

En caso de accidente

La mejor política para actuar en caso de accidente es prevenir su existencia. Una buena planificación de la excursión es el instrumento privilegiado. Pero, como en todo, el riesgo cero no existe. En tal caso, ante un accidente debemos tener presente y aplicar el protocolo de actuación, conocido como conducta PAS (Proteger, Avisar y Socorrer):

Proteger al accidentado y al resto del grupo.

Es necesario mantener la calma para valorar la situación y actuar correctamente.

Si el tipo de lesión lo permite, aleja al accidentado del punto de peligro; se ha de proceder de igual manera con el resto del grupo y consigo mismo. Es necesario evitar que alguien más se vea implicado en el accidente.

Protege a la víctima en la medida de lo posible: Si hay peligro y se le puede mover, retírala/o del lugar del accidente.

Comprueba su estado (para ver la gravedad y poder dar esa información en la llamada): ¿está consciente?, ¿respira?, ¿contesta al hablarle?, ¿se muestra orientada/o y coherente?, ¿hay lesiones y hemorragias?

Si está inconsciente, pero respira, y no se sospecha de una posible lesión medular (por un fuerte impacto en la cabeza o la espalda), proporciona la posición lateral de seguridad (permite inmovilizar a la persona herida, mantener las vías aéreas abiertas y expulsar los vómitos)



Posición lateral de seguridad (PLS)



La PLS reduce al mínimo el riesgo de broncoaspiración

Víctima inconsciente que respira

Tras realizar la PLS se debe seguir reevaluando a la víctima

Lateralizar a la víctima permeabiliza la vía aérea ya que se desplaza la base de la lengua en sentido lateral

Si hay sospecha de lesión medular es preferible no mover a la víctima

Es muy importante mantener al accidentado tan cálido y cómodo como se pueda.

Protege de la hipotermia con una manta térmica y ropa (suya o nuestra) ¡incluso en verano!

Anima y tranquiliza a la víctima.

Avisar a los servicios de rescate de la forma más rápida, segura y efectiva.

Si se dispone de teléfono móvil con cobertura (aunque no sea de tu compañía) marca el 112.

Si además se dispone de cobertura de datos (o por lo menos de cobertura de tu compañía) facilitará bastante las explicaciones que se deban dar puesto que podrás enviar las coordenadas de la posición a través de alguna aplicación.

Si no tienes cobertura de ninguna compañía en el lugar del accidente deberás desplazarte a buscarla. Ello te obligará a separarte de la víctima: Déjala abrigada y con alimento y agua.

Mantén la calma, separarte de la víctima es un momento duro. Por eso, en este protocolo siempre hay que insistir que el «**grupo seguro**» en caso de accidente es el de 3 personas, siempre que la persona accidentada sea sólo una de ellas, así no tendrías que dejar a una víctima inmovilizada y sola.

Si no disponemos de móvil entonces seguro habrá que buscar el punto de aviso más próximo: otros excursionistas, un refugio guardado, un lugar con radiosocorro... de la forma más rápida, pero sin sufrir contratiempos: Si te accidentas no podrás avisar ni para ti, ni para tu compañero. Facilita los siguientes datos al/ a la operador/a para que puedan valorar cómo afrontar el rescate (te irán preguntando).

Es muy importante ser claro, certero y conciso:

¿Quién solicita el socorro? Nombre y apellidos.

¿Qué ha ocurrido? Intenta describir qué ha sucedido, cuál es el tipo de accidente y cómo ha ocurrido. El número de personas heridas o ilesas que necesitan auxilio, y la gravedad y tipo de lesiones o el estado en que se encuentra la víctima.

¿Cuándo ha ocurrido? Intenta precisar la hora exacta del accidente.

¿Dónde ha ocurrido? Procura dar la localización lo más exacta posible del lugar del incidente. Puedes ayudarte del mapa que nunca debe faltar en tu mochila, de un GPS o de algunas aplicaciones para móviles.

¿Hay alguien para poder ayudar? Informa del personal disponible para prestar ayuda al Grupo de Rescate en la zona del accidente y material del que disponéis.

¿Cuáles son las condiciones meteorológicas en la zona? Viento, visibilidad, nubosidad, nieve...

¿Qué características tiene la zona? Describir si está arbolada total o parcialmente, si es una pradera despejada, una ladera pedregosa de difícil acceso, un barranco estrecho... etc, facilitará al/ a la piloto las labores de aproximación del helicóptero. También es conveniente llevar en la mochila un chaleco reflectante.

Recuerda facilitar todos los teléfonos y nombres del personal que se encuentra con la víctima para contactar con ellos o ellas en caso de necesidad.

Es posible que los servicios de emergencia hagan otras preguntas.

El teléfono en montaña es un instrumento para la seguridad.

El teléfono en el medio natural ha de reservarse para obtener información y para una emergencia. ¡Ojo con las baterías! Se puede dar el caso de que cuando sea necesario usarlo y tengamos cobertura, se haya agotado la batería, imposibilitando su uso. Esto suele ser por alguna de estas causas:

- En las zonas con cobertura discontinua o nula, el teléfono cada cierto tiempo gasta batería buscándola, agotándola.
- En teléfonos smartphones, la mutiplicidad de funciones cargadas produce el mismo efecto, se esté o no en cobertura.
- El frío afecta a las baterías, descargándolas más rápido.

Por eso, anda con el teléfono apagado o en modo avión, y debidamente protegido. Y actívalo cuando que te pueda prestar un servicio: información sobre un punto, identificación de tu localización en el recorrido, rectificación de su rumbo si te has salido del camino o llamadas de emergencia.

Socorrer a la víctima en base a nuestros conocimientos de primeros auxilios.

Para socorrer a una víctima de un accidente, lo más que deseable es que todos realizásemos cursos de primeros auxilios y los refrescásemos de manera periódica: Esto puede salvar vidas.

Si no tienes conocimientos en primeros auxilios, límitate a no mover a la víctima o hacerlo lo mínimo posible para garantizar su seguridad (PROTEGER).

En caso de traumatismos craneales o de columna vertebral, inmoviliza a la víctima y no le quites el casco si lo lleva.

Las medidas de socorro han de responder a un orden según la gravedad de las lesiones:

1º) Mantener las funciones vitales, y si es necesario realizar las maniobras de reanimación RCP.

2º) Evitar agravar posibles lesiones (si sospechamos de lesión medular porque refiera dolor, parálisis, o si está inconsciente, pero ha sufrido un fuerte impacto en la cabeza o la espalda).

3º) Aplicar los primeros auxilios correspondientes a cada problema: requiere de unos mínimos conocimientos y disponer o improvisar ciertos materiales. Un botiquín te será de gran utilidad

4º) Vigilar la aparición de lesiones ocultas, sobre todo hemorragias internas que surgen después del accidente. Deberemos controlar periódicamente el estado de conciencia y evolución del accidentado.

Pero sobre todo RECUERDA que:

Deberemos abrigar a la víctima para que no pierda calor, incluso en verano.

Mantén la calma y trata de animar y tranquilizar a la víctima.

Ten paciencia, que la ayuda siempre llega.

Enlaces:

<https://montanasegura.com/>

<https://misendafedme.es/>

Bibliografía:

<https://montanasegura.com/como-actuar-en-caso-de-accidente/>

<https://misendafedme.es/hacer-senderismo/iniciarte-en-el-senderismo/lo-que-hay-que-hacer-en-caso-de-accidente/>

<https://rfess.es/2020/10/posicion-lateral-de-seguridad-pls/>

[← Volver al sitio web](#)