Well Dept.

BIENESTAR CORPORATIVO

06

Primeros auxilios.-

Respuesta a emergencias: cómo administrar primeros auxilios básicos.

Objetivos del tema

- Hacer conciencia sobre qué son los primeros auxilios y por qué son tan importantes.
- Conocer el plan de acción y saber qué hacer en la escena del accidente.
- Conocer sobre la evaluación de signos vitales y en qué consisten.
- Aprender a distinguir los diferentes tipos de obstrucción de la vía aérea.

Beneficios para las audiencias

- **Puede salvar vidas.**
- **Reduce el número de accidentes graves laborales.**
- **Crea ambiente de trabajo positivo.**
- **La empresa será un lugar más seguro** para trabajar.
- **Es un gran ejercicio de integración.**
- **Da confianza a colaboradores** durante una emergencia.

Semana 1

Qué son los primeros auxilios y por qué son tan importantes.

VIDEO / Títulos y textos.

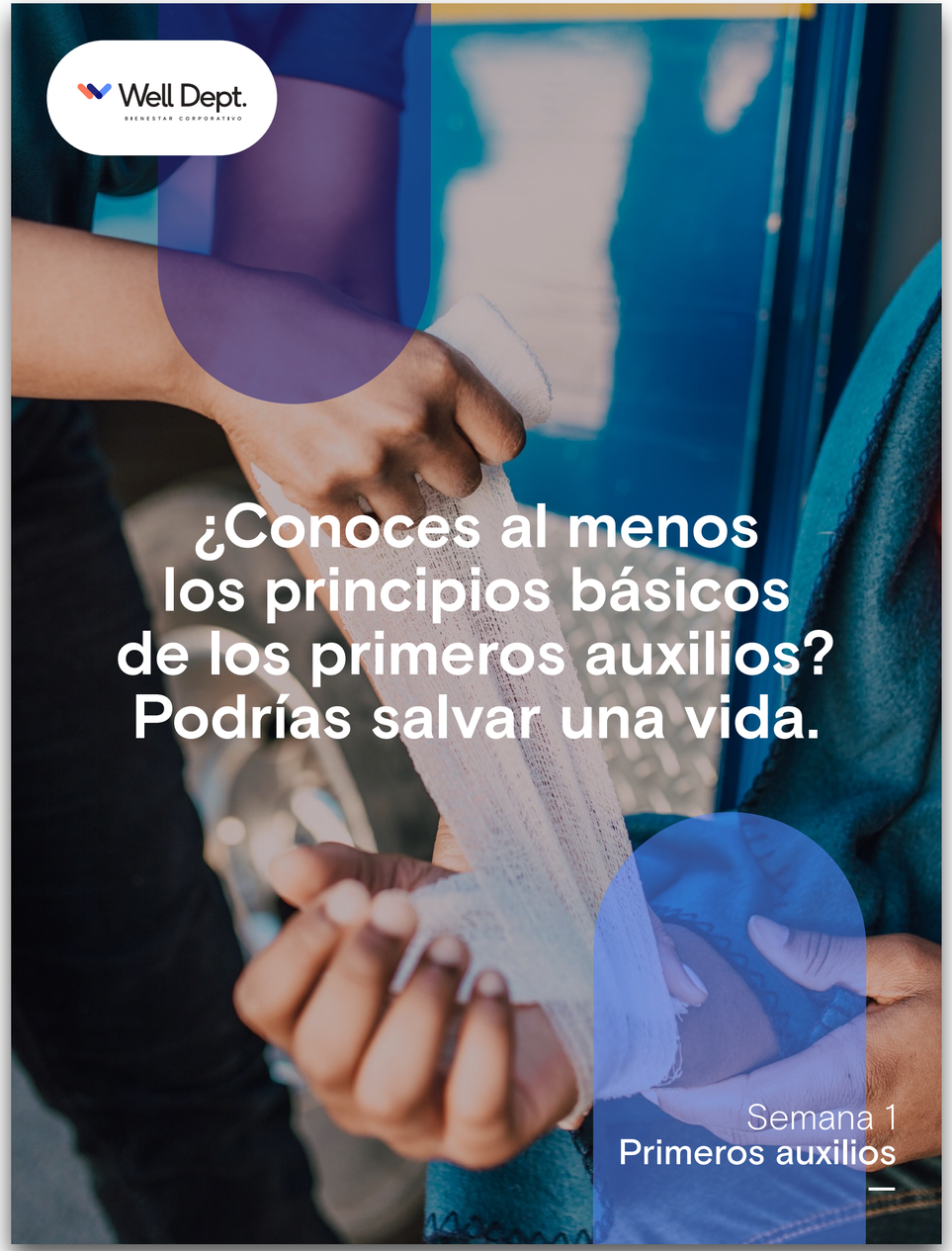
01 / PRIMEROS AUXILIOS: atención o ayuda que se le brinda a una persona que sufrió un accidente o enfermedad repentina, mientras llega la ayuda profesional.

02 / TRES PRINCIPIOS BÁSICOS de los primeros auxilios que deben ser permanentemente observados por la persona que ofrece la atención:

03 / UNO: tener cuidado de no provocar más daño.

04 / DOS: no estamos curando, solo se trata de ayuda provisional.

05 / TRES: la persona lesionada siempre debe ser atendida posteriormente en un hospital por un profesional de la salud.



*Referencia de diseño de material. imagen y mensaje.

Semana 2

Conocer el Plan de Acción / Qué hacer en la escena del accidente.

VIDEO / Títulos y textos.

01 / Tres situaciones que deben ser siempre evaluadas en la escena del accidente: REVISAR, LLAMAR AL 911 y ATENDER.

02 / REVISAR_
Escena: qué ocurrió, dónde, es de día o noche, cuántas personas involucradas, etc.
Situación: mecanismo de la lesión, detalles que puedan poner en riesgo la integridad de víctimas y socorristas.
Seguridad: valoración rápida y evaluación primaria de la víctima.

03 / LLAMAR (número único de emergencias 911 o número local)_
Informar qué pasó, dónde, número de lesionados, si está consiente, si respira, si tiene pulso y si hay hemorragia. IMPORTANTE: no colgar hasta que el operador lo haga.

04 / ATENDER_
Los conocimientos y habilidades para evaluar a la o las personas lesionadas tienen un objetivo muy específico: distinguir entre los que se encuentran muy graves de los que no lo están, y realizar el tratamiento de acuerdo con las prioridades vitales y funcionales.

*Referencia de diseño de material, imagen y mensaje.

Semana 3

Conocer sobre evaluación de signos vitales y en qué consisten.

VIDEO / Títulos y textos.

01 / Los signos vitales que se obtienen en la evaluación secundaria son los siguientes. Se consideran valores estándar de los signos vitales en adultos jóvenes.

02 / FRECUENCIA RESPIRATORIA: el número de veces que la persona respira en un minuto.

03 / PULSO: es el reflejo de los latidos del corazón y se mide obteniendo el número de pulsaciones por minuto.

04 / TENSIÓN ARTERIAL: es la fuerza que oponen los vasos sanguíneos al paso de la sangre y consiste en dos valores, el sistólico y el diastólico.

05 / FRECUENCIA CARDIACA: es el número de latidos del corazón por minuto.

06 / LLENADO CAPILAR: es el tiempo que tarda en retornar la sangre a un capilar después de haberse vaciado intencionalmente.

07 / REFLEJO FOTOMOTOR: es la respuesta de la pupila ante el estímulo de la luz.

PUNTOS CLAVE / VALORES_
- Frecuencia respiratoria: 16 a 20 +/-4.
- Pulso: 60 a 80 por minuto.
- Tensión arterial: 120/80 +/- 10.
- Frecuencia cardiaca: 60 a 80 por minuto.
- Llenado capilar: menor a 1 segundo.
- Reflejo fotomotor: menor a 1 segundo.

*Referencia de diseño de material, imagen y mensaje.

Semana 4

Aprender a distinguir los diferentes tipos de obstrucción de vía aérea (OVA).

VIDEO / Títulos y textos.

01 / La obstrucción de la vía aérea (OVA) es la condición que se presenta cuando alguno de los conductos que permiten el paso del aire a los pulmones es bloqueado total o parcialmente. Un problema que puede conducir rápidamente al paro cardiorrespiratorio si no es atendido y resuelto.

Clasificaciones_
· OVA por obstrucción anatómica.
· OVA por objeto extraño, puede ser total o parcial.

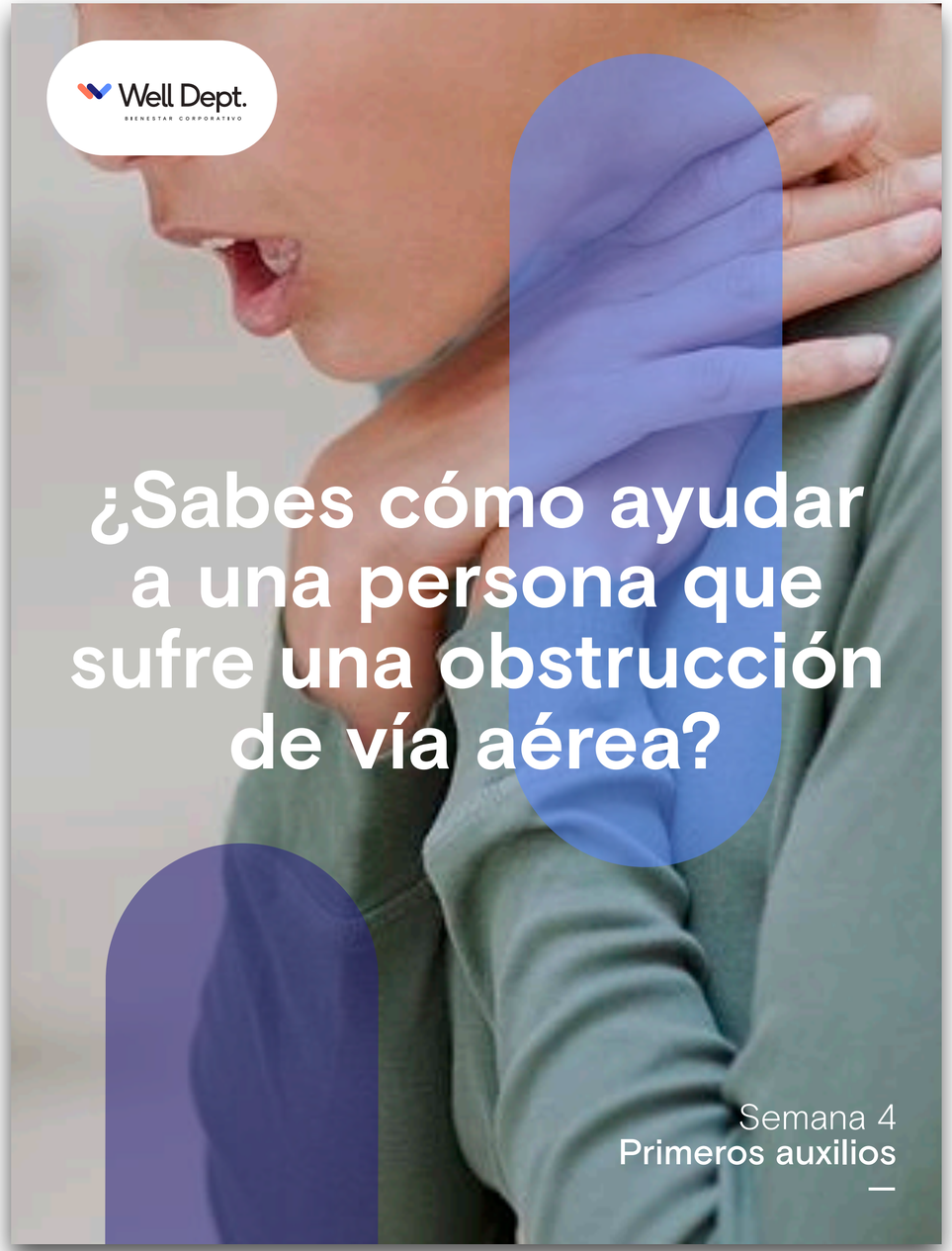
02 / OVA Por obstrucción anatómica_
La causa más frecuente de OVA es la provocada por la lengua. Esta suele ocurrir cuando una persona queda inconsciente debido a que la lengua es un músculo, se relaja y puede caer hacia la faringe, obstruyendo el conducto total o parcialmente.

03 / OVA por obstrucción de objeto extraño_
Se considera un objeto extraño cualquier cosa que pueda introducirse por la boca (comida, juguetes pequeños, canicas, etc.). En algunas entidades de la república, ésta ha sido identificada como la primera causa de muerte en niños menores de un año.

04 / OVA Parcial por objeto extraño_
• La persona está desesperada e incluso agresiva.
• Puede emitir sonidos.
• Tose o puede toser.
• No suelen caer en inconsciencia. Si esto ocurre hay que tratarlo como si la obstrucción fuera total.

Tratamiento:
• Procurar tranquilizarlo. / • Activar el Servicio Médico de Emergencias, si el caso lo requiere. / • Si es un niño o un adulto, pedirle que tosa.

05 / OVA Total por objeto extraño_
• El paciente está desesperado e incluso agresivo.
• No emite sonidos.
• No puede toser.
• Adquiere una coloración violácea.
• Si el problema no se resuelve en 1 o 2 minutos, cae en inconsciencia.



*Referencia de diseño de material. imagen y mensaje.

Guía de implementación y manejo de materiales.

Acceso a material:

(A) Identifique la carpeta **“06 Primeros Auxilios”**.
(B) Consulte el paquete **“Materiales de implementación”** incluidos en la carpeta.

Secuencia de implementación:

Semana 1.- Video 1 (*Qué son los primeros auxilios y por qué son tan importantes.*), póster 1, archivo digital para difusión 1, actividad grupal 1.

Semana 2.- Video 2 (*Conocer el plan de acción y saber qué hacer en la escena del accidente.*), póster 2, archivo digital para difusión 2, artículo de apoyo 1.

Semana 3.- Video 3 (*Conocer sobre la evaluación de signos vitales y en qué consisten.*), póster 3, archivo digital para difusión 3.

Semana 4.- Video 4 (*Aprender a distinguir los diferentes tipos de obstrucción de la vía aérea.*), póster 4, archivo digital 4, artículo de apoyo 2, **evaluación**.

Primeros Auxilios	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4
LUNES	Video/Póster	Video/Póster	Video/Póster	Video/Póster
MARTES				Archivo digital
MIÉRCOLES	Archivo digital	Archivo digital	Archivo digital	
JUEVES		Art. de apoyo		Art. de apoyo
VIERNES	Act. grupal			Evaluación

TIPS semanales

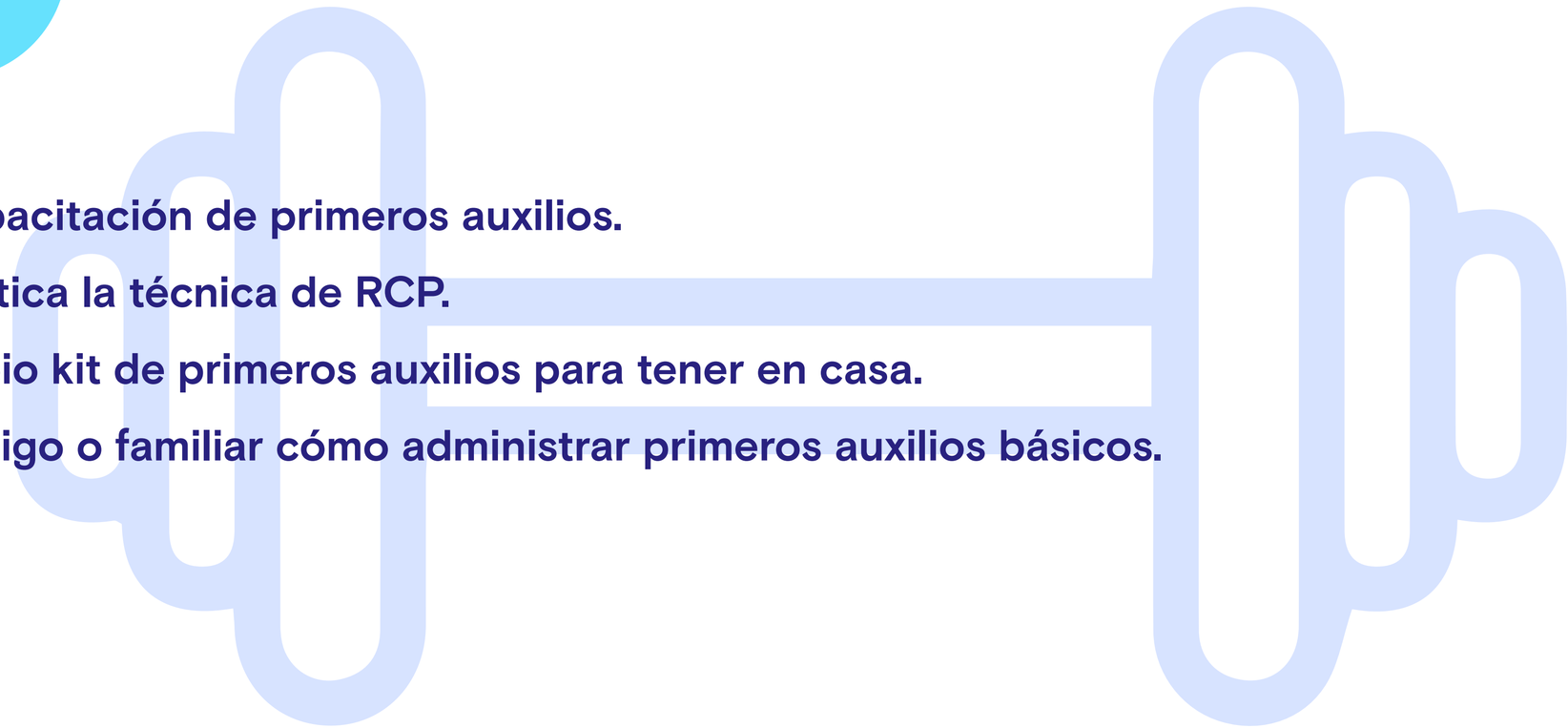
1. Aprende técnicas de RCP (reanimación cardiopulmonar) y cómo utilizar un desfibrilador externo automático (DEA).
2. Conoce cómo detener una hemorragia y aplicar vendajes para heridas.
3. Familiarízate con el protocolo para actuar en caso de atragantamiento.
4. Asegúrate de tener un botiquín de primeros auxilios bien abastecido en tu lugar de trabajo.
5. Aprende las técnicas básicas de reanimación cardiopulmonar (RCP).
6. Familiarízate con la ubicación de los kits de primeros auxilios en tu lugar de trabajo.

TIPS semanales

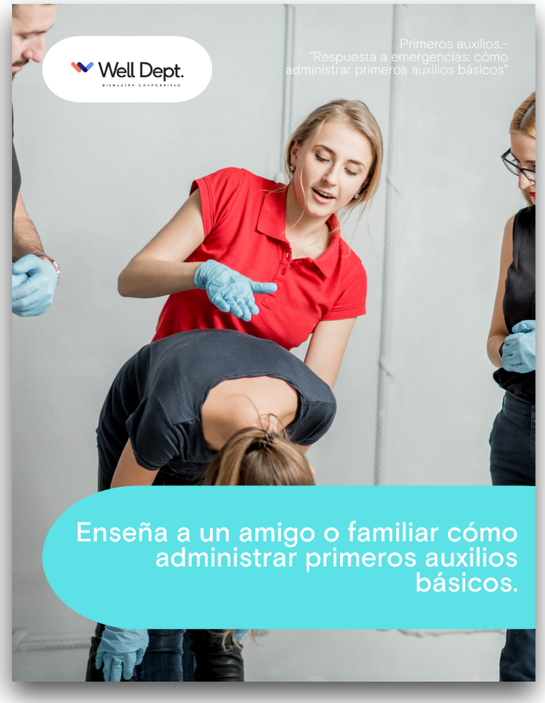
7. Conoce los signos de una reacción alérgica grave.
8. Aprende cómo tratar quemaduras menores.
9. Saber cómo tratar cortes y rasguños.
10. Aprende cómo responder a una persona que se está asfixiando.
11. Aprende cómo manejar torceduras y esguinces.

RETOS semanales

1. Asiste a una capacitación de primeros auxilios.
2. Aprende y practica la técnica de RCP.
3. Prepara tu propio kit de primeros auxilios para tener en casa.
4. Enseña a un amigo o familiar cómo administrar primeros auxilios básicos.



RETOS semanales



ACTIVIDADES grupales

1. Curso de primeros auxilios: Organiza un curso de primeros auxilios certificado por una entidad reconocida. Los empleados aprenderán técnicas de RCP, cómo tratar quemaduras, heridas, fracturas y otras situaciones de emergencia.

2. Simulación de escenarios de emergencia: Los simulacros permiten a los empleados poner en práctica lo que han aprendido en un entorno seguro. Podrías plantear diferentes escenarios de emergencia y permitir que los empleados actúen como primeros respondedores.

ACTIVIDADES grupales

3. Cuestionario de primeros auxilios: Un cuestionario puede ayudar a repasar y recordar los conocimientos de primeros auxilios. Podrías hacer un concurso de cuestionario y premiar al equipo con más respuestas correctas.

4. Taller de kit de primeros auxilios: Organiza un taller para enseñar a los empleados qué elementos deben incluirse en un kit de primeros auxilios y cómo usar cada uno de ellos.

5. Exposiciones sobre primeros auxilios: Permita que los empleados presenten un tema de primeros auxilios de su elección a sus colegas. Esto puede ayudar a profundizar el aprendizaje y el compromiso con los primeros auxilios.

ACTIVIDADES grupales

*Recuerda, la práctica es crucial para mantener los conocimientos de primeros auxilios frescos en la mente de todos. La frecuencia de estas actividades dependerá de las necesidades y posibilidades de la empresa.

6. Juego de roles: Los juegos de roles son una forma efectiva de aprender primeros auxilios. Los empleados pueden asumir diferentes roles en un escenario de emergencia y practicar cómo responderían.

7. Mapa de AED (Desfibrilador Externo Automatizado): Si hay un AED disponible en el lugar de trabajo, organiza una actividad para asegurarte de que todos los empleados sepan dónde está y cómo usarlo.

CUESTIONARIO de conocimiento

*Cuestionario ampliado para evaluar el nivel de conocimiento en el módulo de Primeros Auxilios.

1. Si alguien se desmaya en el trabajo, ¿cuál es el primer paso que debes tomar?

a) Tomarle una foto.
b) Sacudirlo para ver si despierta.
c) Asegurarte de que esté respirando y colocarlo en posición de recuperación.
d) Darle de beber agua inmediatamente.

2. ¿Qué debes hacer si un compañero de trabajo comienza a asfixiarse con comida?

a) Golpear su espalda con mucha fuerza.
b) Hacerle la maniobra de Heimlich.
c) Darle un vaso de agua.
d) Decirle que se calme y respire hondo.

3. En caso de una quemadura menor, ¿qué es lo recomendado?

a) Aplicar hielo directamente sobre la quemadura.
b) Frotar la zona con pasta dental.
c) Pasar la zona quemada bajo agua fría corriente.
d) Exponer la quemadura al sol para secarla.

4. ¿Qué significa RCP?

a) Rescate Con Prontitud.
b) Reacción Con Prisa.
c) Resucitación Cardiopulmonar.
d) Respuesta Con Prontitud.

CUESTIONARIO de conocimiento

*Cuestionario ampliado para evaluar el nivel de conocimiento en el módulo de Primeros Auxilios.

5. Si alguien sufre un corte profundo y está sangrando abundantemente, ¿qué debes hacer?

a) Lavar la herida con agua y jabón.
b) Aplicar presión directa sobre la herida con un paño limpio o vendaje.
c) Pedirle que levante la extremidad por encima de su cabeza.
d) Aplicar alcohol directamente sobre el corte.

6. ¿Qué debes hacer si sospechas que alguien ha sufrido un golpe de calor?

a) Envolver a la persona en mantas para que sude.
b) Darle café caliente para reanimarle.
c) Trasladarlo a un lugar fresco y ofrecerle agua.
d) Pedirle que haga ejercicios para sudar el calor.

7. En caso de sospecha de fractura, ¿qué es lo adecuado?

a) Mover la extremidad para ver si realmente está fracturada.
b) Masajear la zona afectada.
c) Inmovilizar la zona y buscar atención médica.
d) Aplicar calor directamente sobre el área.

8. ¿Qué no debes hacer si alguien tiene un objeto clavado en su cuerpo?

a) Dejar el objeto en su lugar.
b) Retirar el objeto inmediatamente.
c) Inmovilizar el área alrededor del objeto.
d) Llamar a emergencias.

CUESTIONARIO de conocimiento

*Cuestionario ampliado para evaluar el nivel de conocimiento en el módulo de Primeros Auxilios.

9. Si alguien tiene síntomas de un infarto (dolor en el pecho, falta de aire, etc.), ¿qué es lo primordial?

a) Darle un vaso de agua y pedirle que respire profundo.

b) Hacerle RCP inmediatamente.

c) Mantener a la persona calmada y llamar a emergencias.

d) Pedirle que camine para que el dolor pase.

10. ¿Qué es esencial tener en un botiquín de primeros auxilios?

a) Unas tijeras.

b) Chocolates para la energía.

c) Una botella de agua.

d) Perfume para desinfectar heridas.

GUÍA DE INTER-PRETACIÓN

Cada respuesta correcta otorga 1 punto. Las respuestas correctas son: 1.c, 2.b, 3.c, 4.c, 5.b, 6.c, 7.c, 8.b, 9.c, 10.a

10 respuestas correctas: ¡Muy bien! Tienes un conocimiento sólido en primeros auxilios. Serías de gran ayuda en una situación de emergencia.

7-9 respuestas correctas: Tienes un buen entendimiento de los primeros auxilios, pero podría ser útil repasar ciertos aspectos clave.

4-6 respuestas correctas: Estás en un nivel medio; te beneficiaría una capacitación en primeros auxilios para estar mejor preparado.

0-3 respuestas correctas: Es crucial que adquieras conocimientos básicos en primeros auxilios. ¡Nunca sabes cuándo podrías necesitarlos! Considera realizar un curso o taller al respecto.

LECTURAS RECOMENDADAS

GENERALES

- “Manual de primeros auxilios de la Cruz Roja". Es un libro básico, fácil de entender y muy útil para aprender primeros auxilios.

PARA DIRECTIVOS

- "Primeros auxilios emocionales para niños y adolescentes: Guía para padres y educadores" por Francisco Xavier Méndez Carrillo.
- “Primeros auxilios psicológicos: Guía para trabajadores de campo" por Organización Mundial de la Salud.

PARA NO DIRECTIVOS

- "Primeros auxilios" por Cruz Roja Española.

Muchas gracias.

Well Dept.

BIENESTAR CORPORATIVO

Todos los derechos reservados. / 2022