

UNIDAD 5. PRIMEROS AUXILIOS

REFLEXIÓN INICIAL

¿Sabrías cómo actuar si una persona sufre un accidente en tu lugar de trabajo?

La rapidez y la eficacia con las que se responde ante una emergencia pueden marcar la diferencia entre una recuperación completa y una lesión permanente. Sin embargo, en muchas ocasiones, la falta de conocimientos básicos en primeros auxilios genera dudas, miedo o parálisis ante situaciones críticas. Esta unidad invita a reflexionar sobre la importancia de estar preparado y preparada para actuar con seguridad, serenidad y responsabilidad ante una urgencia sanitaria. Aprender a prestar los primeros auxilios no solo puede salvar vidas, sino que también demuestra un compromiso con el bienestar colectivo y la cultura preventiva.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- Aplicar técnicas básicas de primeros auxilios ante situaciones de emergencia en el entorno laboral.
- Identificar los protocolos de actuación más eficaces en casos de urgencia, como protección, aviso y socorro.
- Conocer la composición y uso adecuado del botiquín de primeros auxilios.

DESARROLLO DE LA UNIDAD

Saber cómo actuar en los primeros minutos tras un accidente puede marcar la diferencia entre una recuperación sin secuelas y un desenlace trágico. En el entorno laboral, donde conviven múltiples riesgos, es imprescindible contar con personal capacitado y protocolos claros de actuación ante emergencias sanitarias. Esta unidad aborda de manera práctica los principios de los primeros auxilios, las situaciones más comunes en el trabajo y los recursos necesarios para ofrecer una respuesta eficaz y segura. El conocimiento y la anticipación son las mejores herramientas para proteger la vida y la salud en cualquier escenario profesional.

5.1. Fundamentos de los primeros auxilios en el entorno laboral

Los primeros auxilios son el conjunto de medidas inmediatas y temporales que se aplican a una persona accidentada o enferma de forma repentina, antes de la llegada de los servicios médicos profesionales. En el contexto laboral, estos conocimientos son especialmente relevantes, ya que los accidentes pueden producirse en cualquier momento, en cualquier tipo de tarea, y afectan tanto a la integridad física como a la vida de las personas trabajadoras.

El objetivo de los primeros auxilios no es sustituir la atención sanitaria, sino **preservar la vida, evitar el empeoramiento** del estado de la persona afectada y **favorecer su recuperación**. También permiten proteger a quien interviene, al actuar con un protocolo claro que minimice errores o imprudencias.

En España, la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece que todas las empresas deben adoptar medidas para garantizar la asistencia sanitaria inmediata a las personas trabajadoras en caso de accidente o emergencia. Esto incluye la disponibilidad de personal formado en primeros auxilios, la instalación de botiquines, la señalización de zonas de atención y la coordinación con servicios de emergencia externos.

¿Sabías qué...?

Según el INSST, un 25 % de los accidentes laborales con consecuencias graves reciben asistencia tardía por falta de preparación inicial. Contar con conocimientos básicos puede reducir el riesgo de complicaciones en los primeros minutos tras el accidente.

5.2. Principios generales de actuación ante una emergencia

Ante una situación de urgencia o accidente, es fundamental mantener la calma, evaluar el entorno y actuar siguiendo una secuencia ordenada de pasos conocida como **PAS: Proteger – Avisar – Socorrer**.

- **Proteger:** lo primero es garantizar la seguridad del entorno para evitar nuevos accidentes, tanto para la víctima como para quien interviene. Esto implica, por ejemplo, cortar la corriente eléctrica, señalizar la zona o ventilar un espacio con humo.
- **Avisar:** inmediatamente después, se debe contactar con los servicios de emergencia (112) indicando con claridad lo ocurrido, el lugar, el número de personas afectadas y el estado aparente de cada una.
- **Socorrer:** solo si se tienen conocimientos básicos y se dan las condiciones de seguridad, se aplicarán las maniobras adecuadas, sin mover innecesariamente a la víctima y respetando los protocolos de intervención.

Esta secuencia es la base para cualquier actuación, desde un desmayo hasta una hemorragia, y debe formar parte de la formación mínima de toda persona trabajadora. Además, muchas empresas desarrollan planes de autoprotección en los que se asignan roles preventivos (primer interviniente, encargado del botiquín, responsable de evacuación, etc.).

Secuencia de Respuesta a Emergencias: PAS



Figura 1. Pasos para la respuesta de emergencia.

Pausa y reflexión

¿Qué ocurriría si en tu lugar de trabajo alguien sufre una parada cardiorrespiratoria y nadie sabe realizar una reanimación básica? ¿Qué responsabilidad ética y legal implicaría?

5.3. Situaciones más frecuentes y actuaciones básicas

Las situaciones de emergencia en el ámbito laboral pueden ser muy diversas, dependiendo del tipo de actividad, los equipos utilizados, el entorno y las condiciones de trabajo. Sin embargo, existen determinados incidentes que se repiten con mayor frecuencia y ante los cuales es imprescindible saber cómo actuar correctamente hasta la llegada del personal sanitario.

A continuación, se describen las situaciones más habituales y las actuaciones básicas que cualquier persona formada en primeros auxilios debe conocer:

1. Heridas y hemorragias

Las heridas pueden variar desde cortes superficiales hasta laceraciones profundas. En muchos casos, están asociadas a herramientas de corte, maquinaria o superficies metálicas.

- Actuación básica:

- Lavar la herida con agua y jabón (si no hay hemorragia activa).
- Detener el sangrado aplicando presión directa con gasas estériles.
- Elevar la zona afectada si es posible.
- No retirar objetos incrustados: inmovilizar y esperar atención médica.
- Cubrir con un apósito limpio y seco.

Recuerda: en caso de hemorragia abundante que no se detiene, debe actuarse con rapidez y avisar al 112.

2. Quemaduras

Las quemaduras laborales pueden ser térmicas (por fuego, vapor, superficies calientes), químicas (por contacto con productos corrosivos) o eléctricas. La gravedad depende de la profundidad, la extensión y la localización.

- Actuación básica:

- Interrumpir el contacto con el agente causante.
- Enfriar con agua a temperatura ambiente durante al menos 10 minutos (nunca con hielo).
- No aplicar pomadas ni reventar ampollas.
- Cubrir con un paño limpio, sin presionar.
- En quemaduras químicas, lavar con abundante agua y consultar la ficha de seguridad del producto.

¿Sabías qué...?

Las quemaduras eléctricas pueden causar daños internos graves sin lesión aparente en la piel. En estos casos, se debe vigilar a la víctima incluso si parece encontrarse bien.

Priorización de primeros auxilios según la gravedad de la emergencia



Figura 2. Priorización de primeros auxilios según gravedad de la emergencia.

3. Contusiones, esguinces y fracturas

Son frecuentes en caídas, choques con objetos o sobreesfuerzos. Las señales suelen incluir dolor, hinchazón, imposibilidad de movimiento o deformación.

- Actuación básica:

- Inmovilizar la zona afectada sin forzar movimientos.
- Aplicar frío local para reducir la inflamación.
- No intentar recolocar huesos.
- Avisar a los servicios de urgencias si se sospecha fractura o luxación.

4. Mareos, desmayos y pérdida de conciencia

Estos episodios pueden estar provocados por fatiga, calor, hipoglucemia, estrés o causas neurológicas.

- Actuación básica:

- Colocar a la persona en posición lateral de seguridad (PLS) si está inconsciente pero respira.
- Si está consciente, tumbarla con las piernas elevadas.
- Aflojar la ropa y ventilar el espacio.
- No administrar líquidos si no está completamente consciente.
- Avisar a los servicios de emergencia si no recupera el conocimiento en pocos minutos.

5. Paro cardiorrespiratorio

Se trata de una situación crítica que requiere intervención inmediata mediante maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP). Puede deberse a infarto, descarga eléctrica, asfixia, etc.

- Actuación básica (si se está formado/a):

- Verificar respuesta y respiración.
- Avisar al 112 e iniciar RCP si no hay signos vitales: 30 compresiones torácicas y 2 insuflaciones.
- Usar un DEA (desfibrilador externo automático) si está disponible y seguir sus instrucciones.

Pausa y reflexión

¿Sabías que cada minuto que pasa sin RCP tras un paro cardíaco reduce un 10 % las posibilidades de supervivencia? ¿En tu centro de trabajo hay un DEA y sabes cómo utilizarlo?

6. Intoxicaciones

Pueden deberse a inhalación de gases, ingestión de sustancias químicas o contacto cutáneo con productos tóxicos.

- Actuación básica:

- Alejar a la persona de la fuente contaminante.
- Ventilar el área si es seguro.
- No provocar el vómito ni administrar alimentos o bebidas.
- Consultar la ficha de seguridad del producto implicado.
- Avisar inmediatamente al 112 y proporcionar toda la información posible.

7. Crisis convulsivas

Suelen estar asociadas a la epilepsia, hipoxia o traumatismos. La persona pierde el control muscular y puede caer al suelo con movimientos involuntarios.

- Actuación básica:

- Proteger la cabeza y retirar objetos peligrosos del entorno.
- No sujetar ni introducir objetos en la boca.
- Esperar a que finalice la convulsión.
- Colocar en posición lateral de seguridad y vigilar la respiración.
-

5.4. Contenido básico de un botiquín de empresa

El botiquín es un elemento esencial dentro de la organización preventiva en cualquier centro de trabajo. Su función es permitir una atención inmediata, básica y adecuada en caso de accidente o emergencia, hasta que lleguen los servicios sanitarios profesionales. No sustituye a la asistencia médica, pero puede ser determinante en los primeros minutos de una intervención. El contenido del botiquín debe adecuarse al tipo de actividad que desarrolla la empresa, al número de personas trabajadoras y a los riesgos específicos detectados en la evaluación preventiva. No existe un listado único obligatorio, pero sí una referencia general recomendada por el **INSST**, que establece los elementos mínimos y su correcta ubicación.

- **Ubicación y señalización**

El botiquín debe estar instalado en un lugar accesible, visible, correctamente señalizado y próximo a las zonas de mayor riesgo. En centros de grandes dimensiones, puede ser necesario disponer de varios botiquines distribuidos por áreas o plantas. Además, es recomendable que cada botiquín esté identificado con el cartel oficial de primeros auxilios (cruz verde o símbolo internacional).

- **Revisión periódica**

Una persona responsable (preferiblemente formada en primeros auxilios) debe encargarse de:

- Revisar mensualmente el estado y la caducidad de los productos.
- Reponer el material utilizado tras cada intervención.
- Mantener el contenido limpio, ordenado y completo.
- Registrar los controles en una ficha o etiqueta de seguimiento.

¿Sabías qué...?

El mantenimiento inadecuado del botiquín es uno de los fallos más comunes detectados en inspecciones preventivas. No basta con “tenerlo”: debe estar operativo y actualizado.

- **Contenido mínimo recomendado**

Según la guía del INSST y la Orden ESS/1451/2013, el contenido básico de un botiquín en centros de trabajo debe incluir:

- **Antisépticos:** solución de povidona yodada o clorhexidina, suero fisiológico estéril.
- **Gasas estériles y apósitos:** para cubrir heridas o hemorragias.
- **Vendas y esparadrapo:** para fijar apósitos o inmovilizar.
- **Tijeras de punta roma:** para cortar ropa o material sin dañar a la persona.
- **Gautes desechables:** para proteger a quien interviene.
- **Pinzas de depilar:** para extracción de cuerpos extraños superficiales.
- **Toallitas de alcohol y pañuelos desechables.**
- **Mascarilla de reanimación boca a boca:** en caso de RCP.
- **Manta térmica:** para casos de shock o pérdida de calor.
- **Manual de primeros auxilios:** con pautas básicas de actuación.

Además, en función del riesgo detectado en la empresa, se pueden incluir:

- Colirios oculares estériles (en industrias con riesgo ocular).
- Compresas frías instantáneas (para contusiones).
- Bolsas para vómito o contaminaciones biológicas.
- Linterna pequeña y pilas de repuesto.
- Lista de teléfonos de emergencia actualizada.

- **Botiquines portátiles**

En empresas que realizan actividades fuera del centro de trabajo (servicios técnicos, limpieza en exteriores, transporte, etc.), es recomendable disponer de **botiquines portátiles** o kits de primeros auxilios individuales. Estos deben seguir criterios similares de contenido, revisión y registro.

5.5. Coordinación con los servicios de emergencia externos

La coordinación con los servicios de emergencia externos es un aspecto fundamental dentro de cualquier plan de actuación ante accidentes o situaciones críticas en el entorno laboral. A pesar de que la empresa debe contar con medios para una primera respuesta, la intervención profesional de servicios sanitarios, bomberos o cuerpos de seguridad resulta indispensable en muchas emergencias. Esta colaboración debe estar planificada, entrenada y documentada dentro del sistema preventivo de la organización.

- Responsabilidad empresarial

Según el artículo 20 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, la empresa tiene la obligación de prever las actuaciones a realizar en situaciones de emergencia, incluyendo la designación de personal responsable, la señalización de salidas y zonas de concentración, la instalación de medios de protección y la **coordinación con los servicios de emergencia externos**. Esta coordinación es especialmente importante en empresas con procesos peligrosos, ubicaciones alejadas o riesgos químicos.

- Plan de emergencia y autoprotección

El plan de emergencia debe incluir:

- Teléfonos de contacto directo con los servicios externos.
- Plano del centro con accesos, salidas y ubicación de los medios de intervención.
- Asignación de funciones internas: persona que guía a los servicios, responsable de evacuación, encargado del botiquín, etc.
- Puntos de encuentro y zonas de intervención.

En determinadas actividades o instalaciones, es obligatorio disponer de un **plan de autoprotección**, según lo establecido por el **Real Decreto 393/2007**, que aprueba la Norma Básica de Autoprotección. Este plan debe estar registrado ante la administración autonómica y compartido con los servicios de emergencia locales.

Ejemplo práctico

En una planta química, el jefe de seguridad mantiene reuniones anuales con los bomberos locales y servicios sanitarios para revisar el plan de emergencia, identificar rutas de acceso seguras y actualizar protocolos de actuación conjunta.

- Simulacros coordinados

La empresa debe organizar simulacros periódicos de evacuación, incluyendo si es posible la participación de servicios externos. Estos ejercicios permiten:

- Verificar la eficacia de los protocolos.
- Medir los tiempos de respuesta y evacuación.
- Corregir fallos de comunicación o logística.
- Familiarizar a las personas trabajadoras con la actuación ante una emergencia real.

La participación de bomberos, servicios sanitarios o policía local en estos simulacros, aunque no siempre obligatoria, se considera una buena práctica reconocida por el INSST.

¿Sabías qué...?

Algunas comunidades autónomas ofrecen programas de asesoramiento técnico gratuitos para empresas que deseen mejorar sus planes de autoprotección y coordinación con servicios externos.

- **Comunicación efectiva en situación de emergencia**

Una comunicación eficaz es crucial para garantizar una respuesta rápida y ordenada. Esto implica:

- Capacitar al personal para describir con precisión la situación al llamar al 112.
- Utilizar fichas visibles con datos clave: dirección exacta, personas de contacto, número de personas afectadas, tipo de riesgo.
- Disponer de emisoras o teléfonos móviles en zonas donde pueda fallar la cobertura.
- Establecer procedimientos post-emergencia para el seguimiento del incidente, la atención a víctimas y la comunicación con las autoridades.

Coordinación con los Servicios de Emergencia Externos

Característica	Responsabilidad	Plan de Emergencia	Simulacros	Comunicación
 Obligación Legal	Sí	Sí	Opcional	Sí
 Elementos Clave	Planificación, entrenamiento, documentación	Números de contacto, mapas, roles	Verificación de protocolos, tiempos de respuesta	Descripción precisa, datos clave
 Plan de Autoprotección	Sí	Sí	Sí	Sí

Figura 3. Coordinación de los servicios de emergencia externos.

CONCLUSIÓN

La prevención de riesgos laborales no puede considerarse completa si no se contempla la capacidad de respuesta ante una emergencia. Esta unidad ha abordado un aspecto fundamental en cualquier entorno de trabajo: los primeros auxilios. Lejos de ser un contenido accesorio, su conocimiento y correcta aplicación puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte, entre una recuperación efectiva y una secuela permanente. Actuar con serenidad, responsabilidad y preparación ante un accidente no solo es un deber legal, sino también una muestra de compromiso ético y profesional.

Se ha comprendido que los **primeros auxilios son la primera intervención sanitaria**, aplicada mientras se espera la llegada de los servicios de emergencia, y que su finalidad es estabilizar, proteger y asistir a la persona afectada. Las situaciones más comunes —como heridas, quemaduras, traumatismos, mareos, convulsiones o intoxicaciones— pueden gestionarse de manera eficaz si se siguen los protocolos básicos aprendidos, en especial el procedimiento PAS: Proteger, Avisar, Socorrer.

También se ha destacado la importancia de contar con un **botiquín correctamente equipado**, revisado y accesible, adaptado al tipo de actividad de la empresa. Este recurso, junto con la formación del personal, es la base para garantizar una respuesta inmediata y coordinada. Además, se ha profundizado en el papel del plan de emergencia y la **coordinación con los servicios externos**, recordando que una empresa no actúa sola ante un accidente: requiere del acompañamiento profesional de sanitarios, bomberos y fuerzas de seguridad, con quienes debe mantener una comunicación fluida y efectiva.

Desde una perspectiva práctica, la unidad invita a todas las personas trabajadoras a reflexionar sobre su nivel de preparación real. Saber aplicar una maniobra de reanimación cardiopulmonar (RCP), proteger a alguien tras una convulsión, o actuar ante una hemorragia puede parecer complejo, pero con formación básica y rutinas bien estructuradas, cualquier persona puede convertirse en un primer interviniente eficaz.

La formación en primeros auxilios no es opcional: es una inversión en humanidad, seguridad y cultura preventiva. Las empresas que la integran como parte de su identidad organizacional no solo cumplen con la normativa, sino que promueven entornos de trabajo más seguros, humanos y resilientes ante cualquier adversidad.

PON A PRUEBA TUS CONOCIMIENTOS tipo test con 3 opciones de respuesta

1. ¿Cuál es el objetivo principal de los primeros auxilios en el lugar de trabajo?

- A) Sustituir la intervención del personal médico
- B) Prestar asistencia inmediata para preservar la vida y evitar el agravamiento**
- C) Administrar tratamientos farmacológicos urgentes

Justificación: Los primeros auxilios buscan actuar de forma inmediata hasta la llegada de ayuda profesional, sin reemplazar la atención médica. Su objetivo es mantener con vida a la persona afectada y evitar que empeore su estado.

2. ¿Qué significa el protocolo PAS en primeros auxilios?

- A) Proteger, Avisar, Socorrer**
- B) Parar, Actuar, Suministrar
- C) Prevenir, Aplicar, Sostener

Justificación: PAS es el procedimiento básico para actuar ante una emergencia. Primero se protege el entorno, después se avisa a los servicios de emergencia, y finalmente se socorre a la víctima si es seguro y se está capacitado.

3. ¿Qué se debe hacer en caso de quemadura química en el lugar de trabajo?

- A) Aplicar hielo directamente sobre la quemadura
- B) Lavar la zona afectada con abundante agua y consultar la ficha de seguridad del producto**
- C) Cubrir con una pomada y vendar con presión

Justificación: Ante quemaduras químicas, lo adecuado es eliminar el agente causante con agua abundante y acudir a la información técnica del producto para decidir la actuación. Las pomadas no están indicadas en primeros auxilios básicos.

4. ¿Cuál de estos elementos NO debería faltar en un botiquín básico de empresa?

- A) Guantes desechables y antiséptico**
- B) Analgésicos de uso común
- C) Jeringuillas para inyecciones urgentes

Justificación: Un botiquín básico debe contener materiales de cura y protección. Los medicamentos como analgésicos o inyectables no se incluyen en primeros auxilios, salvo que haya personal sanitario cualificado.

5. ¿Qué debe hacerse si una persona sufre una crisis convulsiva en el entorno laboral?

- A) Sujetarla fuertemente para evitar movimientos
- B) Proteger su cabeza, retirar objetos cercanos y esperar a que finalice la convulsión**
- C) Administrar líquidos una vez concluida la crisis

Justificación: Durante una convulsión, se debe proteger el entorno sin intervenir de forma directa en los movimientos de la persona. Al finalizar, se coloca en posición lateral de seguridad y se evalúa su estado.

GLOSARIO

1. **Antiséptico:** sustancia que se utiliza para limpiar heridas o zonas del cuerpo y prevenir infecciones al eliminar o reducir la carga de microorganismos.
2. **Botiquín de empresa:** conjunto de materiales y productos básicos de primeros auxilios que debe estar disponible en el lugar de trabajo para atender emergencias menores de forma inmediata.
3. **Convulsión:** contracción muscular involuntaria y violenta del cuerpo, generalmente provocada por alteraciones neurológicas, como la epilepsia.
4. **Crisis hipoglucémica:** descenso brusco del nivel de glucosa en sangre que puede provocar mareo, confusión, sudor frío o pérdida de conciencia.
5. **Desfibrilador Externo Automático (DEA):** dispositivo electrónico portátil que permite restablecer el ritmo cardíaco normal en casos de paro cardíaco mediante una descarga controlada.
6. **Hemorragia:** pérdida de sangre provocada por una lesión en los vasos sanguíneos, que puede ser externa (visible) o interna.
7. **Intoxicación:** reacción nociva del organismo tras la exposición a una sustancia tóxica, ya sea por ingestión, inhalación o contacto.
8. **Lesión por contusión:** daño producido por un golpe que no rompe la piel, pero puede provocar hematomas, inflamación o dolor en tejidos blandos.
9. **Manta térmica:** elemento del botiquín que se utiliza para mantener la temperatura corporal en caso de shock, hipotermia o traumatismo.
10. **Paro cardiorrespiratorio:** interrupción súbita de la actividad cardíaca y respiratoria, que requiere intervención inmediata mediante reanimación.
11. **PAS (Proteger, Avisar, Socorrer):** secuencia básica de actuación ante emergencias, que prioriza la seguridad del entorno, la llamada a emergencias y la ayuda a la víctima.
12. **Pérdida de conciencia:** estado en el que una persona no responde a estímulos y puede requerir evaluación urgente para descartar causas graves.
13. **Plan de emergencia:** documento preventivo que establece las acciones a seguir en caso de accidente grave, incendio, evacuación u otra situación crítica.
14. **Primeros auxilios:** conjunto de técnicas básicas de asistencia inmediata que se aplican a personas accidentadas hasta la llegada del personal sanitario.
15. **Reanimación cardiopulmonar (RCP):** maniobra de urgencia que combina compresiones torácicas y ventilaciones para restablecer la circulación y la respiración en personas en parada.