



Manual de

# PRIMEROS AUXILIOS

MUTUA  BALEAR

*Àrea de seguretat e higiene en el treball*

# Manual de PRIMEROS AUXILIOS

## Índice

<b>1. Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Activación del sistema de emergencia</b>	
P.A.S (Proteger - Avisar - Socorrer) .....	5
Reconocimiento de signos vitales .....	8
Actuaciones a situaciones clínicas.....	10
<b>3. Procedimientos a seguir</b>	
Heridas.....	15
Hemorragias.....	16
Quemaduras.....	18
Traumatismos.....	19
Intoxicaciones.....	21
Lesiones oculares .....	22
Convulsiones.....	23
<b>4. Resumen y consejos</b>	
Consejos .....	24
Cuadro resumen .....	25
Teléfonos de interés .....	26

# 1. Introducción

Este manual va dirigido a los trabajadores con el objetivo de recordar las normas básicas de actuación ante accidentes que pueden producirse.

En la mayoría de emergencias médicas o accidentes producidos en el ámbito laboral, con frecuencia ocurre que los compañeros de trabajo cercanos al accidentado son los que deben actuar en los primeros momentos.

Una de las premisas fundamentales es actuar rápida y correctamente, haciendo lo posible para mantener al herido con vida y evitarle daños mayores, hasta que pueda recibir ayuda médica especializada.

Las pautas de actuación ante estas situaciones deberían ser conocidas por todos los trabajadores para no agravar el estado del lesionado y poner en marcha el sistema de atención sanitaria.

# 2. Activación del sistema de emergencia

## P.A.S. (Proteger - Avisar - Socorrer)

La rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de posibles lesiones que padezca.



Ante cualquier accidente se debe activar el sistema de emergencia. Para ello debe tenerse en cuenta el término P.A.S, que está formado por la iniciales de las tres secuencias que debe comprender la atención al accidentado:

**P PROTEGER:** ésta será la primera acción que debemos llevar a cabo en caso de accidente o emergencia. Para ello tomaremos las siguientes medidas:

1. Valorar el entorno para detectar posibles riesgos.
2. **Adoptar medidas para evitar riesgos: apartar a la víctima de las zonas de peligro.**
3. Señalizar el lugar del accidente.
4. Adoptar medidas de autoprotección.

**A AVISAR:** tras proteger a los heridos, a nosotros mismos y asegurarnos que tenemos un entorno sin riesgos, debemos avisar a los servicios especializados:

1. Activar el sistema de asistencia **sanitaria urgente (112).**
2. Dar el máximo de datos sobre la víctima, del accidente y de la situación.
3. Hacer repetir el mensaje para asegurarnos que se ha comprendido.

**S SOCORRER:** una vez tomadas las medidas de protección y tras haber avisado a los servicios de emergencia, procederemos a socorrer a los afectados:

1. Tranquilizar a la víctima.
2. Determinar posibles lesiones y establecer prioridades.
3. Atender preferentemente a las víctimas con parada respiratoria, parada cardíaca y hemorragias graves.
4. **NO MOVER innecesariamente. NO DAR DE COMER NI DE BEBER A LA VÍCTIMA.**
5. Evitar el enfriamiento. Si es posible cubrir a la víctima con una manta.



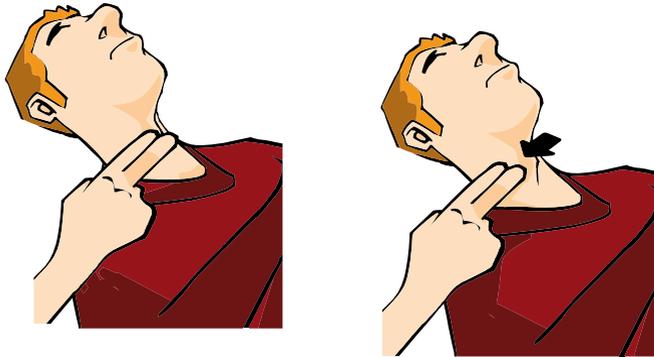
**Recuerde:** es importante seguir el procedimiento de actuación P.A.S. La rápida y correcta actuación del sistema de emergencia puede salvar la vida del accidentado.

## ✓ Reconocimiento de signos vitales

Antes de hacer nada debemos saber el estado en que se encuentra la víctima. Para ello debemos comprobar sus constantes vitales:

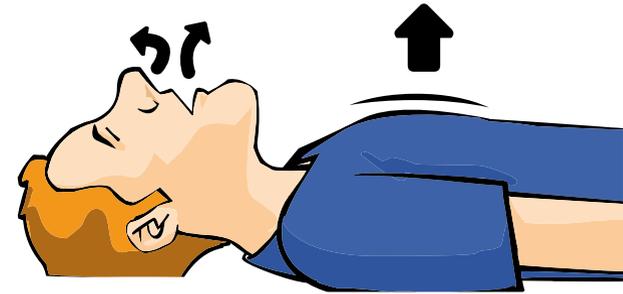
- Pulso
- Respiración
- Consciencia

**EI PULSO:** debe ser regular y percibirse con cierta intensidad. El pulso debe tomarse con dos dedos: el índice y el corazón. Con el índice se presiona la arteria contra el hueso y, con el corazón, se percibe el pulso. Hay distintos puntos donde puede tomarse el pulso.



**Recuerde:** en situaciones de emergencia debe tomarse siempre el **pulso central** o **pulso carotideo** ya que éste no desaparece en condiciones de baja presión sanguínea.

**RESPIRACIÓN:** debe ser rítmica, ni ruidosa ni profunda. La respiración puede percibirse si nos acercamos a la persona y ponemos nuestra mejilla próxima a su boca y su nariz. Entonces notaremos el aire en nuestra mejilla si la persona está respirando. También podemos mirar el pecho de la persona para ver si se eleva con los movimientos respiratorios.



**CONSCIENCIA:** cuando la respuesta a estímulos es vigorosa indica un buen estado del sistema nervioso central. Si la respuesta es apagada indica que hay un deterioro o depresión del mismo.



**Recuerde:** la falta de respuesta a los estímulos, incluidos los estímulos dolorosos, indica que la persona está inconsciente.

## Actuaciones a situaciones clínicas



1. HERIDO  
INCONSCIENTE  
QUE RESPIRA.

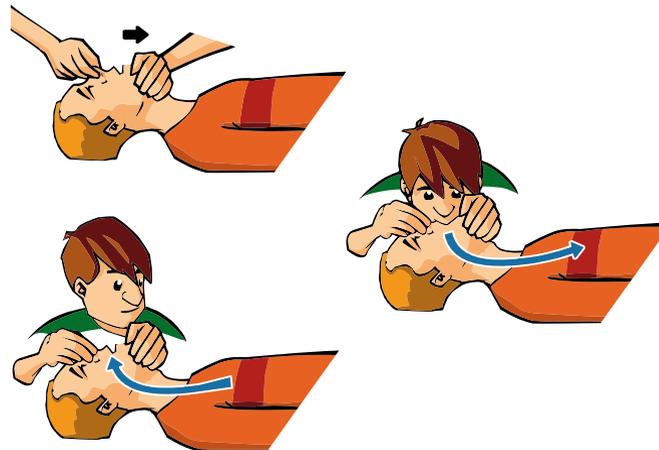


2. POSICIÓN DE SEGURIDAD.



**Recuerde:** esta posición no debe aplicarse en accidentes politraumatizados.

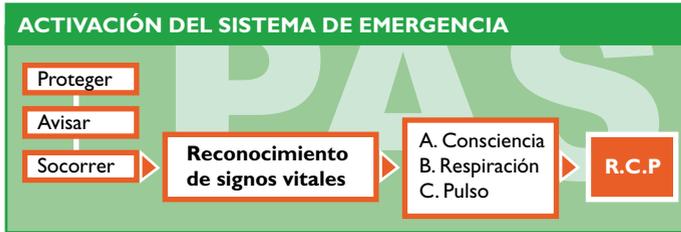
3. SOPORTE VENTILATORIO.  
(Maniobra frente - mentón)



4. RCP: REANIMACIÓN CARDIORESPIRATORIA.



## Resumen



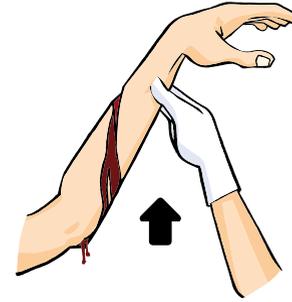
## 3. Procedimientos a seguir

### Heridas

TIPO	SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
LEVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sólo afecta a las capas más superficiales de la piel.</li> <li>• Si se ha producido hace menos de 6 horas.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavarse las manos.</li> <li>2. Utilizar protección personal con guantes.</li> <li><b>3. Limpiar la herida con agua y jabón utilizando gasas estériles.</b></li> <li>4. Como primera elección, aplicar un antiséptico yodado (salvo alérgicos).</li> <li>5. Cubrir la herida con gasas estériles.</li> </ol>
GRAVE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afecta a las capas más internas de la piel.</li> <li>• Presenta hemorragia.</li> <li>• Se localiza en ojos, tórax, abdomen.</li> <li>• Es extensa y sucia.</li> <li>• Tiene cuerpos extraños.</li> <li>• Hace más de 6 horas que se ha producido.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Si hay hemorragia, controlarla mediante compresión.</li> <li><b>2. No extraer los cuerpos enclavados</b> (sólo sujetarlos para evitar que se muevan).</li> <li>3. No hurgar dentro de la herida.</li> <li>4. Colocar un apósito o una gasa húmeda.</li> <li>5. Acudir a un centro sanitario.</li> </ol>

## Hemorragias

TIPO	SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
EXTERNAS	La sangre sale al exterior a través de una herida.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizar una protección personal con guantes.</li> <li>2. Realizar compresión directa sobre el punto sangrante con gasas.</li> <li>3. Si este método no funciona, intentar la compresión arterial (siempre y cuando sea en una extremidad). Hay que mantener la compresión hasta la llegada del personal sanitario.</li> <li>4. Elevar la extremidad afectada.</li> <li>5. <b>NO HACER TORNIQUETES</b> (sólo se realiza en caso de amputación).</li> </ol>
OTORRAGIA	La sangre sale a través de la oreja.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Colocar en Posición Lateral de Seguridad (PLS) manteniendo el eje cabeza-cuello-columna, con la oreja que sangra dirigida al suelo.</li> <li>2. <b>No intentar detener NUNCA</b> la hemorragia.</li> </ol>
EPISTAXIS	La sangre sale a través de la nariz.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar presión directa sobre el tabique nasal.</li> <li>2. Mantener la presión hasta que deje de sangrar o se reduzca la hemorragia.</li> <li>3. Inclinar la cabeza hacia delante.</li> </ol>



**Recuerde:** en las **Heridas externas** mantenga elevada la extremidad afectada y no realice torniquetes si no es en caso de emergencia.



**Recuerde:** en las **Otorragias** nunca intente detener la hemorragia.



**Recuerde:** en las **Epistaxis** haga presión hasta que se detenga la hemorragia.

## Quemaduras

TIPO	SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
PRIMER GRADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrojecimiento.</li> <li>• Dolor moderado.</li> <li>• Picor.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicar agua fría durante 15 minutos aproximadamente.</li> </ol>
SEGUNDO GRADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparecen ampollas.</li> <li>• Dolor intenso.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicar agua fría durante 15 minutos.</li> <li>2. <b>No reventar las ampollas.</b></li> <li>3. Si se han reventado, tratar como una herida: aplicar antiséptico iodado y cubrir con gasas estériles.</li> <li>4. Acudir al médico.</li> </ol>
TERCER GRADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesión de color marrón.</li> <li>• No se siente dolor.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refrescar con agua.</li> <li>2. Cubrir con gasas humedecidas con suero fisiológico.</li> <li>3. <b>No retirar los restos de ropa.</b></li> <li>4. No aplicar pomadas ni cremas de ningún tipo.</li> <li>5. Acudir a un centro sanitario.</li> </ol>



**Recuerde:** la gravedad de una quemadura está en función de su extensión más que de su grado. Una quemadura de primer grado extensa puede ser más grave que una de tercer grado muy localizada.

## Traumatismos

TIPO	SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
TRAUMATISMO en extremidades (contusiones, esguinces, luxaciones, fracturas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor en el punto de lesión.</li> <li>• Inflamación en la zona de la lesión.</li> <li>• Deformidad.</li> <li>• Incapacidad de mover la extremidad.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicar frío local.</li> <li>2. <b>Inmovilizar la articulación afectada en la posición en que se encuentre.</b></li> <li>3. Si es en el brazo, sacar reloj, anillos y brazaletes.</li> <li>4. Acudir a un centro sanitario.</li> </ol>
FRACTURA abierta de una extremidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene la misma sintomatología pero con la salida del hueso y con posible hemorragia.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>No introducir el hueso dentro de la extremidad.</b></li> <li>2. Cubrir la herida con gasas húmedas estériles.</li> <li>3. Proceder igual que en el caso anterior.</li> </ol>

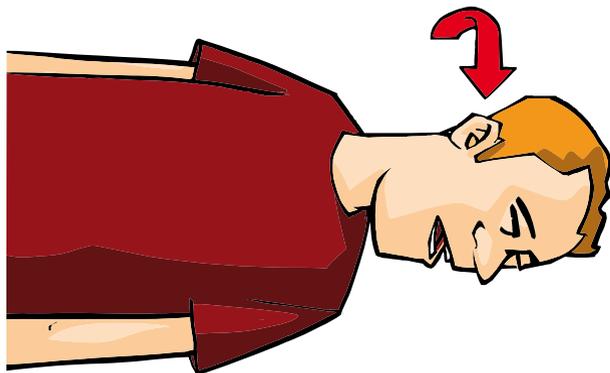


**Recuerde:** en caso de traumatismo grave que afecte a la cabeza o la columna vertebral **no movilice** al accidentado.

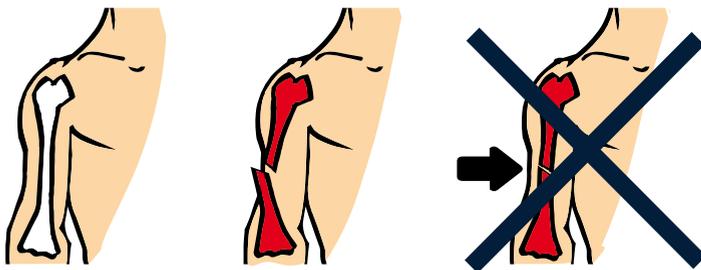




**Recuerde:** en caso de secreciones o vómitos, ladear con precaución la cabeza. Si hay sospecha de lesión cervical no se ladea la cabeza.



**Recuerde:** no intente nunca introducir el hueso dentro de la extremidad.



## Intoxicaciones

### SÍNTOMAS

- Náuseas, vómitos, diarreas, dolor abdominal.
- Dificultad en la respiración.
- Alteraciones de la consciencia.
- Convulsiones.

### ACTUACIÓN

1. Separar a la víctima de la fuente tóxica.
2. Identificar y anotar el tóxico.
3. Consultar con el Centro de Información Toxicológica (915 620 420).
4. Consultar si existe la ficha de datos de seguridad.

#### Intoxicación por vía oral

- Si está consciente, hacerle beber agua con sal y provocar el vómito.
- **NO PROVOCAR EL VÓMITO SI:**
  1. El afectado está inconsciente o presenta convulsiones.
  2. Si ha ingerido productos cáusticos (lejía) o derivados del petróleo.
  3. En caso de embarazo.

#### Intoxicación por vía cutánea

1. Desvestir a la víctima.
2. Limpiar la zona afectada con agua.

#### Traslado a un centro sanitario



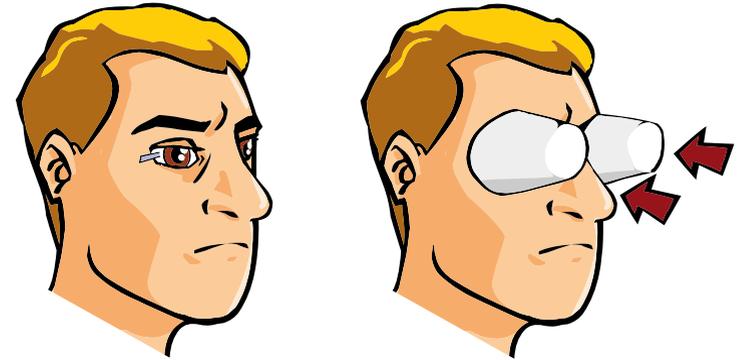
**Recuerde:** no provocar el vómito si el afectado inconsciente presenta convulsiones, ha ingerido lejía o productos derivados del petróleo o está en estado de embarazo.

## Lesiones oculares

TIPO	SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
HERIDAS, CUERPOS EXTRAÑOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor intenso.</li> <li>• Lagrimeo.</li> <li>• Intolerancia a la luz.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar el ojo con agua abundante o con suero fisiológico estéril.</li> <li>2. Cubrir el ojo con gasas.</li> <li>3. Acudir a un centro sanitario.</li> </ol>
QUEMADURAS, SALPICADURAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor intenso.</li> <li>• Lagrimeo.</li> <li>• Intolerancia a la luz.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar el ojo con agua abundante o suero estéril durante 15 minutos.</li> <li>2. Cubrir el ojo con gasas húmedas y estériles.</li> <li>3. No usar ningún tipo de colirio ni pomada.</li> <li>4. Acudir a un centro sanitario.</li> </ol>
CONTUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor moderado.</li> <li>• Hematoma.</li> <li>• Visión borrosa.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar el ojo con agua o suero fisiológico con cuidado.</li> <li>2. Cubrir el ojo con gasas húmedas y estériles.</li> <li>3. No usar ningún tipo de colirio ni pomada.</li> <li>4. Acudir a un centro sanitario.</li> </ol>



**Recuerde:** en caso de enclavamiento de un cuerpo extraño que sobresalga del ojo, proteja ambos ojos colocando unos vasos.



## Convulsiones

SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caída brusca al suelo.</li> <li>• Contracciones o rigidez generalizada de toda la musculatura.</li> <li>• Convulsiones breves y generalizadas.</li> <li>• Pérdida del control de esfínteres.</li> <li>• Sueño o coma.</li> <li>• Confusión general.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estirar a la persona en el suelo.</li> <li>2. Evitar que se lesione apartando los objetos peligrosos.</li> <li>3. Aflojarle la vestimenta.</li> <li>4. No limitar sus movimientos.</li> <li>5. Colocarle un pañuelo doblado entre los dientes para que no se muerda la lengua.</li> <li>6. Colocar a la víctima en Posición Lateral de Seguridad (PLS) en caso de que presente vómitos o secreciones.</li> <li>7. Acudir al médico.</li> </ol>



**Recuerde:** no impida los movimientos del afectado.

## 4. Resumen y consejos

### Consejos

Conserve la calma y actúe rápidamente. Realice los primeros auxilios sólo en caso de ser necesario, tras avisar previamente al centro de salud e intentar solicitar ayuda especializada.

En caso de múltiples heridos, atienda preferentemente a aquellos con parada cardio-respiratoria, parada cardíaca y hemorragias graves.

A menos que sea absolutamente necesario (ambientes peligrosos...) no retire al accidentado del lugar hasta que conozca con seguridad su lesión.

Siga siempre los principios de actuación P.A.S: Proteja al accidentado, Avise lo mejor y más rápido que le sea posible a los servicios de asistencia y Socorra en caso de que sea necesario a los accidentados siguiendo los procedimientos.

No dé jamás de beber al accidentado en caso de pérdida de consciencia.

### Resumen



Y recuerde siempre que el mejor y más eficaz modo de evitar los accidentes laborales es la **PREVENCIÓN** y seguir las normas de **SEGURIDAD E HIGIENE** establecidas en su trabajo.



**OFICINAS CENTRALES Y  
CENTRO ASISTENCIAL**

Gremi Forners, 2  
Poligono Son Castelló  
07009 - Palma de Mallorca  
Tel. 971 43 49 48

**CLÍNICA MUTUA BALEAR**

Bisbe Campins, 4  
07012 Palma de Mallorca  
Tel. 971 21 34 00

**OFICINA PALMA**

Rambla dels Ducs  
de Palma de Mallorca, 16 bajos  
07003 Palma de Mallorca  
Tel. 971 21 34 22

**INCA**

Avda. Antonio Maura, 115 A  
(esquina canónigo Quetglas)  
07300 Inca  
Tel. 971 50 13 65

**MANACOR**

Baleria, s/n (esq. Ronda Institutu)  
07500 Manacor  
Tel. 971 55 57 73

**FELANITX**

Plaza Arrabal, 6  
07200 Felanitx  
Tel. 971 58 01 62

**MAÓ**

Carmen, 1  
07701 Maó  
Tel. 971 36 79 17

**EIVISSA**

Murcia, 25  
07800 Eivissa  
Tel. 971 30 07 62

**LAS PALMAS DE  
GRAN CANARIA**

Luis Doreste Silva, 64  
35004 Las Palmas de  
Gran Canaria  
Tel. 928 29 64 65

**TENERIFE**

Eliás Ramos, 4  
Residencial Anaga,  
Edificio Sovhispan  
38001 Santa Cruz de Tenerife  
Tel. 922 24 54 79

**PUERTO DE LA CRUZ**

Avda. Marqués de Villanueva  
del Prado, s/n,  
Centro Comercial La Cúpula.  
Locales 98-99  
38400 Puerto de la Cruz  
Tel. 922 38 99 85

**ARRECIFE DE LANZAROTE**

El Isleño, 13  
35500 Arrecife de Lanzarote  
Tel. 928 81 08 69

**MADRID**

Asura 41C, local 1  
28043 Madrid  
Tel. 91 759 95 21

**MÁLAGA**

Oficina Administrativa y Comercial  
C/ Martínez Campos, 16 -1º A  
29001 Málaga  
Tel. 952 21 66 10

**MUTUA  BALEAR**

[www.mutuabaleares.es](http://www.mutuabaleares.es)