

# UNIDAD 11: Emergencias y primeros auxilios

## Contenido

Plan de autoprotección .....	2
Plan de emergencias .....	2
Clasificación de emergencias .....	2
Actuaciones en caso de emergencia .....	2
Equipos de emergencia .....	3
Primeros auxilios .....	4
Principios generales: .....	4
Orden de atención a heridos .....	4
Soporte vital básico .....	4
Observar si está consciente.....	5
Abrir la vía respiratoria.....	5
Comprobar si respira.....	5
Masaje cardíaco.....	5
Otras emergencias .....	6
Hemorragias .....	6
Hemorragia externa: .....	6
Hemorragia interna:.....	6
Hemorragias externas:.....	6
Quemaduras.....	6
Atragantamientos .....	7

# Plan de autoprotección

La ley de prevención de riesgos señala que las empresas tienen la obligación de elaborar un plan de emergencias que recoge los siguientes aspectos:

- Se analizan las situaciones de emergencias y las medidas necesarias
- Se designa el personal encargado de adoptar dichas medidas de emergencia
- Se establece coordinación con servicios de emergencia

Más tarde, se aprueba la normativa sobre planes de autoprotección: un documento que establece que la empresa tiene que prevenir y controlar riesgos sobre las personas y los bienes

## Plan de emergencias

El plan de emergencias tiene como finalidad disponer de personas y medios organizados para hacer frente a situaciones de emergencia que se puedan producir, así como los medios de protección necesarios. El plan se divide en tres partes:

- Posibles emergencias
- Actuaciones a llevar a cabo
- Equipos de emergencia que deben intervenir

## Clasificación de emergencias

- Conato de emergencia: Un accidente que puede ser controlado de forma sencilla por el personal, como un incendio en una papelería
- Emergencia parcial: Un accidente que, para ser controlado, necesita medios y equipos de todo el edificio, pero cuyos efectos se limitan a una sola parte
- Emergencia total: Un accidente que necesita de todos los medios humanos y materiales, incluso exteriores. Conlleva la evacuación del edificio

## Actuaciones en caso de emergencia

### *Detección y alerta:*

- Debe haber un sistema de detección automática frente a incendios y detección humana.
- La alerta se hará por medios técnicos o el personal

### *Mecanismos de alerta*

- La alarma es un aviso de emergencia a todas las personas, una señal de evacuación
- Le corresponde al jefe de emergencias dar la alarma y comunicar a ayudas externas la emergencia
- La alarma se hace por medios técnicos o por personal

### *Mecanismos de respuesta*

- Deben seguirse las instrucciones dadas por los equipos de alarma y evacuación
- Los primeros auxilios atienden a los heridos y ayudan en la evacuación
- Los equipos de primera intervención controlan la emergencia y ayudan a las ayudas exteriores

### *Evacuación*

- Se indican las instrucciones para la evacuación, puntos de reunión, recorrido, prohibiciones, etc.
- En caso de incendio se requieren otras actuaciones como no abrir puertas, cerrarlas, pero no con llave, caminar a gatas o con un pañuelo húmedo si hay humo, rodar para apagar la llama

### *Prestación de primeras ayudas*

- Les corresponde a los trabajadores que forman los equipos de emergencia prestar las primeras ayudas hasta que lleguen los apoyos externos

### *Ayudas externas*

- El jefe de emergencias debe recibir a las ayudas exteriores, dar un plano de cada plana e informar sobre las incidencias

## **Equipos de emergencia**

- **Jefe de emergencias:** Coordinador de los equipos de emergencia. Da la alarma y se coordina con los equipos externos
- **Jefe de intervención:** Acude al lugar para dirigir los equipos de emergencia
- **Equipo de alarma y evacuación:** Da la alarma en su zona y dirige la evacuación
- **Equipo de primeros auxilios:** Presta los primeros auxilios y ayuda a la evacuación
- **Equipo de primera intervención:** Controla la emergencia con los medios de la zona
- **Equipo de segunda intervención:** Ayudan a los de primera intervención y los externos cuando los de primera intervención no se hacen cargo de la situación totalmente.

## Primeros auxilios

La prestación de primeros auxilios es una asistencia inmediata (rápida), limitada (solo se hace lo que se sabe) y temporal (mientras se espera la llegada de ayuda)

Es una obligación moral, penada por omisión de socorro en el código penal. (El que no socorra cuando pueda hacerlo sin riesgo, será castigado con pena de multa de 3 a 12 meses. Y si el accidente ha sido provocado por quien omite el auxilio, será prisión de 6 a 16 meses y multa económica de 6 a 12 meses. Si es imprudencia, de 6 meses a 4 años de cárcel y multa de 6 a 24 meses)

### Principios generales:

Se aplica el protocolo PAS (Proteger, Alertar, Socorrer)

- **Proteger:** Antes de actuar, hay que ver si el accidentado y uno mismo están fuera de peligro, mirando si no hay peligros adicionales
- **Alertar:** Llamar rápidamente al 112 y si es posible a otras personas de la empresa. Desde ese momento, se trata de actuar hasta que lleguen los refuerzos
- **Socorrer:** Se actúa sobre el accidentado, reconociendo sus signos vitales para saber cómo actuar

### Orden de atención a heridos

Cuando hay múltiples víctimas, hay que tomar la decisión de a quién atender:

- **Tarjeta roja:** Prioridad 1, pacientes cuya vida corre peligro
- **Tarjeta amarilla:** Prioridad 2, pacientes que requieren cuidado, pero no corren peligro
- **Tarjeta verde:** Pacientes que pueden deambular o caminar (heridas leves o fracturas menores)
- **Tarjeta negra:** Los últimos en ser atendidos, ya que tienen menos probabilidades de sobrevivir o ya están directamente muertos

## Soporte vital básico

La parada cardiorrespiratoria es la situación de máxima emergencia de la que depende la vida del accidentado. La falta de oxígeno puede causar lesiones irreversibles e incluso la muerte. Para evitarlo, hay que hacer la reanimación cardiopulmonar.

El soporte vital se comprende desde el momento de observar a una persona hasta el momento de la reanimación cardiopulmonar, y se establece una serie de pasos:

- Observar su consciencia
- Abrir la vía respiratoria
- Comprobar la respiración
- Realizar el masaje cardíaco

## Observar si está consciente

Nos arrodillamos al lado de la víctima, la hablamos y la agitamos levemente de los hombros preguntando cómo se encuentra

- Si responde, está consciente: Se atienden otras lesiones
- Si no responde, no está consciente: Se pide ayuda y se pasa a abrir vía respiratoria

## Abrir la vía respiratoria

Normalmente inclinar la cabeza suele ser suficiente para que una persona vuelva a respirar, pero puede que las vías estén tapadas, por lo que se realiza la maniobra frente-mentón:

- Se coloca la mano en la frente de la víctima y se presiona hacia atrás, mientras que se sostiene la barbilla hacia arriba
  - o Si tiene un objeto obstruyendo, se quita
  - o Una vez se quite o si no lo tenía, se comprueba la respiración

## Comprobar si respira

Se realiza la maniobra ver-oir-sentir en menos de 10 segundos:

- **Ver** que el pecho y vientre se levanta y baja
- **Oír** como respira acercando la oreja a la nariz y la boca
- **Sentir** su respiración colocando la mejilla sobre la boca y nariz

Si la persona respira, se le coloca en la posición lateral de seguridad:

- **Se retiran los objetos de los bolsillos para que pueda rodar**
- **Se estiran las piernas y se coloca el brazo más próximo en ángulo recto**
- **El dorso de la otra mano se pone en la mejilla contraria**
- **Se coge la rodilla de la pierna mas alejada y se levanta hasta apoyar la planta en el suelo**
- **Se estira la pierna por encima de la otra, haciendo rodar el cuerpo hacia nosotros**
- **Colocar la cabeza hacia atrás sobre la mano de la mejilla**

Si no respira, o hay dudas, se avisa a emergencias para obtener un desfibrilador automático, de mientras, se hace el masaje cardíaco

## Masaje cardíaco

- Se coloca a la víctima boca arriba en una superficie dura y plana
- Se localiza el esternón (hueso en frente de los pulmones)
- Bajo el esternón, se coloca el talón de la mano, y se pone la otra mano encima
- Se comprime el esternón haciendo entre 5cm y 6cm de descenso
- Se hacen compresiones a un ritmo de 100 por minuto (macarena)
  - o Si es un niño, no se hacen con la mano, sino con dos dedos
  - o Se puede hacer una insuflación, haciendo 2 insuflaciones – 30 compresiones sucesivas hasta que llegue la ayuda
  - o Si no se hace insuflación no pasa nada siempre que se haga el masaje cardíaco todo el rato al ritmo dicho hasta que llegue la ayuda

# Otras emergencias

## Hemorragias

Es el término culto a que se salga la sangre por la rotura de los vasos sanguíneos, varían según su vaso sanguíneo y su presentación:

- **Por su presentación:**
  - o **Interna:** No se ve porque sucede en un órgano interno
  - o **Externa:** Visible a plena vista por un corte o herida
  - o **Exteriorizadas:** Internas pero salen por un orificio
- **Por el vaso sangrante:**
  - o **Arterial:** Sale a borbotones y de un color rojo vivo
  - o **Venosa:** Sale continua y oscura
  - o **Capilar:** Hay muchos puntos sangrantes

### Hemorragia externa:

Lo mejor que se puede hacer es la compresión directa. No se recomienda la compresión arterial ni el torniquete

- Se aplica presión en el punto de sangrado con una gasa lo más limpia posible para evitar infecciones
- **Nunca se quita la gasa**
- Se tuba al herido y se eleva la parte afectada
- Se alivia la presión **sin quitar la gasa**
- Si se detiene la hemorragia, se venda **sin quitar la gasa** y se va al médico para que **ellos sean quienes quiten la gasa, no tú.**

### Hemorragia interna:

Lo mejor que se puede hacer es trasladar al centro sanitario, tumbar al paciente con las piernas en alto y con la cabeza de lado

### Hemorragias externas:

- Nasal: Se comprime la fosa nasal durante unos 5 minutos, si no cesa, se tapona con una gasa con agua oxigenada. **Nunca echar la cabeza hacia delante ni hacia atrás**
- De oídos: Hay que enviarle inmediatamente un centro sanitario, sin tratar de detener la hemorragia. **Posición lateral de seguridad**

## Quemaduras

Son lesiones cuando se ponen en contacto con elementos o materiales calientes, sustancias químicas o la electricidad. Se clasifican en:

- **Primer grado:** Enrojecimiento de la piel, produce dolor y picor. Se calma enfriando la zona con agua abundante durante 10 minutos)
- **Segundo grado:** Aparecen ampollas y dolor intenso. Se enfría con abundante agua y apósitos limpios. **NUNCA REVENTAR LAS AMPOLLAS**

- **Tercer grado: Afecta a las capas profundas de la piel**, como el musculo y los nervios, calcina la piel y la deja sin sensibilidad a alfileres. **Nunca se quita la ropa**, solo se pone un paño estéril y se traslada a un centro sanitario

En caso de que las quemaduras se provoquen por lo siguiente, hay que actuar de la siguiente forma:

- **Fuego:** Sofocar con una manta, rodar y por último refrigerar con agua
- **Líquidos inflamables** (gasolina o alcohol): Sofocar con una manta o hacer rodar, o usar un polvo ABC
- **Sustancias Cáusticas** (sosa cáustica, etc): Echar agua abundante durante 20-30 minutos y quitar ropa, joyas, etc. Por último, cubrir la lesión e ir al hospital
- **Electrocución:** Desconectar la fuente, separar a la persona, reanimación cardiopulmonar y cubrir las zonas afectadas.

## Atragantamientos

El atragantamiento sigue una secuencia como el soporte vital

1. Se comprueba si está consciente o no. Se comprueba si puede hablar o no y si está tosiendo.
  - a. Si tose, está consciente. Se le anima a toser **sin dar golpes**
  - b. Si no está consciente, se aplica una primera maniobra
2. Se le inclina hacia delante y con la mano se le dan 5 palmadas en la espalda
  - a. Si sale, bien
  - b. Si no sale, maniobra de Heimlich

### Maniobra de Heimlich:

- Se pone de pie al paciente, se le rodea por detrás y se le inclina hacia delante
- Se le coloca una mano en forma de puño 4 dedos por encima del ombligo y con la otra sujetamos el puño
- Se hace un golpe de presión empujando el abdomen contra el diafragma para provocar la salida del cuerpo extraño
- Se pueden alternar 5 golpes en la espalda y 5 compresiones de Heimlich

Si el paciente está inconsciente, se le tumba y se le hace como con la RCP hasta que salga el objeto y se retire