



Primeros auxilios

Hábitos de vida saludables

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

Primeros auxilios

Son los **cuidados inmediatos** que se prestan a una **persona accidentada o enferma antes** de que reciba tratamiento administrado por **personal con formación médica**.

Objetivos

- › **Mantener vivo** al accidentado
- › **Evitar nuevas lesiones**
- › Poner al accidentado lo antes posible en **manos de servicios técnicos**

Finalidad

- › **Conocimientos básicos**
- › **Reconocer una situación** de emergencia
- › **Actitudes**
- › **Evaluar su gravedad**
- › **Habilidades**
- › **Dar el soporte** inicial adecuado

Cadena de socorro: Conducta P.A.S

› **"P"** de Proteger

Antes de actuar, hemos de tener la seguridad de que tanto el accidentado como nosotros mismos **estamos fuera de peligro**

› **"A"** de Avisar

Avisar lo antes posible al **Centro de Emergencias (112)**, indicando:

- **Lugar y tipo de accidente**
- **Nº y gravedad heridos**

› **"S"** de Socorrer

- **Estado de consciencia** (PLS)
- **Respiración** (boca a boca)
- **Pulso** (masaje cardíaco)
- **Hemorragias** (compresión)

Signos vitales, exploración primaria

Identificar la existencia de una amenaza inmediata para la vida.

- › Consciencia
- › Respiración
- › Pulso

Exploración de la consciencia



Exploración de la respiración

- › Ver movimientos torácicos
- › Oír la respiración del lesionado
- › Sentir el aliento en la mejilla

Exploración del funcionamiento cardiaco

- › El pulso se explora siempre en una **arteria carótida**
- › En los **recién nacidos y obesos** se localiza en la **arteria humeral**
- › Debemos observar si el pulso es **rítmico, regular, frecuencia**, etc.

Posición lateral de seguridad

- › **Comprobar la inconsciencia**, existencia de **respiración y la de pulso**
- › Apartar el **brazo** del lado del socorrista y ponerlo **cerca de la cabeza**
- › **Flexionar la pierna** más alejada
- › **Rotar al herido** cuidando el cuello

Otras posiciones de espera y transporte

› Decúbito supino

Posible lesión de columna

Posible lesión de extremidades inferiores

Aplicación de SVB

› Trendelemburg

Shock

Hemorragias internas

Lipotimias y mareos

Trendelemburg

Colocar a la víctima en posición de shock

Mantener a la persona cómoda y cálida

Voltear la cabeza de la víctima hacia un

lado si no se sospecha de lesión del cuello

› Piernas flexionadas

Lesiones en abdomen

› Semisentado

Lesiones en tórax

Problemas respiratorios

Obstrucción de la vía aérea

Impide que el **oxígeno** llegue a los **pulmones** provocando la **pérdida de consciencia**. Generalmente está causada por la existencia de un **cuerpo extraño en las vías respiratorias** (atragantamiento).

Obstrucción completa. Maniobra Heimlich

- › **Colocarse detrás de la víctima** rodeándola con los brazos
- › **Cerrar una mano y colocarla entre ombligo y esternón**
- › **Cogerse el puño** con la otra mano
- › **Realizar una fuerte presión** hacia **adentro y hacia arriba**, repitiendo de **6 a 8 veces**

Soporte vital básico I

Parada respiratoria:

Habrás que verificar la **ausencia de movimientos torácicos** visibles y, en caso que no existan, proceder de la siguiente manera:

- › Apertura de la vía aérea
- › Técnicas orales de respiración:

Boca a boca
Boca a nariz
Boca a boca-nariz



Soporte vital básico II



Parada Cardíaca:

Habrás que **comprobar** el **pulso carotídeo** y en caso que no tenga, proceder a realizar el **masaje cardíaco externo**:

- › Localización del punto
- › Colocación de las manos
- › Colocación del cuerpo

RCP (Reanimación cardiopulmonar) **con un reanimador**

- › Iniciar **2 insuflaciones** en el momento de **comprobar** que la víctima **no respira**
- › **Comprobar el pulso** y hacer **15 compresiones**
- › **Revisar cada 20 ciclos**

RCP (Reanimación cardiopulmonar) **con dos reanimadores**

- › Iniciar **2 insuflaciones** seguidas de **5 compresiones**
- › Seguir con **1 insuflación 5 compresiones**
- › **Revisar cada 10 ciclos**

¿Cuándo finaliza la RCP?

- › La víctima **ha recuperado** la **respiración** y **circulación** espontáneas
- › Al llegar los **Servicios de Urgencias solicitados**
- › En **caso de agotamiento** del reanimador
- › **Ausencia** reiterada de **reflejo pupilar**

Protocolo de actuación en soporte vital básico

Persona inconsciente que no respira



Hemorragias y Shock

Una hemorragia es la **salida de sangre de los vasos sanguíneos**. El objetivo es **detener la pérdida** de sangre.

Las **hemorragias internas** y las **exteriorizadas** es imposible controlarlas y son las **más graves**.

Clasificación **según su origen**

- › Arterial
- › Venosa
- › Capilar

Clasificación **según su manifestación**

- › Internas
- › Externas
- › Exteriorizadas

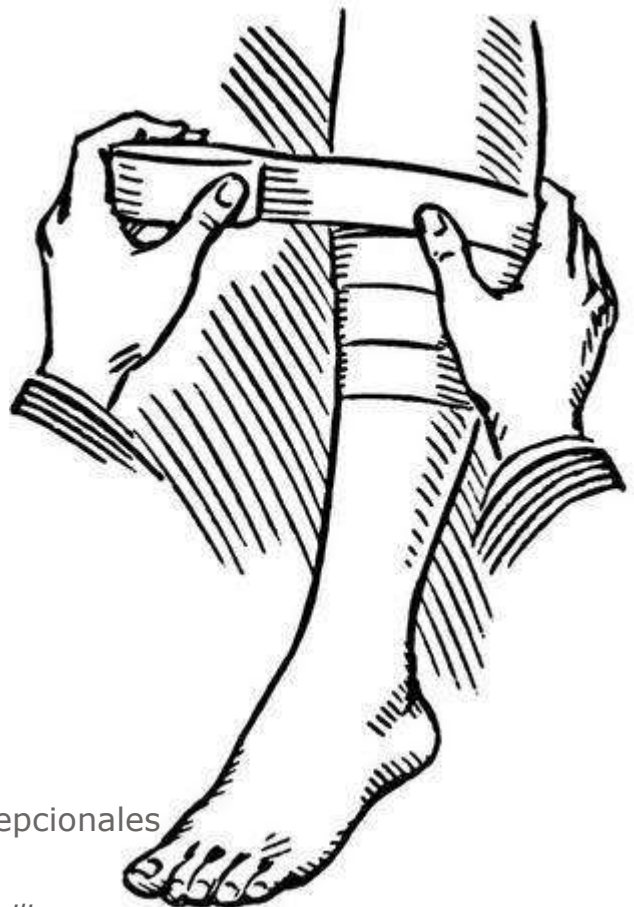
Hemorragias internas:

Síntomas:

- › Edema y hematoma
- › Palidez, escalofríos, sudoración fría
- › Colapso venoso
- › Intranquilidad, pérdida de consciencia
- › Taquicardia progresiva
- › Hipotensión progresiva
- › Fracaso circulatorio y parada cardíaca

Hemorragia externa:

- › **Compresión** manual
- › **Vendaje** compresivo
- › **Elevación** del miembro
- › **Torniquete NO**, salvo situaciones excepcionales



Gravedad de las hemorragias:

	Hemorragia leve	Hemorragia grave	Hemorragia muy grave
% y cantidad de volumen sanguíneo perdido	Hasta un 15% o hasta 750 cc.	Hasta un 40% o hasta 2000 cc.	Más de 40% o más de 2000 cc.
Estado de consciencia de la víctima	Ansioso	Intranquilo Confuso	Obnubilado
Frecuencia respiratoria	De 12 a 20/m	De 20 a 40/m	Más de 40/m
Frecuencia cardíaca	Menos de 100 p/m	De 100 a 140 p/m	Más de 140 p/m

Shock:

Falta de **oxigenación** de los **tejidos** por:

- › Pérdida de **volumen sanguíneo**
- › **Detención de la circulación** sanguínea
- › Aumento de la **capacidad de los vasos**

Heridas:

Es la **pérdida de continuidad de piel o mucosas** consecuencia de un traumatismo.

Para prevenir la infección de las heridas se debe proceder a la vacunación contra **tétanos**.

Tipos de heridas:

- › Incisas
- › Contusas
- › Punzantes

Gravedad de las heridas:

› Leve :

Poco profunda
Poca extensión
Limpia

› Grave:

Profunda
Extensa
Séptica

Tratamiento de las heridas:

› Leves

Lavado por arrastre
Desinfección
Apósito estéril

› Graves

Posición adecuada
Cubrir la herida
No manipular
Traslado urgente

Contusiones:

Lesión por impacto de un objeto que no provoca herida **pero pueden existir lesiones** por **debajo** de la **piel**, Ejemplo: "ojo morado".

Esguinces:

Es la **separación momentánea** de las **superficies articulares** con **estiramiento de los ligamentos**.

› Aplicación de **frío local**

› **Reposo**

› **Inmovilización**

› **Estudio radiológico**

Luxaciones:

Es la **separación** mantenida de las **superficies articulares**, quedando la **articulación desmontada**.

- › Aplicación de **frío local**
- › **Inmovilización**
- › **Servicio de Urgencias**



Fracturas:

Es la **rotura** de un **hueso**.

Urgencias oculares:

El ojo es muy **vulnerable** a las **agresiones externas**.

- › **Lavar** el **ojo** durante unos **10 minutos**
- › **Eversión** del **párpado**
- › **Oclusión** del **ojo**

Quemaduras y tratamiento:

Quemadura es **toda lesión producida por exposición** al:

- › **Autoprotección**
- › **Suprimir la causa**
- › **Enfriar** la **zona quemada** con **agua**
- › **Evaluación general**
- › **Cubrir** con **apósito estéril**
- › **No pinchar** las **ampollas**
- › **No aplicar pomadas** o **ungüentos caseros**



Primeros auxilios

Hábitos de vida saludable

