



**OTEC ELYON
BECAS CHILE**

ENCARGADO DE SEGURIDAD PRIMEROS AUXILIOS

11

MÓDULO PRIMEROS AUXILIOS

Bienvenidos

Recuerda leer el documento, el cual ha sido elaborado por los especialistas de Grupo Libercap en base al material entregado por la Cruz Roja Internacional. Asegurate de internalizar los contenidos. Para esto, realizaremos un repaso de ciertos conceptos y elementos propios de los primeros auxilios, ayudándote con tips en tu proceso de formación.

Objetivos

- El objetivo es explicar los principios de los primeros auxilios de emergencia
- El objetivo es bosquejar los reglamentos referentes a los primeros auxilios en el lugar de trabajo
- El objetivo es listar el contenido de un equipo de primeros auxilios básico
- El objetivo es listar y explicar las causas y tratamiento de varias lesiones en el puesto de trabajo
- El objetivo es indicar las precauciones a tomar cuando se evalúa o trata con una víctima (juzgar situaciones). Incide en la toma de iniciativas, en vez de en actitudes pasivas.

Primeros auxilios de emergencia:

La importancia de esta parte del manual de formación se puede declarar como el aumento del conocimiento para actuar en situaciones de emergencia (ser capaz de

1. El papel del Supervisor y/o Encargado de seguridad es avisar a los servicios de emergencia y no trasladar víctimas. Mantener a las multitudes alejadas y permanecer tranquilo ante todo. Para esto debes analizar tus fortalezas, actuando de la mejor forma posible. Recuerda que tu estás a cargo del equipo de trabajo.
2. Sólo se permite prestar ayuda médica a las víctimas después de seguir cursos de formación específicos, como por ejemplo cursos certificados de Primeros Auxilios otorgados por el Gobierno de Chile como experto en la materia.
3. La obligación más importante del Supervisor y/o Encargado de seguridad en una situación de primeros auxilios es asegurarse que se ha ido a buscar ayuda médica o asistencia profesional.
4. Tu, como supervisor y/o Encargado, puedes llamar una ambulancia, médico, personal de primeros auxilios cualificado, enfermera, entre otros. Debes utilizar palabras explicando de buena manera la situación a la que se enfrenta en caso de abandonar el lugar.
5. Cuando la víctima está evidentemente lesionada o molesta, e insiste en abandonar el lugar, no se lo impida por medios físicos. (Puedes utilizar terminología legal para darle peso a tus argumentos)
6. Insista todo lo posible en que la persona herida debe quedarse y asegurarse, si se dispone de ellos, que testigos puedan confirmar su empeño.
7. Informe inmediatamente del caso a sus superiores o al control de la empresa (Recuerda que siempre hay alguien en puestos más altos que el propio y debemos tener conciencia de quienes son y donde podemos ubicarlos en estas situaciones)

8. Llamar a una ambulancia o médico/enfermera de todas formas, en caso de que la víctima sufra un colapso o cambie su criterio sobre la salida y para demostrar posteriormente que se intentó la acción, incluso si la víctima no quiso aceptar la oferta.
9. Escolte / ayude a la víctima desde las instalaciones, ofrezca buscar un taxi o un medio de transporte a casa superada la emergencia. Obtenga todos los detalles posibles de la víctima, es decir, nombre, dirección, etc., siga ofreciendo ayuda, de su nombre y número de teléfono de su empresa si la víctima quiere discutir el incidente más tarde.
10. Cuando la víctima pueda ser un intruso hallado lesionado en las instalaciones (por ejemplo, caído de una pared o tejado), también tienen derecho al mismo nivel de asistencia que un visitante, cuando están lesionados.
11. Las prioridades son que la persona esté en las instalaciones y lesionada, la razón o excusa por estar en las instalaciones es secundaria y no significa que se le pueda negar la ayuda disponible.
12. Se recomienda que todos los Supervisores y Encargados de seguridad tengan formación en primeros auxilios.

PRIMEROS AUXILIOS CÓMO EQUIPARTE Y QUÉ HACER ANTE UN ACCIDENTE



BOTIQUÍN BÁSICO



QUEMADURAS
QUÉ HACER CUANDO SUFRIMOS UNA QUEMADURA.



FRACTURAS
CÓMO TRATAR UN BRAZO FRACTURADO HACIENDO UN VENDAJE DE CABESTRILLO

Los principios de los primeros auxilios:

La prestación de tratamiento como resultado de un accidente, haciendo uso de las capacidades, medios y materiales disponibles. Se prestan primeros auxilios para: **Mantener la vida. Evitar el deterioro del estado existente. Estimular la recuperación.**

Existen dos áreas o niveles de primeros auxilios:

1. Salvar la vida y minimizar lesiones, que incluye: Una persona cualificada en primeros auxilios. El correcto uso de la reanimación cardiopulmonar (RCP). Respiración boca a boca.

2. Primeros auxilios para lesiones menores, que incluye: Una persona competente en primeros auxilios, que use vendas, toallas, elementos de cuidado primario. Las medidas de primeros auxilios de emergencia son los pasos iniciales a dar al descubrir una persona lesionada.



A continuación te contamos estos pasos para que tengas mayor claridad de que debes hacer y como debes actuar ante diferentes situaciones.

Evaluar la situación: Si la prestación de la asistencia requiere que se ponga usted mismo en peligro, debe considerar las implicaciones de lesionarse y el otro riesgo potencial para la víctima, si su intento de asistencia fracasa. Siempre es mejor asegurarse que se garantice la asistencia informando primero del problema, antes de poner en peligro su propia seguridad, hasta el punto que la víctima no se beneficie de su presencia.

Evaluar las lesiones: Si es seguro hacerlo, acérquese a la víctima e intente evaluar el alcance de las lesiones. Esta evaluación es para las lesiones evidentes, como inconsciencia, pérdida de sangre, lesiones en la cabeza, miembros rotos, dificultad respiratoria, etc.,

Identificar la causa: Se conoce, o es evidente, la causa de las lesiones, es decir, caída, vapores venenosos relacionados con incendio o humos. Si la causa se puede solucionar con seguridad, por ejemplo, cerrando la llave del gas, entonces, hacerlo en primer lugar para reducir el riesgo de mayor daño a la víctima, a Ud., o a terceros.

Evaluar la zona: Si hay riesgo de más lesiones a la víctima, es decir, ascenso del agua, incendio o humo, y la causa no se puede solucionar, intentar mover a la víctima a una zona segura, sin poner en peligro la propia seguridad.

Equipo de primeros auxilios:

La información anterior será de gran ayuda para los servicios de emergencia al informar del incidente, o a la llegada al lugar del mismo. La realización de estas medidas básicas no es difícil si se dispone de otras personas para ayudar o llamar a los servicios de emergencia. En el caso de la situación de un supervisor de seguridad solo o un Encargado de Seguridad, en la que la víctima depende de que le ayude, es vital buscar otra ayuda o informar del problema antes de intentar medidas que puedan afectar a su seguridad. Estas precauciones reducirán la posibilidad de dejar dos víctimas sin probabilidad de ayuda ulterior. Permanezca tranquilo y eficiente y proyecte un aire de confianza, que reduzca el riesgo de pánico.

En todo lugar de trabajo se debe disponer de un equipo de primeros auxilios:

Excluyendo las disposiciones adicionales para riesgos especiales, el contenido de la caja de primeros auxilios incluirá:

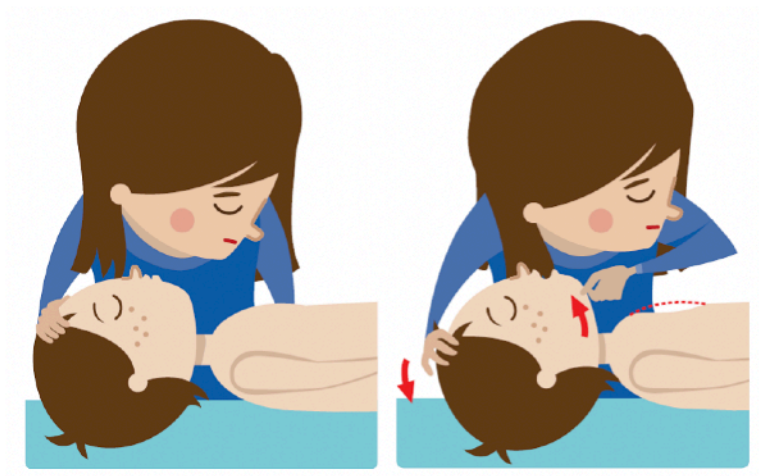
- Vendas de varios tamaños
- Gasas de varios tamaños
- Toallas con alcohol
- Povidona
- Almohadillas para ojos
- Tijeras
- Guantes de látex



La cantidad de cada uno depende del volumen de personal y uso medio previsto o recomendado. Se recomienda no mantener pomadas, tabletas o píldoras en la caja de primeros auxilios, a menos que los responsables estén lo suficientemente cualificados y experimentados para dispensar. (Puedes tener dos cajas, una para básicos y otra para tabletas o pastillas). El equipo especializado incluiría lavados especiales, pulverizadores y cremas para tratar salpicaduras o quemaduras químicas, que se puedan producir en dicho entorno.

Causas corrientes de lesiones

En cada empresa existen diferentes elementos de peligro que pueden poner en peligro la seguridad o incluso la vida de alguien. En este sentido, se recomienda tener claridad de los principales medios de lesiones contabilizados hasta la fecha. Hay que recordar que el supervisor estará a cargo del equipo de seguridad, los cuales se ven expuestos a diversas situaciones que alteran la sensación de seguridad propia de nuestras vidas. Debemos Recordar también que Los Guardias de Seguridad son nuestros aliados, y debemos velar por su seguridad tanto como por la propia, potenciando situaciones y elementos de seguridad que ayuden a la tranquilidad del equipo de trabajo.



Las zonas en las que los supervisores o encargados de seguridad pueden tener necesidad de realizar primeros auxilios, o los **incidentes más comunes** que puedan dar lugar a la ayuda de primeros auxilios serían:

1. **Lesiones de cabeza:** Como resultado de caídas o debidas a caída de objetos.
2. **Ataque de pánico o de ansiedad:** Como consecuencia de ser testigo de un accidente o robo, ponerse enfermo en una situación de aglomeración o ruidosa.
3. **Dificultades respiratorias:** Posible daño pulmonar debido a inhalación de humo o vapores de productos químicos.
4. **Quemaduras:** Grado variable, como resultado de incendio, salpicaduras químicas o contacto con elementos calientes, como tuberías / maquinaria, o descarga eléctrica.
5. **Descarga eléctrica:** Debida a contacto con, o a proximidad de equipo eléctrico bajo tensión.
6. **Rotura de huesos:** Debida a caídas o a caída de objetos.
7. **Lesiones de espalda:** Caídas o prácticas de levantamiento no seguras.
8. **Contusiones:** Caídas, caída de objetos, o asalto.
9. **Sangrado por cortes:** Contacto con objetos agudos o asalto.
10. **Lesiones oculares:** Debidas a chispas o salpicaduras.
11. **Desmayos:** Agobio por el calor o malestar personal.

Tratamiento de las lesiones corrientes:

Como pueden notar, existen situaciones de peligro básicas en cada empresa. Algunas de estas pueden ser leves y otras de carácter grave, por lo que ahora veremos que hacer en caso de lesiones (Más comunes). Habiéndose hecho una idea del estado de la víctima, el siguiente paso es considerar el tratamiento de las lesiones. Lo que sigue representa una lista de lesiones corrientes y el tratamiento inicial sugerido.

1. **Lesiones en la cabeza:** Cubrir la herida con una almohadilla o gasa limpias, si la piel está desplazada, aproximarla antes de cubrir, Sujetar la gasa sobre la herida con un venda enrollada firmemente alrededor de la cabeza, esto es para reducir o ralentizar la pérdida de sangre. Tender a la víctima en una posición cómoda, con la cabeza y hombros apoyados ligeramente más altos que el cuerpo.
2. **Dificultades respiratorias debidas a pánico o ansiedad:** Colocar en una posición de recuperación que facilite la respiración. Hablar tranquila pero firmemente a la víctima para restablecer la confianza, llevar a la víctima a un lugar tranquilo para reducir la ansiedad.
3. **Dificultades respiratorias debidas a inhalación de humo:** Sacar a la víctima (si no hay riesgo para Ud.) al aire puro, asegurarse que las vías aéreas están despejadas y abiertas, ayudar a la víctima a adoptar la posición de respiración más cómoda.
4. **Quemaduras:** Enfriar vertiendo agua fría sobre la zona afectada. Mantener el enfriamiento durante diez minutos (lavar durante 20 minutos, si s deben a salpicaduras químicas). Quitar la ropa y joyas alrededor de la zona afectada, ya que las lesiones pueden producir hinchazón. No tocar la zona lesionada ni aplicar lociones, cremas, etc. No intentar quitar nada adherido a la zona afectada. Cubrir la lesión y alrededores con un paño limpio o gasa estéril. Para las quemaduras faciales, mantener el enfriamiento hasta que llegue la asistencia médica, no cubrir las quemaduras de la cara.

5. **Descarga eléctrica:** Cortar la corriente o desenchufar. Si no es posible, permanecer sobre un material seco como una caja de madera, montón de periódicos o alfombrilla de goma (alfombrilla de coche). Usar un trozo de madera, como el mango de un cepillo para separar de la víctima la causa de la descarga, o separar a la víctima del equipo eléctrico con tensión. También se puede usar una cuerda seca haciendo un lazo alrededor de tobillo y liberar a la víctima. Comprobar el estado de la víctima, es decir, consciente o inconsciente, tratar lesiones como quemaduras, etc. (la madera o los productos de madera son malos conductores eléctricos, no se debe usar ninguna clase de metal ni nada húmedo ya que éstos pueden conducir la electricidad).

6. **Huesos rotos:** No mover a la víctima a menos que esté en peligro. No intentar maniobrar o mover la zona afectada. Apoyar la parte afectada mediante un cabestrillo para el brazo o cojines para la pierna, en la posición más cómoda para la víctima. No vendar la parte afectada menos que la piel esté desgarrada o sangre (el vendaje es para proteger la zona de infecciones y para ralentizar o detener la pérdida de sangre).

7. **Lesiones de espalda:** Mantener a la víctima quieta, apoyar alrededor de la cabeza y cuerpo con cojines, toallas, etc., tranquilizar a la víctima y avisar o precaver contra el movimiento sin hacer contacto o fuerza para asegurarse que la víctima permanezca quieta.

8. **Sangrado de cortes externos:** Quitar la ropa y joyas de la zona afectada. Aplicar gasas firmemente sobre la herida. Sujetar las gasas con la mano o atándolas con una venda. Levantar la zona afectada por encima del corazón de la víctima (reducirá el flujo de sangre). Tumbear a la víctima, esto es importante ya que la misma puede marearse o perder la consciencia y caerse. Si la sangre sigue saliendo alrededor o a través de la gasa original, añadir más gasas, sin retirar la inicial.

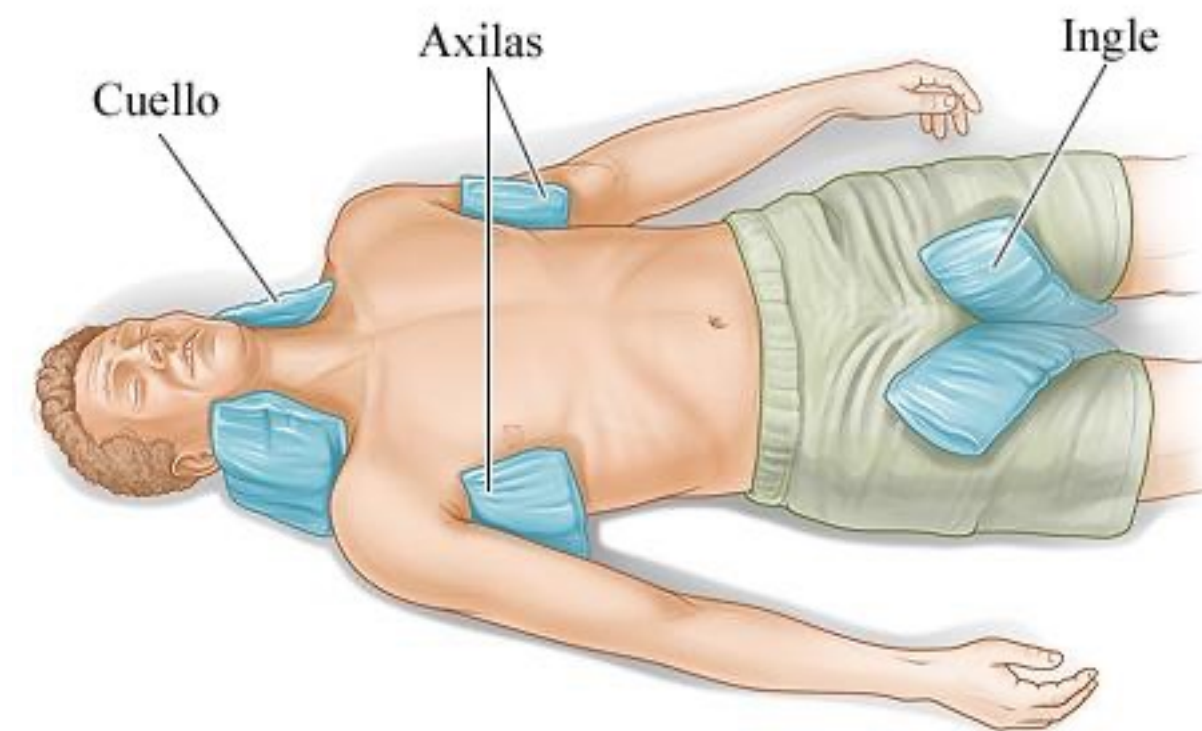
9. **Lesiones oculares:** No tocar o frotar el ojo lesionado, aconsejar a la víctima que mantenga ambos ojos cerrados y quietos. Tumbarse a la víctima ya que la lesión, o mantener ambos ojos cerrados, puede producir desequilibrio o caída. Apoyar la cabeza en las rodillas o en cojines. Dar a la víctima una gasa para que la sostenga ligeramente sobre el ojo lesionado.

10. **Mareos:** Tumbarse a la víctima de espaldas. Levantarle las piernas para mejorar el flujo de sangre al cerebro. Asegurarse que la víctima tiene mucho aire puro. Ayudar a la víctima a sentarse o permanecer de pie hasta que se recupere. No forzar a la víctima a estar de pie porque ello ralentizará la recuperación, reduciendo el aporte de sangre al cerebro. Si el mareo hace que la víctima se caiga, comprobar si hay lesiones.

11. **Shock:** Colocar a la víctima en posición cómoda sobre una manta, elevar y sujetar las piernas tan altas como sea posible. Desabrochar o aflojar la ropa alrededor del cuello, pecho y cintura.



En todos los casos, asegurarse que la víctima está cómoda, segura, tranquilizada constantemente, y que se buscó asistencia médica. **Preocuparse de la posición de cuello, axilas e ingle.**



Es importante mantener a la persona herida lo más cómoda posible, no importa si es trabajador de la empresa, jefe, comprador, proveedor o intruso. Recuerda que posteriormente a manejar la emergencia se ven las implicancias legales del proceso. **Si tienes dudas, dirígete a tu encargado para que juntos generen un plan de trabajo conjunto en caso de emergencia o accidentes laborales.** Como Encargado de Seguridad debes estar preparado para manejar cualquier tipo de contingencia.

Posición de recuperación:

Existen varias posiciones de recuperación, dependiendo del tipo de lesión o riesgo posterior, los principales puntos de una posición de recuperación son: **Reducir el riesgo de caídas. Ayudar a la respiración. Reducir el riesgo de asfixia. Reducir la pérdida de sangre. Aliviar el dolor y el malestar. Proteger la lesión.**

La posición de recuperación más corriente es tender a la víctima sobre un costado, con una mano bajo la cara para apoyar la cabeza, y el otro brazo extendido detrás de la víctima, la pierna superior doblada con la rodilla hacia adelante y apoyada en el suelo.



Esta posición mantendrá a la víctima estable y accesible

Precauciones Generales:

- Nunca se ponga en peligro.
- Asegúrese que se envía asistencia profesional o se han tomado medidas para llevar a la víctima al médico o a un hospital.
- Reconozca y permanezca dentro de sus capacidades.
- Proteja las pertenencias personales de la víctima.
- Lleve guantes de látex cuando trate con heridas abiertas para reducir el riesgo de infección.
- No de a la víctima alimentos, bebidas o medicinas.
- Rellene un informe escrito de todos los incidentes, sin importar lo poco importantes que parezcan.
- Mantenga la dignidad de la víctima usando pantallas / sábanas y mantenga alejado al público.
- De paso siempre a una persona más experimentada.
- Conserve la calma y mantenga un comportamiento seguro y autoritario.
- No hable del alcance de lesiones graves con o dentro del alcance del oído de la víctima ya que puede producir o aumentar la aflicción de la misma.
- No deje sin atención a la víctima, a menos que sea absolutamente necesario.



Reanimación cardiopulmonar (RCP)

¿Cómo detectar la parada cardiorrespiratoria y qué debes hacer?

Cuando tras un accidente en el hogar o en el trabajo, y aunque no sepas la causa, veas que una persona está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente las maniobras de **"Reanimación cardiopulmonar"**

1 Asegura el lugar de los hechos: Elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la del paciente o la de las personas que ahí se encuentren.

2 Comprueba el estado de consciencia de la víctima: Arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad. Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien:

Si responde: Deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.

Si no responde:

3 Pide ayuda sin abandonar a la víctima y colócale en posición de reanimación. Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.



4 Abre la vía aérea: Coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.

5 Comprueba si la víctima respira normalmente manteniendo la vía aérea abierta: (ver, oír, sentir durante no más de 10 segundos)



Si la víctima respira normalmente:

- Colócala en posición lateral de seguridad (PLS)
- Llama al 131 o busca ayuda.
- Comprueba periódicamente que sigue respirando.



Si la víctima No respira normalmente:

6 Pide ayuda: llama al 131 o pide a alguien que lo haga e inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.

7 Realiza 2 insuflaciones con la vía aérea abierta (frente-mentón) y la nariz tapada.

Si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frente mentón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.



8 Alterna compresiones - insuflaciones en una secuencia 30:2 (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

9 No interrumpas hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.

CONDUCTA AVA

Para prevenir los accidentes en el hogar y para reaccionar adecuadamente ante cualquier posible accidente es fundamental nuestra actitud.

Es necesario ser conscientes de **todas las situaciones de riesgo que existen en nuestras casas o lugares de trabajo**, y adoptar las medidas de seguridad adecuadas en las actividades que realicemos.

En Grupo Libercap estamos convencidos de que es necesario adoptar una actitud **“PRO ACTIVA”**, de observación constante, que nos permita estar alerta ante posibles situaciones de peligro, y reaccionar de forma correcta en caso de que nos encontremos ante una situación de riesgo, de manera que ésta no desemboque en un accidente.

Por ello, hemos desarrollado el concepto **AVA**, que resume las tres conductas claves que nos pueden ayudar a mantener esa actitud pro activa:

- A** Advertir el riesgo **V** Valorar los posibles peligros **A** Adoptar una actitud segura



CONDUCTA PAS

¿Qué hacer en caso de accidente?: En general, la mayoría de los accidentes que suceden en el entorno doméstico no revisten gravedad. No obstante, cuando ocurren, tenemos que actuar con orden y serenidad, para que la atención al herido sea lo más correcta posible.

En Grupo Libercap sabemos que en los primeros momentos que siguen a un accidente doméstico afloran los nervios y es fácil perder la calma, ya que normalmente los afectados son conocidos (hijos, padres, hermanos, vecinos...) y muchas veces no sabemos qué es lo que hay que hacer. Por ello, hemos desarrollado un **esquema de actuación** fácil de recordar, al que hemos denominado **"Conducta P.A.S." (Proteger, Avisar y Socorrer)**



Proteger el lugar



Avisar



Socorrer

Haz **seguro el entorno**, con el fin de evitar que se produzca un nuevo accidente. Por ejemplo, si estás cocinando trabajando con fuego y la sartén prende fuego, pon una tapa encima para ahogar la llama o si te has cortado con un cuchillo, retíralo, para no dejarlo al alcance de los más pequeños u otras personas

Una gran parte de los accidentes que ocurren en el hogar o en el trabajo se pueden solucionar si tenemos unos conocimientos básicos de primeros auxilios.

Ahora bien, si lo crees necesario, pide ayuda (a un vecino, a un encargado o al enfermero de la empresa. Y si la situación reviste gravedad, llama al "131" o acude al Centro de Salud más próximo, según creas oportuno. (Recuerda los pasos previos en cuanto a mover a las personas según la lesión que este presente)

Si la víctima aparenta gravedad: lo primero es valorar los "signos vitales" para saber cómo están funcionando el cerebro (consciencia), los pulmones (respiración) y el corazón.

Asegúrate de que está consciente: Si el herido no reacciona al hablarle, tocarle o estimularle suavemente, con un pellizco por ejemplo, probablemente está inconsciente.

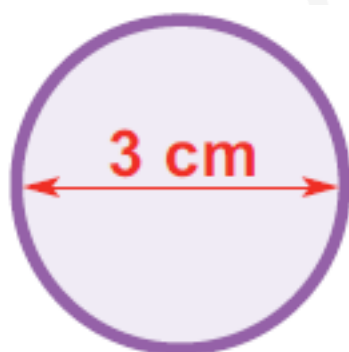
Comprueba que respira: Para saber si una persona respira espontáneamente, debes "ver, oír y sentir" su respiración. **Si la persona no respira normalmente, actúa como se explica en el apartado de RCP.**



Atragantamientos:

a. Prevención

Impide que los niños menores o personas con poca motricidad fina manipulen objetos pequeños. Ten especial cuidado con las piezas pequeñas o aquellas de difícil manipulación.



No dejes objetos menores de este tamaño al alcance de un niño pequeño.

Es importante comer tranquilamente, y trocear y masticar bien los alimentos. Evita que las personas corran, griten, canten o jueguen mientras comen y no les fuerces a comer cuando estén angustiados o llorando.



RECUERDA

No dejes que los niños jueguen con bolsas de plástico. Pueden meter la cabeza dentro de ellas y asfixiarse.

Mientras llega la ayuda, si se trata de un niño pequeño (menor de un año de edad), debes preocuparte de igual manera. No sabes en que empresa podrías desempeñarte como Encargado de Seguridad.



Si no ha salido el cuerpo extraño, dale la vuelta y comprime con fuerza 5 veces seguidas en el centro del tórax. Alterna las palmadas en la espalda con las compresiones en el tórax hasta que consigas expulsar el cuerpo extraño, o hasta que llegue la ayuda médica.

b. Primeros auxilios:

Si la persona que se ha atragantado **puede hablar, toser y respirar**, aunque sea con dificultad, decimos que la obstrucción de la vía aérea (atragantamiento) es **incompleta**. Anímale a que tosa con fuerza, pero sin darle palmadas en la espalda y sin intentar sacar el objeto con nuestros dedos. En ambos casos, si lo haces, podrías introducir el cuerpo extraño más profundamente en las vías aéreas.



Si la persona no puede hablar, toser ni respirar, decimos que la obstrucción de la vía aérea (atragantamiento) es **completa**. Normalmente, la víctima se lleva ambas manos al cuello, como señal de que no puede respirar. Dado que la situación puede revestir gravedad, pide ayuda médica: llama o haz que alguien llame al 131, explicando lo que ocurre.

Si la obstrucción completa de la vía aérea afecta a un niño mayor de un año o a una persona adulta, colócate a su lado y dale 5 palmadas fuertes en la espalda, a la altura de los hombros (entre ambos omóplatos);; si éstas no consiguen hacer salir el cuerpo extraño:

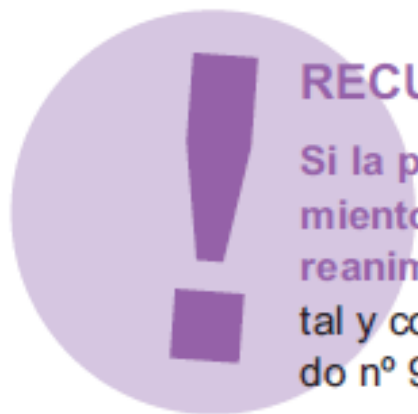
rodéale con los brazos tal y como indica el dibujo.

Pon la mano cerrada, en un puño, justo por encima del ombligo (a la altura de la "boca del estómago") y coloca la otra encima...

...realiza 5 compresiones rápidas y vigorosas, hacia arriba y hacia adentro.



Alterna las palmadas en la espalda con las **compresiones abdominales** hasta que consigas expulsar el cuerpo extraño, o hasta que llegue la ayuda médica.



RECUERDA

Si la persona pierde el conocimiento, inicia las maniobras de reanimación cardiopulmonar, tal y como se explica en el apartado nº 9 de esta guía.

Caídas y Golpes:

a. Prevención:

1. **Procura tener siempre una buena iluminación en casa o en el trabajo.** Evitarás un buen número de tropezones y de caídas innecesarias.
2. **Para acceder a lugares altos utiliza escaleras estables.** Los taburetes pueden ser peligrosos.
3. **Pon algún material anti deslizante en el suelo de la bañera** o duchas si notas que no es suficientemente "estable".
4. **Para limpiar los suelos utiliza productos que no los conviertan en una superficie resbaladiza,** como ocurre con los abrillantadores o las ceras. Evita pisar suelos mojados.
5. **Nunca dejes a un niño pequeño solo sobre una superficie elevada:** cambiadores, tronas, mostradores, taburetes.
6. **Coloca barandillas altas o cierres de seguridad** en los lugares peligrosos como ventanas, escaleras, balcones si hay niños o personas con movilidad reducida en el lugar, ayudando al desplazamiento de estas últimas.
7. **El "orden" en el lugar de trabajo es de gran ayuda para prevenir los accidentes.**

b. Primeros auxilios:

Las lesiones más habituales son las contusiones, las lesiones articulares (esguinces, luxaciones) o incluso, la fractura de algún hueso.

La aparición de **inflamación o hinchazón** (chichón) en la zona afectada indica que ha habido un traumatismo local interno, que suele acompañarse de dolor más o menos intenso.

Como pauta general tras una caída, si la víctima manifiesta un **dolor acusado** en una zona concreta, y/o observas una **deformidad** evidente en la misma, no la fuerces a moverse ni a ponerse de pie (si no puede hacerlo por sí misma).

Mantén en reposo la zona afectada, sin moverla, aplica frío localmente (hielo envuelto en una compresa) para calmar el dolor.



Dependiendo la gravedad de la lesión, considera la necesidad de pedir ayuda al 131, para que sean ellos quienes valoren la posible gravedad de la lesión.

Si tras un golpe en la cabeza la persona sangra por el oído, tiene vómitos o pierde el conocimiento, pide ayuda cuanto antes: llama al 131

Caso especial

Rotura de un diente

Cuando como consecuencia de un golpe se produce la rotura de un diente, conserva el trozo en la saliva del accidentado, en leche o en suero fisiológico. Si se ha salido todo el diente, intenta volver a meterlo en el hueco que ha dejado, tocándolo poco y siempre por la zona que no encaja en la encía. Acude lo antes posible al dentista.

Cortes y Heridas

a. Prevención

1. Utiliza con cuidado los objetos cortantes o punzantes que hay habitualmente en el hogar o trabajo, como cuchillos, tijeras, navajas, alfileres, etc. Enseña a los niños o personas con poco conocimiento de las mismas, su manejo con explicaciones y con tu ejemplo. No los dejes nunca a su alcance mientras no los sepan usar correctamente.
2. En las casas o lugares de trabajo donde hay niños es conveniente **proteger las esquinas de las mesas**, los salientes y los muebles bajos de cristal.
3. **Al ponerte tu uniforme, ten cuidado con las cremalleras**, pueden engancharse en la piel y producir heridas importantes.



b. Primeros auxilios

Antes de curar una herida, lávate bien las manos con agua y jabón. También al terminar.

A continuación, lava la herida con agua y jabón o con suero fisiológico a chorro para arrastrar la suciedad.

Realiza la limpieza de dentro hacia fuera, para evitar la entrada de gérmenes en la herida.

En una gasa estéril, pon un desinfectante yodado (povidona yodada) y aplícalo sobre la herida, de dentro hacia fuera y sin tocar la parte de la gasa que vaya a entrar en contacto con ella.

Tápala con una gasa estéril sujeta con una venda o esparadrapo. Sujeta con una venda o esparadrapo.



No emplees **algodón ni alcohol** para limpiar una herida.

No apliques polvos, ungüentos ni pomadas que contengan **antibióticos**, ni remedios caseros.

Nunca extraigas un objeto grande **clavado en una herida**, pues puede estar haciendo de tapón e impidiendo que sangre.

Inmovilízalo y **consigue ayuda médica**.

Casos especiales	<p>Si la herida es extensa o profunda, o te parece que tiene “mal aspecto” cubre la lesión con gasas estériles o con paños limpios, apretando sobre éstos para cortar la hemorragia. Acude a un centro de urgencias.</p>
Herida profunda	
Herida en cara	<p>Si la herida está en la cara, en los ojos o en los orificios naturales, siempre hay que acudir al médico.</p>
Ampu-tación	<p>En caso de que se produzca una amputación, se deberá conservar la parte amputada en una bolsa de plástico bien cerrada, dentro de un recipiente con hielo y acudir urgentemente al hospital. Comprimir en la zona como se explica en el apartado nº 6 de esta guía: “Hemorragias”.</p>

Hemorragias

a. Prevención:

No dejes al alcance de personas con escasa manipulación o problemas de movilidad objetos cortantes como cuchillos, tijeras, imperdibles o agujas. No introduces ningún objeto -ni los dedos- en los orificios naturales del organismo, como la nariz o los oídos. Al vestir o al desnudar a los trabajadores en una emergencia, ten cuidado con las cremalleras, pueden engancharse en la piel y producir heridas importantes.

b. Primeros auxilios :

La pérdida de sangre alarma mucho ya que "lo mancha todo", así que cuando se produce una hemorragia es importante que mantengas la calma y tranquilices al herido. Sienta a la persona en una silla o tumbala en el suelo: puede sufrir un desvanecimiento y una caída podría causar nuevas lesiones. Cubre la herida con gasas o con un paño limpio, y comprime sobre la misma firmemente con la mano durante 10 minutos. Utiliza un vendaje compresivo si lo tienes a mano en el botiquín. La presión sobre la herida será más uniforme y eficaz. Si las compresas se empapan de sangre, no las quites, coloca otras encima y continúa apretando. Pide ayuda médica o acude a un servicio de urgencias si ves que continúa saliendo sangre.



Casos especiales**Nariz****Hemorragias por la nariz:**

Dile a la persona que respire por la boca. Pinza la nariz, cogiéndola entre tus dedos durante 10 ó 15 minutos. Si la hemorragia no se corta en este tiempo, acude a un centro de urgencias.



Si la hemorragia es abundante, la cabeza debe estar ligeramente inclinada hacia delante, con el fin de evitar que la persona se trague su propia sangre.

Como Encargado de Seguridad, es tu trabajo en velar por el cuidado de tus trabajadores, manteniendo la calma y aplicando todas las medidas propias de cuidado requeridas en situaciones de emergencia.

Intoxicaciones

a. Prevención:

Mantén los productos tóxicos (limpieza, pintura, barnices, pegamentos), los medicamentos y las bebidas alcohólicas en sus envases originales, para evitar confusiones. Guárdalos fuera del alcance de los niños o trabajadores con poca comprensión de contenidos. Almacena los alimentos adecuadamente y revisa las fechas de caducidad. Si comes hierbas, hazlo con la seguridad de que no son venenosas.



Si las latas de conservas **presentan abolladuras**, al abrirlas sale gas o huele mal, tíralas, no consumas el producto que contienen.



Revisa la instalación de gas periódicamente y cierra la llave de paso cuando no lo estés utilizando. No cubras ni obstruyas las rejillas de ventilación.

Enseña al personal de la empresa el peligro del mal uso de las medicinas y nunca les engañes diciéndoles que son buenas si no sabes lo que efectivamente hacen.

b. Primeros auxilios:

- Ante la ingestión de un producto tóxico (o sólo con la sospecha), medicamentos, alcohol, limpiadores, comunícate al **600 360 7777** o al **131**.
- Te preguntarán de qué sustancia se trata, por eso es importante que, cuando llames, tengas a mano el envase del tóxico o del medicamento.
- **No provoques el vómito** ni administres comidas, bebidas o medicamentos a no ser que te lo indique el personal especializado.
- Si te dicen que acudas al hospital lleva toda la información que tengas sobre el producto (etiquetas, envases, etc.).



Quemaduras

a. Prevención:

Pon los mangos de las sartenes y de las comidas hacia adentro si manipulas alimentos en tu lugar de trabajo de manera que no sobresalgan de la encimera de la cocina.

Ten precaución con la **temperatura de los líquidos** que calientes en el microondas ya que pueden estar a mayor temperatura que el recipiente que los contiene.

No trasvases líquidos calientes al abrirlas sale gas o huele mal, tíralas, no consumas el producto que contienen.



Enseña a tus trabajadores el **manejo del fuego y su peligro**. No dejes nunca cerillas, mecheros o cigarrillos encendidos a su alcance si no tienen la preparación adecuada para la manipulación de los mismos.

No acerques objetos combustibles (cortinas, alfombras) a estufas, calefactores o chimeneas y asegúrate de que aquéllas funcionan correctamente (llama de color azulado)

Cuando manipules aparatos eléctricos, asegúrate de que están desenchufados. Tócalos siempre con las manos secas y nunca directamente en el enchufe.

No sobrecargues los enchufes conectando a la vez varios elementos de gran consumo en ellos. Ponles protectores si hay niños pequeños en la casa.



RECUERDA

Para tu seguridad: conviene tener a mano extintores (de polvo polivalente) en lugares conocidos por todos. Aprende a manejarlos.

b. Primeros auxilios:

Lo primero es apartar la fuente de calor que ha causado la quemadura (tapar la sartén si ha prendido fuego, desenchufar la plancha por ejemplo)

Enfriar la quemadura inmediatamente, echando sobre la zona afectada un chorro suave de agua fría, durante 10 o 15 minutos. Puede ser más si continúa el dolor.

Si el dolor persiste, aparecen ampollas (con un líquido claro en su interior), la zona afectada tiene el aspecto de estar "carbonizada", o el tamaño de la quemadura es superior al de la palma de la mano de la víctima, acude a un centro sanitario o pide **ayuda al 131**.

Producto corrosivo

Si la quemadura se ha producido por un producto corrosivo (lejía, sosa, amoníaco, aguarrás, etc.), retira la ropa (con cuidado de no salpicarte tú mismo) y lava al accidentado con agua abundante (en la bañera por ejemplo), durante un mínimo de 15 minutos.

El botiquín de primeros auxilios en el hogar y en el trabajo:

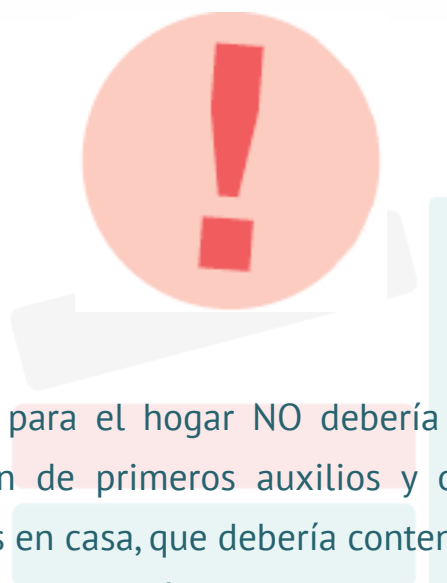
Elementos que debe contener: El botiquín de primeros auxilios debe estar instalado en un lugar accesible y conocido por los habitantes del lugar de trabajo, pero fuera del alcance de los niños pequeños. **Una caja hermética y que sea fácil de transportar es fundamental.**

Su contenido ha de permitirnos hacer frente a las situaciones que con más frecuencia se presentan en el entorno laboral o domestico, por lo que su composición puede variar según las circunstancias, siendo recomendable que contenga, al menos, los siguientes elementos:

Material de autoprotección:	<p>■ Mascarilla de protección facial: la utilizaremos en caso de que sea necesario realizar la respiración artificial boca a boca. De esta manera, evitaremos el contacto directo con posibles secreciones, vómitos, etc. de la persona a la que estemos atendiendo.</p>
	<p>■ Guantes de látex o vinilo: los utilizaremos siempre que vayamos a realizar una cura. Nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos, secreciones, etc.</p>
	<p>■ Toallitas de alcohol: las utilizaremos para desinfectar nuestras propias manos, antes de realizar una cura; recordar que NO deben utilizarse directamente sobre las heridas.</p>

Material de hemostasia	<p>■ Vendas hemostáticas (de diferentes tamaños), para el control de hemorragias.</p>
------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Material de curas	<ul style="list-style-type: none"> ■ Suero fisiológico; lo utilizaremos para limpiar heridas. ■ Antiséptico (tipo povidona yodada), para prevenir la infección en el caso de las heridas. ■ Gasas para cubrir heridas y/o quemaduras (diferentes tamaños). ■ Esparadrapo. ■ Tiritas (banda de tiritas, para adaptar tamaño a las necesidades). ■ Tijeras de puntas redondeadas. ■ Pinzas sin dientes.
-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



RECUERDA: El botiquín para el hogar NO debería contener medicamentos: una cosa es el botiquín de primeros auxilios y otra distinta, el pequeño dispensario que tenemos en casa, que debería contener elementos tales como: un termómetro, aparato de tensión arterial, analgésicos/anti térmicos, una crema antiinflamatoria, una pomada para pequeñas quemaduras, una crema anti histamínica, entre otras.

Conclusión:

Estas acciones son las que el Encargado de seguridad debe hacer para ayudar a una víctima o proporcionar primeros auxilios, utilizando todos los elementos entregados en este manual.

Las acciones indicadas y recomendadas pueden ser realizadas por cualquier persona competente, no obstante, cuando se hace contacto físico, todos los Encargado de seguridad deben ser conscientes de las implicaciones de hacer las cosas peor y/o quedar expuestos a reclamaciones por asalto.

La parte lesionada no tiene obligación de aceptar la asistencia o ayuda. La idea es que la acepte y para esto debes utilizar los elementos entregados en el módulo de psicoprevención siguiendo los protocolos de emergencia y respetando al personal encargado en caso de contar con ellos.

Cuando la víctima está consciente, pregúntele si quiere ayuda o asistencia, no fuerce a ninguna o se puede considerar que ha tenido lugar un asalto. Cuando la víctima esté inconsciente, ayude todo lo que su capacidad le permita sin arriesgar su propia vida.

FIN MÓDULO 11

PRIMEROS AUXILIOS

Con esto damos fin a este módulo. Recuerda analizar la información, ejemplos y dinámicas para ponerlas en práctica en tu vida personal y profesional. Ahora puedes realizar el examen.