

FORMACIÓN PROFESIONAL · FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN LABORAL (TCAE) · UNIDAD 5

Emergencias y primeros auxilios

Rodrigo quiere bajar la silla por la escalera y comprimir sin mirar: le sobran ganas de ayudar y le falta el orden.

PARA EMPEZAR

En esta unidad aprenderás a…

- Reconocer el plan de autoprotección de un centro sanitario y tu papel en él.
- Aplicar la secuencia proteger, avisar, socorrer dentro y fuera del centro.
- Decidir a quién atender primero cuando hay varias víctimas.
- Ordenar las medidas según las lesiones de cada persona.
- Ejecutar en simulación las técnicas básicas con el protocolo vigente.
- Explicar tus límites y cuándo pedir ayuda.

SITUACIÓN DE PARTIDA

«La bajo yo en un momento»

Miércoles 25 de noviembre de 2026. Simulacro de evacuación en el aula de técnicas del IES Puerta del Agua. Rodrigo (20 años) agarra la silla de ruedas y va directo a la escalera. Maribel lo para: *«Primero, en horizontal, al sector de al lado»*.

Jueves 26. Un «familiar» se desploma y Rodrigo comprime **sin mirar si es seguro, sin comprobar si respira y sin pedir ayuda**. *«¿Y quién trae el desfibrilador?»*

❓ **Si sonara ahora la alarma, ¿por dónde saldrías del aula y dónde está el punto de reunión?**

❓ **¿Por qué crees que en un hospital no se empieza bajando a los pacientes por la escalera?**

❓ **¿Has visto un desfibrilador en algún lugar público? ¿Dónde estaba?**

❓ **Si hay tres personas heridas, ¿a quién atenderías primero? ¿Por qué?**

MAPA DE LA UNIDAD

Lo que vamos a ver

5.1 Emergencias en un centro sanitario

5.2 Proteger, avisar, socorrer

5.3 Varias víctimas: a quién atender primero

5.4 Qué hacer según las lesiones

5.5 Técnicas en simulación

Lo previsto antes lo decide casi todo

🔥

Emergencia

Imprevisto que pone en peligro a las personas: incendio, escape de gas, alguien que se desploma.

📘

Plan de autoprotección

Quién hace qué. Obligatorio en hospitales con hospitalización y residencias de 100 o más personas autorizadas.

🧱

Sector de incendio

Zona cuyos muros y puertas frenan un tiempo el fuego y el humo.

↔️

Evacuación horizontal

Primero, al sector contiguo de la planta: más rápido y sin bajar camas.

CLAVE

Tu comunidad puede bajar esos umbrales.

Medidas de emergencia y simulacros



El empresario «deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios», lucha contra incendios y evacuación.

Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, art. 20. Centros obligados a tener plan: anexo I de la Directriz básica de autoprotección (Orden INT/1068/2026, BOE de 10/10/2026), que exige simulacros «al menos una vez al año»

SUJETO OBLIGADO

Toda empresa: analiza sus posibles emergencias según su tamaño, su actividad y las personas ajenas presentes (pacientes, visitas).

NO OBLIGA A…

La directriz no obliga a tener plan a una residencia con menos de 100 personas autorizadas, salvo que la comunidad fije un umbral menor. Sí debe tener medidas de emergencia.

CLAVE

Los Tilos tiene 96 plazas: tiene plan de autoprotección **por decisión de la Diputación titular**.

Qué dice el plan de Los Tilos

QUÉ	LO QUE DICE EL PLAN
Estructura	3 plantas, con dos sectores de incendio cada una (A y B)
Evacuación	Primero horizontal al sector contiguo; si hace falta, vertical por las escaleras protegidas; **nunca ascensor**
Alarma	Señal acústica y megafonía; aviso interno a recepción (extensión 200, ficticia) y 112
Punto de reunión	Jardín delantero
Coordinación	Olvido en turno de mañana; en tarde y noche, la enfermera de turno (de noche, Yolanda)

Por qué existe: plan de autoprotección por decisión de la Diputación titular, aunque la residencia no alcanza las 100 plazas (tiene 96).

CLAVE

Tu papel: conocer el plan, seguir a quien coordina, cerrar sin llave, no volver a por nada y colaborar en el recuento.

La conducta PAS



Proteger

¿Es seguro para ti y para la persona? Tráfico, corriente, humo, suelo mojado. Guantes si hay sangre. No la muevas salvo peligro inmediato.



Avisar

Fuera del centro, 112. Dentro, como diga el protocolo: timbre, extensión interna o equipo de enfermería.



Socorrer

Valora a la persona y ayuda solo con lo que sabes hacer.

CLAVE

Primero tú, luego la persona, luego la técnica.

Una llamada que envía lo que hace falta

1. **Dónde estás, exactamente**
   Calle, número, planta o punto de referencia.
2. **Qué ha pasado**
   Un choque, una caída, alguien que se desploma…
3. **Cuántas personas**
   Con varias víctimas, dilo desde el principio.
4. **Si responden y si respiran**
   Es lo que decide qué recursos envían.
5. **Altavoz y no cuelgues**
   Sigue las instrucciones hasta que te digan que cuelgues. Si hay alguien más, que llame mientras tú atiendes.

CLAVE
El 112 es el número único europeo de urgencias y la llamada es gratuita (Real Decreto 903/1997, arts. 2.1 y 3.1).

¿Responde? ¿Respira con normalidad?

QUÉ VES	QUÉ HACES
Responde	Déjala como está si no hay peligro, pregúntale qué le pasa, pide ayuda y vigílala
No responde y respira con normalidad	Posición lateral de seguridad y vigila su respiración sin parar
No responde y no respira con normalidad	Es una parada cardiaca: aviso con el altavoz, pide un desfibrilador y empieza la reanimación

Para saber si responde, háblale en voz alta y toca sus hombros. Para ver si respira, abre la vía aérea (cabeza atrás, barbilla arriba) y mira, escucha y siente sin entretenerte.

CLAVE

Las **boqueadas** (respiraciones lentas, ruidosas o entrecortadas) aparecen en los primeros minutos de una parada: **no son respiración normal**.

Cuatro eslabones, tres en tus manos



Reconocer y avisar

Reconocer la parada y avisar pronto, con el altavoz.



Reanimar

Empezar las compresiones enseguida.



Desfibrilar

Usar el desfibrilador cuanto antes.



Atención avanzada

La de los profesionales que llegan.

CLAVE

Si un eslabón falla, la cadena se rompe: pedir el desfibrilador al avisar gana minutos.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Jueves 26/11, primera estación: un «familiar» se desploma. ¿Qué tenía que hacer Rodrigo antes de comprimir?

A Buscar el pulso en el cuello durante un minuto

B Comprobar que la zona es segura, ver si responde y si respira con normalidad, y pedir que alguien avise y traiga el desfibrilador

C Ponerlo de lado y esperar a que llegue la profesora

✔ Primero tú (zona segura), luego la persona (¿responde?, ¿respira con normalidad?) y luego la técnica, con alguien avisando y trayendo el desfibrilador. Buscar el pulso un minuto retrasa la reanimación.

Manda el mayor riesgo vital

PRIORIDAD	SITUACIÓN	POR QUÉ
1	No responde y no respira con normalidad	Es una parada: sin reanimación no sobrevive
1	Hemorragia abundante que no para	Puede perder mucha sangre en pocos minutos
1	Atragantamiento: no puede toser, hablar ni respirar	El aire no llega a los pulmones
2	No responde, pero respira con normalidad	La vía aérea puede obstruirse; necesita vigilancia
2	Quemadura extensa, palidez, sudor frío o mareo intenso	Puede empeorar en poco tiempo

Prioridad 3: posible fractura, esguince o herida leve; habla y se queja. Puede esperar sin riesgo inmediato.

CLAVE

El que más grita suele ser el que mejor respira: quien está en silencio en el suelo puede ser quien más te necesita.

Ordenar antes de actuar

1

Protege y avisa

Al 112 o por la extensión interna, y di cuántas personas hay.

2

Recorrido rápido

¿Responde? ¿Respira con normalidad? ¿Sangra mucho?

3

Lo que amenaza la vida, primero

Parada, hemorragia abundante, atragantamiento.

4

Reparte tareas concretas

Dos prioridades 1: una persona reanima y otra presiona. Si estás sola, la persona consciente aprieta su propia herida.

CLAVE

Pide ayuda con órdenes concretas: «Tú, llama al 112 con el altavoz»; «Tú, trae el desfibrilador de recepción». El triaje con colores es de los servicios de emergencias, no tuyo.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Ordena por prioridad: a) un hombre sentado que se queja de la muñeca; b) una mujer que no responde y respira con normalidad; c) un chico que no responde y da boqueadas.

A a → b → c

B b → c → a

C c → b → a

✔ c) da boqueadas: es una parada, prioridad 1. b) no responde pero respira: prioridad 2, posición lateral y vigilancia. a) habla y se queja: prioridad 3. La prioridad es el riesgo vital, no el ruido.

Haz, en este orden… y no hagas

SITUACIÓN	HAZ, EN ESTE ORDEN	NO HAGAS
Parada (no responde, no respira con normalidad)	Aviso con desfibrilador; reanimación; desfibrilador en cuanto llegue	No esperes a «ver si se recupera»
No responde y respira con normalidad	Posición lateral de seguridad; vigila la respiración	No le des de beber ni la dejes sola
Hemorragia grave	Presión directa y firme con gasas o un paño limpio; si se empapan, más encima; en un brazo o una pierna, si no para, torniquete por quien esté formado, anotando la hora	No quites las gasas empapadas ni saques un objeto clavado

CLAVE

Antes de tocar sangre o heridas, guantes; después, lávate las manos. Ayudas mientras llega la asistencia: no das medicamentos por tu cuenta.

Cada lesión tiene su secuencia

SITUACIÓN	HAZ, EN ESTE ORDEN	NO HAGAS
Quemadura por calor	Enfría con agua del grifo 20 minutos; quita anillos y ropa no pegada; cubre con un apósito limpio	Ni hielo, ni pomadas, ni aceite; no revientes ampollas
Golpe en la cabeza o la espalda, posible fractura	No la muevas; si hace falta, sujétale la cabeza con las manos en la posición en que está	No coloques el hueso ni pongas un collarín por tu cuenta
Atragantamiento	Si tose, anímala a toser; si no puede, hasta 5 golpes en la espalda y, si no sale, hasta 5 compresiones abdominales; alterna; si pierde el conocimiento, aviso y reanimación	No metas los dedos a ciegas

CLAVE

Quien ha recibido compresiones abdominales debe ser valorado después por un médico.

El botiquín no es un armario de medicamentos



Contenido mínimo: «desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables».

Real Decreto 486/1997, sobre lugares de trabajo, anexo VI

SUJETO OBLIGADO

Todo lugar de trabajo: un botiquín señalizado y a mano, que se revisa y se repone cuando algo caduca o se usa.

CLAVE

Hasta dónde llega tu título: avisas, inicias la reanimación básica, aplicas primeros auxilios y colaboras con el equipo. En una emergencia no das medicamentos por tu cuenta ni decides tratamientos. Los técnicos sanitarios ejercen «de acuerdo con las normas reguladoras de la formación profesional» (Ley 44/2003, art. 3.4).

Condiciones de seguridad

🧍

Solo maniquí

La reanimación, solo sobre maniquí y con supervisión; nunca sobre una compañera o un compañero.

✋

Gestos, no golpes

Golpes en la espalda y compresiones abdominales, como gesto sobre el maniquí.

🛏️

Colchoneta

Posición lateral sobre colchoneta, con persona voluntaria o maniquí.

⚡

DEA de entrenamiento

No da descargas.

💍

Sin anillos ni reloj

Y avisa si te encuentras mal: no tienes que explicar por qué.

🛑

Se puede parar

La profesora puede parar una estación en cualquier momento.

CLAVE

La reanimación se aprende con las manos, con un maniquí y con alguien que te corrige.

La reanimación en números

5–6 cm · 100–120 por minuto

Profundidad en un adulto	al menos 5 cm y no más de 6	**5–6 cm**
Ritmo	100 a 120 compresiones por minuto	**1,7–2 por segundo**
Si estás formada	30 compresiones + 2 ventilaciones; si no, solo compresiones	**30:2**
Estación E2	2 minutos × 100–120 por minuto	**200–240**

Talón de la mano en el centro del pecho, brazos rectos; deja que el pecho vuelva a subir. Protocolo: Recomendaciones 2025 del Consejo Europeo de Resucitación, pendiente de revisión técnica.

CLAVE

Desfibrilador en cuanto llegue: parches en el pecho desnudo y nadie toca a la persona mientras analiza o descarga.

Cinco estaciones, una persona que observa

ESTACIÓN	QUÉ HACES	MATERIAL
E1 Valorar y avisar	Protección, valoración primaria y llamada al 112 o aviso interno	Maniquí, teléfono simulado
E2 Reanimación con desfibrilador	Dos minutos de compresiones y uso del desfibrilador	Maniquí adulto con registro, desfibrilador de entrenamiento
E3 Posición lateral y sujeción de la cabeza	Colocar a una persona que respira y vigilarla	Colchoneta, maniquí o voluntario
E4 Hemorragia y atragantamiento	Presión directa; gestos de golpes y compresiones	Brazo de simulación, gasas, guantes, maniquí
E5 Traslado horizontal	Llevar a una persona en silla de ruedas al sector contiguo	Silla con frenos, voluntario

CLAVE

Primero ensayas con indicaciones; después te observan de forma individual.

Lo que no debes creerte

Pulsa cada tarjeta para ver la respuesta.

«Antes de nada, busca el pulso en el cuello durante un minuto»

BULO

Retrasa la reanimación. Mira si responde y si respira con normalidad, sin entretenerte.

«Si da boqueadas, es que respira: ponla de lado y espera»

BULO

Las boqueadas son signo de parada: 112, desfibrilador y reanimación.

«No uses el desfibrilador si no has hecho un curso»

BULO

Se usa en cuanto llega: guía con instrucciones de voz y solo descarga si hace falta.

«Si no estás formada en ventilaciones, haz solo compresiones»

REALIDAD

Con formación, 30 compresiones y 2 ventilaciones; si no, solo compresiones.

CASO RESUELTO · PASO A PASO

Tres heridos en la parada del autobús



Yasmina (33), testigo con un curso de primeros auxilios

19:10 · parada de la carretera del Monte. Un patinete choca contra la marquesina: L. M. (unos 20) sangra mucho del muslo; el señor F. G. (unos 70) se ha golpeado la cabeza y está confuso; el conductor (unos 30) grita con el tobillo deformado. Caso ficticio.

1. **Comprueba que es seguro.** Mira el tráfico, aparta el patinete de la calzada con el pie y evita pisar los cristales.
2. **Cuántos y cómo están.** L. M. responde y sangra mucho; F. G. responde con dificultad y respira; el conductor responde, respira y habla.
3. **Quién avisa.** Un repartidor llama al 112 con el altavoz: lugar, tres heridos y cómo está cada uno.
4. **A quién primero.** Hemorragia abundante: 1. Señor confuso que respira: 2. Tobillo: 3, aunque grite más.
5. **Qué hace con cada uno.** Con guantes, presiona fuerte la herida de L. M.; el repartidor vigila a F. G. sin moverlo; el conductor, quieto y sin apoyar el pie. A la ambulancia le cuenta qué pasó, a qué hora y qué ha hecho.

✔ **La prioridad la marca el riesgo para la vida, no el ruido. Avisar y repartir tareas también es socorrer.**

REPASO

Ideas clave

- Primero se evacúa en horizontal, al sector contiguo; nunca en ascensor.
- Toda empresa analiza sus emergencias (Ley 31/1995, art. 20); algunos centros necesitan además un plan de autoprotección.
- Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Primero tú, luego la persona, luego la técnica.
- Al 112: dónde, qué ha pasado, cuántas personas, si responden y respiran; altavoz y no colgar.
- Las boqueadas no son respiración normal: es una parada.
- Con varias víctimas manda el mayor riesgo vital, no el ruido.
- Cada lesión tiene su secuencia; no das medicamentos por tu cuenta.
- Reanimación: 5–6 cm, 100–120 por minuto y desfibrilador en cuanto llegue; en el aula, solo sobre maniquí.



¡Ahora te toca a ti!

Repasa, practica y comprueba lo que has aprendido.

📝 **Resumen**

✅ **Test**

👆 **Interactivos**

Libro, presentaciones, resúmenes y tests gratis en **josesande.com**