



# Adventist Risk Management, Inc.



**By: Elizabeth Camps - Escritora y especialista en relaciones públicas**

## 3 habilidades que todo líder juvenil debería dominar

📅 julio 02, 2017

Cuando estaba en la escuela secundaria, tomé mi primera clase de entrenamiento en RCP como parte de las actividades vespertinas programadas para un ministerio de la iglesia de mi localidad. Toda la experiencia llevó sólo un par de horas, y recuerdo haber pensado qué idea fantástica era tener capacitación en RCP, en caso de que necesitara resucitar el corazón de alguien.

Gracias a Dios nunca debí usar mi capacitación, pero cuando fui mayor y me convertí en líder y entrenadora de jóvenes, me di cuenta de la importancia de estar preparada en algunas habilidades de emergencia. Aunque todos esperamos que nunca tengamos que llamar a los servicios de emergencia, la verdad es que, todos los días y en cualquier lugar, ocurren accidentes. Nunca se sabe cuándo una habilidad específica puede salvar una vida.

Si se trabaja con grupos de jóvenes o de atletismo, es importante estar preparado en caso de lesión. Las acciones que realice directamente después de un accidente pueden ayudar o dañar al atleta. Las siguientes son tres habilidades que todos los líderes juveniles deberían dominar.

### Entrenamiento en RCP

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la enfermedad cardiovascular es la causa principal de muerte a nivel mundial, que incluye ataque cardíaco y derrame cerebral. Las siguientes son algunas cifras de la OMS para tener en cuenta:

- Las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de muerte a nivel mundial.
- Todos los años mueren más personas de enfermedad cardiovascular que de cualquier otra causa.
- Todos los años mueren 17,5 millones de personas de enfermedades cardiovasculares, aproximadamente el 31% del total de muertes a nivel mundial.
- El 80% del total de muertes por enfermedades cardiovasculares se debe a ataques cardíacos y derrames cerebrales

## ¿Por qué es importante el entrenamiento en rcp?

La buena noticia es que usted puede ayudar a reducir estos números y duplicar o triplicar la posibilidad de supervivencia de una persona. ¿Cómo? Recibiendo capacitación en RCP y aprendiendo a usar un desfibrilador externo automatizado (AED) en forma adecuada. Según la [American Heart Association](#), «cuando una persona sufre un paro cardíaco, la supervivencia depende de que una persona que está cerca le practique RCP de inmediato. La RCP, en especial si se practica durante los primeros minutos del paro cardíaco, puede duplicar o triplicar la posibilidad de supervivencia de una persona».

La Cruz Roja Americana establece que «por cada minuto sin desfibrilación, la posibilidad de sobrevivir de una víctima de paro cardíaco disminuye. Es fundamental que la mayor cantidad de personas posible esté capacitada para realizar RCP y sepa usar un AED hasta que llegue ayuda apropiada».

Muchas organizaciones de salud de la comunidad a nivel local brindan capacitación y recursos gratuitos a grupos y líderes juveniles. La capacitación no lleva mucho tiempo. Su inversión en aprender RCP podría ser el factor decisivo entre la vida o la muerte. Póngase en contacto con las organizaciones de salud de su localidad y sepa cómo pueden capacitarse usted y sus colegas líderes de jóvenes.

## Conmoción cerebral y heridas en la cabeza

Una caída durante una excursión a caballo o un golpe en la cabeza a raíz de un resbalón y caída pueden tener efectos traumáticos. Las heridas en la cabeza pueden suceder en una décima de segundo, y un líder juvenil capacitado en el reconocimiento de síntomas puede evitar que se produzcan más daños.

La Clínica Mayo describe la conmoción cerebral como una lesión traumática en el cerebro que afecta la función cerebral. Por lo general, una conmoción cerebral se produce por un golpe en la cabeza o por sacudir la cabeza y la parte superior del cuerpo con violencia.

## ¿Por qué es importante reconocer los síntomas de heridas en la cabeza?

Según el CDC, los síntomas de una conmoción cerebral pueden durar días, semanas o más tiempo. Además, aunque la mayoría de las personas que sufre conmoción cerebral puede recuperarse, quienes experimentaron una conmoción cerebral en el pasado también corren riesgo de sufrir otra. Las señales y los síntomas de una conmoción cerebral afectan a la víctima a nivel físico, emocional y mental.

Busque un programa de una organización oficial, por ejemplo, el CDC, que ofrezca información sobre cómo responder a una conmoción cerebral y cómo crear un plan de acción. Mire el siguiente video del CDC:

### **VIDEO: Programa de prevención sobre cómo responder a una conmoción cerebral [Subtítulos en español]**

Get a Heads Up: Response



## Primeros auxilios básicos

Todos los ministerios —iglesias, escuelas, campamentos— deberían tener un kit de primeros auxilios, que se debería controlar en forma regular para garantizar que esté actualizado. Además, todos los ministerios deberían asegurarse de que los líderes y el personal sepan cómo administrar primeros auxilios. Los siguientes son algunos hechos que se deben tener en cuenta de Livestrong Foundation:

- Una vez que se corta el oxígeno, el cerebro tarda seis minutos en morir.
- Una persona puede tardar sólo cinco minutos en morir desangrada.
- Los huesos que no se acomodan bien después de una fractura quizá nunca puedan sostener peso.
- Los cortes que no se higienizan pueden infectarse.

## ¿Por qué es importante conocer primeros auxilios básicos?

Al igual que con el entrenamiento en RCP, la capacitación en primeros auxilios puede significar la diferencia entre la vida y la muerte en una emergencia. Conocer primeros auxilios básicos es útil cuando no se dispone de inmediato de atención médica profesional. Asegúrese de que varias personas entrenadas en primeros auxilios asistan a cada viaje de campamento, proyecto voluntario, evento de la iglesia o partido de la escuela.

## Acepte el desafío: entrene a sus líderes juveniles

Si usted es como yo, nunca tuvo necesidad de suministrar primeros auxilios o RCP. Quizá nunca haya tenido que reconocer los síntomas de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral, pero es mejor ser proactivo y estar preparado para estas situaciones que ser sorprendido por una emergencia y no saber qué hacer para ayudar a las personas que nos rodean. Sea un gestor de riesgos proactivo y acepte el desafío de capacitar a sus líderes juveniles en estas tres habilidades para salvar vidas.

Aprenda más sobre mantener la seguridad de su ministerio en [la página de ARM de recursos sobre la seguridad](#).

### Referencias

<sup>1</sup>[http://cpr.heart.org/AHA/ECC/CPRAndECC/AboutCPRFirstAid/CPRFactsAndStats/UCM\\_475748\\_CPR-Facts-and-Stats.jsp](http://cpr.heart.org/AHA/ECC/CPRAndECC/AboutCPRFirstAid/CPRFactsAndStats/UCM_475748_CPR-Facts-and-Stats.jsp)

<sup>2</sup><http://www.redcross.org/news/article/CPRAED-Training-Saves-Lives>

<sup>3</sup>[http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/)

<sup>4</sup><http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>

<sup>5</sup><http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/concussion/home/ovc-20273153>

<sup>6</sup><https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/symptoms.html>

<sup>7</sup><http://www.livestrong.com/article/14712-developing-detachment/>

*Este material es información general basada en hechos proporcionada por Adventist Risk Management<sup>®</sup>, Inc. y no deberá, bajo ninguna circunstancia, ser modificada o cambiada sin permiso previo. No deberá considerarse como asesoría legal específica con respecto a un asunto o tema en particular. Consulte con su abogado o gerente de riesgos local si desea debatir cómo una jurisdicción local se ocupa de cualquier circunstancia específica que usted pueda estar enfrentando.*