

Transcripción

"CURSO DE ENTRENAMIENTO PARA ENTRENADORES"

"DEMOSTRACIÓN DE LOS TRASLADOS DE VÍCTIMAS"

Ahora que explicamos los diferentes levantamientos y traslados, vamos a demostrar algunos de ellos, empezando con el levantamiento en silla. Antes de usar un levantamiento de silla, con cualquier paciente, reviso la silla para asegurarme de que sea estable. La inclino hacia adelante, me recargo en ella para asegurarme de que no tenga mucha flexión. La inclino hacia atrás sobre las patas traseras, y lo mismo, reviso la flexión de la silla. Luego, finalmente me siento en la silla y me inclino hacia atrás, para asegurarme de que se sienta estable.

Necesito dos voluntarios. Siéntese en la silla. Cuando la víctima ya está en la silla, hay que darle algo que hacer, algo para que se distraiga, que no piense en lo que va a ocurrir. ¿Me presta esta botella de agua? Gracias. De nada. Por favor sostenga esto, no lo suelte, ¿está bien? Ahora hay que explicar todo lo que va a suceder, exactamente. Entonces, lo que voy a hacer a la cuenta de tres, es que voy a inclinar la silla hacia atrás y la vamos a levantar y la vamos a mover. Entonces voy a la parte posterior de la silla, pongo un pie contra la pata de la silla para estabilizarla, sostengo los lados de la silla en una posición cómoda. Es importante que la persona que tenga más fuerza en la parte superior del cuerpo se encargue de esta parte, porque esta es la porción más pesada del levantamiento. Entonces tomamos la silla, a las tres, la voy a inclinar hacia atrás, no mueva los brazos. 1-2-3. Hago la silla hacia atrás. Si puede acercarse al frente, agacharse y sujetar las patas de la silla...un poco más abajo, bien. Levantamos a las tres, 1-2-3. Y vamos a mover a la víctima. Bajamos al paciente a las tres, 1-2-3. Y otra vez bajamos, 1-2-3. El levantamiento en silla funciona muy bien para alguien que no puede desplazarse muy bien por sí solo, o una víctima de edad avanzada, porque ahora tienen donde sentarse. No los sacamos de la situación en la que se encuentran, para sentarlos en escombros; tienen una silla en la cual sentarse. Bien hecho, gracias por su ayuda. Pueden volver a sus lugares. ¿Tienen alguna pregunta?

-Sí. Yo creo que si yo fuera esa persona, en esa situación, me sentiría un poco nerviosa, quizá agitaría las manos, entonces si eso ocurriera, ¿qué haría usted?

Generalmente lo que pasa con las víctimas es que cuando empiezan a recibir ayuda se calman o se relajan porque se les está retirando de la situación, y si no, siempre puede usar cinta adhesiva para sujetarlos a la silla y proseguir.

Los cinco que están al frente, pasen acá. Haremos el rodamiento tipo tronco y traslado en cobija. Necesito un voluntario. Bien, por favor recuéstese en el piso. Lo que van a hacer es tomar la cobija, extenderla a un lado de la víctima, asegurándose de tener suficiente material alrededor de la cabeza y el cuello. Toman esta parte sujetándola bien y la meten debajo de la paciente, por un lado. Para hacer rodar a la paciente como si fuera un tronco, siempre la rodaremos sobre un lado que no está lesionado. Entonces, levantamos este brazo. Doy la vuelta, estabilizo la cabeza y el cuello. Cuando yo diga, rodaremos a la paciente. Si quiere venir a este lado. Bien, si quiere sostener los hombros, usted la cadera, usted las piernas. Rodaremos a la paciente a las tres, moveremos la cobija debajo de la paciente,

y luego la rodaremos de nuevo a la cobija. Bien, ¿listo? 1-2-3. Aquí va y jalen la cobija hacia fuera. Bien, a las tres, rodaremos a la víctima de regreso, 1-2-3. Bien, ahora hay que enrollar los lados hacia la paciente.

-¿Así?

Sí. Que quede bien apretado, acercándose a la paciente tanto como sea posible. Idealmente el levantamiento lo harían seis personas, pero realísticamente pueden ser sólo ustedes cuatro. Asegúrese de sujetar bien la cobija y sus manos están un poco separadas. Van a levantar haciendo fuerza con las piernas, no con la espalda. Levanten a las tres, 1-2-3. Muevan al paciente. E igualmente importante, bajamos a las tres. 1-2-3. Buen trabajo. Víctima, ¿algún comentario?

-Claro que sí. Fue un buen levantamiento. Me sentí estable, casi horizontal. Me sentí muy cómoda todo el tiempo. No se me movió la cabeza. Lo hicieron muy bien.

- Gracias.

- Gracias.

Muy bien hecho. Ahora vamos a demostrar el traslado con dos rescatistas. ¿Puede pasar como voluntaria? El primer rescatista irá a la cabeza de la víctima. Toma a la víctima de los hombros, levanta a la víctima. En este momento, puede apoyarlo contra sus rodillas. Se acerca y va a sujetarlo de las muñecas. Ahora usted se para entre las piernas. Bien. Necesito que esté frente a mí. Es un poco más fácil si vamos a pasar por terreno escabroso o a bajar escaleras, si estamos de frente. Entonces, si puede agacharse y tomarlo de las rodillas. A las tres lo levantamos, 1-2-3. En este momento puede apoyarlo contra su cadera para que sea más fácil cargarlo. Sí lo es. Y vamos a avanzar hacia atrás de mí. ¿Lista? 1-2-3. Lo bajamos a las tres, 1-2-3. Bien. Bien, ahora la víctima está en el suelo, hay que apoyarle los hombros, la cabeza y el cuello al bajar a la víctima por completo al suelo. Bien hecho. ¿Tienen alguna pregunta?

-Yo tengo una pregunta. Estaba pensando, puesto que usted iba delante de mí y usted iba soportando el cuerpo, si tuviéramos que bajar escaleras, ¿usted bajaría primero?

Al bajar escaleras, la víctima siempre debe bajar con los pies por delante, no debe bajar con la cabeza por delante, siempre hay que bajar primero la parte de los pies. ¿Tienen alguna otra pregunta? Bien hecho. Vamos a dividirnos en pares y a practicar todos los levantamientos y traslados.

"Instructor de CERT TTE. GREGG KARL Brigada de bomberos Condado de Arlington, Virginia"