

ANEXO PRIMEROS AUXILIOS

Incluido en un anexo al ser evaluado exclusivamente a través de las actividades realizadas. NO se incluirán preguntas de este bloque en la prueba objetiva.



ITINERARIO PERSONAL PARA LA EMPLEABILIDAD

PILAR RUIZ APARICIO

ANEXO PRIMEROS AUXILIOS

INTRODUCCIÓN 2

1. PRIMEROS AUXILIOS 3

1.1. Activación del sistema de emergencias 3

 EJEMPLO 1. Activación de la cadena de emergencia 4

1.2. ORDEN DE ATENCIÓN EN CASO DE MÚLTIPLES HERIDOS: TRIAJE..... 4

 EJERCICIO RESUELTO. Conducta PAS 5

1.3. SOPORTE VITAL BÁSICO 5

 EJEMPLO 2. SVB en traumatismos..... 6

 EJEMPLO 3. SVB en accidente eléctrico..... 6

1.4. SITUACIONES DE EMERGENCIAS MÁS HABITUALES Y CÓMO ACTUAR ANTE ELLAS..... 6

 1.4.1. Atragantamientos..... 6

 1.4.2. Heridas y hemorragias 7

 1.4.3. Quemaduras 7

 1.4.4. Traumatismos 7

 1.4.5. Golpe de calor 8

INTRODUCCIÓN

En una emergencia, los primeros momentos son esenciales. Si tenemos unas nociones básicas sobre primeros auxilios podríamos salvar vidas.

¿Serías capaz de atender a una víctima de accidente y aplicar las técnicas y principios de primeros auxilios? ¿Has vivido alguna situación de emergencia

¿Conoces el significado de las siglas PAS?

¿Sabes a qué teléfono hay que llamar en caso de emergencia?

¿Tienes claro cómo habría que actuar si una persona sufriera una parada cardiorrespiratoria?

¿Conoces la responsabilidad de atender una emergencia?

APRENDERÁS

Los primeros auxilios en la empresa. Principios básicos

A realizar la clasificación de víctimas en caso de accidente

Las técnicas básicas de primeros auxilios.

El tratamiento de otras emergencias.

PODRÁS

Aplicar las medidas de prevención y de protección, analizando las situaciones de riesgo en el entorno laboral que corresponden a tu sector profesional.

1. PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son las medidas que se adoptan inicialmente, hasta que se puede obtener asistencia sanitaria profesional, en el lugar de los hechos con una persona accidentada o enferma de modo repentino

Los conocimientos básicos en primeros auxilios son importantes para, en caso de emergencia, poder:

- Mantener en vida a un herido
- No agravar el estado del/la accidentado/a
- Lograr que el traslado de la persona accidentada se produzca en condiciones adecuadas
- Colaborar durante la situación de emergencia en la recuperación de víctimas

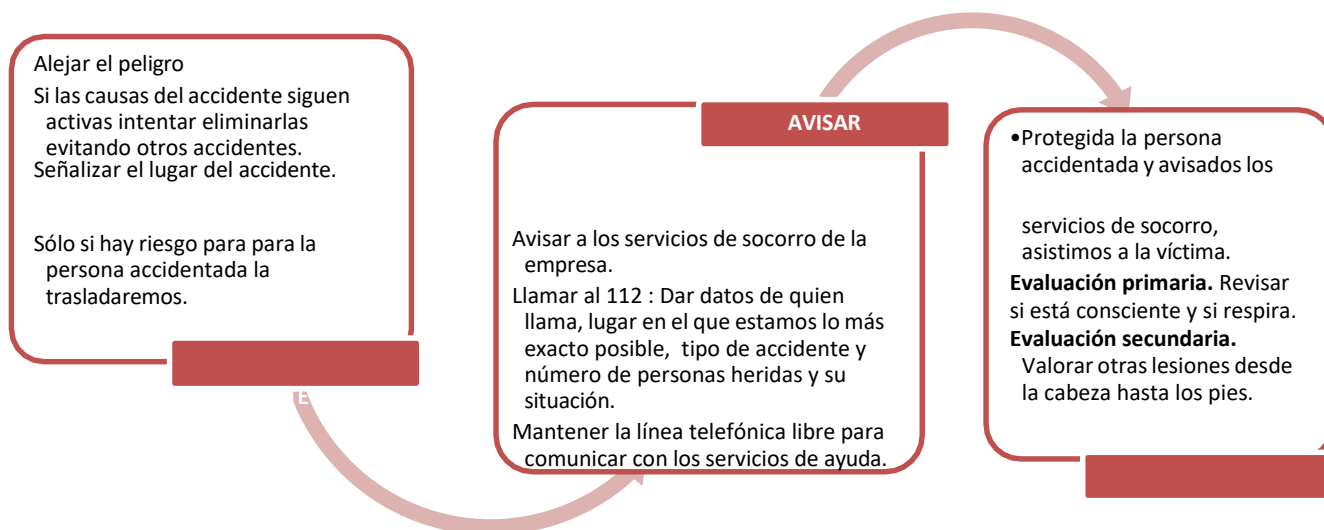
Para que la atención de primeros auxilios sea eficiente hay que conocer y actuar con unos principios básicos que son los siguientes:

- Mantener la calma y actuar con rapidez y serenidad.
- Tranquilizar a la víctima.
- Activar el sistema de emergencia, llamando al 112.
- No dar de beber a una víctima inconsciente.
- Mantener la temperatura corporal de la persona accidentada.
- No mover a la víctima salvo que sea necesario.
- Trasladar a la víctima de forma adecuada en el vehículo apropiado (ambulancia).
- No suministrar ninguna medicación.

Esta es una información básica a título introductorio. A partir de aquí unas directrices mínimas. Que iremos acompañando con la [Guía de primeros auxilios de Cruz Roja](#), una batería de 13 vídeos cortos que nos ayudarán a ponernos en situaciones reales.

1.1. Activación del sistema de emergencias

Una rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar que su estado empeore; por ello, cuando se produzca un accidente en una empresa deberá activarse el sistema PAS (proteger, avisar y socorrer), técnica de primeros auxilios para la que las personas trabajadoras deben estar entrenadas y que comprende las actuaciones básicas para empezar a atender a la víctima



Tres minutos que pueden salvar una vida. Te recomiendo ver este vídeo. [Guía de primeros auxilios. 02 Pauta general de actuación. 02/13](#)

EJEMPLO 1. Activación de la cadena de emergencia

En una oficina, un compañero al manipular la fotocopidora, la cual tiene los cables pelados, recibe una descarga eléctrica. Siguiendo la cadena de socorro (sistema PAS) ¿Qué harías?

RESPUESTA:

1. Desconectar la corriente eléctrica
2. Avisar al servicio de urgencias, llamando al 112: identificarse, informar sobre la ubicación de la oficina, explicar hay una persona herida por descarga eléctrica.
3. Socorrer a la persona accidentada para evaluar su estado y comprobar los signos vitales.

1.2. ORDEN DE ATENCIÓN EN CASO DE MÚLTIPLES HERIDOS: TRIAJE

Cuando hay varias personas heridas, por accidente, hay que establecer prioridades (esto es el triaje, clasificar los heridos por prioridad para garantizar la supervivencia)

A través del triaje, asignamos tarjetas (rojo, amarillo, verde o negro) en función de la prioridad, aplicando **el método SHORT** de acuerdo con los pasos a comprobar S: camina; H: habla sin dificultad; O: obedece órdenes sencillas; R: respira; T: taponar la hemorragia.

Según respuestas asignamos las tarjetas. El esquema de actuación sería el siguiente:



EJERCICIO RESUELTO. Conducta PAS

Indica cuál será la actuación a tener de acuerdo con el protocolo PAS. En una situación como la siguiente:
Una compañera de trabajo se ha cortado con la máquina en la que estaba trabajando. Nada más ver el accidente acudes a socorrerla...

Respuesta:

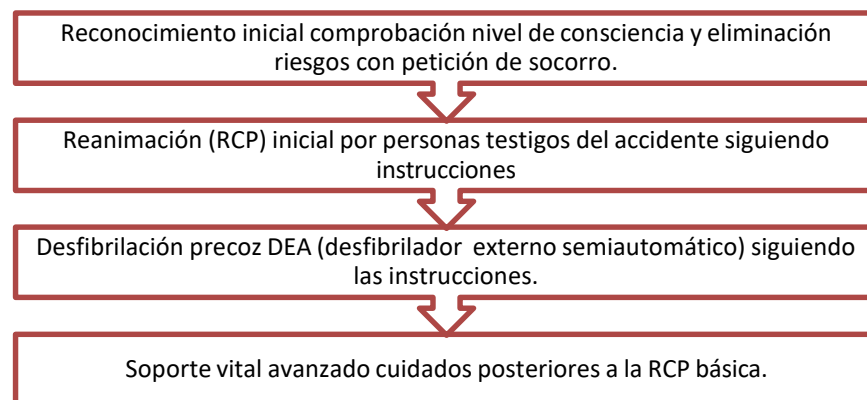
La conducta PAS da como primer paso el de proteger tanto a la accidentada como a nosotros. Para ello desconectamos el elemento peligroso y atendemos a la accidentada. Avisaremos al 112 para informarles del lugar, tipo de accidente y número de personas implicadas. Para ello nos identificamos y tras asegurarnos que el mensaje recibido es correcto. Dejamos el teléfono operativo por posibles comunicaciones con ellos.

Es el momento de socorrer a la víctima reconociendo los signos vitales de respiración y circulación. En este caso taponaremos la hemorragia producida por el corte hasta llegar la ayuda.

1.3. SOPORTE VITAL BÁSICO

La mayor emergencia que nos podemos encontrar la parada cardiorrespiratoria (PCR); la vida de la persona que la sufre está en peligro y resulta imprescindible conocer la técnica del soporte vital básico (SVB), a través de la cual podemos salvar la vida de la misma. El soporte vital básico (SVB) integra tanto las medidas de prevención de la parada cardiorrespiratoria (PCR) como las medidas de reanimación cardiopulmonar (RCP) en caso de que esta se produzca; también comprende el conocimiento del sistema de emergencias y la desfibrilación precoz.

Los pasos a seguir para lograr mayor índice de supervivencia en caso de PCR, son lo que conocemos como soporte vital básico. De forma gráfica:



Si bien se podría desarrollar de forma teórica, lo mejor es visionar el cómo llevar a cabo la actuación en caso de emergencias, aquí [Guía de primeros auxilios. 03 Soporte vital básico. 03/13](#) video de interés para determinar cómo actuar, recuerda que no atender una emergencia tiene implicaciones legales, pero que atenderemos sólo hasta el punto de que realmente sabemos realizar con garantías. Los primeros auxilios no pueden implicar un mayor riesgo a la víctima.

EJEMPLO 2. SVB en traumatismos

Un empleado de una empresa ha tenido un golpe en la cabeza. El resto de los empleados han acudido al lugar del accidente y comprueban que estaba inconsciente. Han avisado al 112 y uno de ellos, con preparación suficiente, ha empezado a practicarle la RCP. ¿La actuación de primeros auxilios ha sido correcta?

Respuesta: Sí. Tras verificar que la persona afectada está inconsciente hay que practicarle las compresiones torácicas y combinarlas con ventilación si la persona que lo hace tiene preparación para ello.

EJEMPLO 3. SVB en accidente eléctrico

Una empleada de una empresa sufre una descarga eléctrica con un aparato en tensión, con resultado de parada cardiorrespiratoria, uno de los compañeros tiene formación en primeros auxilios. ¿Qué pasos deben seguir para una buena acción en primeros auxilios?

Respuesta:

- Desconectar la corriente lo primero de todo
- Verificar si la persona está consciente o inconsciente.
- En caso de parada cardiorrespiratoria, se debe:
 - Llamar al 112.
 - Colocar a la persona accidentada en decúbito supino.
 - Iniciar compresiones torácicas.
 - Enviar a alguien a buscar un DEA.

1.4. SITUACIONES DE EMERGENCIAS MÁS HABITUALES Y CÓMO ACTUAR ANTE ELLAS

Los tipos de emergencias con los que nos podemos encontrar son de lo más diverso. A partir de aquí vamos a ver algunas de las situaciones más habituales y cómo actuar ante ellas, para ello os propongo la visualización de algunos vídeos grabados por Cruz Roja para cada una de las casuísticas, ya que siempre es más efectiva una visión práctica respecto a las explicaciones teóricas.

1.4.1. Atragantamientos

Generalmente, los atragantamientos u obstrucción de las vías respiratorias impiden que el oxígeno llegue a los pulmones, lo que puede provocar la pérdida de la consciencia. se relacionan con la comida o con otros cuerpos sólidos. Esta obstrucción de las vías respiratorias puede ser de dos tipos:

- **Parcial o incompleta.** El cuerpo extraño no tapa toda la entrada de aire y la persona empieza a toser como mecanismo de defensa
- **Total.** El aire no entra ni sale de la boca; la persona no tose ni habla.

La maniobra de Heimlich es la que nos va a permitir expulsar el cuerpo extraño, para saber cómo realizarla visualiza este video. Recuerda que si el atragantado/a eres tú también puedes realizarla.

[Atragantamientos en personas adultas y niños/as \(Maniobra de Heimlich\)](#)

1.4.2. Heridas y hemorragias

Una vez que la vida de la persona accidentada está fuera de peligro, hay que comprobar si tiene otras lesiones, como por ejemplo hemorragias (salida de sangre de los vasos sanguíneos, a veces no visibles al ser internas)

Las más habituales en el ámbito laboral son las que se producen en brazos y piernas al ser las zonas más expuestas.

Para saber cómo actuar aquí dos videos que te ayudarán con ello.

[Guía de primeros auxilios. 08 heridas y hemorragias. 08/13](#)

[Primeros Auxilios: Hemorragias](#)

La realización de torniquetes para parar las hemorragias queda limitado a no haber podido pararla por otras vías y a seguir las instrucciones de un especialista.

1.4.3. Quemaduras

Las quemaduras son lesiones que se producen por la acción del calor sobre los tejidos del cuerpo humano. Estas lesiones pueden tener como causa el fuego, la electricidad, sustancias cáusticas o corrosivas, el sol, líquidos a altas temperaturas, objetos incandescentes, etc. La primera actuación en caso de quemadura consiste en eliminar el agente que la haya originado (apagar las llamas de la persona accidentada, cortar la corriente, etc.). Las quemaduras se clasifican según su profundidad o su extensión. Cuanto más extensa sea la quemadura, mayor será su gravedad. Seguro que has oído hablar de quemaduras de primer, segundo o tercer grado.

Aquí la forma de identificar los distintos tipos de quemaduras y cómo actuar ante las mismas: [Guía de primeros auxilios. 11 Quemaduras. 11/13](#)

1.4.4. Traumatismos

Los traumatismos son lesiones del sistema músculoesquelético, producidas normalmente por una acción mecánica externa, que afectan a huesos, articulaciones y tendones. En el trabajo se pueden producir accidentes que produzcan fracturas, contusiones, esguinces y luxaciones.

Siguiendo con las recomendaciones de Cruz Roja visiona este video [Guía de primeros auxilios. 09 Traumatismos](#). Recuerda su importancia, no todos los accidentes se producen en el trabajo, si practicas deporte, tienes niños o simplemente andas sobre piso mojado puedes ser víctima o testigo de un traumatismo por lo que saber cómo actuar siempre será conveniente.

1.4.5. Golpe de calor

Trabajar o realizar actividad a altas temperaturas puede provocar lo que se conoce como golpe de calor. En caso de estar ante una situación como esta debemos socorrer a la víctima.

En primer lugar, lo que se debe hacer es prevenir el riesgo, sobre todo en periodos con elevadas temperaturas o en trabajos en los que la temperatura sea elevada. Hidratación, ropa adecuada, turnos, paradas son algunas de las medidas preventivas, pese a ello puede llegar el golpe de calor con los siguientes síntomas:

- Elevación de la temperatura corporal alcanzando e, incluso, superando los 40° C.
- Piel caliente, roja y seca, además de dolor de cabeza intenso.
- A esto se añade a menudo fatiga, hiperventilación, náuseas, vómitos o diarrea.
- Alteración del estado mental, convulsiones, delirio, incluso coma.
- La primera manifestación puede ser la pérdida del conocimiento.

Si se produce la forma de actuar la tienes disponible en el siguiente [video](#)