

17

Primeros auxilios

En el trabajo pueden producirse accidentes, por eso es necesario que conozcamos las técnicas básicas de primeros auxilios. Actuar como socorrista significa saber atender eficazmente a un herido o accidentado de manera temporal, hasta que los servicios médicos se hagan cargo.

17.1. PAS (PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER):

Si se produce un accidente seguiremos los siguientes pasos:

PROTEGER la zona para evitar que se produzcan nuevos accidentes. Antes de hacer nada debemos tener la seguridad de que ni el accidentado ni nosotros corremos algún otro peligro.

AVISAR a los servicios de urgencia. Existe un teléfono único de emergencias: el 112. Cuando llamemos, tenemos que decir el lugar exacto donde nos encontramos y el tipo de accidente que hemos tenido.

SOCORRER a los accidentados, después de proteger y avisar. Ver si el accidentado está consciente, tiene pulso, respira, etc.

17.2. CONSEJOS UTILES.

- **Estar tranquilo**
- **Cerciorarse de que no existe peligro de:** explosiones, gases tóxicos, derrumbamientos, etc.

- **Examinar bien al accidentado.**
- **Colocar y mantener al herido en posición horizontal**, si está consciente, y en posición lateral de seguridad (PLS) si está inconsciente y se tiene la seguridad de que no tiene lesiones en la columna vertebral.
- **Hacer sólo lo imprescindible.**
- **Mantener al accidentado caliente.**
- **Tranquilizar al accidentado.**
- **Evitar el shock** (evitando que el herido pierda temperatura y mantenerle en posición horizontal).

PLS (Posición Lateral de Seguridad)



17.3. REANIMACION CARDIOPULMONAR

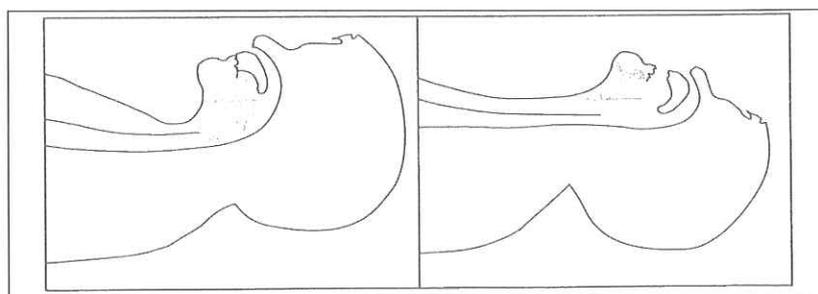
Las técnicas de reanimación son el remedio a emplear cuando la respiración y la circulación se han detenido, y son:

- **Respiración artificial**, cuando la respiración espontánea se ha detenido.
- **Masaje cardiaco externo**, cuando se he parado el corazón.

Cuando la respiración se suspende, trae como consecuencia la privación del oxígeno, que es indispensable para la vida del organismo. Hay órganos que aguantan muy poco tiempo sin oxígeno, como el cerebro.

Por eso, es prioritario empezar a actuar con suma rapidez, realizando lo siguiente:

1º Abrir el paso del aire.



La persona que está inconsciente y queda tendida generalmente se obstruye a sí misma sus vías respiratorias, porque la mandíbula cae hacia atrás arrastrando la lengua siendo ésta la que actúa como obstáculo.

Para contrarrestar esta acción, la cabeza se debe mantener flexionada hacia atrás. Para ello, colocaremos una mano en la nuca y cuello de la víctima empujando hacia arriba, mientras que la otra mano se coloca en la frente empujando suavemente hacia abajo. Luego, se tira de la barbilla hacia delante. Si existen lesiones en las cervicales, el movimiento brusco de la cabeza hacia atrás puede dañar la médula y provocar una tetraplejía, por lo que sólo se realizará esta maniobra si existe seguridad absoluta de que no hay lesiones de columna vertebral.

2º Respiración artificial por el método boca a boca.

1. Tender al accidentado en el suelo o en una superficie dura e introducir los dedos en la boca para liberarle de cuerpos extraños.
2. Empujar hacia arriba la nuca y el cuello y, con la otra la frente, flexionando la cabeza hacia atrás.
3. Abrirle la boca y cerrarle la nariz.
4. Colocar los labios alrededor de los de la víctima, abarcando su boca, e insuflar aire. Observar si el pecho se eleva.
5. Se permitirá la salida del aire (espiración) de manera espontánea, separando los labios de los del accidentado.

3º El masaje cardíaco.

Mediante esta técnica se suplanta la función del corazón y se bombea sangre al resto del organismo. Para saber si el corazón late, lo mejor es localizar el pulso. Donde mejor se localiza es en las arterias carótidas, situadas a ambos lados del cuello, que son las que llevan sangre al cerebro.

Si el corazón no late, debemos iniciar inmediatamente el masaje cardíaco.

Procedimiento:

1. Comprobar la ausencia de latido cardíaco.
2. Situar una mano sobre la otra, con las palmas hacia abajo y colocarlas sobre la mitad inferior del esternón.
3. Ejercer una presión firme, con todo el peso de nuestro cuerpo, manteniendo los brazos extendidos.
4. Interrumpir la presión, sin levantar las manos del accidentado, para que el tórax se recupere por sí mismo.

5. Repetir la compresión torácica a un ritmo de 100 veces por minuto.

Cuando el socorrista está sólo, tiene que alterar la respiración boca a boca con el masaje cardiaco, de modo que haga 2 insuflaciones profundas y 30 compresiones sobre el tórax, continuando con este ritmo ininterrumpidamente.

17.4. HEMORRAGIAS

Se entiende por hemorragia la salida de sangre fuera del aparato circulatorio. Si la sangre sale al exterior, la hemorragia es externa. Si la sangre se vierte hacia el interior, la hemorragia es interna.

La forma para detener una hemorragia se realiza presionando en el punto de sangrado utilizando un apósito (gasa, pañuelo...) lo más limpio posible, durante al menos 10 minutos. Si la hemorragia no cesa, se realizará el traslado al hospital.

17.5. BOTIQUÍN

Los lugares de trabajo deben disponer de un Botiquín que contenga: desinfectantes, antisépticos, gasas estériles, algodón, venda, esparadrapo, tijeras, pinzas y guantes desechables. Se debe revisar este material periódicamente para eliminar lo caducado y asegurarse de que no falta nada.

En los centros de trabajo de más de 50 trabajadores deben tener un local para primeros auxilios donde, como mínimo, debe haber una camilla, el botiquín, y una fuente de agua potable.