



**¿A qué atienden
las siglas P.A.S
cuando hablamos
de las pautas ante una
situación de emergencia?**

P.A.S!



Los primeros auxilios son los cuidados o la ayuda inmediata, temporal y necesaria que se le da a una persona que ha sufrido un accidente, enfermedad o agudización de esta hasta la llegada de la asistencia médica.

Saber cómo ayudar a una persona es muy importante en situaciones de emergencia, sobre todo para prevenir graves secuelas, desenlaces fatales o, incluso, para mejorar la posterior recuperación de la persona. Además, los primeros auxilios pueden disminuir la gravedad de una emergencia en un momento y lugar determinados.

Pautas de actuación ante cualquier emergencia (P.A.S):

- **Proteger** tanto al accidentado o enfermo como a uno mismo o a los demás.
- **Avisar** a los servicios de atención sanitaria (Teléfono de emergencias 112).
- **Socorrer** al accidentado o herido.

AUSENCIA DE CONSCIENCIA Y DE MOVIMIENTOS



**Ante la ausencia
de consciencia y
de movimientos
de un trabajador,
¿qué es lo primero
que hay que comprobar?**





- **Ante una pérdida de conocimiento del trabajador lo primero que hay que comprobar es si respira y si tiene pulso.**

- Si está inconsciente y no respira, se colocará al trabajador boca arriba, se abrirá la vía aérea con la maniobra frente-mentón y se comenzará con el método boca a boca.
- Si además de estar inconsciente y de no respirar se suma la ausencia de pulso se procederá cuanto antes con la reanimación cardio pulmonar o RCP combinando la respiración boca a boca (suministro de oxígeno a los pulmones) y las compresiones torácicas (mantienen sangre oxigenada circulando).
- Alternar 30 compresiones torácicas con dos ventilaciones boca a boca en una secuencia 30:2.
- La RCP se continúa hasta que llegue atención médica avanzada o hay signos de que la víctima respira.



**Un trabajador
con un traumatismo
en la cabeza,
¿se debe transportar
tumbado boca abajo?**





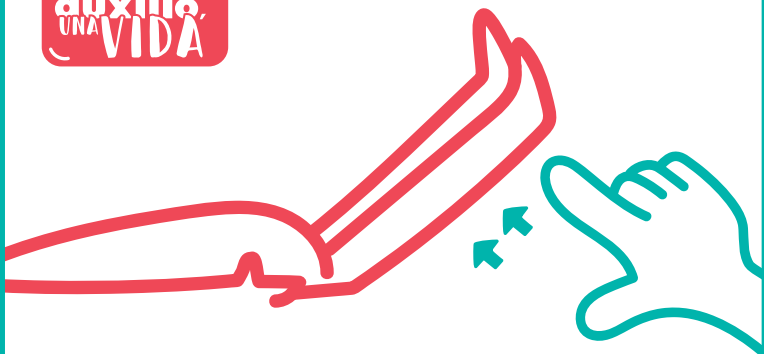
- Planificar la ruta de evacuación.
- Si nos encontramos solos, la manera más apropiada para movilizar a una persona herida, será arrastrarle de las axilas o de los pies, según las posibilidades y el tipo de lesión.
- Si contamos con rescatadores, colocar al herido en una postura adecuada según sus lesiones:
 - Si sospechamos estado de shock: tumbado boca arriba con elevación de miembros inferiores.
 - Herido en el tórax: semi-sentado o recostado sobre el lado lesionado.
 - Herido en el abdomen: boca arriba con las piernas flexionadas, para dificultar el aporte sanguíneo al abdomen.
 - **Traumatismos cráneo-encefálicos: boca arriba con leve elevación de la cabeza, y por supuesto con algún material de inmovilización cervical del que dispongamos.**

DESMAYO O LIPOTIMIA



A un trabajador que acaba de sufrir un desmayo, ¿se debe posicionar boca arriba con las piernas levantadas?





- Comprobar si el trabajador respira y está consciente. Si está consciente y se tiene la seguridad de que el trabajador puede tragar, ofrecer bebida azucarada o con cafeína y si no está consciente llamar al servicio de emergencias.
- **Posicionar al trabajador boca arriba con las piernas levantadas o sentado con las piernas separadas y la cabeza muy baja entre las rodillas.**
- Si tiene náuseas, poner la cabeza de lado para que respire mejor y por si vomita.
- Aflojar la ropa, trasladar a un lugar ventilado o poner al trabajador a la sombra, si está en el exterior.
- Podemos abanicarle pero debemos recordar que no es conveniente que se produzca una multitud de gente a su alrededor. Esto agobiaría más a la víctima.

ATAQUE DE ANSIEDAD O EPILEPSIA



¿Es recomendable darle un café a un trabajador que esté sufriendo un ataque de ansiedad o un ataque epiléptico?





Ante un ataque de ansiedad:

- Intentar tranquilizar y relajar al trabajador.
- Si la respiración no es muy rápida, decirle que respire suavemente por la nariz y expulse el aire por la boca.
- Si con esto no cede, y las respiraciones son más rápidas y superficiales (hiperventilar), dar a la persona una bolsa para que respire dentro de ella.
- **No dar alimentos ni bebidas excitantes.**

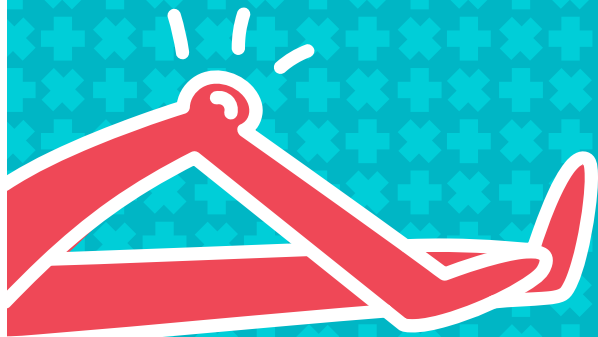
Ante un ataque epiléptico:

- No intente sujetar o inmovilizar al trabajador durante las convulsiones.
- Despeje el área cercana de cualquier cosa que pueda dañar al trabajador.
- Tome el tiempo de duración de la crisis con su reloj.
- **No introducir objetos en la boca ni intentar abrísela.**
- Poner a la persona de costado, lo más cómoda posible cuando cese la crisis.

CONTUSIONES



**¿Se puede aplicar calor
inmediatamente
tras una contusión
o golpe?**





- Intentar mantener en reposo la zona lesionada, así se reduce el dolor.
- Si se trata de una extremidad, poner en alto para disminuir la inflamación.
- Tener precaución si se dan otras complicaciones asociadas como pueden ser las fracturas.
- Realizar un vendaje compresivo con vendas elásticas, así evitaremos que se formen hematomas.
- Aplicar hielo, cada 5 minutos repitiendo cada media hora durante las dos horas posteriores al incidente. Nunca se debe aplicar el hielo directamente sobre la piel, si no a través de una tela o similar.
- **Nunca aplicar calor en los primeros momentos del golpe porque aumentaría la inflamación.**

ESGUINCES



**¿Se debe inmovilizar
la articulación
tras un esguince?**





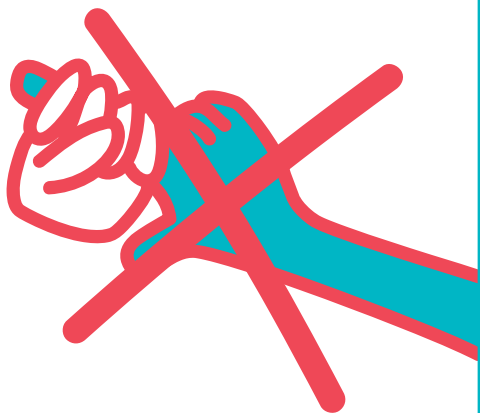
- No confundir con una luxación. En el esguince no existe deformidad, puesto que el hueso no está fuera de su sitio. Por el contrario, en una luxación siempre se produce una deformidad, ya que el hueso está fuera de su sitio.
- Reposo absoluto de la articulación.
- Aplicar frío en la zona en las primeras 36-48 horas, posteriormente sustituir por calor.
- **Inmovilización de la articulación con vendaje compresivo, así garantizamos la inmovilidad de dicha articulación disminuyendo la inflamación.**
- Elevación de la zona lesionada por encima del nivel del corazón. El brazo en cabestrillo y la pierna horizontal.

LUXACIONES



**Si vemos que
un trabajador
sufre una luxación,
¿debemos intentar
colocar el hueso?**





- Si la articulación está deformada, nos encontramos ante una luxación.
- **Nunca se debe intentar colocar el hueso, si quien lo hace no es un médico.**
- Inmovilizar la articulación con pañuelos o vendas en la misma posición en la que nos la encontramos.
- Debemos de valorar: pulso distal, coloración, temperatura, movilidad y sensibilidad.
- Se recomienda aplicar frío local para reducir el dolor e hinchazón.
- Asegurar el traslado a un centro sanitario, lo antes posible puesto que cuanto más tiempo tardemos, más difícil será reducirla, ya que los músculos se contraen y fijan la articulación luxada.

FRACTURAS



Ante una fractura en un dedo de un trabajador, ¿se recomienda quitar el anillo si este compromete la llegada de sangre a la herida?





- Nunca intentar introducir o colocar el hueso en su sitio ya que podemos lesionar las estructuras más próximas a la fractura.
- Inmovilización correcta del miembro fracturado. Para ello lo primero que debemos de hacer es alinear dicho miembro con respecto al cuerpo. La inmovilización debe de incluir una articulación por arriba y otra por debajo.
- **Quitar todo aquello que pueda comprimir y comprometer la llegada de sangre a la zona afectada cuando se produzcan la inflamación (anillos, brazaletes, etc.).**
- En caso de fractura abierta, controlar la hemorragia mediante apósitos estériles compresivos, ejerciendo una presión suficiente para controlar la hemorragia.
- Evacuar o esperar la llegada de las asistencias médicas.

CUERPOS EXTRAÑOS EN OJOS



**¿Es recomendable
frotarse el ojo
si tenemos un cuerpo
extraño en él?**





Cuerpos extraños libres

- Por ejemplo: insectos, arenilla, pestañas etc.
- **Nunca debe frotarse el ojo porque el cuerpo extraño podría arañar la conjuntiva.**
- Hay que lavar el ojo con una jeringuilla estéril llena de agua, vaciándola sobre el ojo. Repetir el lavado cuantas veces sea necesario hasta que el objeto salga.

Cuerpos extraños enclavados

- Por ejemplo: objetos de metal, piedra, madera etc.
- En estos casos, el lavado del ojo no suele ser eficaz porque no arrastra al cuerpo extraño.
- No se debe intentar su extracción.
- Hay que acudir, sin demora, a un centro sanitario.

HEMORRAGIAS EXTERNAS



Ante una hemorragia externa, ¿aplicarías presión con la mano en la zona sangrante?





- **Aplicar sobre la herida una gasa, compresa, toalla o pañuelo lo más limpios posibles y efectuar presión de nuestra mano de manera constante.**
- No retirar las primeras gasas aunque estén llenas de sangre, pues con ello se retiran los coágulos formados y no detendremos la hemorragia.
- Poner en alto la herida.
- Si aún así no se consigue detener la hemorragia, se hará presión con nuestros dedos sobre la arteria principal de la zona sangrante.
- En caso de que las medidas adoptadas anteriormente no hayan podido detener la hemorragia se hará un torniquete, consistente en una banda ancha y elástica que se coloca apretadamente entre la herida y el corazón impidiendo completamente el paso de la sangre.

ATRAGANTAMIENTO



**Ante un atragantamiento,
¿sabrías decir
en qué consiste la
maniobra de Heimlich?**





- Animar a toser a la víctima y vigilarla.
- Inclinar a la víctima hacia delante y darle golpes interescapulares.
- Dar hasta 5 palmadas enérgicas en la espalda, entre los omoplatos.
- Si lo anterior no es efectivo, continuar con la **maniobra de Heimlich**:
 - Colocarse detrás de la víctima y rodear su cintura con los brazos.
 - Cerrar la mano y colocar el nudillo del dedo pulgar cuatro dedos por encima del ombligo.
 - Con la otra mano, coger el puño de la primera.
 - Hacer una presión fuerte hacia adentro y arriba en dirección a los pulmones.
 - Aflojar la presión sin perder el punto de aplicación de la maniobra.
 - Repetir el ciclo (golpes interescapulares-compresiones abdominales) tantas veces como sea necesario hasta la expulsión del cuerpo extraño.

HERIDAS LEVES



**Ante una herida leve,
¿se debe utilizar alcohol
para limpiarla?**





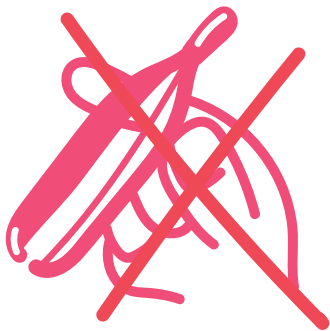
- Limpiar la herida con agua a chorro o suero fisiológico, empleando jabón neutro o un antiséptico tipo agua oxigenada, para arrastrar los cuerpos extraños.
- **No utilizar alcohol como desinfectante, porque este no desinfecta por su aplicación sino por su inmersión o contacto durante horas, pudiendo provocar quemadura en los bordes de la herida.**
- No utilizar algodón para curar las heridas porque se pueden quedar restos de filamentos en el interior de la herida, favoreciendo la infección y retrasando la cicatrización.
- Limpiar y secar la herida, siempre desde el centro hasta el exterior, para evitar la introducción de gérmenes en el interior.
- Aplicar un antiséptico tipo clorhexidina sobre los bordes y la herida.
- Tapar con un apósito estéril.

PICADURA DE INSECTOS



En el caso de una picadura de insecto tipo abeja, ¿se debería utilizar una pinza para extraer el aguijón?





Picadura de abeja

- Retirar el aguijón si está presente, raspando con un objeto que tenga el borde recto a lo largo del aguijón.
- **No utilice pinzas, ya que éstas pueden apretar el saco del veneno y aumentar la cantidad de veneno liberado.**
- Lavar muy bien zona afectada con agua y jabón.
- Cubrir el sitio de la picadura con hielo un tiempo, retírelo por 10 minutos y repita el proceso.
- No debemos de realizar incisiones en la herida.
- En caso de picaduras de la oruga procesionaria del pino no debemos de frotar y rascar la zona afectada, puesto que estaremos extendiendo el tóxico que contienen.
- Si la picadura es de garrapata no debemos extraerla si no conocemos la técnica, porque corremos el riesgo de separar la cabeza del cuerpo.

MORDEDURAS DE ANIMALES



**Si te muerde
un animal tipo víbora,
¿se recomienda hacer
cortes en la herida para
succionar el veneno?**





- Lavado de la mordedura con agua y jabón.
- Desinfectarla con algún antiséptico tipo clorhexidina y cubrirla con un apósito estéril.
- Nunca debemos de suturar las heridas.

Además en el caso de una mordedura de víbora:

- **No está indicado hacer cortes para succionar el veneno de la herida.**
- Inmovilizar la parte donde está la herida, intentando que quede a la misma altura que el corazón.
- Aplicar frío local sobre la herida.
- Retirar cualquier anillo u otros objetos constrictivos.
- Traslado urgente al hospital más cercano en posición lateral para evitar la broncoaspiración en caso de que vomite.

QUEMADURAS



¿Aplicarías hielo sobre una quemadura?





- Alejar a la persona de la fuente de calor (máquina, fuego etc.).
- Apagar las llamas en la ropa con agua o envolver al paciente con una manta.
- Enfriar el área quemada mediante la aplicación local de frío, por ejemplo mediante agua fría, procurando que el chorro de agua no incida directamente sobre la zona quemada.
- Enfriar la quemadura disminuye la hinchazón al absorber el calor de la piel.
- La aplicación de agua fría debe prolongarse hasta que al suspenderla no vuelva a aparecer el dolor.
- **Nunca debería aplicarse hielo directamente sobre el área quemada.**
- No retirar la ropa si esta se encuentra adherida a la piel (excepto en quemaduras por líquidos calientes y cáusticos).
- No pinchar las ampollas que se produzcan como resultado de las quemaduras.

ELECTROCUCIÓN



En el caso de que el trabajador presente quemaduras derivadas de una electrocución, ¿se deben tapar las zonas quemadas con mantas y toallas?





- Desconectar la fuente de electricidad, de ser posible. De lo contrario, aleja la fuente de ti y del trabajador utilizando un objeto seco y no conductor hecho de cartón, plástico o madera.
- Controlar signos vitales (pulso y respiración) y comenzar a hacer reanimación cardiopulmonar si la persona no muestra signos de circulación, como respirar, toser o moverse.
- Trata de evitar que el trabajador se enfríe.
- Si la víctima está inconsciente, posicionarla en posición lateral.
- **Tapar todas las zonas quemadas con una venda de gasa estéril (si se puede conseguir) o con una tela limpia. No uses mantas ni toallas, porque las fibras sueltas pueden adherirse a las quemaduras.**

INTOXICACIÓN POR INGESTIÓN



**Si un trabajador
ha ingerido un producto
tóxico, ¿se debe
provocar el vómito
siempre?**





Si el trabajador está consciente:

- **Provocar el vómito siempre** que hayan transcurrido menos de dos horas desde su ingestión.
- En caso de que se haya ingerido algún producto que además de ser tóxico es cáustico o corrosivo (lejía, por ejemplo) **no se debe provocar el vómito.**

Si el trabajador está inconsciente:

- **No se puede provocar el vómito.**
- Poner al trabajador tumbado en posición lateral mientras llega la ayuda sanitaria.
- Aflojarle las ropas.
- Abrigar al trabajador con una manta.
- Si se presentan síntomas de insuficiencia respiratoria, deberá aplicarse la respiración artificial boca a boca.

INSOLACIÓN E HIPOTERMIA



A un trabajador con signos de hipotermia, ¿se le debe cambiar la ropa húmeda por ropa seca?





Insolación

- Trasladar al trabajador a un ambiente fresco.
- Colocar al trabajador boca arriba con los pies más elevados que la cabeza.
- Retirarle la ropa gruesa.
- Colocar compresas de agua fría en la nuca, en la frente, en las axilas y en la ingle.
- Administrar bebidas frescas o isotónicas si está alerta y puede tragar sin dificultad.

Hipotermia

- Trasladar a la víctima a un lugar cerrado, seco y caliente.
- **Cambiarle la ropa mojada o húmeda por ropa seca.**
- Cubrir la cabeza de la víctima con una manta caliente.
- Cubrir con una capa externa resistente al viento para evitar una pérdida de calor por convección y evaporación.
- Si el trabajador está consciente y puede tragar, hacerle beber líquidos calientes con azúcar, pero nunca alcohol por sus efectos vasodilatadores.

RECOMENDACIONES



**¿Es recomendable
atender siempre
a un trabajador herido,
aunque se desconozca
cómo auxiliarle?**

S.O.S



112

- Actuar con rapidez, pero manteniendo siempre la calma.
- Tener siempre a mano un botiquín y revisarlo periódicamente reponiéndolo tan pronto como caduque o sea utilizado.
- Tener localizadas las salidas de emergencias.
- Tener localizados los extintores tanto si se trabaja en el monte como en fábrica.
- En caso de emergencia llame siempre al 112.
- **Si no estamos seguros, siempre es preferible abstenerse de actuar que prestar el auxilio incorrecto.**
- No mover a la persona herida salvo que sea imprescindible.
- Nunca dar de comer o beber a una víctima que esté inconsciente.
- En la medida de lo posible, se recomienda que un trabajador nunca esté solo.