



# Guía de autoprotección

¿QUÉ HACEMOS EN CASO DE EMERGENCIA,  
EVACUACIÓN O PRIMEROS AUXILIOS?



GENERALITAT  
VALENCIANA

CONSELLERIA DE BENESTAR SOCIAL



# Guía de autoprotección

¿Qué hacemos en caso de emergencia,  
evacuación o primeros auxilios?



# Guía de autoprotección

Emergencia · Evacuación · Primeros auxilios



CONSELLERIA DE BIENESTAR SOCIAL

Hble. Sr. D. Juan G. Cotino Ferrer  
Vicepresidente Tercero del Consell y Conseller de Bienestar Social

*Elaboración:*  
Marsan Ingenieros, S. L.

*Coordinación:*  
Subsecretaría, en colaboración con el Área de Prevención de Riesgos Laborales  
de la Consellería de Justicia y Administraciones Públicas

*Imprime:*  
IVADIS

Primera edición:  
© de los textos: los autores  
© de las imágenes: los autores y propietarios  
© de la presente edición: Generalitat, 2008

Depósito Legal: V- 2007

# Índice

## 1. GUÍA DE AUTOPROTECCIÓN

INTRODUCCIÓN .....	8
NORMATIVA .....	9
ESTRUCTURA Y CONTENIDOS MÍNIMOS DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN .....	10
EQUIPOS EN MATERIA DE EMERGENCIA .....	13
DIRECTOR DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN .....	14
JEFE DE INTERVENCIÓN .....	16

## 2. EMERGENCIAS

EQUIPO DE PRIMERA INTERVENCIÓN .....	20
MANEJO DE EXTINTORES .....	22
AGENTES EXTINTORES .....	23
MANEJO BIES .....	24

## 3. EVACUACIÓN

EQUIPO DE ALARMA Y EVACUACIÓN .....	28
EVACUACIÓN DEL EDIFICIO .....	30

## 4. PRIMEROS AUXILIOS

EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS .....	34
PRIMEROS AUXILIOS .....	35



# Guía de autoprotección

- Introducción
- Normativa
- Estructura y contenidos mínimos del plan de autoprotección
- Equipos en materia de emergencia
- Director del plan de autoprotección
- Jefe de intervención

# Introducción

## ¿QUÉ ES LA AUTOPROTECCIÓN?

Se entiende como el sistema de acciones y medidas encaminadas a prevenir y controlar los riesgos sobre las personas y los bienes, a dar respuesta adecuada a las posibles situaciones de emergencia y a garantizar la integración de estas actuaciones con el sistema público de protección civil.

## ¿QUÉ ES UN PLAN DE AUTOPROTECCIÓN?

Es el documento donde se recogen el conjunto de acciones programadas para la protección de personas e instalaciones ante situaciones de riesgo desencadenantes de posibles accidentes, generalmente graves, y que tratan de evitar o disminuir las consecuencias.

## ¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS?

Proteger la integridad física de las personas, de los bienes materiales, instalaciones y medio ambiente.

Conocer las instalaciones, los riesgos y peligrosidad del centro.

Disponer de medios materiales para la prevención y actuación en caso de emergencia y garantizar la viabilidad de su funcionamiento.

Determinar las vías de evacuación, zonas seguras y el lugar de encuentro exterior en caso de evacuación.

Organizar, formar y gestionar los recursos humanos con el fin de disponer de personal que ante una emergencia actúe con rapidez y eficacia.

Tener informados a los ocupantes de lo que deben o no deben hacer ante una emergencia.

## Normativa

> La **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**, establece en su artículo 20:

El empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente, en su caso, su correcto funcionamiento.

El citado personal deberá poseer la formación necesaria, ser suficiente en número y disponer del material adecuado, en función de las circunstancias antes señaladas.

> La **Ley 2/1985** de 21 de enero, sobre **Protección Civil**, contempla los aspectos relativos a la autoprotección.

**Determina la obligación** del Gobierno de establecer un catálogo de las actividades de todo orden que puedan dar origen a una situación de emergencia y la **obligación de los titulares de los centros, establecimientos y dependencias o medios análogos** donde se realicen dichas actividades, de disponer de un sistema de autoprotección, dotado con sus propios recursos, para acciones de prevención de riesgos, alarma, evacuación y socorro.

En esta línea, la **Norma Básica de la Autoprotección**, aprobada por el **Real Decreto 393/2007**, establece:

- > El **catálogo de actividades y establecimientos** donde ha de elaborarse un Plan de Autoprotección.
- > Las **responsabilidades** de los **titulares** de la actividad en cuanto a la **elaboración, implantación, mantenimiento** y de **revisión** de los Planes de Autoprotección.
- > El **registro administrativo**, funciones de **vigilancia, inspección y control** por parte de los órganos de la **Administración Pública** en los Planes de Autoprotección.
- > Obligación de **participación**, en la medida de sus posibilidades, del **personal de las actividades o establecimientos**.
- > **Contenidos mínimos** para la elaboración de los Planes de Autoprotección.

## Estructura y contenidos mínimos del plan de autoprotección

El RD 393/2007 estructura el Plan de Autoprotección en nueve capítulos y tres anexos que cubren las fases para su correcta aplicación:

**CAPÍTULO 1.** Identificación de los titulares y emplazamiento.

**CAPÍTULO 2.** Descripción detallada de la actividad y del medio físico en el que se desarrolla.

- > Descripción y clasificación del centro y sus ocupantes.
- > Plano de situación y planos descriptivos de todas las plantas de los edificios, de las instalaciones y de las áreas donde se realiza la actividad.

**CAPÍTULO 3.** Inventario, análisis y evaluación de riesgos.

- > Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad y de las personas tanto afines como ajenas a la actividad.
- > Planos de ubicación por plantas de todos los elementos y/o instalaciones de riesgo, tanto los propios como los del entorno.

**CAPÍTULO 4.** Inventario y descripción de las medidas y medios de autoprotección.

- > Inventario y descripción de las medidas, medios, humanos y materiales, que dispone la entidad para controlar los riesgos detectados, enfrentar las situaciones de emergencia y facilitar la intervención de los Servicios Externos de Emergencias.
- > Planos de recorridos de evacuación y sectores de incendio.

**CAPÍTULO 5.** Programa de mantenimiento de instalaciones.

Descripción y documentación por escrito del mantenimiento/inspección preventivo de las instalaciones de riesgo y de protección.

**CAPÍTULO 6.** Plan de actuación ante emergencias.

- > Definición de las acciones a desarrollar: alarma, evacuación y socorro.
- > Identificación y clasificación de emergencias en función del tipo de riesgo, la gravedad, ocupación y medios humanos.

- > Desarrollo de **procedimientos de actuación** ante emergencias.
- > **Detección y Alerta.**
- > **Mecanismos de Alarma:** identificando la persona que dará los avisos e identificación del Centro de Coordinación de Atención de Emergencias de Protección Civil.
- > **Mecanismos de respuesta frente a la emergencia.**
- > **Evacuación y/o Confinamiento.**
- > **Prestación de las Primeras Ayudas.**
- > **Modos de recepción de las Ayudas externas.**
- > **Identificación y definición de funciones** de las **personas y equipos** que llevarán a cabo los **procedimientos de actuación en emergencias.**

**CAPÍTULO 7.** Integración del plan de autoprotección en otros de ámbito superior. (Protección Civil).

**CAPÍTULO 8.** Implantación del Plan de Autoprotección.

- > **Identificación del responsable** de la implantación del Plan.
- > Programa de **formación** y capacitación para el **personal con participación activa** en el Plan de Autoprotección.
- > Programa de **formación e información** a **todo el personal** sobre el Plan de Autoprotección.
- > Programa de **información general** para los **usuarios.**
- > **Señalización y normas** para la actuación de **visitantes.**
- > Programa de **dotación y adecuación** de **medios materiales y recursos.**

**CAPÍTULO 9.** Mantenimiento de la eficacia y actualización del Plan de Autoprotección. (Actualización, Formación y Simulacros).

**ANEXO I.** Directorio de comunicación.

**ANEXO II.** Formularios para la gestión de emergencias.

**ANEXO III.** Planos.

## Equipos en materia de emergencia

Entre las personas que ocupan un edificio, el Plan de Autoprotección distingue dos grupos de personas:

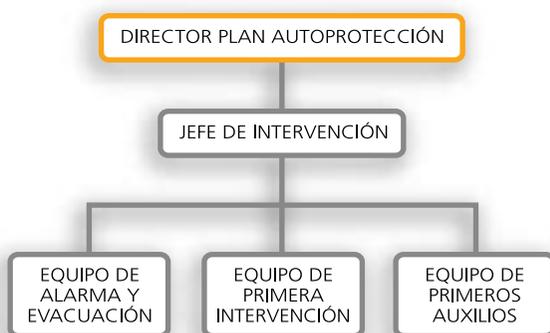
- > Personas con **participación activa** y asignados en el Plan de Autoprotección como integrantes de los equipos de emergencias.
- > Personas que únicamente actúan como **usuarios** del edificio o instalaciones y en caso de emergencia deben **seguir las instrucciones de los equipos de emergencia**.

### EQUIPOS DE EMERGENCIA

- > **Director del Plan de Autoprotección (DPA)**: responsable de la activación del Plan de Autoprotección y de todos los recursos humanos y materiales para la prevención y control de riesgos.
- > **Jefe de Intervención (JI)**: colaborar con el Director del P.A. en la valoración de la situación y coordinar los equipos de emergencia.
- > **Equipo Primera Intervención (EPI)**: combatir conatos de incendio y corte de suministros o instalaciones.
- > **Equipo Alarma y Evacuación (EAE)**: despejar y adecuar las vías de evacuación, transmitir la alarma a todos los ocupantes del edificio, y dirigirlos al punto exterior seguro preestablecido.
- > **Equipo Primeros Auxilios (EPA)**: prestar los primeros auxilios a los lesionados durante una emergencia, priorizar y coordinar el traslado a centros médicos.

## Director del plan de autoprotección

Es la **máxima autoridad** del edificio/instalación en situación de emergencia y la persona que asume el cometido de activar las actuaciones indicadas en el Plan de Autoprotección.



### ACCIONES PREVENTIVAS

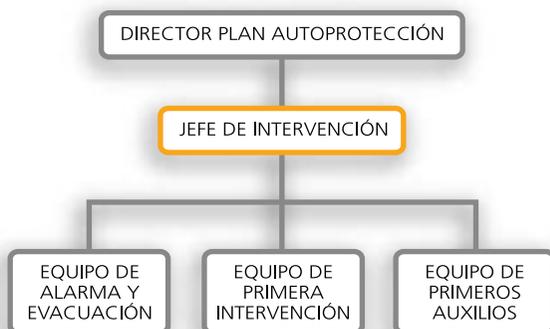
- > **Actualizar el plan de autoprotección**, en función de las modificaciones que sufra el edificio en materia de nivel de riesgos, protección y evacuación.
- > Asegurar una adecuada **formación** de los **equipos de emergencia**, una **información** del **resto de usuarios** del centro y la realización anual de **simulacros**.
- > Control periódico del **mantenimiento** de las **instalaciones** que **impliquen un riesgo** en el edificio y de las de **protección contra incendios**.
- > Adoptar las **medidas correctoras** en materia de autoprotección que considere oportunas para **mantener e incrementar el nivel de seguridad del edificio**.

## ACCIONES EN CASO DE EMERGENCIA

- > Responsable de **activar el plan de emergencias**, decretando el estado, tipo y ámbito de ésta, ordenando las acciones que debe realizar cada uno de los equipos de emergencia.
- > **Disponer** qué **medios y ayudas internas** se van a emplear según el desarrollo de la emergencia.
- > **Solicitar ayuda a las ayudas externas** (bomberos, policía, protección civil, ambulancias), mediante la llamada al **112**.
- > Supervisar las acciones de primera intervención con la colaboración del Jefe de Intervención.
- > **Coordinar la evacuación** del edificio con la ayuda del Equipo de Alarma y Evacuación.
- > **Recibir a los Bomberos, Protección Civil y Policía** en el exterior del edificio para informarles sobre la situación en el interior del edificio.
- > Recibir a los equipos de emergencia en el punto de reunión exterior y **confirmar la evacuación total** del edificio.
- > **Decretar el fin de la emergencia** siempre bajo las indicaciones de las ayudas externas.

## Jefe de intervención

El Jefe de Intervención suplirá las funciones del Jefe de Emergencia en su ausencia.



### ACCIONES PREVENTIVAS

- > Colaborar con el Director del Plan de Autoprotección en la actualización del Plan de Autoprotección, en las jornadas de formación de los Equipos de Emergencia y en la realización de Simulacros.
- > Control de las revisiones e inspecciones en las instalaciones generales, en las de protección contra incendios y en las vías de evacuación, escaleras, puertas, etc...
- > Llevar un control documentado del mantenimiento de las instalaciones que impliquen un riesgo en el edificio y de los medios de detección y extinción de incendios.

## ACCIONES EN CASO DE EMERGENCIA

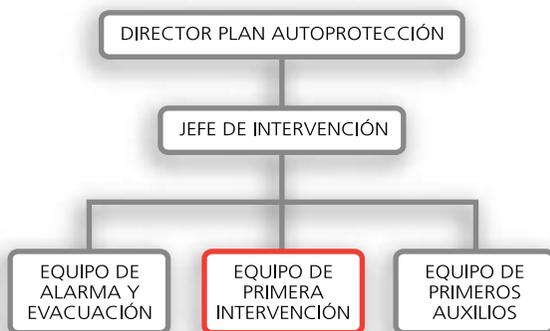
- > Acudir al lugar donde se haya producido la emergencia con objeto de **alertar** y **coordinar** los **equipos de emergencia** y cualquier otro medio disponible que se considere necesario.
- > **Dirigir** las **operaciones de extinción** en el punto de la emergencia e **informar** y ejecutar las órdenes que reciba del **Director del Plan de Autoprotección**.
- > **Colaborar** con los servicios de **ayudas externas**, informándoles a su llegada, de la evolución del siniestro.
- > **Realizar** el **corte de instalaciones** (eléctrica, climatización, etc.) según las indicaciones de las ayudas externas.
- > Una vez finalizada la emergencia, debe **informar al titular de la actividad** siguiendo el procedimiento interno.



# Emergencias

- Equipo de primera intervención
- Manejo de extintores
- Agentes extintores
- Manejo BIES

## Equipo de primera intervención



### ACCIONES PREVENTIVAS

- > Realizar revisiones visuales de los medios de protección contra incendios.
- > Llevar un control de las instalaciones generales del edificio.
- > Comunicar al Director del Plan de Autoprotección las deficiencias observadas en materia de seguridad en su puesto de trabajo.
- > Asistir a las jornadas de formación previstas en materia de protección contra incendios y evacuación.
- > Participar en la realización de Simulacros.

## ACCIONES EN CASO DE EMERGENCIA

- > **Avisar / confirmar** la existencia de la **emergencia** y evaluar el alcance de ésta.
- > **Desconectar instalaciones** cuyo funcionamiento pudiera aumentar la gravedad de la incidencia (suministro eléctrico, climatización, etc.) siguiendo las indicaciones de las ayudas externas.
- > **Combatir la incidencia** con los medios de primera intervención existentes en el edificio (extintores, bies, etc).
- > Apoyar a las ayudas externas cuando estas acudan y tomen el mando de la situación.
- > No abandonar las funciones hasta que se decrete el fin de la emergencia por el JE.
- > ACTUAR SIEMPRE POR PAREJAS Y EVITAR SITUACIONES DE RIESGO. ANTE PELIGRO INMINENTE ABANDONE EL EDIFICIO.
- > Una vez en el punto de encuentro exterior, **comunicar al Jefe de Emergencia cualquier incidencia acaecida**.
- > **Colaborar** en las **tareas de reinicio de la actividad**.

## Manejo de extintores

### PASO 1

---

Comprueba que el agente extintor es el adecuado para el tipo de fuego que vamos a extinguir.

Descuelga el extintor, cógelo por la maneta y déjalo en el suelo en posición vertical.

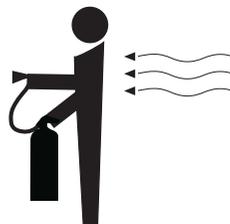


### PASO 2

---

Estira la anilla de seguridad, coge la boquilla y haz un disparo de prueba antes de acercarte al conato de incendio.

Mantén siempre la distancia de seguridad e intenta ponerte de espaldas a la corriente de aire.



### PASO 3

---

Dirige el chorro a la base de las llamas con movimiento de barrido.

APROXÍMATE LENTAMENTE AL FUEGO HASTA UN MÁXIMO DE 1M.

En caso de incendio de líquidos proyecta superficialmente el agente extintor, efectuando un barrido evitando que la propia presión de impulsión provoque derrame del líquido incendiado.



## Agentes extintores

AGENTE EXTINTOR	CLASE DE FUEGO			
	A (SÓLIDOS)	B (LÍQUIDOS)	C (GASES)	D (METALES ESPECIALES)
Agua pulverizada				
Agua a chorro				
Polvo BC (convencional)				
Polvo ABC (polivalente)				
Dióxido de carbono				



Muy adecuado



Adecuado



Aceptable



Nunca

### PARA FUEGOS EN INSTALACIONES Y EQUIPOS ELÉCTRICOS

> El agente extintor más adecuado es el dióxido de carbono, ya que este gas no produce daños secundarios en los equipos e instalaciones.

> NUNCA UTILIZAR AGUA SI HAY O SE SOSPECHA QUE EXISTEN ELEMENTOS CON TENSIÓN ELÉCTRICA.

## Manejo BIES (BOCA DE INCENDIO EQUIPADA)

### PASO 1

---

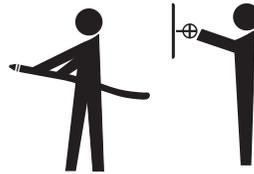
Abre o rompe el cristal del armario de la BIE. Girar la devanadera donde está la manguera y desenróllala en dirección al incendio. En el caso de las BIE de 25 mm. no es necesario desplegarla completamente.



### PASO 2

---

Mientras sujetas fuertemente la lanza con ambas manos, otra persona debe abrir la válvula. Las mangueras de 45 mm deben desplegarse completamente y manejarse con la ayuda de dos personas.



### PASO 3

---

Mantener una postura lateral a una distancia aproximada de 1 m y sujetar la manguera con ambas manos.

Se arrojará el agua en forma pulverizada siempre que sea posible, sobre los objetos que arden salvo que se deba atacar el fuego desde lejos, en cuyo caso el chorro lleno tiene más alcance.



### PASO 4

---

Si el humo te afecta las vías respiratorias tápate con un trapo húmedo y dirige la manguera hacia el techo con un movimiento giratorio.

Si no mejora la situación utiliza un equipo de respiración autónomo o evacua el edificio.

**Nunca pongas en peligro tu vida.**



## Recuerda

### SI MANEJAS UN EXTINTOR

- Ante cualquier conato de incendio, coge un extintor e intenta apagarlo.
- Antes de aproximarte al incendio, realiza un par de disparos de prueba.
- Realiza ciclos cortos de disparo: dispara 2-3 veces y comprueba si se ha controlado el conato incendio.
- Recuerda que el extintor tiene una duración de pocos segundos.
- Si utilizas un extintor de CO<sub>2</sub>, protégete del contacto con el gas.



EXTINTOR



EXTINTOR DE CARRO



FLECHA DIRECCIÓN  
UBICACIÓN DE EXTINTOR

### SI UTILIZAS UNA BIE

- Si utilizas agua para apagar un incendio, asegúrate que no existe corriente eléctrica.
- No actúes solo ni corras riesgos innecesarios.
- Trata siempre de manejar la BIE con la ayuda de algún compañero.
- Si es posible proyecta el agua de forma pulverizada.



BOCA DE INCENDIO  
EQUIPADA



SIRENA



PULSADOR

### SI SUENA LA SIRENA DE EVACUACIÓN

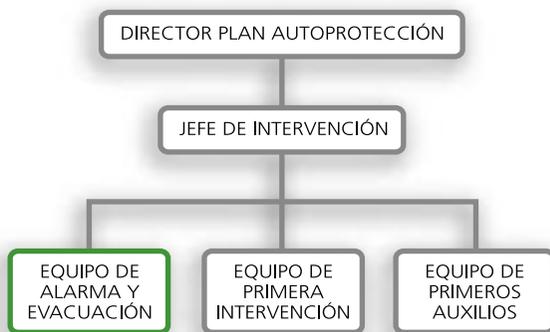
- Deja cualquier actividad que estés realizando.
- Infórmate rápidamente del motivo de la alarma.
- Ante cualquier duda o sospecha comienza a evacuar de forma tranquila el edificio.



# Evacuación

- Equipo de alarma y evacuación
- Evacuación del edificio

## Equipo de alarma y evacuación



### ACCIONES PREVENTIVAS

- > Apertura diaria de todas las puertas de salida al exterior del edificio, bien sean salidas habituales o de emergencia.
- > Comprobar que están libres de obstáculos todos los recorridos de evacuación (pasillos, escaleras y puertas).
- > Comunicar al Jefe de Emergencias las deficiencias observadas en materia de seguridad y evacuación en su puesto de trabajo.
- > **Asistir** a las jornadas de **formación** previstas en materia de protección contra incendios y evacuación.
- > **Participar** en la realización de **Simulacros**.

#### ACCIONES EN CASO DE EMERGENCIA

- > **Comprobar** que están libres de obstáculos los **recorridos de evacuación** y que las **puertas de salida** no están bloqueadas.
- > **Abrir las puertas** de las vías de **evacuación** ordinarias y de emergencia.
- > **Anunciar la evacuación** de su zona/planta del edificio al oír la alarma general o por indicación del Director del plan de Autoprotección.
- > Conducir a los ocupantes de su zona hacia las vías de evacuación previstas para tal fin.
- > Ayudar en la evacuación de personas que lo precisen.
- > **Comprobar que no quedan personas rezagadas** o atrapadas en los ascensores, aseos, etc, mientras se evacua su sector o zona.
- > En caso de incendio, cerrar puertas y ventanas para impedir la propagación de las llamas.
- > Impedir que nadie regrese a la zona afectada o al interior del edificio hasta que el Jefe de Emergencia lo ordene.
- > Una vez en el punto de encuentro exterior, **realizar un recuento de las personas evacuadas** y comunicar al Director del plan de Autoprotección el resultado de la evacuación.
- > **Colaborar en las tareas de reinicio de la actividad.**

# Evacuación del edificio

## UNA VEZ RECIBIDA LA ALARMA

- > Evacua de forma ordenada.
- > No recojas bultos ni objetos sospechosos.
- > Circula próximo a las paredes y sin empujar.
- > No utilices los ascensores ni montacargas.

## SI HAY HUMO

- > Actúa con serenidad y no grites.
- > Nunca retrocedas ni te detengas junto a las salidas.
- > Anda agachado y cúbrete las vías respiratorias.
- > No escapes del fuego hacia una planta superior.
- > Solo en caso de quedarte atrapado, intenta salir a algún espacio exterior y hazte ver.

COLABORA CON LOS EQUIPOS DE EMERGENCIA Y AYUDAS EXTERNAS.

## PUNTO DE ENCUENTRO

- > Es el lugar donde te debes dirigir cuando se ordene la evacuación del edificio.
- > Es importante que una vez allí, comuniques a los miembros de los equipos de emergencia cualquier suceso que hayas observado.

## Recuerda

- Siempre que se dé una orden de evacuación, ya sea verbalmente o mediante alarma, ¡**DEBERÁS EVACUAR EL EDIFICIO INMEDIATAMENTE!**
- Si suena la alarma de incendios o recibe un aviso de evacuación, dirígete a la escalera o puerta más próxima y comienza a **evacuar de forma ordenada y sin gritar.**
- Aunque cese la alarma, **prosigue con la evacuación** y trata de desuadir a quien intente la contrario.
- En caso de incendio: **cierra puertas y ventanas.**
- Si hay humo, avanza a gatas y respira a través de un pañuelo húmedo.
- **Nunca evacues hacia planta superiores o utilices un ascensor.**
- Ayuda a las personas con discapacidad y a los visitantes a evacuar el edificio.
- **Mantén libres las vías de evacuación y abiertas todas las puertas de salida del edificio.**
- **Reúnete** con el resto de personas en el exterior del edificio, **en el lugar de encuentro acordado.**
- **Mantén las aceras y calzadas libres** para facilitar el acceso de personal y vehículos de emergencia.
- **Colabora** con la policía, bomberos y el director del plan de autoprotección o el jefe de intervención, si así lo solicita.
- **No debes volver a entrar en el edificio** evacuado hasta que la persona autorizada lo indique.



VÍA DE EMERGENCIA



VÍA DE EVACUACIÓN



ESCALERA DE EVACUACIÓN



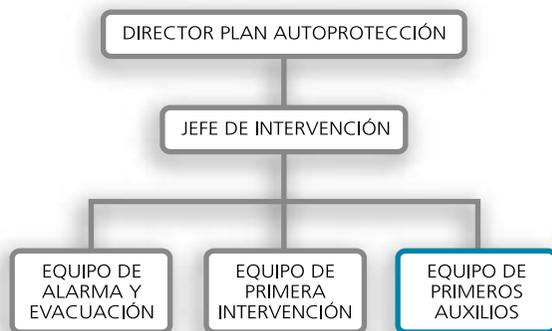
SIN SALIDA



# Primeros auxilios

- Equipo de primeros auxilios
- Primeros auxilios

## Equipo de primeros auxilios



### ACCIONES PREVENTIVAS

- > Realizar **revisiones** visuales de **medicamentos** y otros productos de **primeros auxilios**.
- > **Actualizar** los **teléfonos** de los **Centros Sanitarios** próximos al edificio.
- > **Comunicar** al Director del plan de autoprotección las **deficiencias** observadas en **materia de seguridad** en su puesto de trabajo.
- > **Asistir** a las **jornadas** de formación previstas en materia de **primeros auxilios**.
- > Participar en la realización de **Simulacros**.

## ACCIONES EN CASO DE EMERGENCIA

> Su función genérica es prestar los primeros auxilios a las personas que puedan resultar heridas en la emergencia.

> Activa el sistema de emergencias **PAS**:

- **PROTEGER**: antes de actuar hemos de tener la seguridad que tanto el accidentado como nosotros estamos fuera de todo peligro.
- **AVISAR**: daremos aviso a los servicios sanitarios de emergencia (Tel. 112).
- **SOCORRER**: conserva la calma, no muevas al accidentado salvo peligro inminente, tranquilízalo, mantén al herido caliente tapándolo con una manta, no le des comida, bebida ni medicamentos.

## ¿QUE DEBEMOS HACER ANTE UN ACCIDENTE?

> No improvisar, si no sabemos, no actuaremos.

> Mantener la calma y avisar a un compañero.

> Mirar si persiste el peligro para evitar nuevas víctimas.

> Avisar de lo que ha ocurrido:

- Identificarnos.
- Indica con precisión el lugar del accidente.
- Describir brevemente lo ocurrido.

## IMPORTANTE

ANTE CUALQUIER ACCIDENTE AVISA A LOS SERVICIOS MÉDICOS DE URGENCIA. NO AGRAVES LOS DAÑOS DEL HERIDO. SI NO ESTÁS SEGURO DE QUÉ HACER, ESPERA AL PERSONAL MÉDICO.

## FRACTURAS

**Abiertas o cerradas, afectan al hueso.**

- > Inmovilizaremos para evitar más daño en tejidos circundantes.
- > Posibilidad de lesión: vasos, nervios... Vigilar riesgo de hemorragia interna.

## TRAUMATISMO

**Lesiones internas o externas.**

- > Riesgo de hemorragia.
- > Extremar precauciones evitando la movilización.
- > Vigilar las funciones vitales.

## TRANSPORTE DE HERIDOS

- > Sólo si es necesario. Inmovilizando para evitar más daño.
- > Y si es posible, siempre acostado.

## HERIDAS

- > Lavar la piel con agua y jabón.
- > Si hay hemorragia externa:
  - Presión directa con firmeza o vendaje compresivo hasta que deje de sangrar.
  - Elevación de la zona lesionada hasta un nivel superior al del corazón.
  - No retirar las gasas o vendas aunque se empapen. Se deben añadir las nuevas sobre las anteriores.
  - Sólo cuando todo lo anterior no sea efectivo, haga un torniquete.
- > Siempre avisa al personal sanitario.

## IMPORTANTE

ANTE CUALQUIER ACCIDENTE AVISA A LOS SERVICIOS MÉDICOS DE URGENCIA. NO AGRAVES LOS DAÑOS DEL HERIDO. SI NO ESTÁS SEGURO DE QUÉ HACER, ESPERA AL PERSONAL MÉDICO.

## QUEMADURAS

- > Apartarlo del foco y no retirar la ropa quemada de la piel.
- > Química/Térmica: echar agua encima para arrastrar el producto y/o enfriar la zona, incluso en quemaduras oculares.
- > Cubrir con un paño lo más limpio posible.
- > No uses cemas, ni rompas las ampollas creadas, ni retires la ropa.

## DESMAYO O LIPOTIMIA

- > Acostarle y levantarle las piernas.
- > Aflojar las ropas: cinturón, corbatas, etc.
- > Si se sospecha insolación, enfriar con paños húmedos.
- > No dar de beber.

## ELECTROCUCIÓN

- > Interrumpir el contacto (corriente eléctrica). **Si no es posible, retirar el accidentado con un objeto de madera o caucho.**
- > No tocarlo con las manos.
- > Valorar respiración y pulso.

Puede ocasionar una parada cardio-respiratoria.

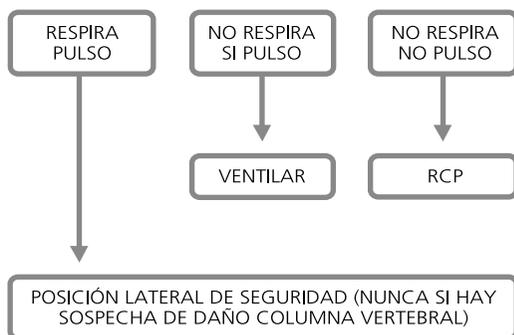
## ALERGIAS O PICADURAS

- > Aplica un vendaje constrictivo en la pierna o brazo del paciente por encima de la picadura.
- > Pon una bolsa con hielo o paños con agua fría sobre la picadura.
- > Vigile respiración, por si inflamación de la vía aérea y parada cardio-respiratoria.

## IMPORTANTE

ANTE CUALQUIER ACCIDENTE AVISA A LOS SERVICIOS MÉDICOS DE URGENCIA. NO AGRAVES LOS DAÑOS DEL HERIDO. SI NO ESTÁS SEGURO DE QUÉ HACER, ESPERA AL PERSONAL MÉDICO.

## INCONSCIENTE



## CONSCIENTE

- > Sentarlo o en posición lateral de seguridad.
- > Esperar la ayuda, no darle bebidas ni comida.
- > Taparlo para mantener la temperatura corporal.
- > Vigilar respiración y pulso.

## RITMO DE REANIMACIÓN CARDIACA (RCP)

- > Tanto haya 1 como 2 socorristas, lo importante es mantener un ritmo:  
**15 compresiones x 2 insuflaciones.**
- > Inclinar al máximo la cabeza hacia atrás, pinzar la nariz, y sellar la boca del paciente con la boca del socorrista, dando dos insuflaciones.
- > Detenerse y dar 15 compresiones con el talón de la mano sobre el esternón.
- > Comprobar consciencia, respiración y pulso. Continuar.

## Recuerda

- **PROTEGER:** Al accidentado y a nosotros mismos.
- **AVISAR:** A los servicios sanitarios.
- **SOCORRER:** conserve la calma, ante cualquier accidente avisa a los servicios médicos de urgencia. No agraves los daños del herido. Si no estás seguro de qué hacer, espera al personal médico.

### HEMORRAGIAS EXTERNAS

- No retirar las gasas o vendas aunque se empapen. Se deben añadir las nuevas sobre las anteriores.

### QUEMADURAS

- Limpiar con agua la zona afectada, no usar cremas, ni romper las ampollas creadas, ni retirar la ropa.

### DESMAYO O LIPOTIMIA

- Aflojar las ropas, no dar de beber, ni comer, ni medicamentos.



PRIMEROS AUXILIOS



CAMILLA



DUCHA DE SEGURIDAD





