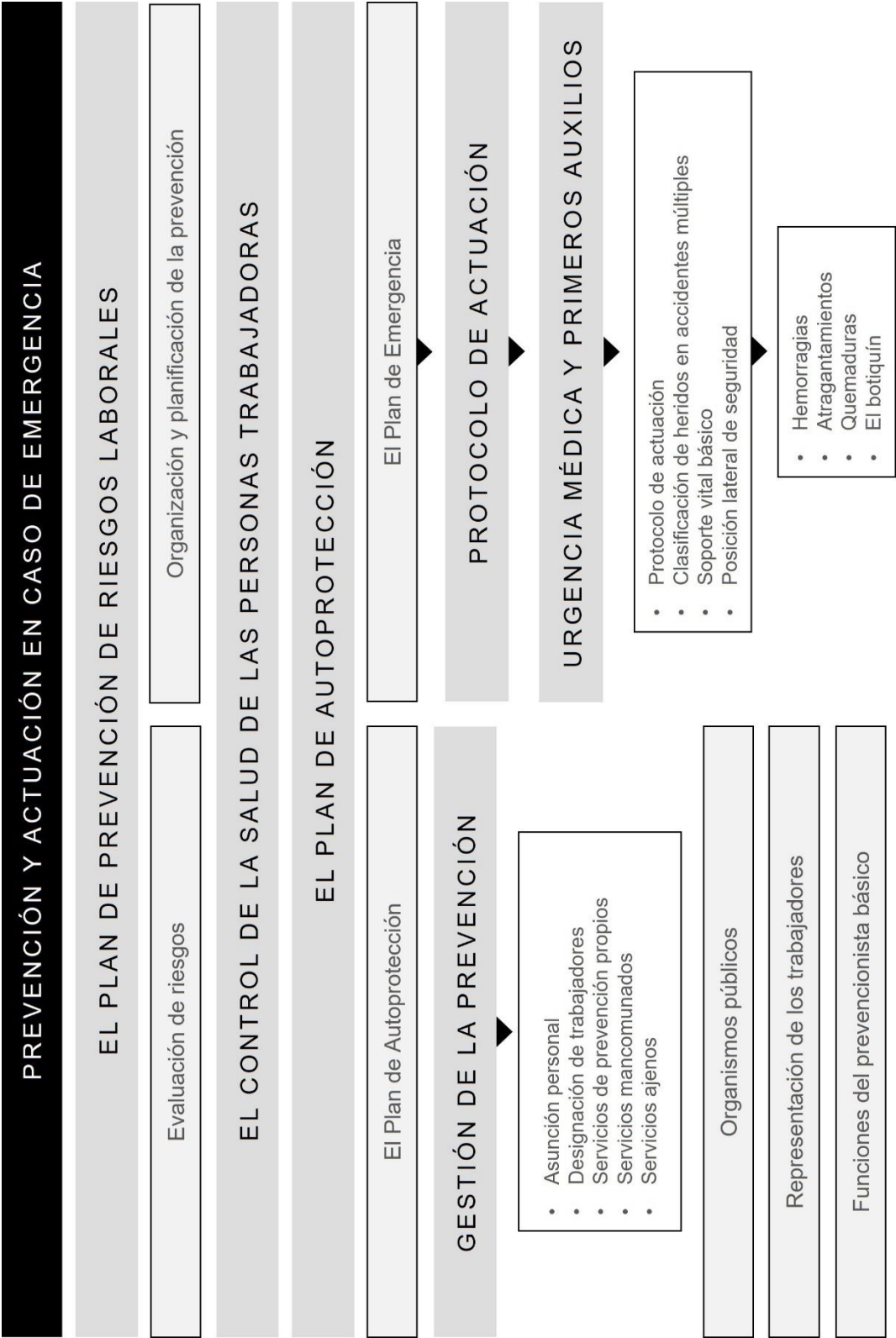


Itinerario Personal para la Empleabilidad I

Prevención y actuación en caso de emergencia

Índice

Esquema	3
Material de estudio	4
3.1. Introducción y objetivos	4
3.2. El plan de prevención de riesgos laborales	5
3.3. El control de la salud de las personas trabajadoras	7
3.4. El Plan de Autoprotección: plan de emergencia y de evacuación en entornos de trabajo	8
3.5. Elaboración de un plan de emergencia en una pyme	12
3.6. Protocolo de actuación ante una situación de emergencia	15
3.7. Elementos básicos de la gestión de la prevención en la empresa	17
3.8. Urgencia médica y primeros auxilios	24
3.9. Referencias bibliográficas	33
A fondo	36
Entrenamientos	37



Material de estudio

3.1. Introducción y objetivos

En esta unidad trabajaremos los contenidos sobre seguridad y salud en el trabajo que nos permitirán alcanzar las competencias necesarias para obtener el título de Técnico Básico en Prevención de Riesgos Laborales.

Los objetivos del aprendizaje de esta unidad son:

- ▶ Descubrir que es un plan de prevención de riesgos laborales.
- ▶ Comprender la importancia de la organización y planificación para una planificación correcta de riesgos laborales.
- ▶ Analizar los protocolos de actuación en caso de emergencia.
- ▶ Identificar las técnicas básicas de primeros auxilios para personal no sanitario.

3.2. El plan de prevención de riesgos laborales

Evaluación de riesgos

El **plan de prevención de riesgos laborales** es la herramienta a través de la cual se integra la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión y se establece su política de prevención de riesgos laborales. Debe ser aprobado por la dirección de la empresa, asumido por toda su organización y conocido por todos los trabajadores/as.

Los instrumentos esenciales para la gestión y aplicación del plan de prevención de riesgos laborales son la **evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva**.

Organización y planificación de la prevención en la empresa

El plan se conservará a **disposición de la autoridad laboral, de las autoridades sanitarias y de los representantes de los trabajadores**. Debe incluir, los siguientes elementos:

- La **identificación de la empresa**, su actividad productiva, el número y características de los centros de trabajo y el número de personas trabajadoras prestando atención a los colectivos especialmente sensibles.
- La **estructura organizativa de la empresa**, identificando las funciones y responsabilidades de cada uno de sus niveles jerárquicos y su organización relacionada con la prevención de riesgos laborales. Es el organigrama de la empresa en PRL.
- La **organización de la producción** tanto en procesos técnicos como en los procedimientos organizativos existentes en la empresa.
- La **organización de la prevención** en la empresa, indicando la modalidad preventiva elegida y los órganos de representación existentes.

- La **política, los objetivos y metas** en materia preventiva que pretende alcanzar la empresa, así como los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos de los que va a disponer a tal efecto.

En el siguiente enlace del INSST encontramos información detallada sobre los aspectos de el plan de prevención:

<https://www.insst.es/documents/94886/454629/3.+Plan+de+Prevenci%C3%B3n+de+Riesgos+Laborales.+Evaluaci%C3%B3n+de+riesgos.pdf/2214bc78-086d-4f01-b691-bead889c0780?t=1532346923938>.



Figura 1. 10 directrices para la gestión preventiva en las pymes. Fuente: Prevención10.es, s.f.

3.3. El control de la salud de las personas trabajadoras

La empresa debe realizar **una evaluación inicial de la salud en el momento de la incorporación al puesto de trabajo** o después de la asignación de tareas específicas con nuevos riesgos.

Se debe hacer una evaluación de la salud cuando se reanude el trabajo tras una ausencia prolongada. La vigilancia de la salud a intervalos periódicos, de acuerdo con el criterio médico y la actividad.

Procedimiento para llevar a cabo la vigilancia de la salud

- ▶ La empresa debe **contar con un servicio de prevención ajeno (SPA)** para la vigilancia de la salud, adecuada al nivel de riesgos en tu empresa.
- ▶ **Informar al SPA sobre los resultados de la evaluación de riesgos** y las medidas de prevención implementadas en la empresa.
- ▶ **Comunicar** a los trabajadores/as la **fecha de realización** de los reconocimientos médicos y el **carácter voluntario** de los mismos salvo:
 - Que sean imprescindibles para evaluar efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud.
 - Por requerimiento legal en actividades peligrosas.
- ▶ **Conservar la documentación** de la vigilancia de la salud de los trabajadores y ponerla a disposición de la autoridad laboral y sanitaria en caso de requerimiento.

En el siguiente enlace tenemos una guía detallada elaborada por el Ministerio de Sanidad sobre la vigilancia de la salud en prevención de riesgos laborales:

<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/guiavigisalud.pdf>.

3.4. El Plan de Autoprotección: plan de emergencia y de evacuación en entornos de trabajo

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales se refiere a los planes de emergencia en el artículo 20 y contempla que:

«el empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa (...) deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente su correcto funcionamiento» (INSST, 2010).

El Plan de Autoprotección es un **documento** que se establece en cada empresa con objeto de **prevenir y controlar los riesgos** sobre las personas y los medios de producción. Con este plan se trata de dar **respuesta ante posibles situaciones de emergencia** garantizando la integración de todas las acciones con los organismos públicos de Protección Civil.

Contenido del Plan de Autoprotección

Capítulo 1. Identificación de los titulares y del emplazamiento de la actividad

- Dirección postal del emplazamiento de la actividad. Denominación de la actividad.
- Identificación de los titulares de la actividad.
- Nombre del director del Plan de Autoprotección y del director del plan de actuación en emergencias.

Capítulo 2. Descripción detallada de la actividad y del medio físico en el que se desarrolla

- ▶ Descripción de cada una de las actividades desarrolladas.
- ▶ Descripción del centro o establecimiento.
- ▶ Clasificación y descripción de usuarios.
- ▶ Descripción del entorno donde se desarrolla la actividad.
- ▶ Descripción de los accesos y condiciones de accesibilidad para la ayuda externa.
- ▶ Planos de situación y de las instalaciones.

Capítulo 3. Inventario, análisis y evaluación de riesgos

- ▶ Descripción y localización de los elementos que puedan generar una situación de emergencia.
- ▶ Identificación, análisis y evaluación de los riesgos existentes.
- ▶ Identificación, cuantificación y tipología de las personas expuestas tanto de la empresa como ajenas que tengan acceso a las instalaciones.

Capítulo 4. Inventario y descripción de las medidas y medios de autoprotección

- ▶ Medios, humanos y materiales, de que dispone la entidad para controlar los riesgos detectados y facilitar la intervención de los servicios externos de emergencias.
- ▶ Planos de ubicación de los medios de autoprotección, de los recorridos de evacuación y áreas de confinamiento, reflejando el número de personas a evacuar o confinar por áreas.

Capítulo 5. Programa de mantenimiento de instalaciones

- ▶ Descripción del mantenimiento preventivo de las instalaciones de riesgo.
- ▶ Descripción del mantenimiento preventivo de las instalaciones de protección.
- ▶ Realización de las inspecciones de seguridad de acuerdo con la normativa vigente.

Capítulo 6. Plan de actuación ante emergencias

- ▶ Identificación y clasificación de las emergencias.
- ▶ Procedimientos de actuación ante emergencias.
- ▶ Identificación de la persona que dará los avisos.
- ▶ Identificación y funciones de las personas y equipos que llevarán a cabo los procedimientos de actuación en emergencias.
- ▶ Identificación del responsable de la puesta en marcha del Plan de actuación ante emergencias.

Capítulo 7. Integración del Plan de Autoprotección en otros de ámbito superior

- ▶ Los protocolos de notificación de la emergencia.
- ▶ La coordinación entre la dirección del Plan de Autoprotección y la dirección del Plan de Protección Civil.
- ▶ Las formas de colaboración de la Organización de Autoprotección con los planes y las actuaciones de Protección Civil.

Capítulo 8. Implantación del Plan de Autoprotección

- ▶ Identificación del responsable de la implantación del Plan.
- ▶ Programa de formación para el personal con participación activa en el Plan.
- ▶ Programa de formación e información a todo el personal sobre el Plan.
- ▶ Programa de información general para los usuarios.
- ▶ Señalización y normas para la actuación de visitantes.
- ▶ Programa de dotación y adecuación de medios materiales y recursos.

Capítulo 9. Mantenimiento de la eficacia y actualización del Plan de Autoprotección

- ▶ Programa de reciclaje de formación e información.
- ▶ Programa de sustitución de medios y recursos.

- ▶ Programa de ejercicios y simulacros.
- ▶ Programa de revisión y actualización de toda la documentación que forma parte del Plan de Autoprotección.
- ▶ Programa de auditorías e inspecciones.

3.5. Elaboración de un plan de emergencia en una pyme

El plan de actuación ante emergencias es uno de los documentos incluidos en el Plan de Autoprotección en el que se prevé la organización de la respuesta ante situaciones de emergencias, las medidas de protección e intervención a adoptar y los procedimientos y secuencia de actuación.

Tipos de emergencia



The screenshot shows the official website of the Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSS). The header includes the logo of the Vicepresidencia Segunda del Gobierno and the Ministerio de Trabajo y Economía Social, along with the INSS logo. A navigation menu contains links to 'El Instituto', 'Materias', 'Documentación', 'Formación PRL', 'Normativa', 'El Observatorio', and 'La Comisión Nacional'. A search bar is located in the top right corner. Below the header, a breadcrumb trail reads: 'Inicio > Materias > Riesgos > Seguridad en el trabajo > Emergencias'. The main heading is 'Emergencias'. The text defines an emergency as an unforeseen situation that can affect the physical integrity of people, goods, or the environment, either individually or collectively, potentially leading to a collective risk, disaster, or public calamity. It also mentions that the law establishes obligations for employers to prevent such situations or control them if they occur. To the right of the text is an image of a fire in a hallway with a green exit sign above the flames.

Figura 2. Emergencias. Fuente: INSS, s.f.

- **El conato de emergencia:** es una situación de poca gravedad que puede ser neutralizada con los medios materiales y humanos disponibles en el lugar de trabajo y próximos al lugar del accidente.
- **La emergencia parcial:** situación que no puede neutralizarse inmediatamente con los medios presentes en la zona y requiere ayuda de medios humanos y materiales más especializados y complejos. La evacuación puede ser únicamente parcial.
- **La emergencia general:** es una situación que supera la capacidad de actuación del centro de trabajo por lo que hay que pedir ayuda externa y evacuar totalmente el centro de trabajo. Es una emergencia de carácter ordinario en tanto en cuanto no

tiene una afectación colectiva. Si no es controlada, pasará a ser una emergencia extraordinaria.

- **La emergencia de protección civil (o extraordinaria):** es un riesgo colectivo sobrevenida por un evento que pone en peligro inminente a personas o bienes y exige una gestión rápida por parte de los poderes públicos para atenderlas y mitigar los daños y evitar que sea una catástrofe.

En el siguiente enlace tenemos una guía elaborada en la web de Prevención10 para la gestión de las situaciones de emergencia:

<https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/gestion-situaciones-de-emergencia>.

Gestión de las situaciones de emergencia



Figura 3. Gestión de las situaciones de emergencia. Fuente: Prevención10.es, s.f.

3.6. Protocolo de actuación ante una situación de emergencia

Estos protocolos deben seguir los siguientes procedimientos:

- ▶ **Detección y alerta.** Detectada la emergencia se hace necesario poner en marcha de inmediato el mecanismo de emergencias. El jefe de emergencias asume el control de todo el procedimiento.
- ▶ **Activar la alarma.** Avisar a las personas para que sigan las instrucciones previstas en caso de emergencia. El aviso puede realizarse con timbres, alarmas, megafonía, etc. Además de la comunicación interna, el responsable de emergencias ordenará, si fuese preciso, la comunicación con los servicios exteriores (bomberos, ambulancias, protección civil).
- ▶ **Confinamiento, evacuación y socorro.** Deben contemplarse los recorridos de evacuación y las zonas de concentración, los lugares y condiciones de confinamiento, así como los medios para el transporte de heridos.

Los **simulacros de emergencia** son necesarios para evaluar el Plan de Emergencias y asegurar su eficacia y operatividad. Deben realizarse al menos una vez al año para:

- ▶ Detectar errores u omisiones mediante la puesta en práctica.
- ▶ Habituar a los ocupantes a desalojar el edificio siguiendo las instrucciones.
- ▶ Comprobar la idoneidad de los equipos y medios de comunicación: alarma, señalización, alumbrado de emergencia, etc.
- ▶ Estimar los tiempos de evacuación y de intervención de los equipos propios y externos.

Consejos al realizar la evacuación

- ▶ Empezar la evacuación con rapidez, sin gritos ni aglomeraciones.
- ▶ No llevar objetos personales.
- ▶ No intentar recuperar ningún objeto que se caiga.
- ▶ Promover la ayuda mutua (ayudar a personas discapacitadas, con reacciones nerviosas...).
- ▶ No volver a entrar en el área después de ser evacuada.
- ▶ Concentrarse en el punto de reunión asignado.
- ▶ Mantener el orden y la tranquilidad en las áreas de seguridad.

3.7. Elementos básicos de la gestión de la prevención en la empresa

La LPRL define los servicios de prevención como:

«el conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas a fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello al empresario, a los trabajadores y a sus representantes y a los órganos de representación especializados» (Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales).

La organización de los servicios de prevención es responsabilidad del empresario y puede tener las distintas modalidades:

- ▶ **Asunción personal por el empresario/a de la actividad preventiva.** El empresario/a podrá desarrollar personalmente la actividad de prevención, con excepción de las actividades relativas a la vigilancia de la salud de los trabajadores:
 - Empresas de menos de 25 trabajadores.
 - Cuando las actividades no sean de alto riesgo.
 - Cuando de forma habitual se desarrolle la actividad profesional en el centro de trabajo.

- ▶ **Designación de trabajadores para la actividad preventiva.** El empresario/a podrá designar a uno o varios trabajadores/as para la realización de la actividad preventiva laboral, cuando se trate de empresas que cuenten con más de 25 trabajadores y la normativa no le obligue a constituir un servicio de prevención propio.

► **Servicios de prevención laboral propios:**

- Empresas que cuenten con más de 500 trabajadores.
- Empresas de entre 250 y 500 trabajadores con actividades consideradas de riesgo.
- Porque lo determine la autoridad laboral.

► **Servicios de prevención mancomunados.** Podrán constituirse entre aquellas empresas que desarrollen actividades en un mismo centro de trabajo, edificio o centro comercial, siempre que quede garantizada la operatividad y eficacia del servicio.

► **Servicios de prevención ajenos.** La empresa puede contratar un servicio de prevención ajeno para realizar las tareas preventivas. Estos servicios han de estar legalmente reconocidos y autorizados por la Administración laboral.

Formas de organización preventiva en la empresa

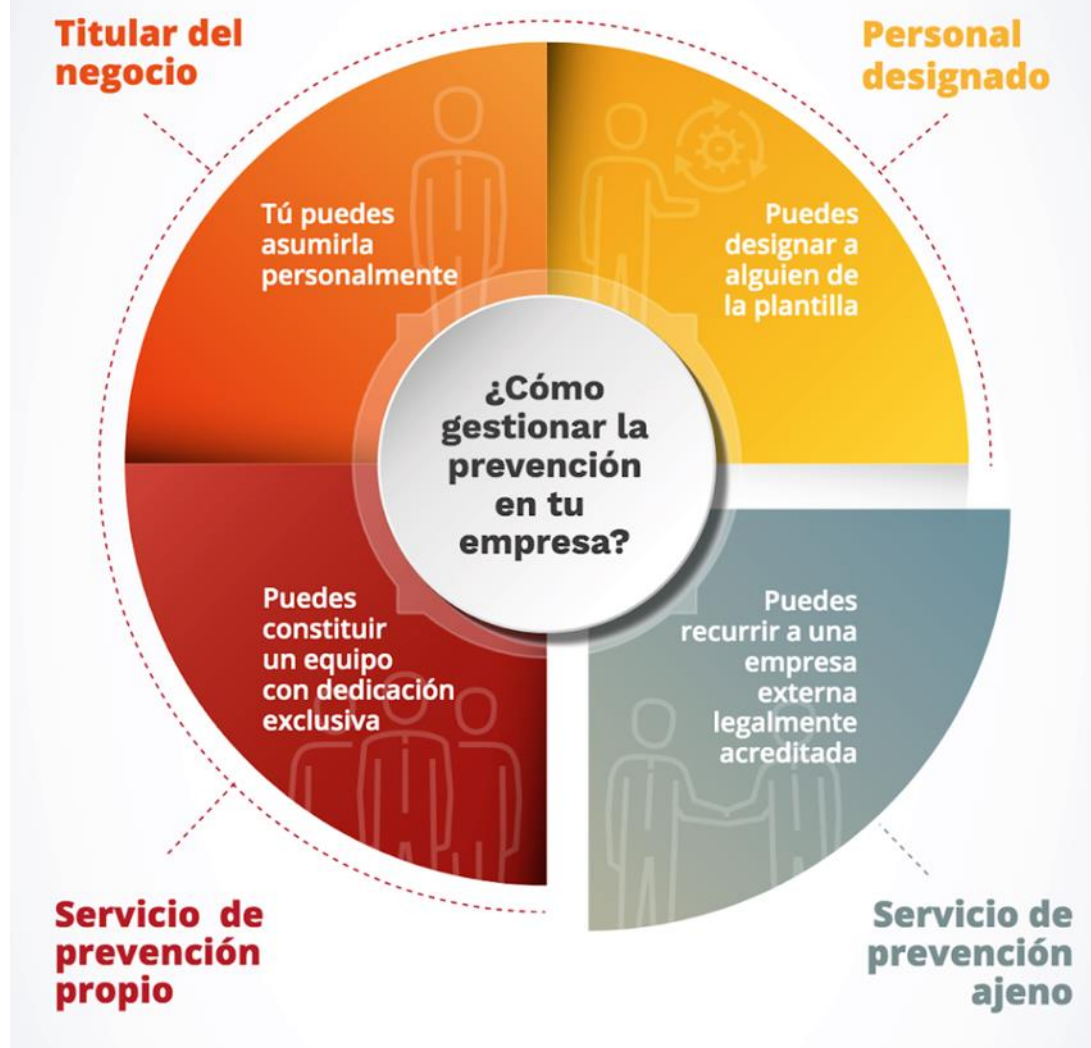


Figura 4. Formas de organización preventiva en la empresa. Fuente: Prevención10.es, s.f.

Organismos públicos relacionados con la prevención de riesgos laborales

- El **Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)** es el órgano científico técnico especializado en prevención de riesgos laborales (PRL) de la Administración General del Estado.



Figura 6. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Fuente: INSST, s.f.

- La **Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (CNSST)** estudio de temas específicos o cuestiones concretas en relación con la PRL.



Figura 7. Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Fuente: INSST, s.f.

- **Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales** promociona especialmente en las PYMES actividades relacionadas con la mejora de las condiciones de seguridad en el trabajo.



Figura 8. Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales. Fuente: Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales F.S.P., s.f.

- **Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo** fomentan la cultura de prevención para mejorar las condiciones de trabajo en la Unión Europea.



Figura 10. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Fuente: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, s.f.

Representación de los trabajadores en materia preventiva

Delegados/as de prevención

En las empresas con más de 10 trabajadores/as (o más de 6 si lo acuerdan por mayoría), estos eligen a los delegados de personal como sus representantes legales.

Si la empresa tiene 50 o más trabajadores se elige a los miembros del comité de empresa. Entre estos representantes se designan a los delegados de prevención.

Los delegados de prevención son los representantes de los trabajadores en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

► Entre las **competencias de los delegados de prevención** señalamos:

- Colaborar con la dirección de la empresa en la mejora de la prevención de riesgos.
- Fomentar entre los compañeros/as el cumplimiento de la normativa en materia de prevención.
- Vigilar y controlar el cumplimiento de las normas de prevención por parte de la empresa.
- Ser consultados por el empresario sobre las decisiones relacionadas con la prevención de riesgos.

Comité de seguridad y salud

En las empresas con 50 o más trabajadores, se constituye un comité de seguridad y salud formado por los delegados de prevención y, en número idéntico, por representantes del empresario. En las reuniones de este comité pueden participar los responsables técnicos de los servicios de prevención.

Funciones del prevencionista de nivel básico

Al superar el módulo de Formación y Orientación Laboral puedes solicitar el título de prevencionista nivel básico.

También puedes obtener este título de manera gratuita a través de la web

www.prevencion10.es al completar un curso de 30 horas.

Las principales **funciones del prevencionista nivel básico** son:

- **Promover los comportamientos seguros** y la correcta utilización de los equipos de trabajo y protección, y fomentar el interés y cooperación de los trabajadores en una acción preventiva integrada.

- ▶ **Promover las actuaciones preventivas básicas**, tales como el orden, la limpieza, la señalización y el mantenimiento general, y efectuar su seguimiento y control.
- ▶ **Realizar evaluaciones elementales de riesgos** y establecer medidas preventivas del mismo carácter compatibles con su grado de formación.
- ▶ **Colaborar en la evaluación y el control de los riesgos generales y específicos de la empresa**, efectuando visitas al efecto, atención a quejas y sugerencias, registro de datos, y cuantas funciones sean necesarias.
- ▶ **Actuar en caso de emergencia y primeros auxilios** gestionando las primeras intervenciones al efecto.
- ▶ **Cooperar con los servicios de prevención.**

3.8. Urgencia médica y primeros auxilios

En los centros de trabajo deben existir los medios necesarios y el personal suficiente formado en **primeros auxilios**, ya que una rápida actuación en caso de que surja una emergencia puede salvar una vida.

Los primeros auxilios son las medidas iniciales que se adoptan con una persona accidentada o enferma en el mismo lugar de los hechos hasta que llega el personal de emergencias especializado.

Los **objetivos** principales de primeros auxilios son:

- ▶ Preservar la vida.
- ▶ No agravar la situación del herido.
- ▶ Paliar el dolor.
- ▶ Informar al personal especializado cuando llegan al lugar de los hechos.

Siguiendo los protocolos elaborados por Cruz Roja cuando se produce un accidente podemos activar la **conducta PAS**, que son las siglas de **proteger, avisar y socorrer**.

P	A	S
Proteger tanto al herido como a nosotros mismos. Debemos alejar el peligro por si se repitiera y señalar el lugar adecuadamente.	Avisar a los servicios de emergencia (112) e informar sobre el lugar exacto y el número de personas accidentadas y su gravedad.	Socorrer al herido hasta que llegue el personal médico especializado. Debemos realizar una evaluación primaria de las constantes vitales de la persona herida.

Figura 11. Conducta PAS. Fuente: elaboración propia.

Clasificación de los heridos según su gravedad

El triaje es el método que podemos utilizar para clasificar a los heridos en los casos de que existan múltiples personas accidentadas. Para establecer la prioridad de atención a las víctimas el triaje utiliza un sistema de tarjetas con diferentes colores.



Figura 12. Triage método SHORT. Fuente: López Pérez e Iglesias Vázquez, 2013.

- **Verde:** son personas con heridas leves o de poca gravedad que no necesitan asistencia hospitalaria.
- **Amarillo:** son personas heridas muy graves que necesitan asistencia hospitalaria, pero pueden esperar hasta que llegue el momento de la evacuación. Se estima que precisan asistencia hospitalaria en un plazo máximo de dos horas.
- **Rojo:** son heridos/as de urgencia extrema y necesitan asistencia y evacuación inmediatas.
- **Negro:** son personas fallecidas y accidentadas con pocas posibilidades de sobrevivir las cuales no requieren atención.

Soporte vital básico

El soporte vital básico nos permite una rápida actuación ante un accidente y con ello podemos incrementar las posibilidades de salvar la vida de la persona accidentada o evitar su empeoramiento.

La situación de máxima emergencia que nos podríamos encontrar sería la **parada cardiorrespiratoria (PCR)** que se produce cuando la persona accidentada está inconsciente y sin respiración.

El mecanismo de actuación frente a esta emergencia se podría resumir:

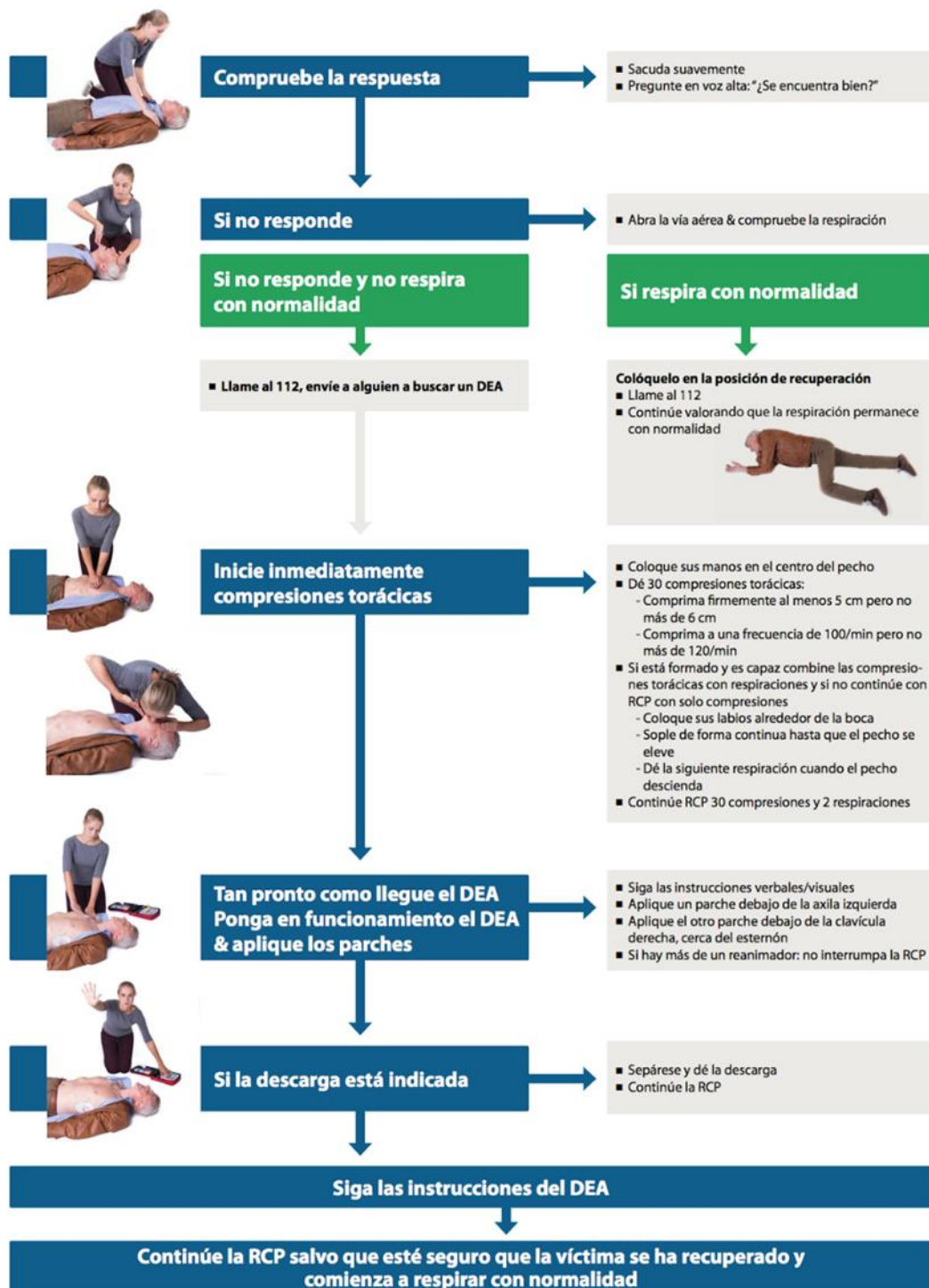


Figura 13. Soporte vital básico con un desfibrilador externo automatizado (DEA). Fuente: Consejo Europeo de Resucitación, 2015.

Para ubicar a un accidentado en posición lateral de seguridad (PLS):

- ▶ Se coloca a la persona tumbada boca arriba.
- ▶ Se flexiona el brazo del lado interno formando un ángulo recto.

- ▶ Tres con la pierna de lado interno recta se flexiona la pierna del lado externo.
- ▶ Se gira el cuerpo hasta que quede de lado y se coloca el dorso de la mano bajo la mejilla.

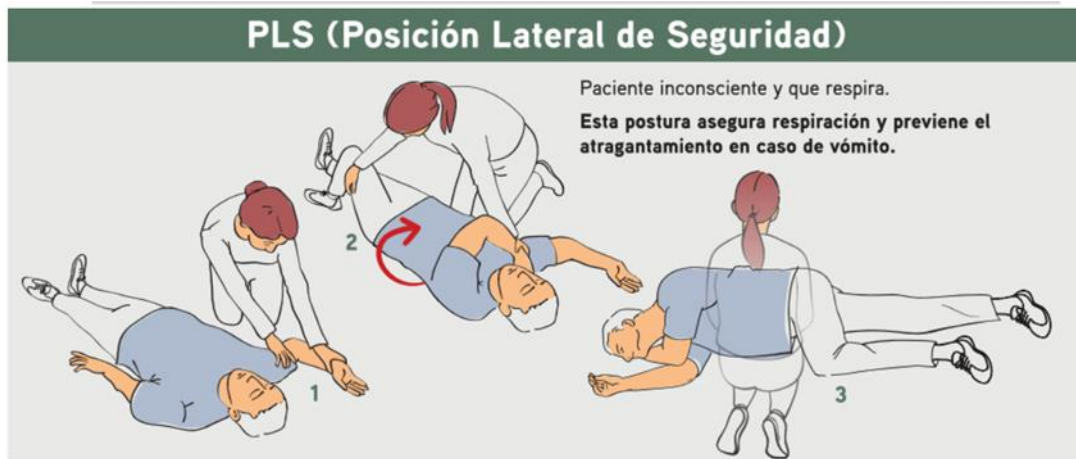
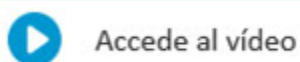


Figura 14. Maniobra de Heimlich. Fuente: gCardio, 2024.

En el siguiente enlace del INSST puedes comprobar una guía para el soporte vital básico: <https://www.insst.es/documents/94886/329558/ntp-1062w.pdf/714f2285-3984-4378-bbe2-4e3d90be90b8>.

En el siguiente vídeo *Guía de primeros auxilios* encontrarás recomendaciones de la Cruz Roja para realizar el soporte vital básico:



Hemorragias

Las hemorragias consisten en la salida de sangre por la rotura de los vasos sanguíneos. Cuando esta rotura se produce en un **capilar**, la sangre sale en muy poca cantidad. En las hemorragias **venosas** la sangre sale de forma continua y es de color granate. Las más peligrosas serían las hemorragias **arteriales** donde la sangre sale en grandes cantidades coincidiendo con los latidos del corazón y es de color rojo brillante.

- ▶ **Hemorragias externas.** Las hemorragias externas son aquellas en las que la sangre fluye a través de una herida los métodos que se utilizan para detener este tipo de hemorragias son los siguientes:
 - **Compresión directa:** presionamos la herida con una gasa o un paño limpios. Mantenemos la presión durante diez minutos sin levantar el apósito y si la hemorragia no cesa trasladamos al hospital a la persona herida.
 - **Compresión arterial:** Cuando la compresión directa no es suficiente debemos presionar directamente sobre la extremidad hasta que lleguen las asistencias.
 - **Torniquete:** si fallan los dos métodos anteriores y corre peligro la vida de la persona accidentada (aplastamientos y amputaciones) se procederá a realizar un torniquete si tenemos los conocimientos necesarios.

- ▶ **Hemorragias internas.** En este tipo de hemorragias la sangre que sale de los vasos sanguíneos se queda en el interior de nuestro cuerpo. Los síntomas que nos permiten detectarlas son: taquicardias, tensión baja, mareos, palidez y piel fría. No debemos intervenir sobre las hemorragias internas, pero debemos colocar boca arriba a la persona accidentada con las piernas elevadas y arropado para que no pierda calor hasta que lleguen los equipos de emergencia.

- ▶ **Hemorragias exteriorizadas.** En este tipo de hemorragias internas la sangre sale del cuerpo por alguno de sus orificios naturales como puede ser la boca los oídos los ojos o la nariz. No debemos taponar nunca los orificios y dejar que salga la sangre.

Atragantamientos

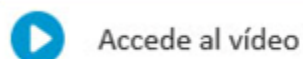
Si la víctima tose, dejarla toser y animarla a que siga tosiendo. Si la víctima no habla ni tose dar 4 ó 5 palmadas en la espalda, entre los hombros. Si no reacciona, aplicar la maniobra de Heimlich.

- Colocarse detrás de la víctima y rodear la cintura con los brazos.
- Colocar el nudillo del dedo pulgar un poco por encima del ombligo y ayudar con la otra mano.
- Presionar fuertemente hacia adentro y hacia arriba.
- Repetir la maniobra hasta que salga el cuerpo extraño.



Figura 15. La importancia de la maniobra de Heimlich. Fuente: gCardio, 2924.

En el siguiente vídeo *Atragantamientos en personas adultas y niños/as (Maniobra de Heimlich)* podemos revisar un vídeo de Cruz Roja con la aplicación de la Maniobra de Heimlich:



Quemaduras

Las quemaduras se clasifican en tres grados:

- **Primer grado.** Solo se produce en la zona quemada un enrojecimiento en la piel y dolor intenso, por irritación de los terminales nerviosos.
- **Segundo grado.** Se forman en la zona quemada ampollas en la piel que contienen un líquido claro, sufriendo la persona lesionada un dolor intenso.

- **Tercer grado.** Las lesiones llegan al tejido interior. La piel queda reseca, carbonizada e insensible a los pinchazos debido a la destrucción de los terminales nerviosos.

El tratamiento general ante las quemaduras es:

- Apagar las llamas del accidente con una manta o haciéndole rodar por el suelo.
- Enfriar la zona quemada con abundante agua fresca, no helada.
- Separar las ropas próximas a las quemaduras, pero no las adheridas a la piel.
- En quemaduras de primer grado conviene que el enfermo beba agua, zumo o infusiones y se puede aliviar el dolor local con vaselina, gasas en vaselina o crema hidratante.
- En las quemaduras más graves, llamar de inmediato al servicio de emergencias, lavar la zona quemada con agua abundante, aplicar un antiséptico y cubrirla con gasas estériles. No se deben pinchar las ampollas.
- Las quemaduras producidas por agentes químicos, hay que lavarlas inmediatamente con agua abundante y jabón (o con agua con una cucharada de bicarbonato), hacer una cura estéril y trasladar a la persona herida al hospital.

En el siguiente vídeo *Quemaduras Cruz Roja* puedes ver el tratamiento de quemaduras recomendado por Cruz Roja:



Accede al vídeo

El botiquín

Todas las empresas están obligadas a tener un botiquín de primeros auxilios en cada centro de trabajo. Los botiquines deben de ser portátiles y fáciles de trasladar al lugar del accidente. Es importante que esté debidamente señalizado su ubicación y debemos revisarlo periódicamente para reponer material que haya sido utilizado o que haya caducado.

Contenido del botiquín:

- ▶ Gasas estériles, para limpiar y cubrir las heridas.
- ▶ Gasas impregnadas de sustancias grasas o antisépticos, para las quemaduras.
- ▶ Algodón.
- ▶ Esparadrapo de tela (de distintos tamaños), para fijar o realizar vendajes.
- ▶ Vendas elásticas de diferentes tamaños.
- ▶ Tiritas de distintos tamaños.
- ▶ Botella de agua oxigenada, como antiséptico para desinfectar heridas.
- ▶ Alcohol de 90 grados, para desinfectar las manos del socorrista o el material que emplee.
- ▶ Jabón antiséptico, para lavar heridas o superficies sucias, si fuera preciso.
- ▶ Guantes estériles, para prevenir infecciones.
- ▶ Pinzas rectas y acodadas, para sujetar las gasas o el algodón, o para retirar cuerpos extraños.
- ▶ Tijeras de punta redondeada, para cortar vendajes, esparadrapo, etc.
- ▶ Termómetro, para medir la temperatura en caso de fiebre o hipertermia.
- ▶ Bolsa para agua o hielo, para aplicar frío en una contusión con objeto de disminuir la inflamación y el dolor.
- ▶ Analgésico, para calmar dolores de intensidad moderada.

3.9. Referencias bibliográficas

Cruz Roja en Bizkaia - Bizkaiko Gurutze Gorria. (28 de marzo de 2018). *Atragantamientos en personas adultas y niños/as (Maniobra de Heimlich)* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=HDsBQJhIRZc>.

López Pérez, M. & Iglesias Vázquez, A. (2013). *Clasificación (triage) en caso de víctimas múltiples y reanimación cardiopulmonar inmediata en el trauma pediátrico*. Pediatría Integral. <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-antteriores/monografico-2013-10/clasificacion-triage-en-caso-de-victimas-multiples-y-reanimacion-cardiopulmonar-inmediata-en-el-trauma-pediatrico/>.

INSST. (s.f.). *Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo*. <https://www.insst.es/cnsst>.

Prevención10.es. (s.f.). *Diez acciones para ser un 10*. <https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/10-acciones-para-ser-un-10>.

INSST. (s.f.). *Emergencias*. <https://www.insst.es/materias/riesgos/seguridad-en-el-trabajo/emergencias>.

Sitio web de la [Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo](#).

Prevención.es. (s.f.). *Formas de organización preventiva en la empresa*. <https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/formas-de-organizacion-preventiva-en-la-empresa>.

Sitio web de la [Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales F.S.P.](#)

Cruz Roja Cataluña. (23 de mayo de 2011). *Guía de primeros auxilios. 03 Soporte vital básico. 03/13* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=iFDOJB7ZFzg>.

Sitio web del [INSST](#).

Consejo Europeo de Resucitación. (octubre 2015). *Soporte vital básico con un desfibrilador externo automatizado (DEA)*. https://www.cercp.org/wp-content/uploads/2021/07/Poster_Algoritmo_SVB_DEA_Espanol_2015.pdf.

gCardio. (4 de abril de 2024). *La importancia de la maniobra de Heimlich*. <https://www.gcardio.es/la-importancia-de-la-maniobra-de-heimlich-obstruccion-completa-via-aerea/>

Ley 1/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
Boletín Oficial del Estado, núm. 269, de 10/11/1995.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>.

INSST. (2010). *Señalización de emergencia en los centros de trabajo (I)*. Notas Técnicas de Prevención.
<https://www.insst.es/documents/94886/328681/888w.pdf/75c3ffab-6aa8-4e0a-9b1c-2a76363832da>.

INSST. (s.f.). *Gestión de la prevención de riesgos laborales en la pequeña y mediana empresa*.
<https://www.insst.es/documents/94886/454629/3.+Plan+de+Prevenci%C3%B3n+de+Riesgos+Laborales.+Evaluaci%C3%B3n+de+riesgos.pdf/2214bc78-086d-4f01-b691-bead889c0780?t=1532346923938>.

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (s.f.). Vigilancia de la Salud para la Prevención de Riesgos Laborales – Guía Básica y general de Orientación.
<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/guiavigisalud.pdf>.

Prevención10.es. (s.f.). *Gestión de las situaciones de emergencia*.
<https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/gestion-situaciones-de-emergencia>.

Zavala Riffo, M. (28 de mayo de 2015). *Quemaduras cruz roja* [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=w8R66OGRykgc>.

Simulacros de emergencia

ASEPEYO (2015). *Sugerencias para la realización y preparación de un simulacro de emergencia*. https://prevencion.asepeyo.es/wp-content/uploads/P1E17038-Gu%C3%ADa-Simulacro-de-emergencia_Asepeyo.pdf

En tu trayectoria profesional posiblemente tengas que realizar las funciones del prevencionista nivel básico que te habilita tu título de grado superior. Te proponemos la lectura de esta guía elaborada por ASEPEYO para elaborar y realizar un simulacro de emergencia de un centro de trabajo.

Entrenamientos

Entrenamiento 1

► Planteamiento del ejercicio:

Un trabajador ha sufrido una descarga eléctrica mientras reparaba una máquina averiada. Señala las acciones que se deben desarrollar de acuerdo con el método PAS.

► Desarrollo paso a paso:

Indicar el protocolo de actuación.

► Solución:

La conducta PAS determina las siguientes actuaciones:

- Desconectar la corriente eléctrica para evitar poner en riesgo la vida de la víctima y nuestra propia vida.
- Avisar al servicio de urgencias 112: identificarse, informar sobre la ubicación del taller, explicar que se ha producido un accidente por descarga eléctrica y especificar que hay una persona herida.
- Socorrer a la persona accidentada para evaluar su estado y comprobar los signos vitales. Después, examinar la posible existencia de otras lesiones en el cuerpo.

Entrenamiento 2

► Planteamiento del ejercicio:

Una empleada fue atropellada por una carretilla automotora en el almacén donde trabaja. Los compañeros acudieron rápidamente, avisaron al 112 y procedieron a evaluar sus constantes vitales. Después de comprobar que no estaba consciente, pero sí respiraba, comenzaron a realizarle compresiones torácicas.

¿Es correcta la secuencia de la actuación de los compañeros de la trabajadora herida?

► Solución:

No, pues, después de comprobar que la accidentada no estaba consciente, pero sí respiraba, tenían que haberla colocado en posición lateral de seguridad.

Entrenamiento 3

► Planteamiento del ejercicio:

Describe las posibles organizaciones preventivas que se pueden adoptar en los siguientes casos:

- Una empresa de 300 trabajadores que trabaja con agentes biológicos de los grupos 3 y 4.
- Un empresario individual con 15 trabajadores y una formación específica de prevención de riesgos laborales.
- Una empresa con 150 trabajadores dedicada a la producción audiovisual.
- Una empresa con 520 trabajadores dedicada a la actividad de hostelería.

► Solución:

Para elegir la modalidad organizativa que debe encargarse de desarrollar la actividad preventiva en la empresa, se deben tener en cuenta dos elementos: la dimensión de la empresa, en cuanto a número de trabajadores, y los tipos de riesgos a los que están sometidos los trabajadores (según si la actividad de la empresa es peligrosa o no, tal y como establece el anexo I del Reglamento de servicios de prevención).

Las modalidades son las siguientes:

- Asunción personal del empresario de las actividades preventivas.
- Designación de un trabajador o de más de uno.
- Constitución de un servicio de prevención propio.
- Concertación de la actividad preventiva con un servicio de prevención ajeno (el servicio de prevención mancomunado tiene la consideración de servicio de prevención propio).

Entrenamiento 4

► Planteamiento del ejercicio:

Un trabajador, como consecuencia de un atrapamiento en una máquina sangra abundantemente por la mano. Sus compañeros, debido a que sangra mucho, piensan que deben hacer un torniquete. Indica si es esta la primera actuación que deben realizar.

► Solución:

No. El torniquete solo debe utilizarse en caso de hemorragias graves en las que haya amputaciones o aplastamientos. En este caso se deberá proceder, en primer lugar, a la compresión directa y, si esta no es efectiva, hay que aplicar a continuación compresión arterial.

Entrenamiento 5

► Planteamiento del ejercicio:

Prestar auxilio a una persona accidentada o herida es una obligación legal que tenemos todas las personas. Investiga sobre el deber de socorro y elabora un documento donde se explique en qué consiste, qué obligaciones tenemos en relación con él y cuáles son las consecuencias de no prestarlo.

► Solución:

Investigación autónoma en Internet.