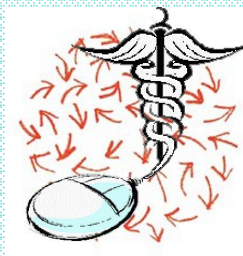


Plan Educativo para la adquisición de hábitos de vida saludable y prevención de enfermedades y riesgos profesionales.



UNIDAD DIDÁCTICA 6: PRIMEROS AUXILIOS



Desarrollo de la Unidad

1. Orientaciones para el alumnado

2. Cuestionario previo

3. Contenidos y actividades

4. Para saber más

5. Cuestionario de evaluación

6. Cuestionario de autoevaluación

7. Glosario de términos

8. Webgrafía

1. ORIENTACIONES PARA EL ALUMNADO

Vivimos en constante actividad. Ésta se desarrolla en distintos ámbitos, en el doméstico, laboral, de ocio, etc., implicando una serie de riesgos que en algunos casos derivan en accidentes. Cuando nos encontramos en estas situaciones, es necesario recurrir a las técnicas de primeros auxilios.

Es importante en primer lugar distinguir los distintos tipos de lesiones y a continuación, actuar de forma adecuada de forma que nuestra intervención sea rápida y proporcione, seguridad y eficacia hasta que los equipos médicos se hagan cargo de la situación.

No olvides que podemos estar en situación de prestar ayuda o recibirla. Este último caso también requiere una serie de medidas, como mantener la calma y saber qué puedes hacer hasta que se produzca la atención posterior de especialistas.

Ten presente, que aspectos tan simples como conocer los números de teléfono de asistencia, en caso de urgencias, pueden salvar vidas.

Como en las unidades anteriores se proponen una serie de actividades relacionadas con cada información. Una vez que se han realizado deberás responder los cuestionarios de evaluación y autoevaluación.

De esta forma podrás comprobar si has entendido las distintas informaciones ofrecidas.

Debes recordar que algunas informaciones se complementan con el apartado "Para saber más". De este modo podrás ampliar tus conocimientos sobre los distintos aspectos que se contemplan en la unidad.

Utiliza los recursos tecnológicos a tu alcance, ya que te permitirán el acceso a diversas páginas en las que podrás ampliar los contenidos que se tratan.

Al final de la unidad se incluye un índice con las direcciones de algunas páginas Web. Si pinchas en ellas, podrás obtener información relacionados con los diferentes aspectos que se reflejan en esta unidad.

Por último, para facilitarte la comprensión de algunos términos científicos específicos, se incluye el glosario correspondiente en el que se explican los distintos conceptos.

2. CUESTIONARIO PREVIO

Lee la situación que se expone a continuación:

“Juana trabaja en una empresa de suministros. Mientras colocaba cajas en el almacén, sufrió una caída.

Los hechos ocurrieron cuando se disponía a situar unos artículos en la parte superior de una de las estanterías. Como no alcanzaba bien, puso una silla encima de una mesa para llegar. Juana perdió el equilibrio y cayó al suelo, dándose un fuerte golpe en la cabeza, quedando inconsciente.

Al escuchar el golpe, su compañero de trabajo corrió a auxiliarla. Cogió rápidamente a Juana y, muy nervioso, la trasladó en su coche al hospital.

Por fortuna, Juana no sufrió lesiones de gran importancia aunque tiene varios hematomas en el cuerpo, además de un buen susto.”

Responde a las siguientes cuestiones:

- 1. ¿Cuál fue la causa del accidente de Juana?**
- 2. ¿Qué medidas olvidó Juana que hubieran evitado el accidente?**
- 3. ¿Crees que su compañero ha actuado correctamente?**
- 4. ¿Qué hubieras hecho tú para auxiliar a Juana?**
- 5. ¿Qué precauciones hay que tener en cuenta en el caso de trasladar personas accidentadas un hospital?**

3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

➤ 3.1. Concepto y finalidad de primeros auxilios.

“No existe una mejor prueba del progreso de una civilización que la del progreso de la cooperación”

John Stuart Mill

Introducción

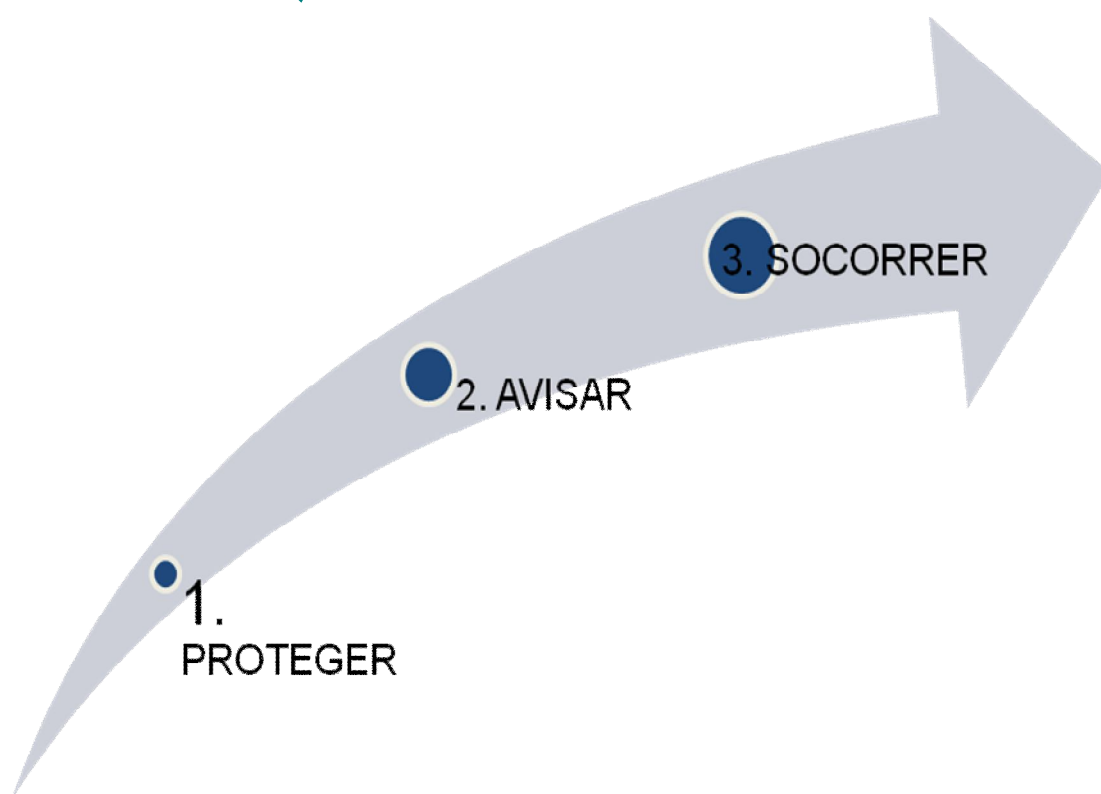
Se consideran primeros auxilios, las técnicas y procedimientos que se toman de forma inmediata, de carácter físico o psicológico a personas accidentadas o que padecen alguna enfermedad, hasta que sean atendidas en un centro médico por personal especializado.

La calidad, la eficacia y la rapidez en la aplicación de primeros auxilios, es lo que determina que no se agraven los daños sufridos.

Saber detener una hemorragia, actuar en el caso de una fractura o quemadura, practicar de forma adecuada una respiración artificial, resulta imprescindible para poder prestar los primeros auxilios de una forma eficaz

Existe un protocolo de actuación para la aplicación de técnicas de primeros auxilios en situaciones de emergencia denominado PAS. Son una serie de normas básicas que indican las tres claves más importantes en este proceso.

Observa la figura:



Proteger

Como se indica consiste en primer lugar en protegerse y proteger, siendo consciente de los riesgos y asumiendo conductas adecuadas.

Avisar

Ser conscientes de la importancia de activar de manera eficiente los mecanismos de asistencia a la víctima, con el fin de poner en marcha los recursos correspondientes. En primer lugar alertar a los servicios de emergencia, llamando al 112 o al 061.

Socorrer

Para ello debemos conocer y aplicar una serie de conocimientos, técnicas y actitudes fáciles de aprender y a la vez eficaces, con protocolos establecidos y avalados internacionalmente.

Los primeros auxilios son por tanto, estrategias para salvar vidas y minimizar lesiones en caso de emergencia. La finalidad es proporcionar una respuesta inicial, rápida y eficiente para proteger a las personas afectadas.



Actividades

1. Elige la expresión que mejor defina las técnicas de primeros auxilios:

- *Las técnicas y procedimientos que se toman de forma inmediata, por personal médico especializado.*
- *Los recursos disponibles y procedimientos de carácter psicológico que se aplican a personas accidentadas o que padecen alguna enfermedad.*
- *Una serie de técnicas y procedimientos inmediatos, destinados a personas accidentadas o que padecen alguna enfermedad, hasta que sean atendidas en un centro médico.*

2. Un grupo de jóvenes está de vacaciones en un camping de la sierra de Cádiz. Al levantarse descubren un incendio en las inmediaciones del recinto. ¿Cómo crees que deberían actuar siguiendo las indicaciones del PAS?

3. ¿Las técnicas de primeros auxilios son internacionales? Razona tu respuesta.

4. ¿Crees que es obligatorio prestar primeros auxilios en caso de emergencia?

- No es obligatorio, pero sí conveniente.
- Es obligatorio sólo en caso de accidentes laborales.
- Es un deber de la ciudadanía atender a las personas que han sufrido algún tipo de accidente.

3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

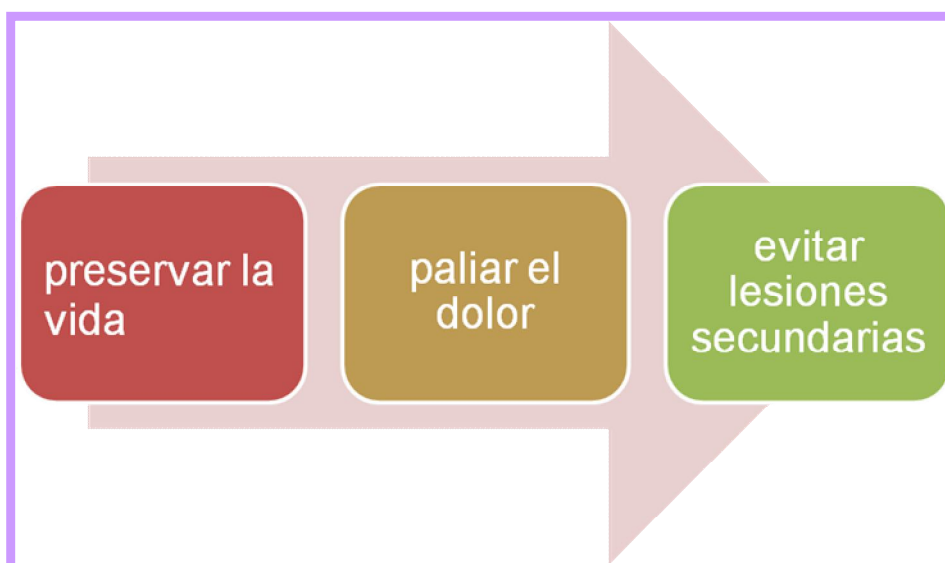
➤ 3.2. Consideraciones generales en caso de accidentes.

Pensar es fácil, actuar difícil; transformar los pensamientos en actos es lo más difícil.
Goethe

Objetivos de los primeros auxilios

Aunque las técnicas de primeros auxilios son aplicables en cualquier situación, en el caso de que se produzcan mientras se realiza una actividad laboral, la Ley 31/95, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, marca como obligación el análisis de las posibles situaciones de emergencia en la empresa, así como la adopción de las medidas necesarias en materia de primeros auxilios.

Los primeros auxilios tienen los siguientes objetivos:



Activación del sistema de emergencia

En cualquier tipo de accidente, se debe activar el sistema de emergencia. Recuerda: Proteger - Avisar - Socorrer.

Es fundamental el reconocimiento de los signos vitales de la persona que está en peligro. La exploración de los mismos debe realizarse según se indica la imagen a continuación:



Para lograr los objetivos de los primeros auxilios anteriormente y afrontar adecuadamente una situación hay que actuar con orden, seguridad, eficacia y rapidez. No olvides que la pasividad y la inseguridad en estos casos, pueden empeorar el estado de salud de quien necesita una respuesta urgente.

Actividades

1. A continuación se expone una situación. Reflexiona y luego responde a las cuestiones planteadas.

“Pablo trabaja como electricista en la empresa “Ronda S.L.” Ayer por la mañana tuvo un accidente mientras se ocupaba de la instalación eléctrica de una vivienda en construcción. Sufrió una descarga eléctrica, por lo que cayó al suelo quedando durante varios minutos inconsciente.

Su compañero de trabajo, asustado llama al número de emergencias 061 y explica lo sucedido”.

- ¿Crees que el compañero de trabajo de Pablo ha actuado correctamente? ¿Por qué?
- ¿Qué primeras medidas hubieses tomado tú para socorrer a Pablo?

2. ¿Cómo puedes reconocer los signos vitales de alguien que acaba de tener un accidente?

3. Investiga cómo puedes formarte para realizar un curso sobre primeros auxilios y cuáles son los requisitos necesarios.

- A continuación recopila esta información y compártela con el resto de tu clase.

3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

- 3.3. Técnicas básicas de primeros auxilios según el tipo de accidente.

*“Más que el brillo en la victoria, nos conmueve la entereza en la adversidad”
Octavio Paz*

Primeros auxilios en caso de quemaduras

Las quemaduras son las lesiones que el calor produce en el organismo, ya sea por cuerpos sólidos, líquidos, gaseosos, sustancias radiactivas, electricidad, o alguna otra causa.

Las quemaduras pueden ser de distintas según su profundidad y gravedad.

Los efectos que producen las quemaduras, dependiendo de su gravedad son:

- Dolor
- Infección
- Deshidratación



En el siguiente cuadro se muestran los tipos de quemaduras según su profundidad y gravedad:

Clasificación de quemaduras según su profundidad	Clasificación de quemaduras según su gravedad
<p>Primer grado: <i>La piel está irritada presentando un enrojecimiento intenso.</i></p>	<p>Leves: <i>La superficie quemada no excede el 10% y es de primer o segundo grado.</i></p>
<p>Segundo grado: <i>En la piel aparecen ampollas.</i></p>	<p>Graves: <i>La superficie quemada está entre el 10% y el 30% y son quemaduras de segundo o tercer grado.</i></p>
<p>Tercer grado: <i>La piel está destruida e incluso pueden estar afectados tejidos más profundos.</i></p>	<p>Muy graves: <i>La superficie quemada es superior al 30%.</i></p> <p><i>* En caso de que la superficie quemada sea superior al 50%, podemos hablar de "quemadura mortal"</i></p>

Cómo aplicar los primeros auxilios en caso de quemaduras.

- En todos los casos hay que enfriar lo antes posible la zona afectada, con agua a temperatura entre 10 y 20 grados centígrados, durante un tiempo aproximado de 10 minutos. A continuación se protegerán, si es posible, con gasas, compresas o apósitos estériles.
- Si a una persona se le ha prendido la ropa, la cubriremos con una manta que no sea acrílica, abrigo, etc. o bien la haremos rodar por el suelo. Debemos evitar que corra, ya que ello provocaría que se avivasen las llamas.
- No se intentará despegar los trozos de tela adheridos a la piel quemada y se mantendrán intactas las ampollas que se pueden producir en la piel.
- Si la piel está impregnada de productos químicos, quitaremos las ropas inmediatamente, protegiéndonos las manos para no entrar en contacto con los mismos.
- Se evitará dar a la persona quemada líquidos o sólidos por vía oral, para evitar que se produzcan vómitos.
- Si la quemadura se ha producido por contacto eléctrico, desconectar la corriente, mantener las constantes vitales.
- En este último caso, así como en situaciones en que las quemaduras sean graves o muy graves, proceder al traslado inmediato al hospital.

Primeros auxilios en caso de hemorragias

Se entiende por hemorragia la salida de la sangre fuera del aparato circulatorio, ocasionada por una lesión en un vaso sanguíneo.

En el siguiente cuadro se muestran los distintos tipos de hemorragias.

Externa	Se produce cuando la sangre sale al exterior a través de una herida en la piel.
Interna	Es aquella en que la sangre se vierte o mantiene en el interior del organismo. Por ejemplo un derrame cerebral.
Exteriorizada	Se origina cuando la sangre fluye al exterior a través de un orificio natural, como la nariz, boca, oído, etc.

En sentido general, en el caso de que el daño se haya producido en una arteria, la sangre que fluye es de color rojo vivo, en gran cantidad y con gran fuerza. En estos casos el corazón sigue impulsando sangre, de modo que se pierde gran cantidad en breves momentos. Por tanto, la hemorragia arterial es siempre una emergencia médica y requiere un traslado urgente a un centro hospitalario.

En el caso de que sea la lesión de una vena la que provoca la hemorragia, la sangre será un color rojo más oscuro, y sale de las heridas con menos fuerza. No obstante, también requiere de atención médica inmediata ya que puede haber una pérdida importante de sangre que conlleva a otras complicaciones.

En la hemorragia de origen capilar la sangre emana muy lentamente.

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriores, te ofrecemos algunas medidas que se deben tener en cuenta a la hora de atender a pacientes que sufren una hemorragia externa y en función del tipo de hemorragias.

Cómo aplicar primeros auxilios en caso de hemorragias externas.

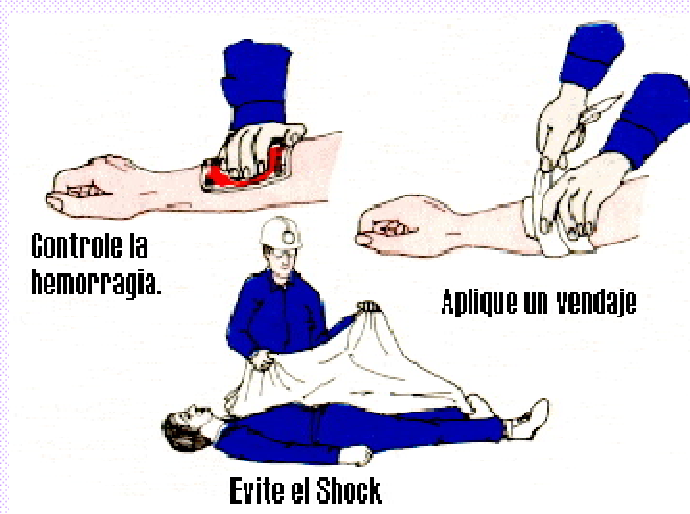
Ya se ha indicado que en estos casos la sangre tiende a salir con fuerza hacia el exterior del organismo, por tanto, para detenerla es necesario aplicarle una fuerza contraria. Debemos actuar del siguiente modo:

- **Comprimir la herida:** hacer presión con la mano, una gasa o tejido limpio taponándola con los dedos a la palma de la mano, según la extensión de la herida. Posteriormente vendar la zona sin apretar demasiado para no impedir la circulación de la sangre.
- **En caso de que siga la hemorragia, se procede a comprimir la arteria sangrante contra el hueso.** Los puntos de presión son los siguientes.
 - *Cuello:* se ejerce presión de la arteria carótida contra las vértebras cervicales.
 - *Hombro:* se comprime la arteria subclavia contra la primera costilla, por detrás de la clavícula. Esta es la manera de detener la hemorragia tras la amputación de un brazo o por una herida grave en la axila.

- *Brazo*: se oprime la arteria humeral contra el húmero. Es la forma de detener una hemorragia grave de la parte inferior del brazo.
- *Ingle*: la compresión de la arteria femoral se realiza en medio del pliegue de la ingle con un puño cerrado y el brazo extendido verticalmente. Es la manera de parar una hemorragia grave de la parte superior de la pierna.
- *Muslo*: la presión de la arteria femoral se realiza con el puño cerrado y el brazo extendido. De esta forma detendremos las hemorragias graves de la parte inferior de la pierna.
- **Realización de torniquete:** su colocación para detener la hemorragia sólo en casos extremos, por ejemplo, cuando se haya producido la amputación de algún miembro de la persona accidentada. Tiene el peligro de que impide el paso de sangre a todo el miembro, pudiendo producir gangrena o lesiones de nervios (parálisis) si el torniquete se mantiene más tiempo del que la extremidad puede soportar.

El torniquete debe realizarse en las zonas de los miembros donde sólo exista un hueso.

Es importante que recuerdes que las actuaciones se harán de forma secuencial, siguiendo unos pasos muy precisos. Es importante realizarlo de este modo, puesto que si un método es suficiente para detener la hemorragia no se debe pasar al siguiente.

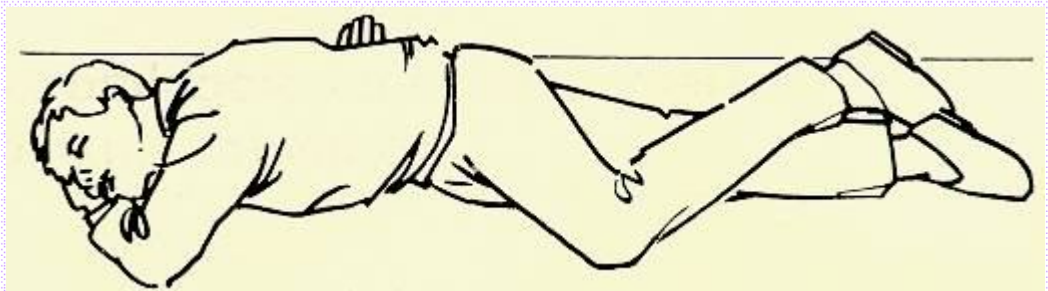


Cómo aplicar primeros auxilios en caso de hemorragias internas.

Las personas que padecen una hemorragia interna tienen los siguientes síntomas: sensación de mucha sed, palidez o sudor frío, pulso muy rápido y débil, palidez y respiración rápida y superficial.

En esta situación, lo mejor que se puede hacer es colocar a la persona en posición lateral de seguridad y arroparla para su traslado lo más urgentemente posible a un centro hospitalario.

A continuación se muestra una imagen en la postura indicada:



Es conveniente revisar si se presenta salida de sangre por la boca, oído, nariz, etc.

Cómo aplicar primeros auxilios en caso de hemorragias exteriorizadas.

Los casos más comunes son cuando la sangre sale de la nariz, oído o boca.

- Si la sangre fluye por la **nariz**, la persona afectada debe permanecer sentada y con la cabeza hacia delante, tal y como se muestra en la figura.



- En caso de que el sangrado se produzca por el **oído**, puede ser ocasionado por una fractura en el cráneo o rotura del tímpano. Por tanto es necesario el traslado a un centro hospitalario para que determine las causas.
- Si la sangre sale por la **boca**, es posible que tenga su origen en el aparato digestivo y se procederá como en el caso anterior.

Primeros auxilios en caso de fracturas

Una fractura es una rotura de un hueso producida por una acción externa como consecuencia de un accidente.

Los síntomas más frecuentes de una fractura son.

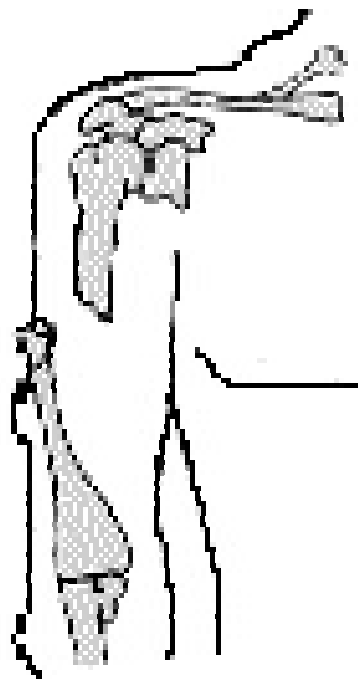
- Dolor intenso
- Movimiento limitado e imposibilidad de mover el miembro lesionado.
- Hinchazón, hematoma o sangrado.
- Entumecimiento y hormigueo.
- Extremidad o articulación fuera del lugar o deformada.

Las causas más comunes que ocasionan una fractura son:

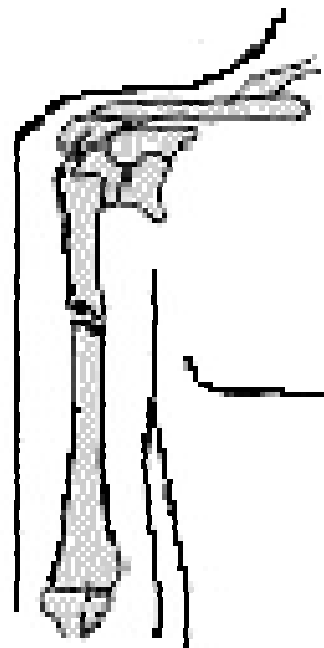
- Caída desde una altura.
- Accidentes automovilísticos.
- Golpe directo.
- Fuerzas repetitivas, como las que se presentan cuando una persona corre, pueden ocasionar fracturas por estrés en los pies, los tobillos, la tibia o la cadera.

Podemos considerar dos tipos de fracturas:

- Fractura abierta: en este caso hay una herida en la piel y el hueso sale al exterior.
- Fractura cerrada: es aquella en la que no se produce herida que se extienda desde la piel al hueso roto.



Fractura Abierta



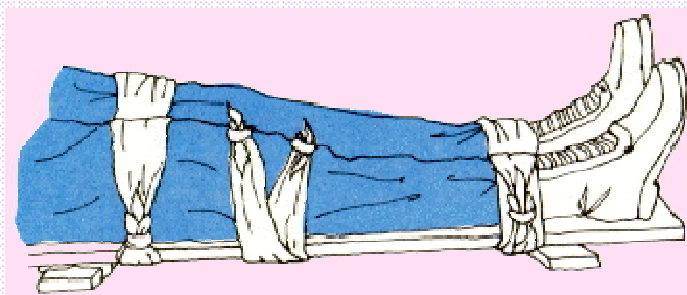
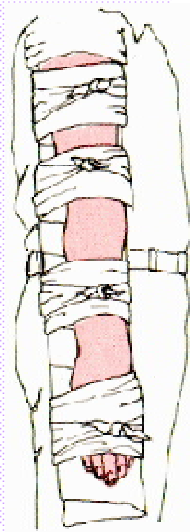
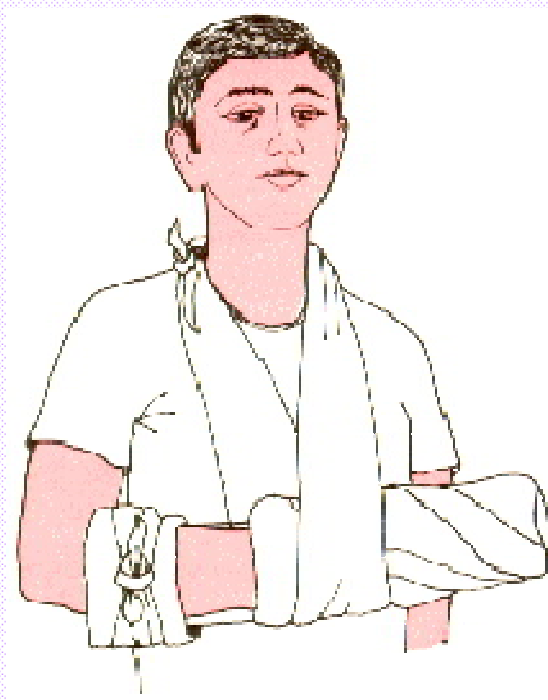
Fractura Cerrada

Cómo aplicar primeros auxilios en caso de fracturas.

Cuando se produce una fractura, abierta o cerrada los primeros auxilios que deben aplicarse son los siguientes:

- Inmovilización de la parte lesionada mediante una férula o tablilla. Se procederá de modo distinto dependiendo del miembro lesionado.
 - Mano: Se colocará la mano sobre una tablilla que sobrepase la muñeca y poniendo el brazo en cabestrillo.
 - Codo: Se inmovilizará en la misma posición en que se halle después de la fractura. Si el codo está flexionado se aplica el cabestrillo y si está extendido se colocará la férula.
 - Brazo: Se inmovilizará el hombro y el codo
 - Hombro: Se inmovilizará todo el miembro superior, es decir, el brazo contra el tórax, mediante un cabestrillo.
 - Rodilla: Se inmoviliza de forma recta con una férula.
 - Pierna: Se inmovilizará la rodilla y el tobillo utilizando férulas y vendajes

Observa las siguientes ilustraciones:



Primeros auxilios en caso de asfixia

La **asfixia** es consecuencia de la obstrucción de las vías respiratorias, tanto en la garganta como en la tráquea.

Se produce habitualmente por fallos en la deglución de sólidos, ocasionando atragantamiento, por la penetración de líquidos por la boca o nariz, o bien por inhalación de tóxicos que existan en el aire.

En algunas ocasiones se puede presentar una obstrucción de las vías respiratorias por algún cuerpo extraño que le imposibilita el paso del aire. Dicha obstrucción puede ser *completa*, en cuyo caso no entra ni sale aire, o bien, *incompleta o parcial*, en el que el paso de aire aún existe, aunque en muy pequeña cantidad.



Cómo aplicar primeros auxilios en caso de asfixia.

La sospecha de una obstrucción completa depende del estado de la persona afectada:

- Si está consciente, la persona se lleva las manos a la garganta y la cara se congestiona, no pudiendo hablar, toser o respirar.
- Si está inconsciente, no lograremos que penetre aire en su cavidad torácica al realizar el boca a boca. En este caso deberemos asegurarnos que hemos realizado la apertura de la vía aérea de forma correcta antes de intentar otra maniobra.

Como la obstrucción es completa no va a poder inspirar el aire suficiente como para toser. En este caso le practicaremos la **Maniobra de Heimlich**, también llamada "*del abrazo del oso*", que consiste en provocarle un brusco aumento de la presión dentro del tórax para que pueda expulsar el cuerpo extraño. Para ello:

- Si está consciente, nos situaremos detrás colocando el puño en la boca de su estómago y sujetándonoslo con la otra mano, *comprimiremos bruscamente* hacia arriba y hacia nosotros, tratando de aumentar la presión en los pulmones. Repetiremos la maniobra 5 ó 6 veces hasta que veamos como expulsa el objeto.

Si está inconsciente realizaremos la misma maniobra con el paciente en el suelo.

Si la obstrucción es incompleta y la persona es capaz de toser, la animaremos a que lo haga.



Actividades

1. Indica qué medidas debes tomar ante las siguientes situaciones:

- Andrés trabaja es cocinero y trabaja en un restaurante internacional.
- Preparando una salsa le ha saltado aceite en la cara y en el brazo.
- Ana trabaja en una pescadería. Se ha hecho un corte profundo en la palma de la mano.
- Julio trabaja en un museo. Mientras colocaba un cuadro ha caído de la escalera en la que se había subido y está inconsciente.
- Marta está de vacaciones con unas amigas. Practicando senderismo se ha resbalado y tiene una herida en la rodilla y se ha torcido el tobillo.
- Manuel se ha atragantado comiendo cacahuetes. Se lleva las manos a la garganta y no puede toser.

2. Describe brevemente en qué consiste la “Maniobra de Heimlich”

- Busca en Internet si se puede realizar la” Maniobra de Heimlich” en cualquier persona y a cualquier edad, o por si por el contrario, es una práctica limitada.

3. Trabajo en equipo:

- Elaborar un folleto en el que aparezcan medidas de primeros auxilios en las situaciones más comunes.
- Cómo se realiza un masaje cardíaco y en qué condiciones es adecuado.
- Cuáles son los pasos que hay que seguir para aplicar la reanimación respiratoria y en qué casos debe practicarse.

4. Indica los casos más comunes han necesitado primeros auxilios en tu lugar de trabajo.

5. Una de las consultas médicas más frecuentes en la época estival es la picadura de medusas.

- Investiga al respecto e indica qué se debe hacer y que otras conductas perjudican la situación.

4



¿Sabías que?

El delito de omisión del deber de socorro se recoge en el Título IX del Libro II del código Penal, concretamente en los artículos 195 y 196.

Es evidente que en caso de accidentes nuestras conductas y actuaciones pueden salvar vidas. Tenemos por tanto una responsabilidad de colaboración y ayuda con el resto de las personas ante determinadas situaciones.

Debemos mantener actitudes solidarias y no dudar en caso de que alguien demande nuestro socorro. No obstante, este deber moral de prestar auxilio a la persona que lo necesita, en una obligación jurídico penal.

La regulación de este delito la encontramos en el artículo 195 del Código Penal.



CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

➤ 3.4. Otras técnicas de primeros auxilios.

"Reduce tus propósitos y amplia tus acciones".
Wallace Stevens.

Reanimación cardipulmonar

La reanimación cardiopulmonar debe realizarse cuando la persona accidentada está inconsciente y no respira.

En caso de accidente, es muy importante tener en cuenta su situación en cuanto a **respiración, consciencia y pulso**.

Respiración.

Cuando la persona puede hablar, está consciente, respira bien y tiene pulso, pero cuando está inconsciente puede que respire o no.

Para comprobar si una persona inconsciente respira o no lo más aconsejable es acercarnos hacia la boca y nariz del accidentado/a con los ojos orientados hacia su pecho. De este modo podremos comprobar si respira y si los movimientos de tórax y abdomen son normales.

- Si la persona accidentada aún inconsciente pero respira, hay que colocarle en posición lateral de seguridad hasta que llegue asistencia médica, siempre y cuando no tenga una fractura en cabeza o columna. En éste último caso no hay que mover a la persona hasta que sea atendida por el personal sanitario.
- Si está inconsciente y no respira hay que colocarla en posición de decúbito súpino, o lo que es lo mismo, hacia arriba y estirado y practicarle la respiración artificial o "boca a boca".

Pulso.

- Si la persona no respira, hay que comprobar su pulso. Si no tiene pulso hay que proceder a realizar masaje cardiaco.
- Para comprobar el pulso se puede proceder a palpar en el cuello, en la línea imaginaria que une el ángulo de la mandíbula (debajo de la oreja) y la nuez o cartílago tiroides.



Aspectos a tener en cuenta.

- Con frecuencia en pacientes inconscientes, la lengua obstruye las vías respiratorias superiores, lo que lleva fácilmente al paro cardio-respiratorio. En muchos casos, sólo la acción de despejarlas permite la reanudación de la ventilación y por tanto, previene el paro cardíaco.
- Si la persona no carece totalmente de los signos vitales no de masaje cardíaco, ni aplique la respiración artificial.



Transporte de personas accidentadas

En una situación en la que hay una persona herida o sin conocimiento es fundamental reconocerla en el mismo lugar en que se encuentra, sin moverla ni trasladarla hasta que no se le hayan hecho los primeros auxilios, pues de lo contrario existe el riesgo de agravar la situación y causarle nuevas heridas.

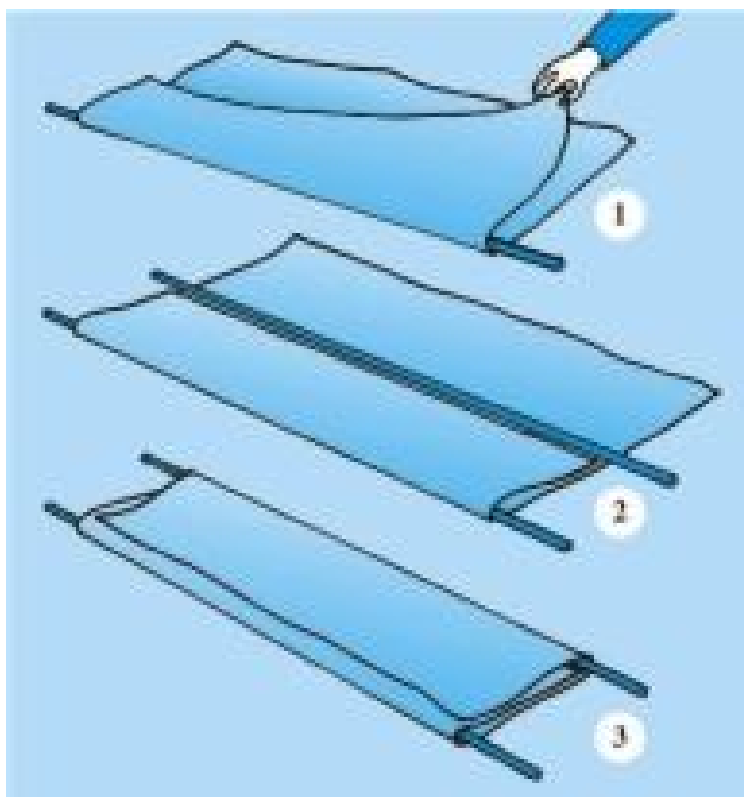
Solamente en casos extremos (incendios, electrocución, asfixia, inundación, etc.), se deberá trasladar con las máximas precauciones hasta el lugar más próximo donde se le puedan prestar los primeros auxilios. No obstante, en el momento del traslado se debe mover el cuerpo lo menos posible y asegurarse de que se realice en las mejores condiciones.

El transporte deberá hacerse siempre en camilla improvisada. Para ello utilizaremos palos, barras de hierro, lona o alguna manta.

El hecho de realizarlo correctamente es fundamental porque no hacerlo correctamente se podría agravar el estado general de la persona afectada o incluso provocar lesiones de todo tipo.

El traslado de pacientes sin camilla es necesario utilizarlo cuando hay que alejar rápidamente a la persona accidentada del lugar en que se encuentra, o cuando no es posible acceder hasta ella con una camilla.

A continuación se muestra la confección improvisada de una camilla:



La colocación de pacientes sobre la camilla se puede realizar de las siguientes formas.

- **Método de cuchara.**

Tres socorristas se colocan al lado de la víctima, arrodillan una pierna e introducen sus manos por debajo del cuerpo del accidentado y lo elevan a la vez, mientras que el cuarto coloca la camilla por debajo del cuerpo

Método del puente.

- Se necesitan cuatro personas. Tres de ellas se colocan de forma que la víctima, tendida en el suelo, quede entre sus piernas.
- Pasan sus manos por debajo de las pantorrillas y muslos, otra por debajo de la cintura y región lumbar y la tercera por debajo de hombros y nuca.
- A una voz elevan las tres a la vez el cuerpo como un todo rígido, mientras que la cuarta persona introduce la camilla por debajo del cuerpo de accidentado y entre las piernas de quienes están prestando ayuda.
- A continuación y siempre con movimientos sincronizados depositan el cuerpo en la camilla.



Actividades

- 1. Busca información sobre cómo se practican la reanimación cardiopulmonar y cardiorrespiratoria. También indica en qué situaciones son aconsejables.**
- 2. Si una persona sufre un accidente,**
 - ¿Qué es lo primero que hay que observar antes de aplicarle los primeros auxilios?
- 3. Imagínate que un joven tiene una accidente de moto y cae al suelo.**
 - ¿Debes trasladarlo inmediatamente al hospital más cercano?. Razona tu respuesta.
- 4. Para el traslado de pacientes a un hospital**
 - ¿Qué diferencia hay entre el método de cuchara y del puente?
 - ¿En qué ocasiones es más adecuado uno que otro?
- 5. Miguel tiene 20 años y quiere realizar un curso de socorrista para trabajar en verano.**
 - Infórmate sobre lo que tiene que hacer.

3. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

➤ 3.5. Normas de uso para apósitos y vendajes.

Normas de actuación

En sentido general una herida debe ser cubierta con un apósito, ya que es una forma de prevenir infecciones. En las hemorragias, los apósitos se emplean para ayudar en el proceso de coagulación.

Te ofrecemos algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- Deben emplearse apósitos estériles empaquetados. Si no se disponen de ellos en situaciones de emergencia, se pueden improvisar utilizando material limpio y que no suelte pelusa.
- Para los cortes pequeños y los roces es más adecuado cubrirlos con tiritas.
- Utilizar guantes desechables antes de manipular cualquier apósito que no sea una tirita.
- Usar apósitos que cubran toda la herida y se extiendan fuera de sus bordes.

- Sujetar el apósito por los extremos de, tal manera que no los dedos no entren en contacto a con la herida.
- Si se filtra sangre a través del apósito, no es conveniente quitarlos, sino poner otro encima.
- Después de curar un herida, poner los guantes, apósitos usados y elementos manchados en una bolsa de plástico apropiada.



Apósitos esterilizados

El apósito está formado por una gasa reforzada con una capa de algodón. Los apósitos esterilizados se venden individualmente en varios tamaños. Tienen envolturas protectoras selladas para evitar su contaminación. Una vez roto el envoltorio de estos apósitos, se pierde la esterilización.

Compresas frías

Enfriar lesiones como hematomas o esguinces reduce la hinchazón y el dolor, aunque no cura la lesión propiamente dicha. Hay dos tipos de compresas: paños fríos, elaborados a partir de un material humedecido en agua; y paquetes helados, que son objetos fríos, por ejemplo cubitos de hielo, envueltos en un paño seco.

En algunas ocasiones se utilizan también paños fríos. Para ello se actúa del siguiente modo.

- Empapar un pañuelo o toalla en agua muy fría.
- Escurrirlo suavemente, doblarlo y apoyarlo sobre la lesión.
- Remojar el paño cada 3 o 5 minutos para mantenerlo frío.
- Enfriar la lesión durante aproximadamente 10 minutos.



**PRIMEROS AUXILIOS
BÁSICOS**

Actividades

1. En unidades anteriores se indicó la composición de un botiquín de primeros auxilios. Completa tu información y responde responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué debe contener?
- ¿Dónde debe colocarse?
- Pregunta en tu lugar de trabajo o de estudios sobre el botiquín y comprueba si contiene todo lo necesario.

2. Indica tres razones por las que es conveniente la utilización de guantes a la hora de curar una herida sangrante.

3. ¿Sabrías cómo realizar un correctamente vendaje en un pie y en la mano?. Trae una venda a clase y explícalo

6. Investiga sobre cuáles son las causas más comunes que atienden las ambulancias en tu localidad.

7. Reflexiona sobre las conductas que podrían disminuir el índice de accidentes laborales.

4. PARA SABER MÁS

➤ Actuar en casos de accidente de tráfico

Recomendaciones

- En primer lugar se aconseja llamar al 112 si se requiere ayuda de profesionales.
- Estacionar el vehículo como mínimo a quince metros del siniestro con fácil acceso y donde no obstaculice la circulación. Y mejor hacerlo sobrepasado el accidente, para que los desplazamientos hacia el mismo sean en sentido contrario al de la circulación.
- Ponerse el chaleco reflectante y colocar señales de peligro entre cincuenta y ciento cincuenta metros.
- Prestar atención en la escena a los letreros e indicaciones de productos tóxicos que podemos encontrar (camiones volcados, fábricas y almacenes con pinturas o productos químicos, etc.).
- Apagar el motor de los vehículos accidentados y desconectaremos la batería si no han llegado los cuerpos de seguridad.



- *Si en el accidente de tráfico hay llamas, los consejos son:*
- Estacionar el vehículo a una distancia superior a 50 metros. La aproximación se realizará en la dirección del viento y lateralmente a la columna de humo.
- En caso de vehículo incendiado, no debe abrirse el capó ni quitar el tapón del tanque de la gasolina para evitar la explosión. Si se utiliza un extintor hay que dirigir el chorro a la base de las llamas.



Respecto a la movilización de pacientes con traumas graves, debe recordarse que toda persona que sufre un trauma grave tiene una lesión cervical hasta que no se demuestre lo contrario. Algo que debe ser tenido en cuenta al acercarse a la persona lesionada hasta que llegue el dispositivo sanitario, ya que sólo en el hospital se descartará definitivamente la lesión cervical.



❖ *Para ampliar la información te ofrecemos el siguiente enlace a Internet:*

www.educared.net/educasalud

Teléfonos de interés en casos de emergencias

A continuación se muestran algunos teléfonos de interés en caso de accidentes y/o urgencias.

- ❖ Bomberos: capital 080, provincia 085.
- ❖ Emergencias: 112
- ❖ Urgencias sanitarias de Andalucía 902 505 061
- ❖ Emergencias sanitarias: 061
- ❖ Instituto nacional de toxicología:
 - 91 - 562.04.20
- ❖ Salud responde: 902.505.060 (24 h)
- ❖ Información al ciudadano de la junta de Andalucía:902.505.505
- ❖ Servicio andaluz de salud:
 - Servicios centrales: 95.501.80.00
- ❖ Consejería de salud:
 - Servicios centrales: 95.500.63.00



5. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1. De las siguientes acciones, señala las que son normas básicas de actuación ante un accidente:

- Llamar rápidamente a una ambulancia.
- Parar la sierra circular que ha provocado un corte en un trabajador.
- Efectuar ejercicios de rehabilitación en el hombro para recuperar su movilidad.
- Efectuar una revisión médica.
- Utilizar una técnica para taponar la hemorragia de un accidentado.

2. Analiza las siguientes actuaciones y señala, razonando la respuesta, si son correctas:

- Una caja cae sobre la pierna de una trabajadora y le produce una fractura cerrada. Se le inmoviliza la pierna hasta que llegue una ambulancia.
- Un cocinero se corta. Tapona la herida con un algodón.
- Un obrero sufre un corte en un vaso sanguíneo importante. La hemorragia pone en peligro su vida. Se le presiona la herida.
-

- Una ceramista sufre una quemadura en la mano con la puerta del horno. Mete la mano en agua fría, la cubre con apósitos estériles y se dirige a un hospital.
- Una carretilla elevadora golpea en un pie a una trabajadora. Se le aplica hielo en la herida.
- Una mujer sufre en su casa una electrocución. Su hijo intenta retirarla de la corriente con sus manos.

3. En grupos de tres identificad las técnicas de primeros auxilios aplicables a cada uno de los casos siguientes e indicar el material necesario par ello.

- Fractura de hombro.
- Quemadura en una mano.
- Herida en un brazo.
- Fractura en una pierna.
- Atragantamiento.

4. Ordena, según su prioridad, las siguientes técnicas de primeros auxilios:

- Masaje cardiaco.
- Inmovilizar un miembro en el caso de fractura.
- Cubrir una fractura abierta con una gasa o apósito estéril.
- Limpieza de una herida con gasas estériles.
- Presión de un punto de compresión arterial para cortar la hemorragia de un brazo.

5. Argumenta las razones por las que debemos prestar auxilio en caso de una situación de emergencia y hasta dónde llega nuestra responsabilidad ciudadana.

6. CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

1. El nivel de conocimientos al finalizar este tema es:

bajo	medio	adecuado	elevado
------	-------	----------	---------

2. El vocabulario utilizado en el tema y las actividades te han parecido:

muy fáciles	adecuados	difíciles de entender
-------------	-----------	-----------------------

4. En el estudio de este tema:

- Sabía muchas cosas que he recordado.
- La mayoría de los conceptos han sido nuevos.
- He reflexionado sobre algunos aspectos.

4. Cita los tres aspectos que te hayan resultado más interesantes de las informaciones tratadas.

5. Di que recursos has utilizado en la unidad para completar las informaciones: Internet, diccionario o enciclopedia, el propio texto, etc.



7. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Arterias carótidas: son cada una de las dos arterias, derecha e izquierda, que discurren en su mayor parte a ambos lados del cuello y que irrigan tanto el cuello como la cabeza.

Arteria femoral: es una arteria del muslo.

Arteria humeral: también se le conoce como arteria braquial, se encuentra en el brazo. Se extiende desde el borde inferior del pectoral mayor hasta el pliegue del codo.

Arteria subclavia: arteria que recorre la base del cuello.

Clavícula: cada uno de los dos huesos situados transversalmente y con alguna oblicuidad en ambos lados de la parte superior del pecho.

Cartilago tiroides: constituye la defensa de la laringe. Está formado por dos láminas simétricas con forma cuadrilátera. La unión de estas dos láminas forma la prominencia laríngea, también llamada "nuez".

Espiración: salida del aire que se encuentra en los pulmones. También se denomina exhalación y es el fenómeno opuesto a la inspiración.

Férula: tablilla flexible y resistente que se emplea en el tratamiento de las fracturas.

Gangrena: es la necrosis (muerte patológica de un conjunto de células o de cualquier tejido del organismo), y posterior descomposición de tejidos orgánicos causada por infección, trombosis o deficiencia del flujo sanguíneo.

Húmero: es un hueso largo que está ubicado exactamente en la región del brazo.

Insuflar: introducir en un órgano o en una cavidad un gas, un líquido o una sustancia pulverizada.

Polividona yodada: es una sustancia que forma parte de medicamentos indicados para la antisepsia dérmica, heridas superficiales, limpieza y desinfección de heridas cutáneas superficiales.

Posición de decúbito supino: decúbito supino es una posición anatómica en que el cuerpo descansa sobre la espalda.

Pulso carotideo: es la pulsación en el cuello de la arteria carótida, como consecuencia de los latidos del corazón.

Torniquete: trozo de hule utilizado en la extracción de sangre de la región cubital del brazo. Su función es detener el fluido sanguíneo del brazo para resaltar las venas y de este modo facilitar la localización de la vena a la cual se le extraerá la sangre.

Vértabras cervicales: son las que se sitúan en el cuello permitiendo su movilidad.

WEBGRAFÍA

A continuación se muestran algunas páginas Web de interés en la prevención de riesgos laborales:

www.mtas.es/insht

<http://www.prevencion-laboral.com/>

<http://www.prevenciondocente.com/>

http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/index_tematicas.php

<http://www.prevencionintegral.com/>

<http://www.prevencion-riesgos-laborales.com/>

<http://www.funprl.es/>

<http://www.preverlab.com/>

<http://www.riesgolaboral.org/>

http://es.osha.europa.eu/good_practice
www.mtas.es/Insht/Legislation/RD/cuadro.htm#articulo01

