

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

PRIMEROS AUXILIOS



**CONFEDERACION
DE EMPRESARIOS
DE LA CORUÑA**

ÍNDICE

	Pág.
1.- INTRODUCCIÓN	3
2.- ¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE?	4
3. PRIMEROS AUXILIOS ANTE:	5
3.1. Heridas	5
3.2. Hemorragias	6
3.3. Quemaduras	7
3.4. Fracturas – Esguinces – Luxaciones	8
3.5. Accidentes oculares	9
3.6. Intoxicaciones	9
3.7. Parada cardiorrespiratoria	10

1.- INTRODUCCIÓN

Los primeros auxilios son la primera ayuda que se le presta al herido antes de ser atendido por el personal sanitario y trasladado a un centro asistencial.

Es una acción local, que se realiza allí donde ha ocurrido el accidente. Debe prestar esta primera ayuda la persona que se encuentre más cerca del herido: un familiar, un amigo, un compañero de trabajo..., de ahí la importancia de que el mayor número de personas posible tenga unas nociones básicas sobre primeros auxilios.

A menudo cuando ocurre un accidente la reacción más frecuente es meter al herido en un coche, sin saber siquiera qué tiene y trasladarlo de cualquier modo a un centro sanitario. Esto no es prestar primeros auxilios, esto es sólo calmar la ansiedad que nos provoca el accidente, trasladando de forma incorrecta al herido, arriesgando su propia vida e incluso la nuestra en ocasiones. El traslado es la última etapa de los primeros auxilios y no la única.

2.- ¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE?

PROTEGER

- ➔ Después de cada accidente puede persistir el peligro que lo originó
- ➔ Necesitamos hacer seguro el lugar, tanto para el accidentado como para nosotros
- ➔ Si hubiera algún peligro, aléjelo del accidentado y de nosotros

ALERTAR

- ➔ Siempre que tenga que alertar a los servicios de emergencia diremos claramente:
 - Lugar
 - Tipo de accidente
 - Número de heridos
 - Nuestro teléfono y nombre
 - No ser los primeros en colgar

Teléfono emergencias europeo: 112

SOCORRER

- ➔ Mantener la calma
- ➔ No mover al herido a no ser imprescindible
- ➔ Hacer sólo lo que sabemos
- ➔ Realizar evaluación primaria y secundaria
 - Evaluación primaria: consiste en comprobar conciencia, respiración, pulso y buscar posibles hemorragias
 - Evaluación secundaria: buscar heridas, deformaciones etc, en cabeza, cuello, tórax, abdomen, extremidades.

3.- PRIMEROS AUXILIOS ANTE:

3.1.– Heridas

HERIDAS		
<p>La piel es un tejido continuo que cubre toda la superficie del cuerpo, sólo se interrumpe en los orificios naturales. Cuando la piel se rompe por un traumatismo se producen heridas.</p>		
Leves	<p>Tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erosiones - Heridas incisas: brechas o cortes - Heridas punzantes 	<p>Limpieza y cura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavar la piel con agua y jabón - Desinfectar la herida con agua oxigenada - Pincelar la herida con solución antiséptica
Graves	<ul style="list-style-type: none"> - Heridas en las que se rompe un vaso importante: hemorragia grave - Heridas en las que salen los huesos al exterior de la piel - Heridas penetrantes en el tórax - Heridas penetrantes en el abdomen 	<p>Las heridas graves no hay que desinfectarlas ni limpiarlas, simplemente cubrirlas con una gasa o tela limpia y trasladar al herido para que sea tratado en un centro sanitario</p>
Amputaciones	<p>Cuando se ha producido una gran destrucción de tejidos por arrancamiento, aplastamiento o estallido, no es posible el reimplante, pero si el corte ha sido limpio, sí puede realizarse con éxito.</p>	<p>En caso de que se produzca la amputación de algún dedo se pondrá un vendaje compresivo de la herida, manteniendo ésta elevada por encima del nivel del corazón. Se buscará la parte amputada y se envolverá en una gasa o tela limpia y a continuación, se meterá en una bolsa de plástico que se cerrará con un nudo y se introduce en otra bolsa con agua y con hielo.</p>

3.2.– Hemorragias

HEMORRAGIAS		
<p>El sistema circulatorio está formado por el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre. Cuando un vaso sanguíneo se rompe y la sangre se vierte al exterior del mismo, se produce una hemorragia. La gravedad de una hemorragia depende de dos factores: la cantidad de sangre perdida y lo rápidamente que se pierde.</p>		
Externas	<p>Tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capilares - Venosas - Arteriales 	<ul style="list-style-type: none"> - Presionar directamente la herida: gasas... - Poner la herida más alta que el corazón - Hacer un vendaje compresivo de la herida - Presionar puntos de presión arterial: <ul style="list-style-type: none"> → arteria humeral presionarla en la parte interna del brazo → arteria femoral presionarla apoyando el talón de la mano en la parte media de la ingle - Hacer un torniquete, pero sólo en caso de amputaciones graves
Internas	<p>Tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capilares: hematoma - Venosas: shock - Arteriales: shock 	<p>En caso de hematoma debe ponerse una bolsa de hielo sobre la piel, que al producir una contracción de los vasos sanguíneos hace que el hematoma que se está formando sea menor.</p> <p>El shock se trata de un estado clínico muy grave caracterizado por una disminución de la presión sanguínea y un aumento de la frecuencia cardíaca. Se debe pedir ayuda de emergencia y mientras, tener a la persona tumbada, aflojarle las ropas y abrigarle con mantas o ropas para que no pierda calor. No le de nada por vía oral y si pide agua mójele los labios con un pañuelo húmedo.</p>

3.3.– Quemaduras

QUEMADURAS	
Descomposición de un tejido orgánico, producida por el contacto del fuego o de una sustancia cáustica o corrosiva.	
Térmicas	Producidas por calor: calor seco o calor húmedo
	<p>Se clasifican según:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profundidad: <ul style="list-style-type: none"> • Primer grado: enrojecimiento piel • Segundo grado: ampolla • Tercer grado: destrucción completa de la piel y otros tejidos - Extensión - Localización
Causticaciones	Sustancias químicas que reaccionan con el agua que hay en la piel, penetrando rápida y profundamente: ácidos y bases fuertes
	<ul style="list-style-type: none"> - Suelen ser de tercer grado - Dependen de la extensión afectada
Eléctricas	Paso de la energía eléctrica por el cuerpo: natural o artificial
	<ul style="list-style-type: none"> - Electrocutión: parada cardiorrespiratoria o pérdida de conocimiento por una descarga eléctrica.

3.4.– Fracturas-Esguinces-Luxaciones

FRACTURAS	
Rotura de un hueso por traumatismo (generalmente)	
Tipos de huesos: - Largos - Cortos - Planos	Medidas a adoptar (fractura extremidad) - No trasladar sin inmovilizar - Alinear la extremidad fracturada sin forzar - Poner una férula o tablilla en la parte inferior de la extremidad
Tipos de fracturas - Con desplazamiento - Sin desplazamiento	
COLUMNA VERTEBRAL	
Columna vertebral (32-35 vértebras): - cuerpo vertebral - anillo vertebral - orificio por donde pasa la médula espinal	Medidas a adoptar (fractura columna): - Mantener inmóvil al accidentado - Activar una ayuda sanitaria - Traslado en ambulancia
ESGUINCES	
Resulta al forzar una articulación en una posición incorrecta. Los ligamentos que sujetan la articulación se estiran y se produce dolor intenso e inflamación de la articulación.	Medidas a adoptar: - Bolsa de hielo y pie elevado (6-10 min) - Vendar sin apretar - Traslado a un centro asistencial - No apoyar el pie
LUXACIONES	
Se produce al forzar mucho una articulación y uno de los huesos que la forman se sale de su sitio. Son frecuentes en dedos, codos y hombros. Además de intenso dolor y deformación, se produce un bloqueo articular.	Medidas a adoptar: - No desbloquear la articulación - No mover - Acudir a un centro asistencial

3.5.– Accidentes oculares

ACCIDENTES OCULARES	
Cuerpos extraños	Libres: No frotar el ojo
	Enclavados: <ul style="list-style-type: none"> - Lavar con agua con una jeringuilla estéril - Acudir a un centro sanitario
Quemaduras oculares	<ul style="list-style-type: none"> · Lavar el ojo con abundante agua
Traumatismos	<ul style="list-style-type: none"> · Cerrados: <ul style="list-style-type: none"> - Acudir a un centro sanitario - Para alivio del dolor, colocar una bolsa de hielo · Abiertos: <ul style="list-style-type: none"> - Cubrir con una gasa o tela limpia - Tapar los dos ojos para evitar movimientos oculares

3.6.– Intoxicaciones

INTOXICACIONES	
Por ingestión	- Individuo consciente: provocar vómito
	- Individuo inconsciente: pedir ayuda y colocarlo en posición segura
Por inhalación	<ul style="list-style-type: none"> - Sacar al individuo a un lugar más aireado y con mayor concentración de oxígeno - Pedir ayuda
Por contacto	- Quitar la ropa empapada del producto y lavar la piel abundantemente con agua, sin frotar. Acudir a un centro sanitario con la etiqueta del producto

3.7.– Parada cardiorespiratoria

PARADA CARDIORESPIRATORIA		
Además de producirse una parada de la respiración se para el corazón.		
	<p>Causas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por ausencia de oxígeno - Por lesión cardíaca 	<p>Reanimación Cardiopulmonar (RCP) Básica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir ayuda de emergencia - Colocar a la persona boca arriba y sobre una superficie dura - Abrir la vía aérea y dar dos soplos profundos - Aplicar masaje cardíaco - Talón mano derecha sobre el esternón, colocar la otra mano encima y dejarse caer apoyando el peso