

PROMETO

Unidad 3:

Primeros auxilios y planes de emergencia

Toda organización, grande o pequeña, debe estar preparada para actuar de forma rápida, coordinada y segura ante una emergencia.

Sesión 6: Plan de emergencia, autoprotección y señalización

Toda organización, grande o pequeña, debe estar preparada para actuar de forma rápida, coordinada y segura ante una emergencia. Hablamos de incendios, explosiones, fugas químicas, amenazas, accidentes graves o cualquier suceso que requiera abandonar áreas, atender heridos o activar servicios externos. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) y el Real Decreto 393/2007 obligan a planificar estas situaciones mediante Planes de Autoprotección y Planes de Emergencia, documentos vivos que especifican quién hace qué, con qué recursos y en qué secuencia temporal.

Un plan eficaz se construye sobre cinco pilares:

1. **Evaluación de riesgos y escenarios:** identificar qué puede pasar, dónde, cómo y con qué probabilidad y severidad.
2. **Medios de protección:** detección, alarma, extinción (extintores, BIEs), sectorización, sistemas de control de humos y equipos de primeros auxilios.
3. **Organización interna:** estructura de equipos y roles claros (jefe de intervención, guía y contraguía, responsables de planta, equipos de primeros auxilios y de evacuación).
4. **Procedimientos de actuación:** pautas antes, durante y después de la emergencia, con cadenas de comunicación, criterios de evacuación y comunicación con el 112.
5. **Señalización y simulacros:** sin señalización normalizada nadie encuentra salidas o equipos a tiempo; sin simulacros, los procedimientos no se interiorizan.

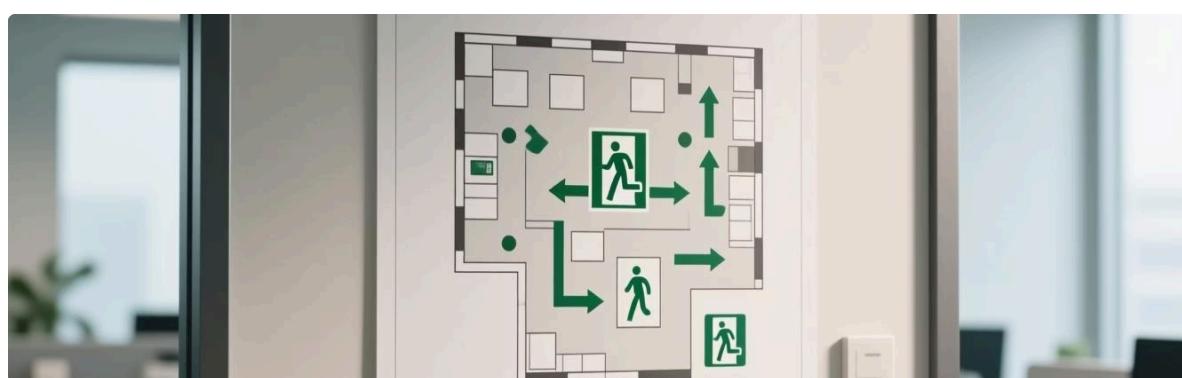
Señalización de Seguridad

La señalización de seguridad debe ser clara, visible y comprensible. Los colores están normalizados:

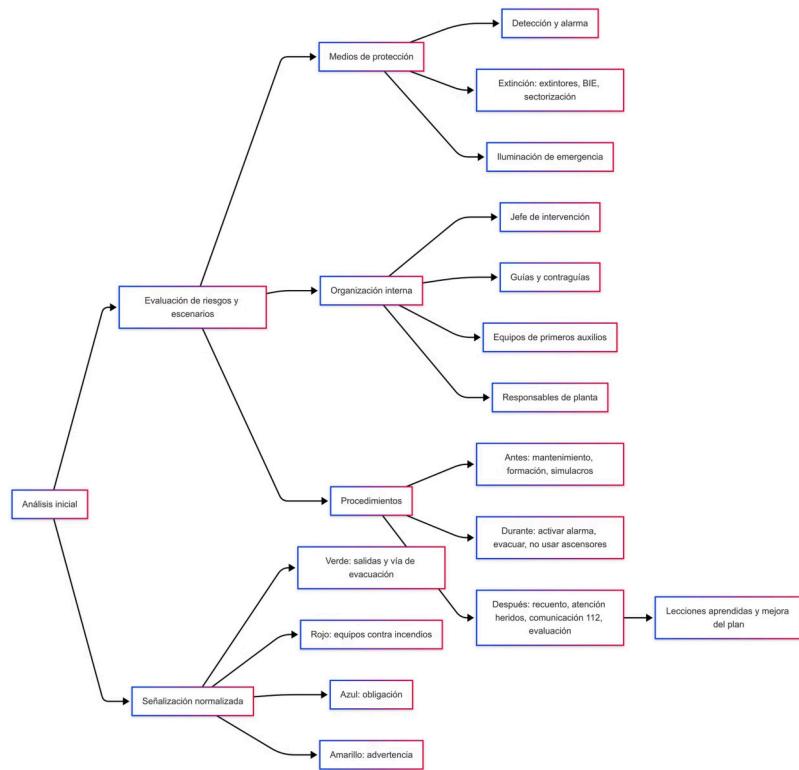
- **Rojo** para prohibición y equipos contra incendios
- **Verde** para salidas y medios de salvamento
- **Azul** para obligaciones
- **Amarillo** para advertencia de peligro

La colocación es estratégica: a la altura de la vista, sin obstáculos, con iluminación suficiente y repetición en recorridos largos o con cambios de dirección.

Los simulacros no son un trámite: te permiten comprobar si la alarma se oye, si las personas saben por dónde evacuar, si los guías dominan su rol y si los tiempos y recuentos son los adecuados. Además, revelan problemas ocultos (puertas bloqueadas, señalización confusa, fallos de comunicación). La práctica regular reduce pánico, improvisación y tiempos de respuesta. En resumen, un buen plan pasa de la teoría a la acción: **preparación continua + organización clara + señalización correcta + entrenamiento periódico**.



Esquema Visual: Arquitectura operativa del Plan de Emergencia



Cómo recrearlo con precisión:

1. Dibuja un bloque superior "Análisis inicial" (A).
2. Desde A, una flecha a "Evaluación de riesgos y escenarios" (B).
3. De B salen tres ramas a "Medios de protección" (C), "Organización interna" (D) y "Procedimientos" (E).
4. Desde C, tres subnodos: "Detección y alarma" (C1), "Extinción: extintores, BIE, sectorización" (C2) e "Iluminación de emergencia" (C3).
5. Desde D, cuatro subnodos: "Jefe de intervención" (D1), "Guías y contraguías" (D2), "Equipos de primeros auxilios" (D3) y "Responsables de planta" (D4).
6. Desde E, tres subnodos: "Antes: mantenimiento, formación, simulacros" (E1), "Durante: activar alarma, evacuar, no usar ascensores" (E2) y "Después: recuento, atención heridos, comunicación 112, evaluación" (E3).
7. De A parte además otra flecha hacia "Señalización normalizada" (F), y de F se abren cuatro subnodos para los colores y su significado: F1 (Verde), F2 (Rojo), F3 (Azul), F4 (Amarillo).
8. E3 conecta con "Lecciones aprendidas y mejora del plan" (G) para cerrar el ciclo de mejora continua.

Este esquema muestra la lógica del plan: partir del riesgo, dotarte de medios, organizar personas, definir procedimientos por fases y asegurar todo con señalización y práctica, incorporando siempre mejoras tras cada ejercicio o incidente.



Caso de Estudio: Incendio en un hotel de Zaragoza (2019)

Contexto

En 2019 se declaró un incendio en un hotel de Zaragoza. El humo y el fuego afectaron a varias plantas. La ocupación era alta y había huéspedes de distintas edades y nacionalidades. Un incendio en un entorno con ocupación transitoria y desconocimiento del edificio multiplica el riesgo: pánico, desorientación y bloqueo de salidas si no existe guía efectiva.

Estrategia

El establecimiento contaba con plan de autoprotección y señalización normalizada. La secuencia de actuación se desarrolló en minutos:

1. **Activación de la alarma** y llamada inmediata al 112.
2. **Jefe de intervención coordinando** por emisora, confirmando foco y ordenando evacuación parcial por sectores.
3. **Guías y contraguías conduciendo** a los huéspedes por rutas señalizadas, evitando ascensores y priorizando escaleras presurizadas.
4. **Cierre de puertas cortafuego** para contener humos y mejorar la tenibilidad de los pasillos.
5. **Puntos de encuentro externos** señalizados y recuento por listas y recuento visual.
6. **Atención básica** a personas con ansiedad y verificación de habitaciones con llaves maestras y comunicación con bomberos a su llegada.

Resultado

La evacuación ordenada evitó víctimas mortales. La correcta señalización redujo la desorientación, y la coordinación previa de los equipos internos acortó los tiempos de reacción. Tras el incidente, la dirección realizó una revisión del plan: ajustes en la ubicación de ciertos extintores, refuerzo de formación idiomática de los guías y mejora del folleto de seguridad en habitaciones. La lección es clara: **la preparación previa marca la diferencia**. Cuando el plan es real (personas entrenadas, rutas claras, roles definidos), la respuesta es eficaz incluso en escenarios de alta incertidumbre.



Herramientas y Consejos

Herramientas concretas para implantar y mantener tu plan

- **Guías del INSST** sobre autoprotección y señalización: plantillas, simbología normalizada y criterios de implantación.
- **Software de planes de emergencia** (p. ej., PrevenControl Suite, ePreven, o módulos PRL de Wolters Kluwer): creación de organigramas de emergencia, fichas de rol, checklists de revisión y registro de simulacros.
- **Herramientas de cartelería y planos:** Visio, Lucidchart o AutoCAD LT para croquis de evacuación, con capas por plantas, flechas direccionales y puntos de encuentro.
- **Inventario y mantenimiento:** hojas de control en Excel/Google Sheets con periodicidades (extintores: mensual visual + anual retimbrado según normativa; BIE; detección; alumbrado de emergencia).
- **Medios de comunicación interna:** listas de difusión, grupos de mensajería corporativa y megafonía con mensajes pregrabados multilingües para hoteles, centros comerciales o sedes con público internacional.

Consejos de implementación inmediata

- **Simulacro anual como mínimo** y bimestral en entornos críticos. Registra tiempos: detección, alarma, inicio de evacuación, llegada al punto de encuentro, cierre de planta.
- **Señales a la altura de la vista** y repetidas en cada cambio de dirección. Comprueba visibilidad con iluminación reducida y con presencia de humo (pruebas con máquina de niebla en simulacros avanzados).
- **Rutas de evacuación despejadas:** pasillos y escaleras sin materiales combustibles ni obstáculos; puertas que abren en sentido de la evacuación; comprobación semanal.
- **Formación específica por rol:** jefe de intervención (coordinación y comunicación con 112), guías/contraguías (conducción y barrido), primeros auxilios (PAS, PLS, RCP básica), control de incendios incipientes (extinción segura sin ponerse en riesgo).
- **Integración con mantenimiento:** el plan no funciona si los equipos no funcionan. Sinergia con el plan de mantenimiento legal de instalaciones de protección contra incendios.
- **Documento simple y visual** para el personal: fichas de una página por rol, croquis por planta, teléfonos críticos y mensajes clave. La claridad salva segundos; los segundos salvan vidas.

Mitos y Realidades

X Mito

"Un plan de emergencia es solo un documento para cumplir la ley."

→ **FALSO.** Un plan útil es un sistema operativo de la organización ante crisis: asigna roles, define rutas, sincroniza medios y entrena a las personas. Si solo existe en papel, fallará ante el primer imprevisto. La evidencia de simulacros e incidentes reales muestra que la práctica y la señalización efectiva son tan importantes como el propio texto del plan.

X Mito

"En una emergencia lo mejor es salir por donde puedas, cuanto antes mejor."

→ **FALSO.** La evacuación acelerada sin orden conduce a atascos, caídas y exposición al humo. La evacuación debe ser por rutas señalizadas, sin usar ascensores, en calma y siguiendo a guías. La disciplina reduce tiempos y evita que personas vuelvan a zonas peligrosas o bloquen salidas críticas.

□ Resumen Final

- **Plan de emergencia:** protocolo integral que define riesgos, medios, organización y procedimientos antes, durante y después.
- **Señalización normalizada:** verde (salidas), rojo (incendio), azul (obligación), amarillo (advertencia); siempre visible y en puntos clave.
- **Simulacros:** imprescindibles para validar rutas, tiempos, roles y comunicación; revelan fallos reales.
- **Lección clave:** preparación + organización + señalización + entrenamiento = respuesta eficaz y menor daño.





Sesión 7: Actuación antes, durante y después de la emergencia

Contar con un plan de emergencia es esencial, pero aún más importante es saber cómo actuar cuando una crisis realmente ocurre. Las emergencias —incendios, fugas químicas, explosiones, colapsos estructurales o amenazas— no avisan, y la diferencia entre un incidente controlado y una tragedia suele depender de la preparación, coordinación y calma del personal. El Real Decreto 393/2007 sobre autoprotección establece que todas las organizaciones deben no solo disponer de planes, sino formar a los trabajadores en los procedimientos de actuación antes, durante y después de una emergencia. Este conocimiento práctico garantiza que cada persona sepa qué hacer, adónde ir y cómo protegerse, evitando improvisaciones que pueden agravar la situación.

Fases de la actuación en emergencias

Toda actuación eficaz se desarrolla en tres fases fundamentales: antes, durante y después de la emergencia.

Antes: Prevención y preparación

El objetivo es anticipar los problemas y reducir su impacto. Las acciones previas incluyen:

- Mantenimiento regular de instalaciones y equipos de emergencia (extintores, alarmas, BIE, sistemas de detección).
- Formación y entrenamiento del personal, asignando funciones a los equipos de intervención.
- Realización de simulacros periódicos que permitan comprobar tiempos de evacuación, rutas de salida y coordinación de equipos.
- Revisión y actualización de la señalización y del plan de autoprotección.

En esta etapa, la información es clave: todos deben conocer las salidas, los puntos de encuentro y las normas básicas de evacuación.

Durante: Respuesta inmediata y ordenada

Cuando la emergencia se declara, el comportamiento debe ser rápido pero disciplinado. Las pautas básicas son:

- Mantener la calma y evitar gritar o correr.
- Activar el sistema de alarma y comunicar el incidente al equipo de emergencia o al 112.
- Seguir las instrucciones de los jefes y guías de evacuación.
- Abandonar las zonas afectadas por las rutas señalizadas, sin usar ascensores.
- Cerrar puertas al salir, sin bloquearlas, para evitar la propagación del fuego o el humo.
- Prestar atención a las personas con movilidad reducida o visitantes que desconocen el edificio.

La prioridad durante la emergencia es salvar vidas, no proteger bienes materiales. La coordinación entre equipos y el cumplimiento del plan marcan la diferencia entre el orden y el caos.

Después: Evaluación y recuperación

Superado el incidente, comienza una fase igual de importante:

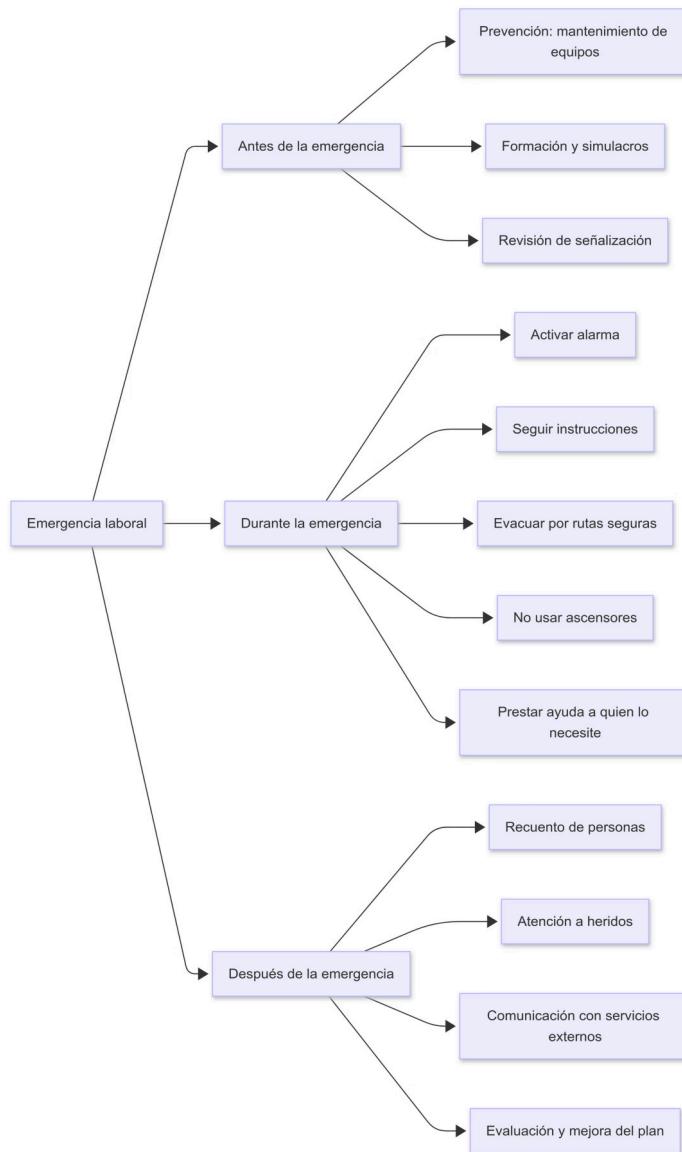
- Recuento de todas las personas en el punto de encuentro.
- Atención a heridos o afectados, solicitando ayuda médica si es necesario.
- Comunicación con los servicios externos (bomberos, policía, emergencias sanitarias).
- Evaluación de daños materiales y revisión del plan, incorporando lecciones aprendidas.

Cada emergencia deja información valiosa. Analizar qué funcionó y qué no permite mejorar la preparación futura, reforzar la formación y prevenir nuevos errores.

En definitiva, la actuación en emergencias no se improvisa: **se planifica, se ensaya y se ejecuta con serenidad y liderazgo.**



Esquema Visual: Secuencia de actuación en una emergencia



Descripción del esquema:

- El nodo central "**Emergencia laboral**" se divide en tres fases.
- En la fase **Antes**, aparecen las acciones preventivas: mantenimiento, formación y revisión de señalización.
- En la fase **Durante**, se representan los pasos críticos: activar alarma, seguir instrucciones, evacuar correctamente, no usar ascensores y ayudar a otros.
- En la fase **Después**, se indican las acciones de control y aprendizaje: recuento, atención médica, comunicación con autoridades y evaluación final.

Este esquema puede reproducirse fácilmente como infografía o mural en centros de trabajo, recordando al personal la secuencia que debe interiorizarse y practicar.



Caso de Estudio: Incendio de la Torre Windsor (Madrid, 2005)

Contexto

El incendio de la Torre Windsor, ocurrido la noche del 12 de febrero de 2005 en Madrid, es un ejemplo emblemático de cómo la ausencia de protocolos claros y la falta de práctica en evacuaciones pueden complicar una emergencia. El edificio, de 32 plantas, sufrió un incendio devastador que duró más de 24 horas. Aunque no hubo víctimas mortales, la magnitud del fuego puso de manifiesto graves carencias en los planes de emergencia del momento.

Estrategia

La torre contaba con un plan de autoprotección básico, pero no actualizado ni practicado regularmente. Durante el siniestro se observaron problemas como:

- **Desconocimiento general** del personal de seguridad sobre las rutas de evacuación y los procedimientos de comunicación.
- **Dificultades para coordinar** a los servicios de emergencia externos debido a la falta de información estructural del edificio.
- **Escasa señalización** en escaleras y zonas de evacuación, lo que provocó confusión inicial.

Tras el incendio, se realizaron profundas reformas normativas y de concienciación. Las empresas de gran altura adoptaron protocolos más estrictos: señalización fotoluminiscente, planes actualizados, formación específica y simulacros obligatorios.

Resultado

El caso Windsor marcó un antes y un después en la gestión de emergencias en edificios corporativos. La lección principal fue clara: **los planes solo son eficaces si se conocen, se practican y se revisan periódicamente**. A raíz del suceso, se reforzaron las exigencias del RD 393/2007, y el sector adoptó la cultura de simulacros reales y liderazgo entrenado.

Herramientas y Consejos

Herramientas para la gestión y entrenamiento en emergencias

- **Manual de Autoprotección (INSSST)**: documento técnico que detalla procedimientos y formatos para planes de emergencia, accesible gratuitamente.
- **Plataformas de simulacros virtuales** (Prevenclick, SafetyVR, EvacTrain): permiten practicar evacuaciones en entornos digitales simulados.
- **Aplicaciones móviles de emergencia corporativa** (AlertCops, Red Alert, SafetyApp): notifican incidentes y permiten comunicación directa con equipos internos.
- **Registros digitales de mantenimiento** (CheckAuditor, FacilityApp): controlan revisiones de equipos y fechas de caducidad de extintores o BIE.
- **Formación audiovisual**: vídeos y recursos de la Cruz Roja o Protección Civil que muestran técnicas de evacuación y primeros auxilios básicos.

Consejos operativos clave

- **Identifica tu punto de encuentro** más cercano y asegúrate de que esté señalizado y libre de obstáculos.
- **Entrena la calma**: la serenidad es contagiosa. Si mantienes la compostura, los demás tenderán a seguirte.
- **Evalúa cada simulacro o incidente**: documenta tiempos, errores y áreas de mejora.
- **Evita bloqueos** en puertas o pasillos: una ruta despejada es más eficaz que un nuevo extintor mal colocado.
- **Refuerza la comunicación interna**: usa códigos claros, megafonía o radios para evitar rumores y duplicación de órdenes.
- **Capacita a suplentes**: cada rol (jefe, guía, contraguía) debe tener al menos un sustituto entrenado. Las emergencias no esperan a que la persona responsable esté presente.



Mitos y Realidades

Mito

"En una emergencia lo mejor es salir corriendo por donde puedas."

→ **FALSO.** Correr sin dirección aumenta el pánico, las caídas y los atascos. Las rutas de evacuación están diseñadas para evitar zonas de riesgo. La evacuación debe hacerse con calma, siguiendo las señales y las instrucciones del personal entrenado.

Mito

"Solo los equipos de emergencia deben actuar; los demás no tienen responsabilidad."

→ **FALSO.** Cada persona tiene un papel: conservar la calma, obedecer indicaciones, ayudar a quienes lo necesiten y no entorpecer las tareas de los equipos. La autoprotección es un deber colectivo.

Realidad

Las emergencias se gestionan mejor cuando todos conocen su rol y las fases del plan. La formación regular convierte la reacción automática en una conducta segura.

Realidad

Después de cada emergencia o simulacro, analizar y mejorar el procedimiento es esencial. Los planes eficaces evolucionan con la práctica.

Resumen Final

- **Actuar en emergencias** implica seguir protocolos definidos **antes, durante y después** del suceso.
- **Antes:** mantenimiento, formación y simulacros.
- **Durante:** mantener la calma, activar la alarma, evacuar por rutas señalizadas y ayudar a quien lo necesite.
- **Después:** recuento, atención a heridos, comunicación con servicios externos y revisión del plan.
- **La coordinación y la calma salvan vidas.** La improvisación, no.
- **Simulacros y evaluación continua** son la base de una cultura preventiva sólida.

Sesión 8 – PAS, botiquín, PLS y RCP básica

Los primeros auxilios constituyen el conjunto de acciones inmediatas que se aplican a una persona accidentada o enferma de forma repentina mientras llega la asistencia sanitaria profesional. Su objetivo es preservar la vida, evitar complicaciones y aliviar el dolor, actuando con rapidez, serenidad y seguridad. Toda empresa, independientemente de su tamaño o sector, debe garantizar que parte de su personal esté formado en primeros auxilios y dotado de los medios necesarios, tal como establece la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y el Real Decreto 486/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad en los lugares de trabajo.

La clave está en aplicar una secuencia de actuación clara y prioritaria conocida como **conducta PAS**, que organiza los pasos que deben seguirse ante cualquier emergencia sanitaria:

1. **Proteger**: asegurar la escena antes de intervenir. Nunca debe ponerse en riesgo la vida del socorrista. Hay que cortar la corriente eléctrica si la víctima ha recibido una descarga, alejarla de un foco de fuego o gas y garantizar que el entorno sea seguro.
2. **Avisar**: contactar con los servicios de emergencia (112 en toda la Unión Europea), proporcionando información precisa: lugar exacto, tipo de accidente, número de heridos y estado aparente de la víctima.
3. **Socorrer**: actuar en función de los conocimientos adquiridos, manteniendo la calma y evitando maniobras innecesarias que puedan empeorar el estado del lesionado.

Además de la conducta PAS, existen tres recursos esenciales que todo trabajador debería conocer y saber aplicar:

- El **botiquín de primeros auxilios**, con material básico actualizado y accesible.
- La **Posición Lateral de Seguridad (PLS)**, para personas inconscientes que respiran.
- La **Reanimación Cardiopulmonar (RCP)**, vital en caso de parada cardiorrespiratoria.

Estas técnicas, aunque sencillas, pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte. La formación en primeros auxilios no convierte a un trabajador en profesional sanitario, pero sí en un primer eslabón de la cadena de supervivencia.



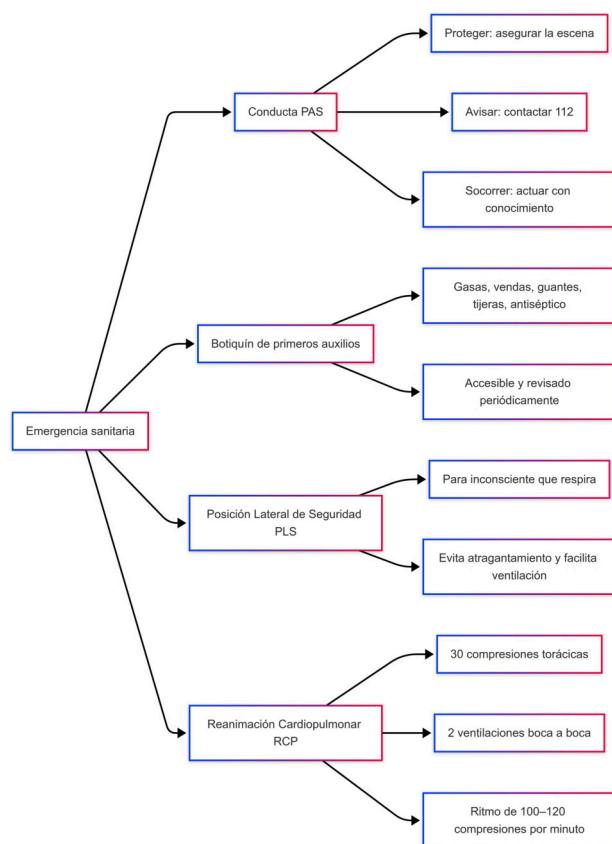
La cadena de supervivencia

La actuación inmediata en los primeros minutos tras un paro cardíaco multiplica las posibilidades de supervivencia. Esta cadena se compone de cuatro eslabones:

1. Reconocimiento precoz y llamada al 112.
2. Inicio de RCP básica.
3. Desfibrilación temprana (si hay desfibrilador disponible).
4. Soporte vital avanzado por servicios de emergencia.

Una empresa preparada forma parte activa de esta cadena. Disponer de botiquines bien dotados, trabajadores formados y desfibriladores (DEA) en espacios con afluencia de público es ya un estándar de responsabilidad preventiva.

Esquema visual



Descripción del esquema:

1. Desde el nodo central **Emergencia sanitaria** parten cuatro ramas principales:
 - **Conducta PAS**, que organiza la secuencia de actuación.
 - **Botiquín**, que representa los recursos materiales básicos.
 - **PLS**, aplicable en inconsciencia con respiración.
 - **RCP**, intervención clave ante paro cardiorrespiratorio.
2. Bajo cada rama se incluyen subnodos con elementos y funciones específicas.
3. El esquema puede representarse como un cartel formativo para centros de trabajo, de modo que todos los empleados conozcan los pasos fundamentales ante una emergencia.



Caso de Estudio: Estación de Atocha (Madrid, 2014)

Contexto

En abril de 2014, un viajero sufrió un infarto en el vestíbulo de la estación de Atocha en Madrid. Varias personas presenciaron el colapso y activaron de inmediato la cadena de emergencias. Entre los testigos se encontraban empleados de limpieza y personal de seguridad formados en primeros auxilios.

Estrategia

Siguiendo la conducta PAS, los trabajadores:

1. **Protegieron la zona**, retirando a los curiosos y asegurando el espacio.
2. **Avisaron al 112** y al puesto de seguridad interna de la estación.
3. **Socorrieron iniciando maniobras de RCP básica** sobre el afectado mientras llegaba el equipo sanitario.

Uno de los agentes de seguridad utilizó un desfibrilador semiautomático (DEA) instalado en el andén. Siguiendo las instrucciones del equipo, se aplicó una descarga y se continuaron las compresiones torácicas.

Resultado

El viajero recuperó pulso antes de la llegada del SAMUR, fue trasladado al hospital y se recuperó sin secuelas graves. El caso fue ampliamente citado por la Comunidad de Madrid como ejemplo de cómo la formación en RCP y la instalación de desfibriladores en espacios públicos salvan vidas reales.

El suceso demuestra que no se necesita ser médico para actuar eficazmente. Con formación básica, un botiquín accesible y la decisión de intervenir, cualquier trabajador puede convertirse en un eslabón esencial en la cadena de supervivencia.

Herramientas y Consejos

Herramientas esenciales para empresas y profesionales

- **Manual de primeros auxilios de Cruz Roja Española:** guía completa y actualizada con ilustraciones y protocolos aprobados por el Consejo Español de Resucitación Cardiopulmonar.
- **Desfibriladores externos automáticos (DEA):** cada vez más presentes en centros de trabajo, instalaciones deportivas y comercios. Modelos recomendados: Philips HeartStart, ZOLL AED Plus, Cardiac Science Powerheart.
- **Simuladores de RCP y PLS** (maniquíes de práctica): permiten entrenar la técnica y el ritmo correcto de compresiones.
- **Botiquines homologados** (UNE-EN 13169 y 13157): aseguran que el contenido cumpla con los estándares sanitarios.
- **Aplicaciones móviles de emergencia** (como My112 o iRescue): envían ubicación exacta a los servicios de emergencias y guían paso a paso durante la actuación.

Consejos prácticos de intervención

- **Verifica la seguridad del entorno** antes de acercarte a la víctima. No te conviertas en una segunda víctima.
- **Evalúa el nivel de conciencia y la respiración.** Si la persona no responde y no respira, inicia RCP.
- **Aplica la PLS solo si respira con normalidad.** Colócala de lado, con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás para mantener la vía aérea libre.
- **En RCP: realiza 30 compresiones torácicas seguidas de 2 ventilaciones.** Las manos deben colocarse en el centro del pecho, con los brazos extendidos, presionando unos 5 cm de profundidad a un ritmo de 100–120 por minuto.
- **Utiliza el DEA en cuanto esté disponible.** Sigue sus instrucciones de voz; es un dispositivo seguro y automatizado.
- **No suministres alimentos ni medicamentos.** Tu función es mantener la vida y estabilidad hasta que llegue la ayuda profesional.
- **Revisa el botiquín cada tres meses.** Sustituye material caducado y comprueba la disponibilidad de guantes, gasas, vendas, apósitos y desinfectante.

Estas prácticas deben integrarse en la formación preventiva anual de la empresa. Cuantos más trabajadores conozcan la conducta PAS, mayor será la capacidad de respuesta global ante emergencias médicas.



Mitos y Realidades

Mito

"Solo los médicos o enfermeros pueden dar primeros auxilios."

→ **FALSO.** La ley permite que cualquier persona actúe en una situación de emergencia si lo hace con buena fe y dentro de sus conocimientos. La formación básica en primeros auxilios está pensada precisamente para personal no sanitario. La rapidez de la intervención es más determinante que la titulación.

Mito

"Dar RCP sin ventilaciones es inútil."

→ **FALSO.** Las últimas guías del European Resuscitation Council (ERC) confirman que, si no se sabe o no se puede realizar ventilación, solo las compresiones torácicas continuadas ya mejoran significativamente la supervivencia. Lo esencial es mantener el flujo sanguíneo hasta la llegada de los servicios médicos.

Realidad

Un botiquín bien equipado y accesible es tan importante como el conocimiento. La falta de material básico (guantes, gasas, desinfectante) puede agravar lesiones leves o poner en riesgo al socorrista.

Realidad

La formación práctica y la repetición periódica son fundamentales. La memoria muscular y la confianza solo se adquieren practicando. Los simulacros y talleres de RCP deben realizarse al menos una vez al año.

Resumen Final

- **Primeros auxilios:** conjunto de actuaciones inmediatas hasta la llegada de ayuda profesional.
- **Conducta PAS:** proteger, avisar y socorrer.
- **Botiquín:** material básico, homologado, accesible y revisado regularmente.
- **PLS:** posición segura para inconscientes que respiran.
- **RCP básica:** 30 compresiones y 2 ventilaciones a ritmo de 100–120 por minuto; aplicar DEA si está disponible.
- **Clave:** rapidez, calma y formación salvan vidas.