los 40°C de temperatura.

El golpe de calor nos puede dar a todos pero hay un grupo de personas más vulnerables como son los niños y los lactantes, las personas mayores, los enfermos con afecciones crónicas, personas con sobrepeso, etc.

Para prevenir un golpe de calor es muy importante mantenerse hidratado, permanecer en lugares frescos, comer de forma ligera y no hacer ejercicio al aire libre en horas de mayor temperatura.

El método de actuación frente a un golpe de calor es: poner a la persona tumbada en la sombra y elevar ligeramente los pies, llamar a los servicios de emergencia si fuera

necesario, aflojar la ropa para intentar disminuir la temperatura con paños mojados, y por último, controlar la temperatura regularmente.



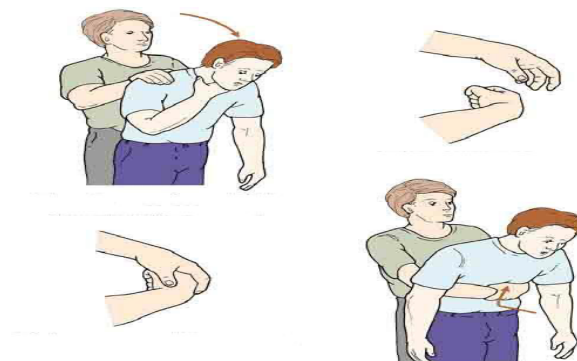
5.12 Obstrucciones en la vía aérea.

Podemos definir la obstrucción en la vía aérea como aquella situación en la que se incrusta un obstáculo al paso del aire por la vía respiratoria hasta los pulmones.

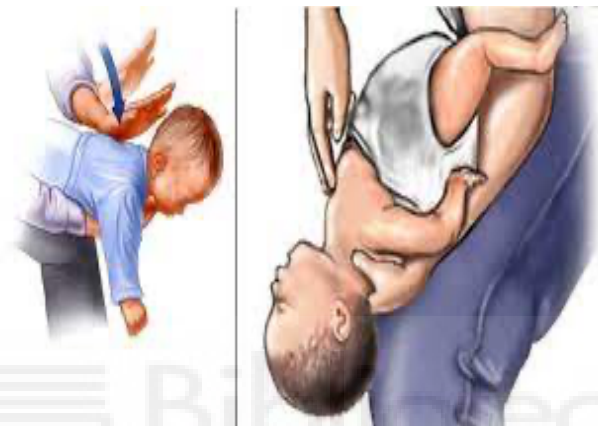
Es frecuente este acontecimiento sobretodo en los niños de menor edad ya que estos se llevan objetos a la boca todo el tiempo, además de que cuando comen lo suelen hacer llorando o riendo.

El método de actuación depende de si la obstrucción es completa o incompleta:

- Obstrucción incompleta: en este caso el cuerpo tiene un mecanismo de defensa que es la tos. La persona empezará a toser y hará grandes esfuerzos para expulsar el cuerpo extraño, por lo tanto, debemos dejarlo toser y animarle a que siga tosiendo para que expulse el cuerpo extraño, por último, debemos vigilar su evolución.
- Obstrucción completa: se divide en desobstrucción en mayores de 1 año y en menores de 1 año. En los mayores de 1 año, si la persona está consciente le daremos 5 palmadas en la espalda (llamadas palmadas interescapulares) entre los omóplatos y debemos observar si en la boca tiene algún cuerpo extraño, si es así, se lo extraeremos con cuidado con la técnica del gancho con el dedo índice, evitando que se desplace hacia abajo. Si las palmadas no son suficientes, se realizarán 5 compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich).



En los menores de 1 año, la maniobra de Heimlich no es aplicable porque puede producir lesiones internas. La persona que realiza la maniobra debe sentarse y apoyar el antebrazo que sostendrá al niño apoyado sobre el muslo, se coloca al niño boca abajo apoyado sobre el antebrazo y posteriormente se golpeará con el talón de la otra mano en la zona interescapular, después se coloca al bebé boca arriba y se le efectuará 5 compresiones torácicas con el dedo índice y corazón, debemos examinar la boca por si tiene un cuerpo extraño dentro. Después comprobaremos la respiración del niño, si respira lo colocaremos en posición lateral de seguridad, si de lo contrario no respira, realizaremos la respiración boca a boca-nariz y repetiremos el proceso hasta que respire o lleguen los servicios de emergencia.



6. Conclusión.

La prevención de los riesgos laborales es una parte fundamental de todo trabajo ya que previene y reduce en gran medida los accidentes que se producen.

El socorrismo es un oficio en el que se producen muchos accidentes y ahogamientos y es el motivo principal de la elección de este trabajo, quiero dar a conocer a la gente el peligro y responsabilidad a la que se enfrentan los socorristas, tanto de playa como piscina, y hacer hincapié en la importancia de realizar una planificación preventiva adecuada.

Aunque a simple vista el trabajo del socorrista de playa y piscina tenga mucha similitud, los factores de riesgo que se presentan son diferentes: en playas podemos encontrar picaduras de pez araña y en piscinas podemos encontrar altos niveles de cloro muy perjudiciales para la salud de los usuarios.

El correcto mantenimiento de los equipos de trabajo y de las instalaciones es otro dato a tener muy en cuenta porque realizar una revisión periódica reduce los accidentes significativamente.

La parte central del trabajo se centra en conocer los riesgos que podemos encontrarnos en el entorno del socorrismo y saber cuáles son las pautas de actuación antes accidentes que pueden ocurrirnos en el día a día. Todos deberíamos tener un mínimo de conocimientos en primeros auxilios porque así podríamos evitar millones de muertes que se producen en el día a día y no podemos ayudar por desconocimiento de las técnicas de primeros

auxilios. Deberían hacerse cursos de formación en primeros auxilios en los colegios para que los niños aprendan desde pequeños estas técnicas.

7. Bibliografía.

Origen del socorrismo: https://es.wikipedia.org/wiki/Salvamento_y_socorrismo

Responsabilidad del socorrista: <https://www.legalitas.com/actualidad/La-ley-del-socorrista>

Factores de peligrosidad para la valoración del riesgo de accidentes en las playas: <https://www.efdeportes.com/efd91/playas.htm>

Esguinces: <https://es.wikipedia.org/wiki/Esguince#Clasificación>

Luxación: https://es.wikipedia.org/wiki/Luxación#Primeros_auxilios_en_caso_de_luxación

Golpe de calor: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/golpe-de-calor.html>

Hidrocución: <http://www.mitrestorres.com/blog/corte-digestion-hidrocucion>

Guía primeros auxilios: https://profex.educarex.es/profex/Ficheros/RiesgosLaborales/Guia_Primeros_Auxilios.pdf

