

CICLISMO: MEDIDAS PREVENTIVAS, PRIMEROS AUXILIOS Y CONOCIMIENTO DE LA POBLACIÓN EN UN MUNICIPIO DE MURCIA

Autor principal:

JAVIER
JIMÉNEZ
ABENZA

Área temática:

Calidad y Prácticas Seguras en el área de Enfermería Comunitaria y Familiar

Palabra clave 1:

Ciclismo

Palabra clave 2:

Primeros auxilios

Palabra clave 3:

Heridas y traumatismos

Palabra clave 4:

Accidentes de tránsito

Resumen:

En los últimos años la práctica del ciclismo ha aumentado ya sea por motivos de ocio, medio de transporte, o bien para mantener o rehabilitar el estado de salud de la comunidad.

Se ha hecho un estudio descriptivo transversal a una muestra de 56 ciclistas y a otra muestra de 50 conductores de la zona.

Con los resultados obtenidos se conocen las nociones de seguridad que demuestran con respecto al uso de casco, iluminación, seguridad vial y pongo en conocimiento de las personas entrevistadas el correcto funcionamiento de la práctica ciclista, primeros auxilios relacionados y protocolo de actuación de cadena de supervivencia.

En mi opinión debemos de fomentar que sea una práctica segura y saludable para sus usuarios. Para ello hay que educar en seguridad vial a conductores y ciclistas, para una mayor concienciación social del problema. Esta opinión esta fundada en las cifras que muestra la siniestralidad en España sobre los accidentes de tráfico relacionados con el ciclismo.

Antecedentes/Objetivos:

La situación en España en 2014 según el informe anual de la DGT nos dice que la prevalencia sobre accidentes de bicicletas fue 6.890 accidentes en los que fallecieron 75 ciclistas (6 fallecidos más que en 2013) y resultaron heridos hospitalizados 670 (4% más que en 2013) y 5.887 no hospitalizados (23% más que en 2013). Fue en las vías interurbanas donde se produjo el mayor número de fallecidos con 54. Las bicicletas, presentes en 2014 en un 8% de los accidentes, frente a un 3% en 2005, muestra la tendencia aumentada de siniestros relacionado con un mayor uso de la bicicleta. ?

Un tercio de los usuarios ha tenido alguna vez algún accidente con la bicicleta. La mitad de los accidentes se han producido en zonas urbanas y un tercio en caminos de montaña. Tres de cada cuatro han afectado sólo al ciclista. ?

En cuanto a la legislación actual en España con respecto a las bicicletas destacamos lo siguiente: ?

- Art. 13.3: Prohibido casco o auricular.
- Art. 22.2: Conductores de bicicleta pueden circular en grupo.
- Art. 25.4: Preferencia de paso el conductor de una bicicleta.
- Art. 35.4: Para adelantar hay que guardar una anchura de seguridad de, al menos, 1,5 metros.
- Art. 43.4: Alumbrado y reflectantes homologados.
- Art. 47: Obligación del uso del casco.

El principal objetivo es conocer la situación actual sobre las medidas de prevención, primeros auxilios de accidentes en los usuarios de la bicicleta y conocimiento de conductores de vehículos de una población de una zona básica de salud.

Descripción del problema - Material y método:

Para la realización del estudio se ha hecho un estudio descriptivo transversal en dos muestras de participantes durante los meses de febrero y marzo de 2016 y se le dio información sobre seguridad y primeros auxilios ?. Una muestra de 56 participantes ciclistas, mediante un muestreo consecutivo de 2 participantes ciclistas al día en una vía ciclopeatonal del municipio de Archena con un cuestionario heteroadministrado de elaboración propia con 11 preguntas cerradas sobre la práctica del ciclismo. Se registró la edad, sexo, conocimiento en seguridad vial, frecuencia de uso de la bici, la existencia de caídas o accidentes previos, la utilización de casco o iluminación como elementos de seguridad y el conocimiento para la aplicación de primeros auxilios y la cadena de supervivencia, parada cardiorespiratoria (PCR) y maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

Además se escogió otra muestra de 50 participantes que eran conductores de vehículos de dicha zona mediante un muestreo consecutivo de 2 participantes al día en la misma vía ciclopeatonal donde se aplicó otro cuestionario heteroadministrado de elaboración propia con 12 preguntas cerradas para valorar la relación con los ciclistas. En esta muestra se registró edad, sexo, conocimiento para el adelantamiento de ciclista y cuanto es la distancia de seguridad, la práctica del ciclismo y su modalidad, la existencia de accidentes con ciclistas y autor, y el conocimiento para la aplicación de primeros auxilios y la cadena de supervivencia.

Resultados y discusión:

En cuanto a la muestra de ciclistas estudiada de los 56 participantes, 42 (75%) eran hombres y 14 mujeres (25%). La edad de los participantes como datos más característicos encontramos lo siguiente: 76 años tenía el ciclista de mayor edad y 15 años el participante más joven, la media aritmética de los resultados era 40,27 años, la mediana 40 años y la moda 45. Como datos más destacables de la población estudiada nos encontramos que 51 participantes (91%) asegura que conoce la normativa en seguridad vial, 46 ciclistas comentan que practican el ciclismo habitualmente y 4 de ellos (7%) lo practica todos los días. Cabe destacar que 38 ciclistas (68%) reconocen haber tenido alguna caída previa y sólo 18 (32%) dicen no haber tenido nunca ninguna. En medidas de seguridad utilizadas tenemos que 52 participantes reconocen ponerse siempre el casco (92%), dicen utilizar una iluminación o elementos adecuados en situaciones de penumbra siempre el 68% o casi siempre 16%, sin en cambio nunca lo utilizan el 12% o casi

nunca el 7%. Otra medida de seguridad estudiada es la utilización móviles o auriculares que pueden distraer o evitar que no se percate un peligro próximo, la mayoría de los participantes dicen que nunca los utilizan (43 ciclistas), sólo 4 personas los utilizan siempre, casi siempre o habitualmente. Por último una pregunta importante fue sobre el modo de actuación de primeros auxilios en diferentes situaciones, donde reconocen lo siguiente: 33 ciclistas (59%) saben actuar ante una herida, 32 (57%) ante una hemorragia, 25 (45%) ante una fractura, 20 (36%) ante una PCR, 18 (32%) ante una víctima inconsciente, 14 (25%) ante una lesión medular y 17 (30%) reconocían no saber actuar ante ninguna situación. Además 25 personas reconocen que saben los pasos a seguir en la cadena de supervivencia y RCP, pero 31 (el 55%) no saben o no saben y no contestan.

Con respecto a la muestra de conductores de vehículos en general tenemos 50 participantes donde 30 eran hombres y 20 mujeres. En referencia a la edad nos encontramos con los siguientes datos: la media aritmética es 34,62 años, la moda 29 años y la mediana 31 años. De los encuestados, 36 reconocen saber la distancia lateral de seguridad, pero en realidad sólo la conocen 31 de los 50 entrevistados. Con respecto al conocimiento de que los ciclistas pueden circular en grupo en paralelo lo conocían 42. En cuanto al conocimiento de la prioridad de los ciclistas con respecto a otros vehículos lo conocían 46 (92%). De los 50 entrevistados a su vez practican el ciclismo 25 de ellos en alguna ocasión. Dos de ellos habían tenido un accidente con un ciclista y en ambas ocasiones fue el vehículo el que chocó con el ciclista. Los resultados en cuanto a la actuación de primeros auxilios deja resultados parecidos con los mismos ciclistas. Teniendo que 35 (70%) dicen saber actuar ante una hemorragia, 31 (62%) ante una herida, 26 (52%) ante una fractura, 23 (46%) ante una víctima inconsciente, 22 (44%) ante una PCR, 16 (32%) ante una lesión medular y finalmente 13 (26%) personas dicen que desconocen cómo actuar en cualquier situación expuesta. Además 20 personas saben cómo actuar en RCP pero 30 lo desconocen.

Los objetivos son alcanzados ya que tenemos los datos en cuanto a la situación particular en la zona estudiada. La mayoría de los ciclistas utiliza los elementos de seguridad como casco e iluminación pero el 68% ha tenido una caída. Creo que se debería de mejorar es el conocimiento de las maniobras de primeros auxilios y RCP en accidentes tanto para ciclistas como conductores de vehículos. La mayoría de éstos reconocen saber la actual normativa en seguridad vial, pero 2 se accidentaron con un ciclista.

Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:

En la actualidad el ejercicio físico es considerado una estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en múltiples sistemas (cardíaco, músculo-esquelético, endocrino, psicológico, inmunitario). El ciclismo aparte de ayudar a reducir la contaminación es un deporte que aporta numerosos beneficios para la salud de las personas que lo practican, por esto mismo hay que proteger al colectivo ciclista para que puedan seguir beneficiándose del efecto saludable de su actividad. Desde la enfermería comunitaria nuestra misión es la de reducir tanto las cifras de mortalidad como de morbilidad asociadas a los accidentes relacionados con el uso de la bicicleta en sus diferentes tipos (btt, carretera, urbana, otras.). Además también debemos concienciar a la sociedad mediante educación para la salud sobre un uso seguro, responsable y adecuado de la bicicleta y el medio ambiente.

Propuestas de líneas futuras de investigación:

A nivel de la Enfermería Comunitaria y más concretamente en Atención Primaria, creo que se debería de seguir investigando para el desarrollo del ejercicio físico al aire libre, junto con

políticas sostenibles para el medio ambiente y normativas para la protección de este colectivo ciudadano. Trabajar desde una perspectiva multidisciplinar con el objetivo a medio y largo plazo de cero accidentes y cero víctimas. Además también debemos de actuar en todos los niveles de atención principalmente en prevención educando para la salud sobre los primeros auxilios y los beneficios para la salud del ejercicio físico en este caso del ciclismo. Se realizará en el centro de Salud, escuela, charlas informativas en el municipio o ciudad, o cualquier otro destinatario que se pueda beneficiar de la información.

Bibliografía:

1. Ministerio de Interior. Dirección General de Tráfico. Las principales cifras de la Siniestralidad Vial en España 2014. [citado 25 feb 2016]. Disponible en: <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/estadisticas-e-indicadores/pub...> p.128-130
 2. GESOP S.L. Barómetro de la bicicleta en España. 2015 Septiembre. [Citado 3 mar 2016]. Disponible en : <http://www.ciudadesporlabicicleta.org/web/wp-content/uploads/Bar%C3%B3metro...> p.52-56
 3. Boletín Oficial del Estado. Real Decreto Legislativo 6/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial. [Citado 22 feb 2016]. Disponible en: <https://www.boe.es/boe/dias/2015/10/31/pdfs/BOE-A-2015-11722.pdf>
 4. ARS Universal. Guía preventiva del ciclista [Citado 4 mar 2016]. Disponible en: http://www.naturetime.es/ftp/353_20141213093330.pdf p.25-30
-