



Programa Deportes, Salud y Sociedad - SEU

ACTIVIDADES EN PREVENCIÓN DE SALUD, EN RELACIÓN DIRECTA CON LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

“HORA CERO UNC”

FUNDAMENTACION:

La sociedad actual está teniendo una serie de rápidos cambios debido a ciertas características que se corresponden a una forma de vida rutinaria, de tareas repetitivas, fragmentadas, que fomenta el sedentarismo, que limita la capacidad creadora.

A esto se suma la aparición de nuevas enfermedades como el estrés, la depresión, la obesidad, los problemas posturales, las enfermedades cardiovasculares, etc.

En este marco, se deben coordinar estrategias que aborden las necesidades de la sociedad y comunidad universitaria en general, en conexión con organismos profesionales que garanticen la formación y capacitación de los estudiantes, docentes, trabajadores no docentes y las personas en general, tendiente a mejorar la calidad de vida.

Ante este panorama, en la actualidad, sus principales valores apuntan a *la salud, la educación y la relación social*. Muchas de las veces practicando un deporte o asistiendo a el lugar de trabajo, el hombre satisface una necesidad. Surge, por tanto, una demanda a la Universidad como institución pública de encargarse de ofrecer la formación de la sociedad en la prevención.

En ese contexto debemos utilizar herramientas necesarias para recurrir a la puesta en práctica de mecanismos básicos y recursos para el aprovechamiento de forma eficaz y eficiente de los mismos que están a nuestro alcance o aquellos que se van generando mediante objetivos trazados previamente, es por ello que vamos a llevar adelante desde la Secretaria de Extensión de la UNC, distintas actividades bajo el lema **“HORA CERO UNC”**



Nuestro proceso de gestión estará basado en la implementación de planes, programas y actividades de RCP (Reanimación Cardio Pulmonar), habiendo realizado previamente un diagnóstico y análisis de la situación actual de cada institución, que nos permitirá planificar una estrategia a corto, mediano o largo plazo trazando un plan director, lograr una gestión eficiente en los ámbitos de la Universidad Nacional de Córdoba.

ESTRATEGIA

La estrategia elegida para revertir o disminuir el impacto de este problema de salud, es optimizar el funcionamiento de la llamada cadena de supervivencia que se define en cuatro eslabones básicos: la identificación rápida de la emergencia y la activación del sistema médico local de respuesta de emergencias (llamar al 107); el comienzo inmediato de las técnicas de resucitación cardiopulmonar (RCP); la utilización de la desfibrilación temprana o precoz; la llegada en el menor tiempo posible del soporte vital médico avanzado que realizan los sistemas de emergencia.

ACCIONES:

Se propone establecer un programa Informativo y Formativo sobre las conductas preventivas que se deben tomar en Primeros Auxilios, Reanimación Cardio Pulmonar (RCP), y uso del Desfibrilador Cardio Pulmonar (DEA), dirigido a estudiantes, docentes, no docentes, egresados, universidades populares, compromiso social estudiantil, escuela de oficios, y a la sociedad en general.

Los antecedentes de otras instituciones que ya tiene este tipo de políticas institucionalizadas sirven de estímulo a esta iniciativa, es por ello la importancia de la *capacitación continua* y el *entrenamiento en maniobras de reanimación cardiopulmonar* y uso de Desfibriladores automáticos externos (DEA), principalmente en



la Universidad y lugares donde existe gran circulación de público, como así también la difusión de hábitos saludables para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

ACCIONES: INFORMACION – PREVENCIÓN - CAPACITACION

- En primer lugar, establecer un **Programa Informativo y Formativo** sobre las conductas preventivas que se deben tomar en Reanimación Cardio Pulmonar (RCP), primeros Auxilios y uso del Desfibrilador Cardio Pulmonar (DEA), (**adjunto modelo de folleto**)
- En segundo lugar, **Prevención:** La importancia de trabajar en la prevención tiene su fundamento en la necesidad de brindarle herramientas necesarias a los alumnos, docentes, no docentes, para asistir a los a sus propios compañeros y la sociedad en general, que transitan por los espacios de la UNC diariamente y cumplir este rol esencial en los primeros auxilios a las personas afectadas.
- En tercer término cursos de **Capacitación**, destinado a estudiantes docentes, no docentes , egresados y público en general, para reforzar el trabajo que venimos haciendo, hemos solicitado a través de la SEU a la Secretaria de Políticas Universitarias la compra de más maniqués de entrenamientos básicos y 1 (uno) Desfibrilador Cardio Pulmonar (DEA) para entrenamiento, para que se logre conocer y aprender el manejo del mismo para una futura compra de equipos por parte de las distintas facultades y que sea el mismo que se va a colocar en el edificio.

CAPACITACIÓN: *"Conociendo el procedimiento podemos salvar una vida"*

En el diario vivir hay situaciones que dependiendo los actos que se lleven a cabo podrían diferenciar vida y la muerte; esto sucede con las personas que en un momento de su vida sufren un paro cardíaco, las cuales en muchas ocasiones la gente que se encuentra a su alrededor no tienen los conocimientos sobre qué se debe hacer al respecto; por esto surge la importancia de que las personas aprendan como se hace una reanimación



cardiopulmonar básica, para que de esta manera sepan qué hacer en una situación tan vital.

Más allá de nuestra edad, de nuestra actividad, de nuestra profesión o de nuestra clase social, *todos podemos salvar una vida*.

"Las personas que saben maniobras básicas de RCP pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte de un ser querido o alguien desconocido a quien decidió ayudar". La prevención es fundamental para evitar la muerte súbita, ya que, al momento de producirse, y sin una ayuda de emergencia (a través de los choques eléctricos producidos por desfibrilador externo) la fibrilación ventricular causa la muerte en cuestión de minutos. Es importante conocer los factores de riesgo y las condiciones preexistentes que, tratadas a tiempo, pueden ayudar a prevenir y reducir considerablemente el riesgo de padecer muerte súbita. Gran parte de estas ocurren en el ámbito extra-hospitalario, (trabajo, domicilio, clubes, gimnasios, facultad, etc.), fuera de los grandes centros de atención y en personas que se creían sanas y nunca manifestaron síntomas de enfermedad cardiovascular. Por lo mencionado anteriormente, se pretende mediante este trabajo, dar unas pautas para que las personas aprendan, qué hacer y cómo hacer una reanimación cardiopulmonar básica.

El curso de reanimación cardiopulmonar (RCP) está diseñado para enseñar las maniobras de reanimación, el uso de un desfibrilador externo automático (DEA) y las destrezas necesarias para aliviar la obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño tanto en adultos como en niños y lactantes. Durante 3 (tres) horas de intensa práctica, el participante recorre cada uno de los escenarios prácticos de RCP y DEA. El formato video-guiado del curso y la orientación brindada por el instructor, facilitan que el participante de la actividad o el personal presente aprenda "a su paso" y de este modo alcance los objetivos del entrenamiento, de saber algo más....



La capacitación consiste en un curso de reanimación cardiovascular básico con simuladores para ejercitar maniobras de compresión y de ventilación sobre modelos anatómicos con maniqués para saber cómo se deben posicionar las manos ante un paro cardio-respiratorio:

Al término del curso, el participante deberá ser capaz de:

- Realizar con éxito las maniobras de R.C.P.
- Describir qué es la fibrilación ventricular y su importancia.
- Comprender la importancia de la desfibrilación precoz.
- Identificar cuándo debe utilizarse un D.E.A.
- Llamar al 107 e informar que pasa, donde pasa y la persona que necesita ayuda.
- Se le hará entrega de un folleto informativo que reafirme la capacitación.

IMPORTANCIA DE LOS DESFIBRILADORES EN LA UNIVERSIDAD:

En nuestra universidad transitan diariamente una gran cantidad de profesores, alumnos, personal de todo tipo y ciudadanos que pueden encontrarse en sus proximidades y sufrir igualmente una incidencia cardíaca. Una de las máximas de la cardioprotección es la de incorporar desfibriladores a espacios que reúnen a un alto número de personas para que en caso de que se sufra un paro cardíaco el lugar esté adecuadamente preparado para reaccionar y poder salvar una vida.

Los equipos DEA (Desfibriladores Externos Automáticos) tienen la capacidad de ayudar a miles de personas en sus alrededores, por ello, consideramos que es fundamental que los estudiantes, docentes y no docentes de las facultades sepan hacer masajes cardíacos y



atender con el desfibrilador a quien lo necesite hasta que lleguen los médicos puede ayudar a salvarle la vida a esa persona.

El factor tiempo es fundamental, solo se dispone de 4 minutos para actuar efectivamente frente a un paro cardíaco, por eso los desfibriladores se deben encontrar en los edificios para tener accesibilidad dentro de los primeros minutos. Si una persona es reanimada dentro de los primeros cuatro minutos, la posibilidad de sobrevivencia es superior al 85 %, pero si lo hace luego de los 4 primeros minutos y a medida que el tiempo va transitando, desciende en un 15 % la posibilidad de vida, lo determinante es saber comprimir el tórax del paciente y saber colocar los parches, esto salva la vida".

La presencia de desfibriladores en espacios públicos y que reúnen cantidad elevadas de estudiantes, docentes, no docentes, egresados y comunidad en general, supone un compromiso destacado hacia aquellos que trabajan, estudian o visitan estos lugares tan concurridos. Por lo tanto, que en las distintas Facultades de la UNC haya un desfibrilador es sinónimo de compromiso hacia miles de corazones, un compromiso que puede salvar vidas y saber que hay desfibriladores a nuestro alcance, tranquiliza.....

LIC. MARIO A. SAMBRIZZI
Coordinador Programa

NESTOR D. QUEVEDO SAEZ
Coordinador Programa

ABOG. CONRADO STORANI
Secretaria de Extensión Universitaria