

PRIMEROS AUXILIOS



PMANAGER
Formacion P.R.L

CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS EN EL TRABAJO

Actuación ante accidentes y urgencias en el trabajo (art. 20 de la Ley 31/1995)

Duración estimada del curso: 5 horas lectivas

ÍNDICE

Cómo usar este temario

1.- Los primeros auxilios en la empresa

- 1.1.- Primeros auxilios
- 1.2.- Marco legal
- 1.3.- Material de primeros auxilios
- 1.4.- Contenido mínimo del botiquín
- 1.5.- Qué no hace el socorrista
- 1.6.- Importante

2.- La conducta PAS

- 2.1.- Conducta PAS
- 2.2.- Proteger
- 2.3.- Avisar
- 2.4.- Socorrer
- 2.5.- Normas generales

3.- Valoración inicial de la víctima

- 3.1.- Valoración primaria
- 3.2.- Consciencia
- 3.3.- Respiración
- 3.4.- Respira con normalidad
- 3.5.- No respira o respira de forma anormal
- 3.6.- Valoración secundaria

4.- Reanimación cardiopulmonar y desfibrilador

- 4.1.- Parada cardiorrespiratoria
- 4.2.- Cadena de supervivencia
- 4.3.- Compresiones torácicas
- 4.4.- Ventilaciones
- 4.5.- Desfibrilador (DEA)
- 4.6.- Cuándo parar

5.- Posición lateral de seguridad y atragantamiento

- 5.1.- Posición lateral de seguridad
- 5.2.- Sospecha de lesión de columna
- 5.3.- Atragantamiento leve
- 5.4.- Atragantamiento grave
- 5.5.- Si pierde la consciencia

6.- Hemorragias, heridas y shock

- 6.1.- Hemorragia
- 6.2.- Control de la hemorragia externa
- 6.3.- Torniquete
- 6.4.- Hemorragia por la nariz
- 6.5.- Heridas
- 6.6.- Shock

7.- Quemaduras, lesiones y otras urgencias

- 7.1.- Quemaduras
- 7.2.- Quemaduras químicas y eléctricas
- 7.3.- Fracturas, luxaciones y esguinces
- 7.4.- Golpe en la cabeza
- 7.5.- Convulsiones
- 7.6.- Intoxicaciones
- 7.7.- Lesiones en los ojos

8.- Golpe de calor, frío y otras situaciones

- 8.1.- Golpe de calor
- 8.2.- Hipotermia

8.3.- Dolor en el pecho

8.4.- Ictus

8.5.- Desmayo

Resumen final

Cómo usar este temario

Este temario recoge la formación básica en primeros auxilios para cualquier trabajador y para el personal designado por la empresa. Léelo a tu ritmo y, cuando estés preparado, haz el examen online en pmanager.es. Cuando apruebes, podrás pagar y recibir tu certificado por correo electrónico.

Importante: este curso es formación teórica. Las técnicas de reanimación se aprenden mejor con práctica sobre maniquí; si tu empresa te ha designado como socorrista, conviene completarlo con prácticas.

Basado en el artículo 20 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, el Real Decreto 486/1997 y las recomendaciones del Consejo Europeo de Resucitación.

1.- Los primeros auxilios en la empresa

1.1.- Primeros auxilios

Son las atenciones inmediatas que se prestan a una persona accidentada o que sufre una enfermedad repentina, en el mismo lugar de los hechos y hasta que llega la asistencia sanitaria profesional. Su objetivo es mantener con vida a la víctima, evitar que sus lesiones empeoren y aliviar el dolor.

1.2.- Marco legal

El artículo 20 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales obliga a la empresa a analizar las posibles situaciones de emergencia y a adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación, designando al personal encargado de ponerlas en práctica. Ese personal debe tener la formación necesaria y el material adecuado.

1.3.- Material de primeros auxilios

El Real Decreto 486/1997 (anexo VI) establece que los lugares de trabajo deben disponer de material para primeros auxilios adecuado al número de trabajadores y a los riesgos, señalizado y de fácil acceso. El botiquín debe revisarse periódicamente y reponerse lo que se use o caduque.

1.4.- Contenido mínimo del botiquín

Desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.

1.5.- Qué no hace el socorrista

No es un profesional sanitario. No administra medicamentos, no hace diagnósticos y no realiza técnicas para las que no está formado. Su papel es proteger, avisar y socorrer con las técnicas básicas de este curso.

1.6.- Importante

Este curso es formación teórica. Las técnicas de reanimación se aprenden mejor con práctica sobre maniquí; si tu empresa te ha designado como socorrista, es recomendable completar esta formación con prácticas.

2.- La conducta PAS

2.1.- Conducta PAS

Ante cualquier accidente se actúa siempre en este orden: Proteger, Avisar y Socorrer.

2.2.- Proteger

Antes de actuar hay que asegurarse de que el lugar es seguro para la víctima y para el socorrista. Por ejemplo, desconectar la corriente eléctrica, parar la máquina, señalizar el lugar o ventilar si hay gases. Nunca debemos convertirnos en una segunda víctima.

2.3.- Avisar

Llamar al 112 (teléfono único de emergencias, gratuito, funciona sin saldo y sin cobertura de la propia compañía). Hay que decir quién llama, qué ha pasado, dónde exactamente, cuántas víctimas hay y en qué estado están. No se cuelga hasta que lo indique el operador.

2.4.- Socorrer

Una vez protegido el lugar y dado el aviso, se atiende a la víctima empezando por lo que pone en peligro su vida: la consciencia, la respiración y las hemorragias graves.

2.5.- Normas generales

Mantener la calma, no mover a la víctima salvo que haya peligro, no darle de comer ni de beber, tranquilizarla, abrirla y no dejarla sola hasta que llegue la ayuda.

3.- Valoración inicial de la víctima

3.1.- Valoración primaria

Sirve para detectar en pocos segundos si la vida de la víctima corre peligro. Se comprueba primero la consciencia y después la respiración.

3.2.- Consciencia

Nos acercamos, la sujetamos suavemente por los hombros y le preguntamos en voz alta: ¿se encuentra bien? Si responde, está consciente; la dejamos en la posición en que la encontramos, si no hay peligro, y averiguamos qué le pasa.

3.3.- Respiración

Si no responde, pedimos ayuda en voz alta, la colocamos boca arriba y abrimos la vía aérea con la maniobra frente-mentón (una mano en la frente y dos dedos bajo el mentón, inclinando la cabeza hacia atrás). Durante un máximo de 10 segundos miramos si el pecho se mueve, escuchamos y sentimos el aire.

3.4.- Respira con normalidad

Si está inconsciente pero respira con normalidad, la colocamos en posición lateral de seguridad, llamamos al 112 y vigilamos que siga respirando.

3.5.- No respira o respira de forma anormal

Unas bocanadas lentas o ruidosas (respiración agónica) no son una respiración normal. Se trata como una parada cardiorrespiratoria: llamar al 112, pedir un desfibrilador y empezar la reanimación.

3.6.- Valoración secundaria

Cuando la vida no corre peligro, se revisa a la víctima de la cabeza a los pies buscando heridas, deformidades o dolor, y se le pregunta qué ha ocurrido.

4.- Reanimación cardiopulmonar y desfibrilador

4.1.- Parada cardiorrespiratoria

Es la interrupción brusca de la respiración y de la circulación. Sin oxígeno, el cerebro sufre daños en pocos minutos, por eso cada minuto sin reanimación reduce mucho las posibilidades de supervivencia.

4.2.- Cadena de supervivencia

Reconocer la parada y llamar al 112, empezar la RCP cuanto antes, desfibrilar pronto y recibir asistencia avanzada. Los primeros eslabones dependen de quien está al lado de la víctima.

4.3.- Compresiones torácicas

Con la víctima boca arriba sobre una superficie dura, colocamos el talón de una mano en el centro del pecho y la otra encima, con los brazos rectos. Comprimos unos 5 o 6 centímetros, a un ritmo de 100 a 120 por minuto, dejando que el pecho vuelva a su posición entre compresiones.

4.4.- Ventilaciones

Si sabemos hacerlo, alternamos 30 compresiones con 2 ventilaciones boca a boca (30:2), abriendo la vía aérea y tapando la nariz. Si no sabemos o no queremos hacer ventilaciones, hacemos solo compresiones continuas.

4.5.- Desfibrilador (DEA)

Es un aparato que analiza el ritmo del corazón y, si es necesario, da una descarga eléctrica. Está pensado para que lo use cualquier persona: basta con encenderlo y seguir sus instrucciones de voz. Se colocan los parches en el pecho desnudo y seco, y nadie debe tocar a la víctima durante el análisis ni la descarga.

4.6.- Cuándo parar

Se continúa la reanimación hasta que llegue la ayuda profesional, la víctima empieza a respirar con normalidad o el socorrista quede agotado. Si hay varias personas, conviene relevarse cada 2 minutos.

5.- Posición lateral de seguridad y atragantamiento

5.1.- Posición lateral de seguridad

Se usa con la víctima inconsciente que respira con normalidad y sin sospecha de lesión de columna. Mantiene la vía aérea abierta y evita que se ahogue con su lengua o con el vómito. Se coloca de lado, con la pierna de arriba doblada para dar estabilidad y la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás, y se revisa la respiración con frecuencia.

5.2.- Sospecha de lesión de columna

Después de una caída de altura, un golpe fuerte o un accidente de tráfico, no se mueve a la víctima salvo que sea imprescindible para su seguridad o para reanimarla. Se mantiene alineado el eje cabeza-cuello-tronco.

5.3.- Atragantamiento leve

Si la persona puede toser, hablar y respirar, se le anima a seguir tosiendo y no se le dan golpes en la espalda.

5.4.- Atragantamiento grave

Si no puede toser, hablar ni respirar, se le dan hasta 5 golpes entre los omóplatos con la persona inclinada hacia delante. Si no se resuelve, se hacen hasta 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich): desde atrás, con el puño cerrado entre el ombligo y el esternón, se presiona hacia dentro y hacia arriba. Se alternan 5 golpes y 5 compresiones.

5.5.- Si pierde la consciencia

Se le tumba en el suelo, se llama al 112 y se empieza la reanimación cardiopulmonar.

6.- Hemorragias, heridas y shock

6.1.- Hemorragia

Es la salida de sangre de los vasos sanguíneos. Puede ser externa (la sangre sale al exterior), interna (no se ve) o exteriorizada por un orificio natural (nariz, oído, boca).

6.2.- Control de la hemorragia externa

Con guantes, se hace presión directa y firme sobre la herida con gasas o un paño limpio durante varios minutos. Si se empapa, se ponen más gasas encima sin retirar las primeras. Después se hace un vendaje compresivo.

6.3.- Torniquete

Solo se usa en hemorragias graves de brazos o piernas que no se controlan con presión directa y que ponen en peligro la vida. Se anota la hora en que se colocó y no se afloja: lo retirará el personal sanitario.

6.4.- Hemorragia por la nariz

Sentar a la persona con la cabeza inclinada hacia delante y apretar la parte blanda de la nariz durante unos 10 minutos. No se echa la cabeza hacia atrás.

6.5.- Heridas

Se lavan las manos y se ponen guantes, se limpia la herida con agua y jabón o suero, de dentro hacia fuera, se aplica un antiséptico y se cubre con un apósito estéril. No se usan algodón ni alcohol directamente sobre la herida. Los objetos clavados no se retiran: se inmovilizan y se traslada a la víctima.

6.6.- Shock

Es un fallo de la circulación que puede aparecer tras una hemorragia o una lesión grave. Signos: piel pálida, fría y sudorosa, pulso rápido y débil, sed y confusión. Se tumba a la víctima, se la abriga y se llama al 112.

7.- Quemaduras, lesiones y otras urgencias

7.1.- Quemaduras

Se enfría la zona con agua corriente a temperatura ambiente durante al menos 15 o 20 minutos, se retiran anillos, relojes y ropa que no esté pegada, y se cubre con un apósito estéril o un paño limpio. No se aplican pomadas, aceite ni hielo, y no se revientan las ampollas.

7.2.- Quemaduras químicas y eléctricas

En las químicas se lava con abundante agua durante mucho tiempo, retirando la ropa contaminada. En las eléctricas, antes de tocar a la víctima hay que cortar la corriente; aunque la quemadura parezca pequeña, siempre debe valorarla un médico.

7.3.- Fracturas, luxaciones y esguinces

No se intenta colocar el hueso en su sitio. Se inmoviliza la zona en la posición en que se encuentra, incluyendo las articulaciones de encima y de debajo, y se aplica frío envuelto en un paño para reducir la inflamación.

7.4.- Golpe en la cabeza

Hay que vigilar si aparece pérdida de consciencia, vómitos, confusión, dolor de cabeza intenso o salida de líquido por nariz u oídos. En ese caso se llama al 112.

7.5.- Convulsiones

Se aparta lo que pueda golpear a la persona, se le protege la cabeza y no se le sujeta ni se le mete nada en la boca. Cuando terminen, si respira, se le coloca en posición lateral de seguridad.

7.6.- Intoxicaciones

Se identifica el producto y se consulta su etiqueta y su ficha de seguridad. No se provoca el vómito. Se llama al 112 o al Servicio de Información Toxicológica (91 562 04 20).

7.7.- Lesiones en los ojos

Si entra un producto o una partícula, se lava con abundante agua limpia sin frotar. Un objeto clavado en el ojo no se retira: se cubren ambos ojos y se acude a urgencias.

8.- Golpe de calor, frío y otras situaciones

8.1.- Golpe de calor

Aparece por trabajar con mucho calor o esfuerzo intenso. Signos: temperatura muy alta, piel caliente y roja, confusión, dolor de cabeza o pérdida de consciencia. Es una urgencia: llamar al 112, llevar a la víctima a un lugar fresco, quitarle ropa y enfriarla con agua o paños húmedos. Si está consciente, darle agua a pequeños sorbos.

8.2.- Hipotermia

Se produce por exposición al frío. Se lleva a la víctima a un lugar resguardado, se le quita la ropa mojada y se le abriga poco a poco. No se le dan bebidas alcohólicas.

8.3.- Dolor en el pecho

Un dolor opresivo en el pecho que puede extenderse al brazo, el cuello o la mandíbula, con sudor y malestar, puede ser un infarto. Se sienta a la persona en reposo, se llama al 112 y se vigila por si sufre una parada.

8.4.- Ictus

La cara torcida, la debilidad de un brazo o la dificultad para hablar que aparecen de repente pueden indicar un ictus. Se llama al 112 de inmediato y se anota la hora en que empezaron los síntomas.

8.5.- Desmayo

Se tumba a la persona boca arriba y se le elevan las piernas. Si no se recupera en un minuto, se trata como una víctima inconsciente.

Resumen final

Ante cualquier accidente: Proteger, Avisar al 112 y Socorrer.

Primero se comprueba la consciencia y después la respiración. Si no respira con normalidad: 112, desfibrilador y compresiones en el centro del pecho, 5-6 cm, 100-120 por minuto, con 30 compresiones y 2 ventilaciones si sabemos hacerlas.

Inconsciente que respira: posición lateral de seguridad. Atragantamiento grave: 5 golpes en la espalda y 5 compresiones abdominales.

Hemorragias: presión directa. Quemaduras: agua al menos 15-20 minutos y nada de pomadas. Fracturas: inmovilizar sin recolocar.

No mover a la víctima sin necesidad, no darle de comer ni de beber y no dejarla sola hasta que llegue la ayuda.