

Capítulo 7

Primeros auxilios



Contenido

1. Introducción
2. Primeros auxilios
3. Resumen

1. Introducción

Un suceso de accidente o enfermedad grave espontanea conlleva la necesidad de actuar inmediatamente para evitar el empeoramiento del afectado. Esta actuación inmediata debe darse hasta que llegue la asistencia médica.

Para ello, todo trabajador debe formarse en materia de primeros auxilios siendo, en el caso de los operadores de PEMP, imprescindible ya que las tareas realizadas son en altura.

A pesar de esta afirmación, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales no obliga a los empresarios a formar a todos sus trabajadores sino que, teniendo en cuenta, entre otras cosas, el tamaño y la actividad de la empresa, designará al personal encargado de poner en práctica las medidas de primeros auxilios.

2. Primeros auxilios

Pueden definirse como aquellas actuaciones y técnicas encaminadas a actuar correctamente ante un caso de accidente o síntomas de grave enfermedad. El fin principal es evitar el empeoramiento del afectado hasta que llegue la asistencia médica.



Accidente por el vuelco de una plataforma elevadora: si hubiese heridos habría que poner en marcha los primeros auxilios

Para formar correctamente a los trabajadores en primeros auxilios hay que proporcionarles conocimientos elementales de ayuda eficaz.

Según el artículo 20 de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales:

El empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente, en su caso, su correcto funcionamiento. El citado personal deberá poseer la formación necesaria, ser suficiente en número y disponer del material adecuado, en función de las circunstancias antes señaladas.

Para la aplicación de las medidas adoptadas, el empresario deberá organizar las relaciones que sean necesarias con servicios externos a la empresa, en particular en materia de primeros auxilios, asistencia médica de urgencia, salvamento y lucha contra incendios, de forma que quede garantizada la rapidez y eficacia de las mismas.



El 112 es el número de asistencia al ciudadano ante cualquier tipo de emergencia en la Unión Europea.



Importante

Los principales números de teléfono ante un posible caso de urgencia son:

- Emergencias: 112.
 - Urgencias médicas/emergencias sanitarias (ambulancia): 061.
 - Bomberos: 080.
 - Guardia Civil: 062.
 - Policía Nacional: 091.
 - Policía Local: 092.
 - Cruz Roja (Emergencias): 901 222 222.
 - Protección Civil: 1006.
 - Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.
-

2.1. Principios generales de actuación

Si se produce un accidente o el personal presenta síntomas de enfermedad, se tendrán en cuenta una serie de recomendaciones básicas:

- Examinar la situación.
- Actuar sin precipitación, manteniendo en todo momento la calma.
- Llamar al teléfono de emergencias o ambulancias.
- Evitar la formación de aglomeraciones en torno al afectado.
- Tranquilizar al afectado.
- Mantener al herido caliente.
- No mover al herido si la situación no lo requiere.
- Si el afectado se encuentra inconsciente, no se le dará de beber.



Recuerde

Hay que mantener la calma.



Actividades

1. Infórmese sobre el teléfono del centro médico correspondiente a su local de trabajo.
 2. ¿Por qué es importante mantener caliente a un herido?
-

2.2. Activación del sistema de emergencia

Aparte de los principios generales, hay que tener en cuenta un protocolo de actuación, conocido en su conjunto como PAS, ya que hay que seguir el orden de sus siglas.

Primero protección, luego aviso y, en último lugar, socorrer



Proteger

Antes de actuar, el socorrista tiene que asegurar que, tanto el afectado como él, se encuentran fuera de peligro. Para ello, hay que:

- Tomar medidas de autoprotección.
- Tomar las medidas oportunas para evitar riesgos adicionales.

Avisar

A continuación, el socorrista avisará rápidamente a los servicios oportunos, informando con detalle sobre la situación:

- Llamar al teléfono de emergencias (112) o ambulancias (061).
- Informar sobre lo ocurrido.
- Ofrecer la dirección exacta, dando, si hace falta, referencias para localizar el lugar.
- Informar sobre el número de personas accidentadas.
- Definir el tipo de víctimas.
- Exponer aquellos peligros que pueden empeorar la situación.

Finalizado el proceso de información, no hay que colgar el teléfono sin estar seguros que el mensaje se ha recibido, incluso hay que pedir al receptor que repita el mensaje a ver si lo ha comprendido.

Socorrer

Tras proteger y avisar, siempre que se esté capacitado para ello, el socorrista actuará sobre el afectado, reconociendo sus signos vitales.



Sabía que...

Las actuaciones básicas de socorro se basan en el reconocimiento de los signos vitales respetando el siguiente orden: consciencia, respiración y pulso.

1º. Estado de consciencia

Para saber si un accidentado está consciente se le preguntará qué ha pasado. Si contesta, se descartará la existencia de paro respiratorio.

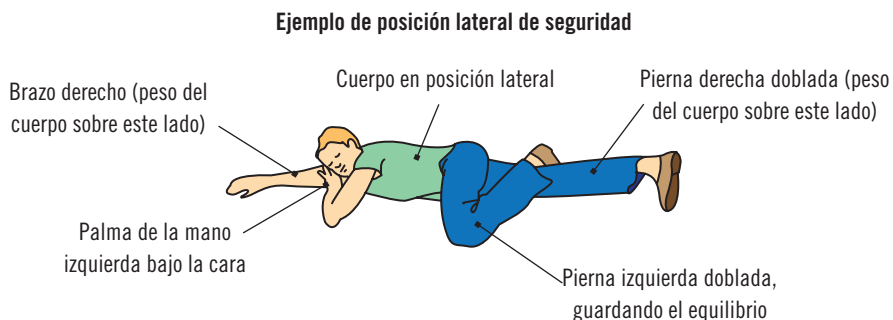
Pero el problema se agrava si no contesta, caso en el que hay que agitar muy levemente al accidentado para observar sus reacciones (gemidos, apertura de ojos, movimientos de cabeza, etc.). Si no reacciona, probablemente sea porque el accidentado esté inconsciente.

En este caso sin tocarlo debemos comprobar su respiración.

2º. Respiración

Acercaremos la mejilla a la boca-nariz del accidentado y, mirando hacia el pecho para ver el movimiento torácico o abdominal, se escuchará la salida del aire, además de percibir el calor del aire exhalado.

Si el enfermo respira, dejaremos de explorar otros signos vitales, ya que la respiración asegura que el corazón funciona correctamente. Se colocará al enfermo, siempre que no haya traumatismos que impidan la movilidad, en una posición que evite graves consecuencias si se produjese un vómito. Esta posición se denomina posición lateral de seguridad.





Definición

Posición lateral de seguridad

Consiste en situar al herido de lado, apoyado sobre una pierna y con la otra echada hacia delante para actuar como equilibrador. Hay que procurar que la cabeza quede de forma que permita la respiración del accidentado.

Si el enfermo no respira, con la mayor brevedad posible, se colocará al enfermo en posición de decúbito supino (estirado mirando hacia arriba) y, después de explorar su boca para comprobar la existencia de cuerpos extraños (dientes desprendidos u otros objetos), se abrirán las vías aéreas mediante la hiperextensión del cuello, evitando que la lengua obstruya la vía de entrada del aire.

Con esta maniobra a veces el enfermo vuelve a respirar. Si no es el caso, se realizará la respiración “boca-boca”.

3º. Pulso

Cuando el paro respiratorio está instaurado y ya hemos procedido a iniciar el “boca-boca”, es necesario comprobar el funcionamiento cardíaco mediante la toma del pulso carotídeo (cuello), por ser este el último que se pierde ante una parada cardíaca y, por el contrario, el primero que se nota al activarse de nuevo el ritmo cardíaco. Si se comprueba la existencia de pulso, se seguirá practicando la respiración artificial (“boca-boca” sin compresiones torácicas) pero si el pulso desaparece se procederá al masaje cardíaco externo, acompañado de la respiración “boca-boca”.



Toma del pulso carotídeo

2.3. Principales situaciones de emergencia: actuación en cada caso

Las principales situaciones de emergencia son incendios, explosiones y emergencias médicas.

Actuación en caso de incendio

Un incendio toma seriedad cuando el fuego se descontrola. En tal caso, es necesaria la rápida asistencia de cuerpos especializados, caso de los bomberos.



Sabía que...

Los bomberos son los especialistas encargados de controlar el fuego, no solo sofocarlo.

Hay medidas preventivas destinadas a evitar la aparición del fuego y su avance (cables en buenas condiciones, no almacenar productos inflamables...), pero ello no siempre se consigue. Así que es necesaria la formación de los trabajadores ante un caso de incendio:

1. Conservar la calma: gritar, correr, etc., puede crear un pánico generalizado, hecho muy peligroso que aumenta la gravedad del propio fuego.
2. Llamar al teléfono de bomberos (080) o al de emergencias (112).
3. Activar la alarma.
4. Localice el extintor más cercano, retire el anillo de seguridad, colóquese a unos 2 metros del incendio y proyecte el producto hacia la base de las llamas, realizando un barrido, es decir, de un lado hacia el otro.
5. Prohibido totalmente utilizar ascensores y montacargas.
6. Cerrar puertas y ventanas.
7. Introducir trapos en las ranuras de las puertas y ventanas, húmedos si es posible. Todo ello si estas puertas y/o ventanas no son las únicas vías de escape.

8. Ante la presencia de humo, colóquese un pañuelo húmedo en boca y nariz e intente andar agachado.



Nota

Hay distintos tipos de fuego:

- De Clase A: si arde material sólido.
- De Clase B: si arde un producto líquido.
- De Clase C: si arde un producto gaseoso.
- De Clase D: si arde un metal especial.

Idoneidad de distintos extintores según el tipo de fuego

| | Clase A | Clase B | Clase C | Clase D |
|-----------------------|-----------|---------|-------------------------|-------------|
| Agua a chorro | ++ | - | - | - |
| Agua pulverizada | +++ | + | - | - |
| Espuma | ++ | ++ | - | - |
| Polvo polivalente ABC | ++ | ++ | ++ | - |
| Polvo Normal BC | - | +++ | ++ | - |
| Anhídrico carbónico | + | + | - | - |
| Derivados halogenados | + | + | - | - |
| Productos específicos | - | - | - | + |
| | +++Óptimo | ++Bueno | +Medianamente aceptable | -Inadecuado |



Actividades

3. Recuerde mentalmente los principales números de teléfono que pueden ser útiles ante casos de emergencia.
 4. ¿Piensa que seguir el orden de proteger, avisar y socorrer es el adecuado al activarse el sistema de emergencia? Razone su respuesta.
 5. Cuando tenga ocasión, acérquese a un extintor y observe las indicaciones inscritas en él, entre otras, las letras que aparecen y para qué tipo de fuego se puede utilizar.
-



Aplicación práctica

Trabajando en un local cerrado con su plataforma elevadora, observa como una persona sale rápidamente de una sala con una quemadura ya que dentro se ha producido fuego.

El fuego en la sala está provocando la propagación de humo a otras zonas.

¿Cómo se actuará ante el incendio?

SOLUCIÓN

Ante el incendio:

1. En primer lugar, hay que mantener la calma para evitar que se produzca el pánico generalizado.
 2. Llamar a los bomberos o a emergencias.
 3. Si hay sistema de alarma, activarlo.
 4. Localizar el extintor más cercano, retirar el anillo de seguridad, colocarse a unos dos metros del incendio y hacer un barrido en la base de las llamas (de lado a lado).
 5. Para evitar una mayor propagación del humo, hay que cerrar la puerta de la sala e introducir paños húmedos en las ranuras. Aunque se cierre la puerta e introduzcan paños en sus ranuras, parte del humo ha pasado a otras zonas, así que hay que colocarse un pañuelo, si es posible húmedo, y taparse la boca y nariz. Para salir del local, hay que gatear sin retirarse el pañuelo.
-

Actuación en caso de explosión

Una explosión produce presión y un movimiento violento ya que libera una gran cantidad de energía en forma de calor, luz y gases.

Ante un caso de explosión hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones:

1. Tras la explosión, siga protegiéndose porque puede que se den más casos.
2. Cuando haya finalizado la actividad explosiva, busque a sus compañeros y determine quién necesita ser atendido con prioridad.
3. Comprobar que la estructura del local no ha quedado gravemente dañada. En caso contrario, hay que aislar la zona y evacuar el edificio.
4. En el momento oportuno, hay que llamar al teléfono de emergencias.



Recuerde

Una explosión libera gran cantidad de energía en forma de calor, luz y gases.

Actuación en caso de emergencias médicas

La práctica de los primeros auxilios puede salvar la vida a muchas personas.

Por ello, debemos tener presentes algunas nociones básicas ante las consecuencias más comunes provocadas por accidentes u otras causas.

Actuación en caso de contusión

Las contusiones son lesiones físicas no penetrantes en el cuerpo, causadas por golpes o caídas. Los efectos varían según la fuerza del impacto.



Contusión en el ojo

La zona afectada suele inflamarse tras la aparición del dolor. En muchos casos, el tratamiento es:

- Colocar bolsas de hielo sobre la zona afectada.
- Si la contusión es en una extremidad, esta hay que levantarla.
- Si la contusión es de tercer grado, hay que inmovilizar la parte del cuerpo afectada.



Ejemplo

Síntomas de una contusión:

- De primer grado: dolor, inflamación y color azulado.
 - De segundo grado: dolor, inflamación y hematoma.
 - De tercer grado: dolor, inflamación, endurecimiento de la extremidad afectada e impotencia funcional.
-

Actuación en caso de herida

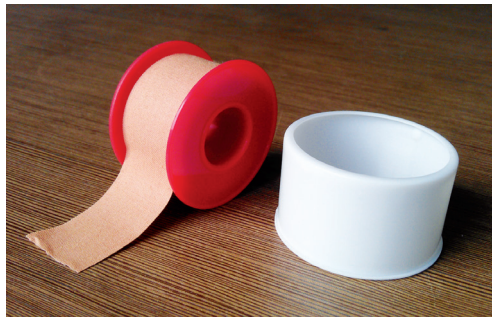
La herida es una lesión en el cuerpo, caracterizada por la pérdida de continuidad en la piel.

Las heridas pueden clasificarse en:

- Contusas: la zona afectada se inflama a causa del golpe.
- Incisas: son producidas por cortes.
- Punzantes: causadas por objetos penetrantes que traspasan la epidermis llegando a cierta profundidad (al músculo o al hueso).

Cuando se produzca una herida, procederemos a la cura de la siguiente manera:

1. Antes de tocar la herida, hay que lavarse las manos con jabón y agua. Si es posible, se utilizarán guantes de látex.
2. Hay que limpiar la herida (nunca extraer cuerpos extraños) utilizando gasas estériles, evitando, en todo momento, algodón y pañuelos, ya que los pelillos y motas que desprenden pueden infectar la herida. Retirar los restos de suciedad y limpiar la herida con agua desde el centro de esta hacia el exterior. Además de agua, también puede utilizarse jabón neutro o quirúrgico o suero fisiológico, pero nunca alcohol porque puede lesionar aún más los tejidos.
3. Una vez limpia la herida, es recomendable aplicar povidona yodada.
4. Tapar la herida con un apósito y fijarlo.



Esparadrapo para fijar un apósito



Importante

Si duele la herida, se inflama mucho o si produce dolores de cabeza, es recomendable visitar al médico.

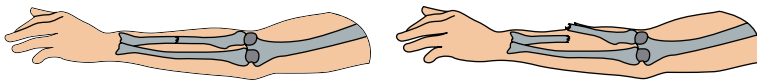
Actuación en caso de fractura

Las fracturas son pérdidas en la continuidad de la sustancia ósea, es decir, roturas en los huesos.

Las fracturas pueden ser:

- **Cerradas:** la piel cubre el hueso roto, es decir, la punta de la fractura no provoca la ruptura de la piel.
- **Abiertas:** la punta del hueso fracturado perfora los músculos y la piel. Ello implica la posibilidad de que microorganismos exteriores puedan entrar en el cuerpo y provocar infecciones.

Diferencia entre fractura cerrada y fractura abierta



En caso de fractura (los principales síntomas son dolor, inflamación, posible deformidad, impotencia funcional...), hay que reconocer al accidentado sin cambiarle de postura para no agravar la situación. Para inmovilizar el hueso roto, se le colocará una férula.



Definición

Férula

Tablilla flexible con su respectivo vendaje que cubrirá la zona del hueso afectado a ambos lados.

Además de inmovilizar el hueso, hay que:

- Aplicar frío local.
- Quitar anillos, relojes y todo elemento que apriete.
- Inmovilizar la articulación.
- En fracturas abiertas, cubrir la herida con gasas estériles o trapos muy limpios, mejor si se humedecen. No intentar introducir el hueso dentro de la extremidad, además de contener la posible hemorragia.
- Observar el color de los dedos de manos o pies.
- Controlar el pulso.



Sabía que...

Las fracturas más peligrosas son las del cuello, vértebras cervicales y columna vertebral porque pueden paralizar varios miembros, como brazos, piernas, cuerpo e incluso, en caso extremo, producir la muerte.

Actuación en caso de luxación

Las luxaciones son lesiones producidas por la pérdida de contacto de las superficies articulares. Una luxación puede ser:

- Completa: el hueso se sale totalmente de su sitio.
- Subluxación: el hueso se separa parcialmente de las articulaciones.



Ejemplo

Los casos más comunes de luxación se producen en el hombro, cadera, rodilla, codo, tobillo, dedos y muñeca.

La forma de actuar ante una luxación es muy sencilla: se inmovilizará la zona afectada y se trasladará al herido al centro de asistencia sanitario más cercano.



El personal sanitario tratará la luxación.



Sabía que...

Las luxaciones vienen precedidas de esguinces, los cuales debilitan la articulación y producen la luxación con un movimiento brusco.

Actuación en caso de hemorragia

Las hemorragias son pérdidas de sangre del cuerpo.

Según el origen de la hemorragia, esta puede ser:

- Interna: se produce por la ruptura del vaso sanguíneo en el interior del cuerpo. A simple vista, no se aprecia la pérdida de sangre.
- Externa. Se produce por la ruptura del vaso sanguíneo a través de la piel.

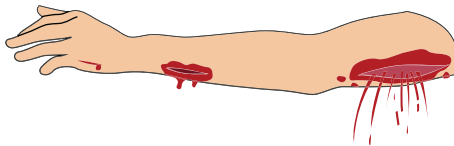


Ejemplo

La úlcera de estómago puede producir una hemorragia interna.

Otro tipo de clasificación de las hemorragias puede ser según el tipo de vaso sanguíneo roto. De esta manera, la hemorragia puede ser venosa, arterial o capilar.

Hemorragias



En cualquier caso, para detener la hemorragia se presionará directamente la zona herida. Posteriormente, se limpiará la herida y se procederá a vendar la zona, sin oprimir en exceso la herida.

El torniquete solo será aplicado cuando la hemorragia sea masiva y haya peligro de necrosis en el miembro sangrante. Se utilizará un material no cortante, como puede ser un pañuelo o una cuerda, para rodear el miembro donde se vaya a realizar el torniquete. Cuando se haya rodeado el miembro, se realiza un nudo ajustándolo. Después, se pasará por debajo un utensilio de apoyo (palo, bolígrafo...) y se girará para aumentar la presión del torniquete. Posteriormente, el utensilio se vuelve a insertar dentro del pañuelo para fijarlo. Es importante aflojar el torniquete cada 15-20 min para evitar la pérdida del miembro.



Importante

A la hora de realizar el torniquete no utilice ningún material que pueda lesionar arterias o venas.



Actividades

6. Busque información sobre la diferencia entre venas y arterias.
 7. ¿Utilizarías un alambre para aplicar un torniquete? ¿Por qué?
-

Actuación en caso de quemaduras

Las quemaduras son lesiones de la piel producidas por la descomposición de tejidos orgánicos debido a factores, como el calor, frío, productos químicos o la electricidad.

Según la intensidad, las quemaduras pueden ser:

- De primer grado: solo afectan a la capa externa de la piel (epidermis) por lo que las consecuencias no son graves, se enrojece la piel sin llegar a formar ampollas.
- De segundo grado: afectan a las dos primeras capas de la piel, formando ampollas con un líquido en su interior, llamado plasma.
- De tercer grado: su gravedad es considerable. Pueden llegar a destruir los tejidos y formar zonas muertas.

En el caso de quemaduras menores hay que:

1. Calmar al afectado.
2. Si la piel no ha sido dañada, la zona afectada debe aliviarse con agua fría durante unos minutos. Una toalla limpia, húmeda y fría también ayuda a reducir el dolor.
3. Cubrir la quemadura con un vendaje estéril.



Brazo afectado por una quemadura: si no es grave, puede aliviarse con agua fría.

En cambio, si las quemaduras son graves se actuará de la siguiente manera:

1. En el caso de que una persona esté envuelta en llamas, dígame que se detenga, se tire al suelo y ruede. Envuelva a la persona en una manta, una alfombra, un abrigo...
2. Llame al teléfono de urgencias.
3. No retire la ropa quemada que se encuentre pegada a la piel.
4. Compruebe que el herido se encuentra respirando. Si las vías respiratorias están obstruidas, hay que abrirlas. Si es necesario, hay que suministrar respiración artificial.
5. Cubra la zona quemada con vendas estériles. Si el área quemada es muy extensa, puede cubrirse con una sábana.
6. Tome las medidas necesarias para evitar el shock.
7. Compruebe el pulso y la frecuencia respiratoria hasta que lleguen los servicios médicos.



Recuerde

Si las quemaduras son graves nunca hay que retirarle al afectado la ropa pegada a la piel.

Actuación en caso de descarga eléctrica

Una persona sufre la descarga cuando su cuerpo entra a formar parte de un circuito eléctrico.



Trabajar cerca de líneas eléctricas puede dar lugar a descargas.

Cuando una persona es víctima de una descarga hay que actuar de la siguiente manera:

1. Mantener la calma.
2. Avisar inmediatamente a los servicios médicos.
3. No intentar separar a la víctima de la corriente, ya que podemos sufrir la descarga. Solo se tocará al accidentado cuando la corriente no le esté afectando.
4. Tapar a la víctima con una manta.

Actuación en caso de insolación

Conocida también como golpe de calor, la insolación es la elevación de la temperatura corporal por encima de lo normal provocada normalmente por la exposición prolongada a los rayos solares y/o altas temperaturas.



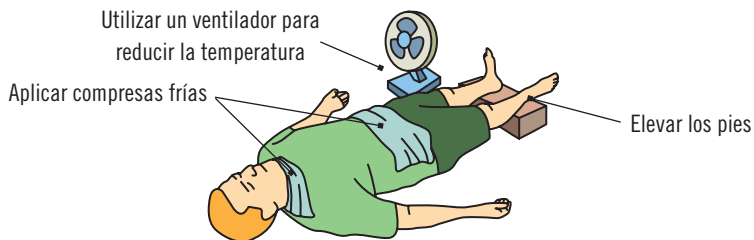
Ejemplo

Los síntomas de la insolación pueden ser mareos, confusión, deshidratación, sudoración excesiva, náuseas y vómitos.

Ante un caso de insolación, se actuará de la siguiente manera:

1. Llamar a los servicios sanitarios.
2. Llevar al afectado a la sombra y colocarle los pies en una posición elevada. Si puede ser, abanicarlo o hacer uso de ventiladores.
3. Quitarle la ropa y colocarle paños humedecidos.

Algunas recomendaciones para paliar los daños causados por la insolación



Nota

Las tareas en la plataforma de trabajo pueden provocar insolación si se realizan a la intemperie.

Actuación en caso de congelación

La congelación es el enfriamiento anormal del organismo que puede darse al estar expuesto a un frío intenso durante un periodo de tiempo prolongado.



Mano afectada por la congelación



Ejemplo

Además del enfriamiento del cuerpo, la congelación puede producir dureza, palidez, somnolencia y tambaleo, aunque el primer síntoma es sensación de hormigueo seguida de entumecimiento.

Si nos encontramos ante una persona que presenta signos de congelación, actuaremos de la siguiente manera:

1. Avisar a los servicios médicos.
2. No calentar al herido con calefactores, bolsas de agua caliente, etc. Solo aplicar paños o bañar al herido con agua tibia.
3. Llevar al afectado a una sala con temperatura normal, subiendo la temperatura paulatinamente.

4. Cubrir las zonas afectadas con mantas o ropas de abrigo.
5. Si el afectado está consciente, se le deben dar bebidas calientes muy azucaradas pero no alcohólicas.



Nota

Al igual que con la insolación, las tareas en la plataforma de trabajo pueden provocar congelación si se realizan a la intemperie.

2.4. Técnicas de reanimación

Si el afectado por un accidente u otra causa sufre fallos en la respiración y la circulación sanguínea hay que actuar inmediatamente para que no peligre su supervivencia.



Nota

Si el oxígeno no llega adecuadamente al cerebro (3-5 min. sin recibir oxígeno) las células cerebrales se pueden dañar irreversiblemente.

Una vez que se detiene la respiración, el corazón podrá seguir latiendo entre 2 y 5 minutos; a partir de este momento, el corazón se parará por la falta de oxígeno. En el caso de que sea el corazón el que se para primero, por ejemplo por un ataque cardíaco, a los 30 segundos se detendrá también la circulación.

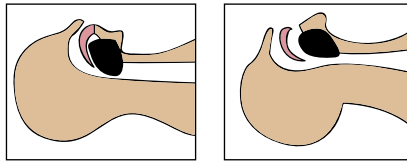
Por ello, hay que tener muy en cuenta las técnicas de reanimación.

Respiración artificial

Existen diversas técnicas de ventilación asistida para una persona que ha dejado de respirar o que le es dificultosa la respiración. La más usual es el “boca a boca” que fundamentalmente consiste en despejar las vías respiratorias y estimular la inhalación y la exhalación. Los pasos a seguir son:

1. Colocar a la víctima boca arriba e inclinarle la cabeza hacia atrás.
2. Levantarle bien el mentón.
3. Abrir y liberar las vías respiratorias de cualquier elemento que le impida la entrada de aire: dientes, alimentos, chicle, etc.
4. Cerrar los orificios nasales haciendo pinza con los dedos índice y pulgar.
5. Colocaremos nuestra boca sobre la de la víctima e insuflaremos aire durante 2-3 s observando que se expande el tórax del accidentado.
6. Levantamos la cabeza y colocamos el oído sobre la boca de la víctima para sentir que expulsa el aire. Se repetirá el mismo procedimiento 1 sola vez, por lo que solo se le han realizado 2 insuflaciones.
7. Tras las 2 insuflaciones, hay que observar si se dan signos de recuperación (movimientos reflejos, tos, etc.). Si existe pulso, comprobándolo en el cuello, hay que continuar con 10 insuflaciones por minuto hasta que recupere la respiración (3 s para inspirarle aire y 3 s para extraerle el aire.). Si no existe pulso, hay que comenzar el masaje cardiaco.

Acciones a realizar en la respiración artificial



Levante el cuello e incline la cabeza hacia atrás



Levante bien el mentón



Oprima la nariz y sople en la boca abierta



Nota

La colocación de la víctima boca arriba e inclinarle la cabeza hacia atrás se llama hiperextensión.

Masaje cardíaco

Este masaje se efectuará cuando advirtamos la ausencia de ritmo cardíaco.

Consiste en efectuar compresiones rítmicas sobre el tórax para comprimir las cavidades cardíacas y, de esta forma, vaciar el corazón y lograr que la sangre fluya hacia las arterias. Las compresiones se combinarán con respiración artificial para que la sangre se oxigene y se distribuya por todo el organismo. Para realizar las acciones (comprimir e insuflar aire) es conveniente que haya dos personas.

Los pasos a seguir son:

1. Situar el accidentado boca arriba sobre una superficie plana y firme, situándose los socorristas a su lado para que uno pueda colocar sus brazos totalmente extendidos sobre el pecho de la víctima y el otro insuflar el aire.
2. Palpar el centro del pecho y localizar el hueso esternón.
3. Apoyar el talón de la mano unos 2 cm arriba del esternón y comprimirlo (2-3 cm) unas 30 veces. Deje de presionar para realizar dos insuflaciones de aire. Nunca hay que darse por vencido, repetir esta operación durante media hora.

Masaje cardíaco: víctima hacia arriba, presionar el esternón e insuflar aire





Nota

La posición corporal acostado boca arriba, generalmente en un plano paralelo al suelo, se denomina decúbito supino.



Actividades

1. Busque información sobre la reanimación cardiopulmonar.
 2. Busque una imagen que muestre la posición de decúbito supino.
-

3. Resumen

Accidentes u otras causas pueden provocar situaciones de emergencia, en muchas de las cuales se deben aplicar primeros auxilios por ser casos que requieren asistencia médica inmediata.

Su carácter inmediato es motivado por ser la primera asistencia que la víctima recibirá. Pero hay que tener en cuenta que los primeros auxilios solo son actuaciones de ayuda para evitar el empeoramiento; ello quiere decir que el socorrista nunca debe pretender reemplazar al personal médico.

La evolución del afectado puede depender de la rapidez y calidad de los primeros auxilios recibidos. De esta manera, es necesario que todo trabajador posea formación en primeros auxilios para saber correctamente las pautas a seguir en caso de accidente u otra situación de emergencia.

Es por ello que en el presente capítulo se ha intentado exponer de la manera más clara y sencilla la correcta forma de actuar, incluyendo información básica sobre las principales situaciones de emergencia, destacando la forma de actuar en caso de emergencias médicas.