



Actividades propuestas

1. En una empresa se ha derrumbado una estructura y varias personas han resultado heridas. De acuerdo con las lesiones indica qué tarjeta habría que asignar a cada una:

a) Persona con una fractura abierta en una pierna.

b) Persona con un trauma craneoencefálico.

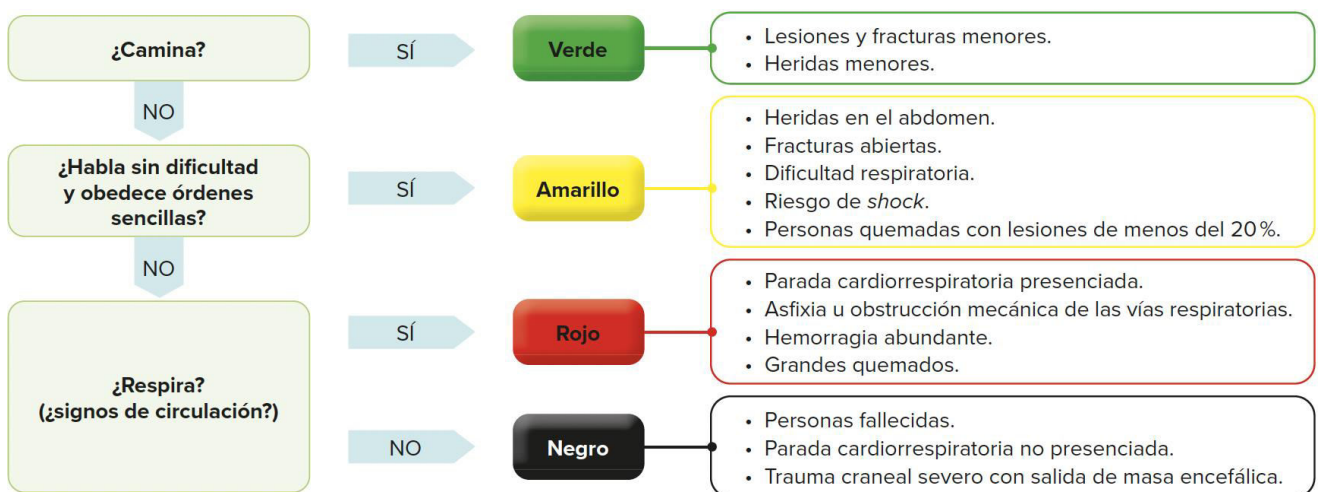
c) Persona con asfixia.

d) Persona con contusiones.

El triaje es una técnica empleada para clasificar a las personas heridas cuando hay un número indeterminado de ellas. Tiene como finalidad asegurar su supervivencia, priorizando las más graves.

El procedimiento consiste en asignar a cada víctima una tarjeta con un color (rojo, amarillo, verde o negro), dependiendo de la prioridad que se le dé a su atención

La técnica SHORT es una técnica dirigida a personal no sanitario. Las letras del acrónimo SHORT representan las iniciales de los pasos que se deben seguir: S: sale caminando; H: habla sin dificultad; O: obedece órdenes sencillas; R: respira; T: taponar la hemorragia.



De acuerdo con esta técnica se clasificarían de la siguiente manera:

- En primer lugar, se atendería a la persona con asfixia, a la que se le pondría tarjeta roja.
- En segundo lugar, a la persona con fractura abierta a la que se le pondría tarjeta amarilla.
- En tercer lugar, se atendería a la persona con múltiples contusiones, a la que se le pondría tarjeta verde.
- Por último, se le pondría una tarjeta negra a la persona con un trauma craneoencefálico.



2. En una empresa un trabajador se ha cortado con una cuchilla de una máquina de despiezado. Indica qué material del botiquín de primeros auxilios deben buscar las personas que van a socorrerle.

Para atender las posibles situaciones de accidentes o enfermedades súbitas las empresas están obligadas a disponer de un botiquín de primeros auxilios.

Las personas que atiendan a la persona accidentada deberán buscar en el botiquín: desinfectante, antiséptico, gasas, algodón, vendas, apósitos, esparadrapos, tijeras y guantes desechables.

3. El soporte vital básico prevé distintas actuaciones según el nivel de consciencia o respiración del accidentado. Completa en tu cuaderno una tabla como la siguiente con las actuaciones apropiadas según corresponda.

Consciente	Respira	Actuación
Sí	Sí	...
No	Sí	...
No	No	...

Consciente	Respira	Actuación
Sí	Sí	Dejar como está salvo que exista peligro para su seguridad.
No	Sí	Se le pondrá en posición lateral de seguridad.
No	No	Se procederá a practicar compresiones torácicas.

4. Relaciona cada de las actuaciones de las imágenes con el paso del SVB que corresponda.

Comprobación de la respiración.

Colocación del DEA.

Compresiones torácicas.

Ventilaciones.






Red arrows indicate the following connections:

- Comprobación de la respiración. → Image 2 (Chest compressions)
- Colocación del DEA. → Image 4 (Chest compressions)
- Compresiones torácicas. → Image 1 (Chest compressions)
- Ventilaciones. → Image 3 (Chest compressions)



5. Pedro estaba en la pausa del bocadillo y ha visto que un compañero se ha atragantado con el tapón de la botella de agua que estaba abriendo con la boca. El atragantado no puede hablar ni toser. Indica de qué tipo de atragantamiento se trata y la conducta que debe seguir Pedro para socorrer a su compañero.

Se trata de una obstrucción completa o total, en la que el cuerpo extraño tapa toda la entrada de aire y la persona no puede toser ni hablar.

En este supuesto, si la persona está consciente, se debe realizar el siguiente procedimiento:

1. Revisar la boca, para extraer si es posible el cuerpo extraño.
2. Dar 5 palmadas fuertes en la espalda para desplazar el cuerpo
3. En caso de no ser operativas las 5 palmadas se debe iniciar la maniobra de Heimlich.

En caso de que la persona esté inconsciente se debe:

1. Llamar al 112.
2. Proceder a practicar la RCP.

6. Una trabajadora se ha cortado con una máquina de cortar embutido en la cocina del hotel en el que trabaja. La trabajadora ha sufrido un corte muy profundo en los dedos de la mano derecha y sangra mucho. Señala la conducta de primeros auxilios que hay que seguir.

La primera conducta debe ser presionar la zona de sangrado con un apósito un mínimo de diez minutos. En caso de que no cese el sangrado se aliviará la presión y se colocarán encima del primer apósito otros, efectuando un vendaje sobre los mismos.

7. Una trabajadora sangra abundantemente por la nariz a causa de un golpe accidental que le ha propinado un compañero. La primera reacción de quienes han acudido a auxiliarla ha consistido en inclinarle la cabeza hacia atrás. Indica si es correcta esta forma de proceder.

No es correcta. En las epistaxis o hemorragias de nariz se debe inclinar la cabeza de la persona herida hacia delante para evitar la posible inspiración de coágulos.

8. Determinad en grupos a qué tipo de hemorragia corresponden las siguientes actuaciones:

- a) Realizar un torniquete.
- b) Presionar directamente sobre la herida.
- c) Presionar directamente sobre las arterias.
- d) Presionar directamente sobre el tabique nasal.
- e) Colocar en PLS.



f) Colocar boca arriba y con las piernas elevadas a la persona accidentada.

- a) Se utilizará en hemorragias externas siempre que la compresión directa y la arterial no sean suficientes.
- b) Se utilizará en primer lugar en hemorragias externas.
- c) Se utilizará en hemorragias externas cuando la compresión directa no haya sido suficiente.
- d) Se utilizará en hemorragias exteriorizadas de nariz.
- e) Se utiliza en hemorragias exteriorizadas de oído.
- f) Se utilizará en caso de hemorragias internas.

9. Un trabajador que estaba desarrollando tareas de reparación en una plataforma a dos metros de altura se ha caído. Como consecuencia del golpe, además de varias contusiones, sangra por un oído. Indica qué deben hacer los compañeros que le socorran.

En caso de hemorragia de oído u otorragia se debe colocar a la persona en posición lateral de seguridad con el oído que sangra orientado al suelo, no intentando detener en ningún caso la hemorragia.

Se deberán controlar los signos vitales y trasladar a la víctima a un centro médico.

10. Naiara trabaja como panadera en un obrador. Al sacar pan del horno se ha quemado las dos manos. La piel tiene un color enrojecido y ella siente dolor.

a) ¿De qué tipo de quemaduras de trata en función de su profundidad?

b) Indica qué procedimiento debe seguirse para tratar las quemaduras.

- a) Por los síntomas que presenta (tono enrojecido de la piel y mucho dolor) se tratan de quemaduras de primer grado.
- b) En las quemaduras de primer grado se debe aplicar agua abundantemente durante 15 o 20 minutos.

11. Un trabajador realizaba tareas de lijado cuando se produjo un incendio que se propagó a su ropa de trabajo, lo que le provocó quemaduras en el abdomen, la espalda y los brazos. La piel tiene ampollas y el trabajador sufre enormes dolores.

a) Identifica qué tipo de quemaduras tiene el trabajador en función de su profundidad y de su extensión.

b) Señala cómo debe actuarse ante este tipo de quemaduras.

- a) El trabajador sufre quemaduras de segundo grado en las que la parte interior de la piel se quema, se forman ampollas y el dolor es fuerte.



b) El procedimiento de actuación ante este tipo de quemaduras debe ser:

1. Aplicar agua fría durante quince o veinte minutos.
2. No reventar las ampollas.
3. Si las ampollas se han reventado, tratarlas como una herida: aplicar antiséptico y cubrir con gasas estériles.
4. Acudir a un centro sanitario.

12. La trabajadora de una empresa se ha tropezado con unos cables que había en el suelo. Como consecuencia se le ha torcido el tobillo y le duele mucho, pero puede caminar. Dados los síntomas que presenta, indica ante qué tipo de traumatismo nos encontramos.

Por los síntomas podemos deducir que se trata de un esguince, que es un desgarro de ligamentos que se produce cuando se fuerza una articulación. En los esguinces hay inflamación y dolor, pero se conserva la movilidad.

13. Adrián trabaja como animador en un hotel. Mientras estaba dando una clase de zumba con los clientes, uno de ellos se ha desvanecido. Los síntomas (añadido al calor que hacía) parecen indicar que ha sufrido una lipotimia. Explica en qué consiste una lipotimia y cómo debe actuarse.

Una lipotimia es un desmayo o mareo con pérdida del conocimiento durante unos segundos, debido a una disminución momentánea de la sangre que llega al cerebro.

Ante una lipotimia se debe actuar de la siguiente manera:

- Tumbarse a la persona afectada con las piernas en alto, para facilitar que la sangre le llegue al cerebro.
- Aflojar las prendas de vestir que compriman el cuello, el tórax o la cintura, y quitar los calcetines.
- Aportar suficiente aire abriendo puertas y ventanas.
- Si no se recupera, comprobar las constantes y colocar en posición lateral de seguridad.
- Si no se detectan las constantes, iniciar RCP.



Reto profesional

A lo largo del curso has identificado los riesgos laborales y los daños sobre la salud propios de tu sector profesional.

Debes saber también cómo actuar en caso de que se produzca un accidente de trabajo o una enfermedad súbita. El éxito de los primeros auxilios depende de la formación que se haya recibido sobre cómo prestarlos.

1. Investigamos

En grupo, vais a hacer un listado de los tipos de accidente que creéis que se pueden producir con más asiduidad en vuestro sector profesional.

Seleccionad aquellos en los que, por lo frecuente que son o por la gravedad de sus consecuencias, os parece que es necesario saber cómo prestar los primeros auxilios.

Buscad información sobre las lesiones que causan y sobre qué técnicas de primeros auxilios se deben prestar en las mismas.

2. Elaboramos

Debéis realizar una presentación en la que se contemplen los siguientes puntos:

- a) Principales accidentes de vuestro sector profesional.**
- b) Daños que generan en la salud de la persona trabajadora.**
- c) Pautas de primeros auxilios que se deben seguir.**

A continuación, prepararéis varios *role-playings* o vídeos con la ayuda de vuestros teléfonos en los que representéis, al menos, dos situaciones de accidente de trabajo con lesiones y cómo prestaríais los primeros auxilios.

3. Presentamos

Presentaréis vuestros *role-playings* o vídeos en clase. Vuestros compañeros y compañeras evaluarán si lo habéis hecho correctamente.

En este reto se pretende que los alumnos y alumnas identifiquen los tipos de accidentes más habituales de su sector profesional y conozcan las técnicas de primeros auxilios más adecuadas para atenderlos.

Los alumnos y alumnas conocen ya los riesgos de su sector profesional, identificarán los tipos de accidentes que producen e investigarán sobre los daños que producen a las personas trabajadoras, y cómo se debe actuar frente a estos de acuerdo con las técnicas de primeros auxilios.



Por ejemplo, si se identifica un accidente por caída al mismo nivel, los daños pueden ser traumatismos. Se investigará sobre cómo actuar, por ejemplo, ante una fractura, contusión, etc.

Una vez realizada la investigación, realizarán una presentación que recoja los puntos solicitados.

Prepararán también una escenificación de situaciones laborales en las que se han producido accidentes y en la que se presten primeros auxilios. Se puede optar por un *role-playing* para representar en clase o grabar un vídeo.

Finalmente, se representará en clase el *role-playing* o se visualizará el vídeo. Los otros grupos evaluarán la técnica de los primeros auxilios prestados.

Investiga en la red

1. Las hemorragias, además de por cómo salen al exterior, se pueden clasificar en función del vaso sanguíneo del cual provienen.

a) Indica cómo se clasifican según este criterio.

b) Detalla cuáles son los síntomas de una hemorragia grave.

c) Explica qué es un *shock* hipovolémico y cuáles son sus síntomas.

d) Cuenta cómo se debe actuar ante las hemorragias graves.

Visualiza el vídeo que te proponemos y busca más información en Internet para responder a las preguntas que se te plantean:

<https://bit.ly/hemorragias>

a) Según el vaso sanguíneo que se ha roto, las hemorragias pueden clasificarse como:

- Hemorragias arteriales. Son las más graves y con mayor pérdida de sangre, la salida de la sangre es a impulsos y la sangre tiene color rojo intenso.
- Hemorragias venosas. La sangre tiene color rojo oscuro y sale de forma continua.
- Hemorragias capilares. Son las que se producen en heridas leves y tienen menor riesgo.

b) Los indicios de hemorragia grave pueden ser: charco de sangre cerca de la persona, la ropa manchada de sangre o heridas en las extremidades, también, en caso de explosiones, atrapamientos.

c) El *shock* hipovolémico es una hemorragia grave en la que la pérdida importante de sangre causa *shock*. Presenta los siguientes síntomas: palidez, sudoración y frialdad, alteración de la consciencia, pulso rápido y artificial y respiración rápida y artificial.



En el manual *Socorrismo laboral y primeros auxilios* del INSHT se da una definición de *shock* hipovolémico y pautas de actuación:

<https://www.insst.es/documents/94886/789635/socorrismo+laboral.pdf/616f0089-852b-48cc-9151-a52b4ad46f40?t=1605802873353>

Es el producido por la pérdida de volumen sanguíneo (pérdida de líquido) y se origina a causa de hemorragias, quemaduras (lesiones por calor) o por deshidratación (vómitos y diarreas).

La actuación debe ir encaminada a tratar, en primer lugar, la causa que ha producido el *shock*, evidentemente siempre que ello sea posible, pues hay causas que no podrá tratar el socorrista, como por ejemplo las hemorragias internas.

No obstante, siempre debe actuar de la siguiente forma:

- Controlar los signos vitales (Soporte Vital Básico).
- Tratar las lesiones (si es posible).
- Aflojar todo aquello que comprima al accidentado, a fin de facilitar la circulación sanguínea.
- Tranquilizar al herido.
- Evitar la pérdida de calor corporal. Tapanlo.
- Colocar al accidentado estirado con la cabeza más baja que los pies (posición de Trendelenburg) siempre que sus lesiones lo permitan:



- Evacuarlo urgentemente, controlando los signos vitales, ya que la tendencia del *shock* siempre es a empeorar.

d) En caso de hemorragia grave hay que llamar al 112 donde nos darán las indicaciones que se deben seguir hasta que llegue la asistencia sanitaria solicitada.

2. Ante un traumatismo hay que seguir unas pautas determinadas. En el caso de las fracturas, se debe inmovilizar el brazo o la pierna que lo ha sufrido.

Visualiza el vídeo que te proponemos o busca en Internet información y elabora las pautas para inmovilizar una extremidad:

<https://bit.ly/inmovilizarextremidad>



Solucionario

Después de visualizar el vídeo o buscar información a través de la red, los alumnos y alumnas elaborarán una ficha, una infografía o un cartel en la que incorporarán una información como la siguiente:

1. No mover a la víctima hasta que la lesión esté inmovilizada excepto en caso de peligro.
2. No moverse.
3. Sujetar con las manos por encima y debajo de la fractura.
4. Vendar la parte lesionada con otra parte ilesa. El brazo con el tronco y la pierna con la otra pierna. Excepto cuando el traslado vaya a ser inminente.
5. No dar comida ni bebida a la víctima ni permitir que esta lo haga.
6. Si se ha vendado la parte fracturada, se debe controlar cada 10 minutos el color y la movilidad de los dedos para controlar que el vendaje no se ha hecho demasiado fuerte, en caso afirmativo se debe aflojar.

3. Que se te derrame algún producto químico en la piel o que te salpique en los ojos pueden ser situaciones de emergencia.

Investiga cómo se debe proceder en estos casos y elabora una ficha con las pautas de actuación.

Puedes buscar información en la siguiente página web:

<https://www.cruzroja.es/guiaprevencionNew/primeros-auxilios.html>

Los alumnos y alumnas deben elaborar una ficha que recoja la siguiente información:

1. En caso de salpicadura de productos químicos en la piel se deben adoptar las siguientes medidas de primeros auxilios:

- Lavar la zona con abundante agua durante 15 minutos.
- Si la zona perjudica es grande, usar la ducha. Bajo el agua, quitar la ropa impregnada.
- Quitar todos los accesorios: relojes, pulseras, anillos...
- Pedir asistencia médica.

2. En caso de salpicadura de productos químicos en los ojos, se deben adoptar las siguientes medidas de primeros auxilios:

- Actuar rápidamente y lavar los ojos con abundante agua, bajo chorro constante a baja presión.
- Tapar el ojo con una gasa estéril y acudir al médico.



Test de repaso

1. Los primeros auxilios son medidas que se deben adoptar para:

- a) Trasladar a las personas accidentadas a un centro médico.
- b) Atender a las personas accidentadas hasta que llega la asistencia médica profesional.**
- c) Avisar a los servicios de emergencia.

2. La conducta PAS es la secuencia que ha de seguirse en caso de:

- a) Parada cardiorrespiratoria.
- b) Accidente o enfermedad repentina.**
- c) Atragantamiento.

3. En la conducta PAS, avisar significa que hay que alertar a:

- a) La policía.
- b) Los servicios de emergencia.**
- c) Las demás personas que puedan pasar por el lugar de la emergencia.

4. El triaje es:

- a) Una técnica de primeros auxilios.
- b) Una actuación que se realiza en caso de parada cardiorrespiratoria.
- c) Una técnica para clasificar heridos de un accidente según su gravedad.**

5. En caso de PCR, la técnica de primeros auxilios que se aplica se llama:

- a) Conducta PAS.
- b) Maniobra de Heimlich.
- c) Soporte vital básico.**

6. La primera actuación de la cadena de supervivencia según las guías del ERC es:

- a) La RCP precoz.
- b) La aplicación del DEA.
- c) El reconocimiento precoz y el aviso al 112.**



7. En caso de PCR, el primer signo vital que se evalúa es:

- a) La consciencia.
- b) La respiración.
- c) El pulso.

8. Hay que poner a la persona accidentada en posición lateral de seguridad:

- a) Cuando está inconsciente y respira.
- b) Cuando está inconsciente y no respira.
- c) Cuando está consciente y respira.

9. La maniobra frente-mentón se utiliza para:

- a) Comprobar la consciencia.
- b) Comprobar la respiración
- c) Comprobar el pulso.

10. En la RCP, el ritmo de las compresiones torácicas cuando solo hay un socorrista debe ser de:

- a) 150 por minuto.
- b) 100 por minuto.
- c) 50 por minuto.

11. En caso de atragantamiento parcial se debe:

- a) Dar golpes en la espalda.
- b) Animar a toser.
- c) Realizar la maniobra de Heimlich.

12. La maniobra de Heimlich se realiza en caso de que la persona presente:

- a) Atragantamiento parcial.
- b) Atragantamiento total con consciencia.
- c) Atragantamiento total con inconsciencia.



13. Las hemorragias en las que la sangre sale al exterior a través de una herida son:

- a) Internas.
- b) Externas.**
- c) Exteriorizadas.

14. Si la comprensión directa no detiene una hemorragia, el siguiente paso es:

- a) Hacer una compresión arterial.**
- b) Realizar un torniquete.
- c) Echar agua en la herida.

15. En caso de quemadura, la primera actuación que se ha de realizar es:

- a) Poner crema antiséptica.
- b) Refrescar la zona quemada con agua.**
- c) Explotar las ampollas, si las hubiera.

16. La regla de Wallace clasifica las quemaduras según:

- a) Su extensión.**
- b) Su profundidad.
- c) Su gravedad.

17. En caso de accidente en el que se sospeche que hay fractura en la columna vertebral:

- a) Se debe mover a la persona accidentada.
- b) No se debe mover a la persona accidentada.**
- c) Se pondrá a la persona accidentada en posición lateral de seguridad.



Comprueba tu aprendizaje

1. Según el tipo de emergencia, así habrá de ser la técnica de primeros auxilios. Identifica en las imágenes cuál es la que se está realizando y señala en qué situación de emergencia se debe prestar.



- a) Maniobra de Heimlich. Debe practicarse en caso de atragantamiento total o completo.
- b) Compresiones torácicas. Deben practicarse en caso de parada cardiorrespiratoria.

2. Un trabajador estaba realizando operaciones de lijado en un torno cuando se le enganchó la manga del mono de trabajo en el eje de movimiento, lo que provocó que se le quedara atrapado el brazo. Su compañero, viendo la gravedad del accidente, llamó al 112 y después se dispuso a separarlo de la máquina.

Analiza la conducta del compañero y determina si se ajusta a la secuencia de conductas del protocolo PAS.

No se trata de una actuación correcta, ya que el orden de secuencia de la conducta PAS es Proteger, Avisar y Socorrer; el trabajador debería haber procedido a socorrer al compañero (parando la máquina y separándolo de la misma) antes de avisar al 112.

3. Un trabajador se ha precipitado desde el tejado de una nave, situado a cuatro metros de altura. Los compañeros que estaban con él han corrido a socorrerle y sospechan que está en parada cardiorrespiratoria.

Indica los pasos que deben dar de acuerdo con el protocolo de la cadena de supervivencia.

El primer paso de la cadena es el reconocimiento precoz de la urgencia médica, después se procederá con medidas de cardiopulmonar (RCP) precoz para terminar con desfibrilación precoz hasta la llegada de la asistencia sanitaria.

En caso de parada cardiorrespiratoria, se deben seguir las siguientes pautas de acuerdo con el soporte vital básico:

1. En primer lugar, se debe pedir ayuda y mandar a buscar un desfibrilador.



Solucionario

2. En segundo lugar, se debe proceder a practicar compresiones torácicas a un ritmo de entre 100 y 120 compresiones por minuto.
3. Si se tiene formación, se deben realizar compresiones y ventilaciones en proporción 30:2.
4. Cuando llegue, colocar el desfibrilador (DEA) y dar descargas según instrucciones.
5. Continuar RCP y dar descargas hasta la recuperación o hasta que se produzca la llegada de la asistencia sanitaria.

4. Carmen trabaja como auxiliar administrativa en una empresa. Un día que estaba trabajando vio que un compañero se llevó las manos al pecho y posteriormente se desmayó. Indica qué pasos debe seguir Carmen para comprobar que está en presencia de una parada cardiorrespiratoria de acuerdo con las pautas del soporte vital básico.

Para comprobar la parada cardiorrespiratoria deberá actuarse siguiendo el procedimiento que se resume en los siguientes pasos:

- A. Comprobar la conciencia.
- B. Si la persona no está consciente, se debe comprobar la respiración.
- C. En caso de que la persona accidentada no esté consciente, se debe:
 1. Abrir la vía respiratoria para comprobar la respiración.
 2. Si respira, poner en posición lateral de seguridad (PLS).
 3. Si no respira, se debe pedir ayuda, mandar a buscar un desfibrilador y proceder a practicar la reanimación cardiopulmonar a un ritmo de 100 compresiones torácicas por minuto (si se tiene formación, realizar compresiones y ventilaciones en proporción 30:2)
 4. Cuando llegue, colocar el desfibrilador (DEA) y dar descargas según instrucciones.
 6. Continuar RCP y dar descargas hasta su recuperación o hasta que se produzca la llegada de la asistencia sanitaria.

5. Una trabajadora de la cocina de un restaurante ha sufrido varios cortes en los brazos ya que al sacar los cubiertos del lavavajillas se ha cortado con los cuchillos. Señala qué debe hacerse para bloquear la hemorragia.

El primer paso para detener una hemorragia externa es practicar la compresión directa en el punto de sangrado utilizando un apósito (gasas, pañuelo...) lo más limpio posible, durante un tiempo mínimo de diez minutos.

Pasados esos diez minutos se aliviará la presión sin retirar el apósito. Si la hemorragia continúa, se colocan otros encima y se efectuará un vendaje compresivo.

Si la compresión directa no consigue detener la hemorragia, debe procederse a practicar la compresión arterial.



6. Alejandra trabaja en una fábrica de puertas. Mientras usaba una máquina cepilladora a la que había retirado el resguardo de seguridad, se ha cortado en la mano y sangra de manera abundante.

a) ¿Ante qué tipo de hemorragia nos encontramos?

b) ¿Cómo se debe actuar para detener la hemorragia si la compresión directa no funciona?

a) Se trata de una hemorragia externa que son aquellas en las que la sangre sale al exterior a través de una herida.

b) Los métodos que se utilizan para detener hemorragias externas son la compresión directa, la compresión arterial y el torniquete que se emplearán de manera consecutiva, utilizando el siguiente en caso de que el anterior no sea suficiente.

7. En una empresa se ha producido un accidente al entrar agua caliente en un depósito donde un trabajador realizaba tareas de mantenimiento. El empleado tiene quemaduras en las piernas, los brazos y el abdomen. Considerando su extensión, ¿ante qué tipo de quemaduras nos encontraríamos?

Para valorar las quemaduras según la extensión de la zona afectada se tiene que tener en cuenta la regla de Wallace.

Según esta, cada brazo es un 9 %, cada pierna es un 18 % y el abdomen 9 %. Por lo tanto, $9 \times 2 + 18 \times 2 + 9 = 63 \%$.

Con lo cual, se trata de quemaduras graves, ya que las quemaduras que afectan a una superficie superior al 25 % en adultos deben considerarse graves.

8. Algunos compañeros y compañeras de trabajo han salido a desayunar a una cafetería próxima a su oficina durante la pausa de su jornada. Uno de ellos, que en ese mismo momento se estaba comiendo una tostada, se ha atragantado, ha comenzado a toser y se ha señalado la espalda indicando que le golpearan allí.

a) Señala ante qué tipo de obstrucción nos encontramos.

b) Indica si se debe actuar siguiendo las indicaciones del atragantado.

c) ¿La maniobra de Heimlich es adecuada para esta situación?

d) En el supuesto de que el trabajador no estuviera consciente, ¿cómo se debería actuar?

a) Se trata de una obstrucción incompleta o parcial, el cuerpo extraño no tapa toda la entrada de aire y la persona empieza a toser como mecanismo de defensa.

b) No, en caso de obstrucción incompleta no se debe golpear la espalda para evitar que el cuerpo extraño se desplace y produzca una obstrucción completa.

c) No, la maniobra de Heimlich procede en el supuesto de que se produzca una obstrucción completa.



d) En el caso de que la obstrucción fuera completa y la persona estuviera inconsciente debe procederse a practicar la reanimación cardiopulmonar o RCP.

9. Un trabajador que trabaja en una planta solar fotovoltaica ha recibido una descarga eléctrica mientras trabajaba con las placas solares. La descarga le ha entrado por una mano y le ha salido por los pies, lo que le ha provocado quemaduras de segundo y tercer grado en las manos, los pies y el tórax.

Explica qué significa la calificación de estas quemaduras.

Las quemaduras eléctricas, independiente de la calificación por su profundidad como por su extensión, deben considerarse graves.

10. En una empresa se han producido en lo que va de año varios accidentes de trabajo, todos ellos con la consecuencia de traumatismos:

- **Una trabajadora bajaba por la escalera del edificio cuando resbaló en un peldaño mojado que no había sido señalizado. Como consecuencia del resbalón, se ha torcido el tobillo derecho. Puede caminar, pero le duele mucho el tobillo y se le está inflamando.**
- **Un técnico de mantenimiento que estaba pintando las paredes de una de las naves se ha caído y se ha dado un golpe bastante fuerte en una pierna. El trabajador se queja de que le duele mucho y de que no puede caminar.**

Indica en cada caso qué tipo de traumatismo es y cómo deberá tratarse.

a) Los síntomas indican la existencia de un esguince: inflamación, dolor, amoratamiento y conservación de la movilidad.

Cuando se produce un esguince el tratamiento es el siguiente: aplicar frío local, levantar la extremidad afectada e inmovilizar la zona afectada.

b) Los síntomas indican la existencia de una fractura, que son dolor e imposibilidad funcional.

Cuando se produce una fractura el tratamiento es el siguiente: no intentar recolocar la fractura ni situar el hueso en su posición natural, aplicar frío local e inmovilizar la zona afectada con material rígido por encima y por debajo del punto de fractura.

11. Señala si estas actuaciones son correctas o incorrectas desde el punto de vista de los primeros auxilios:

a) **Cuando hay una otorragia, se coloca a la víctima en PLS, con el oído que sangra orientado hacia el suelo.**

b) **Si se produce una hemorragia de nariz, lo primero que se debe hacer es introducir una gasa mojada en agua oxigenada por la fosa nasal sangrante.**

c) **Cuando hay una hemorragia externa, la primera técnica que se aplica es la compresión directa.**



Solucionario

- d) Si se produce una hemorragia externa en una pierna, esta se eleva a una altura superior a la del corazón.**
- e) En caso de hemorragia interna, se coloca a la víctima con la cabeza más baja que los pies.**
- f) Se debe intentar colocar el brazo a un trabajador que ha sufrido una luxación.**
- g) Hay que echar agua sobre las quemaduras.**
- h) Se debe dar de beber a un trabajador inconsciente.**
- i) Ante una hemorragia, practicar un torniquete debe ser la última actuación.**
- a) Correcta.
- b) Incorrecta.
- c) Correcta.
- d) Correcta
- e) Correcta.
- f) Incorrecta.
- g) Correcta.
- h) Incorrecta.
- i) Correcta.



De camino al mundo laboral

En el trabajo se pueden producir accidentes y enfermedades súbitas que den lugar a situaciones de emergencia, para las que debemos estar preparados. La vida o la salud de nuestros compañeros y nuestras compañeras puede estar en peligro. ¿Sabrías cómo actuar?

Objetivos

- **Conocer cómo funciona la cadena de supervivencia.**
- **Saber transmitir la información adecuada al centro de emergencias 112.**
- **Reconocer las principales lesiones para practicar los primeros auxilios adaptados a cada una de ellas.**

Tareas

1. Prestar auxilio a una persona accidentada o herida es una obligación legal. El Código Penal en nuestro país recoge el delito de omisión del deber de socorro.

Busca en Internet el artículo 195 del Código Penal. Léelo e investiga después sobre este deber legal. Elabora en tu cuaderno un cuadro donde expliques en qué consiste, qué obligaciones se tienen cuando se es testigo de un accidente y cuáles son las consecuencias de no prestar socorro.

Puedes utilizar los siguientes recursos para reunir información:

<http://bit.ly/3qgR1LI>

<http://legaccidentes.com/omision-del-deber-de-socorro/>

<https://prime.tirant.com/es/actualidad-prime/el-delito-de-omision-del-deber-de-socorro/>

Los alumnos y alumnas leerán el artículo 195 del Código Penal y extraerán una definición del delito de omisión de socorro diferenciando las dos posibles conductas o tipos posibles para su comisión, identificarán cuando existe delito por no socorrer o pedir auxilio, indicarán las penas posibles para cuando se es testigo de un accidente y para cuando, además, se ha provocado aunque sea de manera fortuita o imprudente.

DEFINICIÓN:

Según el artículo 195 del Código Penal la persona que no socorra a otra que se encuentra desamparada y en peligro manifiesto y grave, cuando pudiera hacerlo sin ningún riesgo ni para sí mismo ni para terceros, incurre en un delito de omisión del deber de socorro.

En las mismas penas incurrirá el que, impedido de prestar socorro, no demande con urgencia auxilio ajeno.

¿EN QUE CONSISTE?

- En no socorrer personalmente si se está capacitado para ello: omisión de socorro directo.
- En no demandar con urgencia auxilio ajeno en otro caso: omisión del deber de socorro indirecto.



NO HAY DELITO DE OMISIÓN DE SOCORRO:

No hay delito cuando hay riesgo propio o ajeno.

¿CUÁLES SON LAS PENAS?

- No socorrer o no solicitar ayudar de tercero: pena de multa de 3 a 12 meses.
- Omitir el auxilio cuando se ha causado de forma fortuita: pena de prisión de 6 meses a 1 año y multa de 6 a 12 meses.
- Omitir el auxilio cuando se ha causado de forma imprudente: pena de prisión de 6 meses a 2 años y multa de 6 a 24 meses.

2. La cadena de supervivencia está conformada por cuatro eslabones, que son los pasos que hay que realizar para salvar vidas en caso de parada cardiorrespiratoria.

Responde a las siguientes cuestiones:

a) ¿Cuál es la finalidad de la cadena de supervivencia?

b) ¿Cuáles son los eslabones o pasos de la cadena que corresponden a los testigos o personal no sanitario?

c) Haz un esquema que explique brevemente en qué consiste cada uno de ellos.

Puedes informarte en cualquiera de los siguientes enlaces:

<https://bit.ly/3cEmLGD>

<https://bit.ly/3pNKzeY>

<https://bit.ly/3oNFB09>

<https://bit.ly/3UiAto5>

a) La cadena de supervivencia es el conjunto de medidas regladas y secuenciales que tenemos que seguir para actuar correctamente a la hora de atender a una persona que ha sufrido una parada cardiorrespiratoria (PCR).

b) A continuación se exponen los cuatro eslabones de la cadena de supervivencia. Los tres primeros son los que corresponden a los testigos:



Fig. 5.4. Pasos de la cadena de supervivencia.



<https://www.semesrcp.org/wp-content/uploads/2021/06/SVB-PASO-A-PASO-BLS-Algorithms-STEP-BY-STEP.pdf>

c) La cadena de supervivencia tiene los siguientes eslabones

1. Reconocimiento temprano de la emergencia médica y solicitud de auxilio: activar los servicios de emergencias médicas a través del 112 (número de emergencias en Europa. Una respuesta rápida y efectiva podría prevenir un paro cardíaco.
2. RCP precoz practicada por los testigos de la parada cardíaca: las maniobras de RCP inmediatas, incluyendo las compresiones torácicas y ventilaciones (RCP inmediata) pueden duplicar o triplicar la supervivencia de un paro cardíaco súbito, ganando tiempo hasta la realización de la desfibrilación.
3. Desfibrilación temprana: la desfibrilación es la única medida que puede permitir recuperar un latido cardíaco efectivo cuando la parada cardíaca es provocada por una fibrilación ventricular. Las maniobras de RCP más la desfibrilación en los primeros 3 a 5 minutos después del paro cardíaco pueden conseguir unas tasas de supervivencia muy altas, del 49 al 75 %. Cada minuto de retraso en la desfibrilación se reduce la probabilidad de supervivencia en un 10 a 15%.
4. Soporte vital avanzado precoz y cuidados posteriores a la resucitación: estas medidas son fundamentales para recobrar una adecuada calidad de vida.

3. Para activar el sistema de emergencia, una de las medidas de la conducta PAS consiste en llamar al 112.

Realiza las siguientes actividades:

a) Entra en la página web del 112 e indica cómo funciona desde que se recibe una llamada, investiga qué servicios presta y dónde se centralizan.

<https://www.112.es>

<https://bit.ly/3tpq6iN>

<https://bit.ly/3JpYhjS>

b) Visualiza los vídeos y aprende a hacer una llamada eficaz al 112:

<https://bit.ly/2YJWkqZ>

<https://bit.ly/3jgPfaI>

c) Confecciona un cartel que explique esta información de una manera clara y sencilla.

Respuesta abierta. Se trata de que los alumnos y alumnas realicen un cartel donde expliquen por una parte, qué es el 112, qué servicios nos presta, cómo funciona y, por otra parte, qué información se debe transmitir cuando se hace una llamada a este servicio para que sea eficaz.

4. El uso del DEA es importante en el soporte vital básico.

Visualiza los siguientes vídeos y elabora un esquema con las pautas para utilizarlo.

<https://bit.ly/2YI50yb>



<https://bit.ly/2MVBh28>

Una vez iniciada la conducta PAS, cuando nos llega un DEA debemos priorizar su uso de la siguiente manera:

1. Colocar el DEA junto a la víctima y encenderlo. Empezará a dar las instrucciones.
2. Pegar los parches en el pecho desnudo de la persona y enchufarlos al DEA (si no lo están ya). En adultos (más de 25 kg de peso) uno se coloca bajo la clavícula derecha y el otro debajo de la axila izquierda, para crear una línea que atraviese el corazón. Por debajo de 25 kg de peso, se ponen uno en el esternón y el otro en la columna.
3. No tocar a la víctima cuando diga que está midiendo el ritmo cardíaco y no tener ningún dispositivo electrónico cerca.
4. El DEA medirá el ritmo del corazón y dirá si está indicada una descarga eléctrica o no.
5. Si dice que sí, asegurarse de que nadie toca a la víctima, avisar de que se va a dar la descarga y dar al botón que se estará iluminando. Es importante que la persona se encuentre en una zona seca y no metálica, de lo contrario la descarga puede no ser efectiva. Algunos DEA son totalmente automáticos y darán la descarga ellos de forma autónoma. Verás que la persona sufre un pequeño espasmo al recibir la descarga.
6. Si no hace falta descarga o si se ha administrado una y no hay reacción, el DEA indicará que se debe seguir con la RCP.
7. Continuar la RCP hasta que vuelva a decir que va a medir el pulso. Por normativa esto ocurre cada 2 minutos.
8. Seguir así hasta que:
 - llegue la ayuda especializada.
 - la persona reaccione. Si la persona se mueve, tose o hace cualquier otra cosa hay que ponerla en posición lateral de seguridad. Nunca se deben quitar los parches ni desconectar el DEA, ya que puede que entre en PCR de nuevo.

5. Como norma general, no se debe mover a las personas accidentadas, pero en algunos casos es imprescindible hacerlo y debemos estar preparados.

a) Visualizad en grupos pequeños el vídeo que se te propone a continuación e indica la razón por la cual no se deben mover a las personas accidentadas.

<https://youtu.be/gZs3iuAtqbY?si=1XpiuIct-fUCBCoD>

b) Primero vamos a informarnos sobre cómo se hace, luego practicaremos diversas técnicas de transporte con los compañeros y las compañeras de clase.

Puedes utilizar estos recursos:

<https://bit.ly/2Za5MEj>

<http://bit.ly/377mtEM>

<https://bit.ly/3QanD98>

<https://bit.ly/3w7BIgx>



Solucionario

https://mediateca.educa.madrid.org/video/5h3eu4kmo_2paqlp8?jwsourc=cl

a) Como norma general, no se debe mover a las personas accidentadas, pues hacerlo de manera incorrecta puede conllevar graves consecuencias, como agravar las lesiones del accidentado o provocarle otras nuevas, incluso la muerte.

b) Después de ver los vídeos, los alumnos y alumnas practicarán los distintos métodos de transportar heridos y, revisando el manual, probarán a transportar a sus compañeros y compañeras con técnicas para uno o varios socorristas.

6. Los primeros auxilios también pueden ser amenos.

¡Vamos a practicar! <https://exyge.eu/games/boom/>

Los alumnos y alumnas se divertirán practicando los primeros auxilios a través de juegos con su móvil o los ordenadores de clase.