



FORMACIÓN PROFESIONAL · IPE I · UNIDAD 5

Emergencias y primeros auxilios

Lo que se hace en los primeros minutos decide cómo acaba: y solo sale bien si se ha pensado antes.

En esta unidad **aprenderás a...**



Saber para qué sirve el plan de emergencia y quién hace qué.



Reconocer los niveles de una emergencia y cómo se da la alarma.



Actuar ante un incendio y en una evacuación.



Aplicar la conducta PAS y llamar bien al 112.



Reconocer una parada cardíaca y saber hacer la reanimación.



Actuar ante las lesiones más frecuentes y usar el botiquín.

Un simulacro con sorpresas

Suena la alarma en Distribuciones Atlántico: es el simulacro anual. Iker ve cosas raras: un compañero **vuelve a por su chaqueta**, otro quiere bajar **en el montacargas**... y en el recuento falta una persona que estaba en el vestuario.

El sábado, en la cafetería, un cliente empieza a toser con fuerza. Sara se bloquea. *«Si llego a estar sola, no sé qué habría hecho.»*

? Si sonara la alarma ahora, ¿por dónde saldrías?

? ¿Sabrías usar un desfibrilador?

? Te quemas con agua hirviendo: ¿qué haces primero?

? ¿Qué hay que decir al llamar al 112?

Lo que vamos a ver

5.1 El plan de emergencia

5.2 Incendios y evacuación

5.3 Primeros auxilios: PAS y reanimación

5.4 Qué hacer ante cada lesión y el botiquín

De menos a **más grave**

1

Conato

Se controla enseguida con los medios de la zona: una papelera que arde.



2

Emergencia parcial

Necesita al equipo de emergencia y puede obligar a evacuar una zona.



3

Emergencia general

Hacen falta ayudas externas y se evacua todo el edificio.

CLAVE

Secuencia: detectar → alertar → alarma → intervenir → recibir a las ayudas → volver a la normalidad y analizar.

Los equipos de emergencia

FIGURA	QUÉ HACE
Jefe de emergencia	Dirige; decide si se evacua y si se piden ayudas
Jefe de intervención	Dirige a los equipos en el lugar
Primera intervención	Intenta controlar el conato con extintores
Segunda intervención	Actúa si el primero no basta
Alarma y evacuación	Avisa, guía la salida, revisa y hace el recuento
Primeros auxilios	Atiende a los heridos hasta que llega la ayuda

CLAVE

Tu papel: avisar, seguir las consignas y no improvisar. Un plan que nadie conoce no sirve: se ensaya con simulacros.

Quando suena la alarma



Nunca el ascensor

Ni el montacargas.



Sin correr

No te pares en las puertas ni vuelvas a por tus cosas.



Cierra sin llave

Las puertas al salir.



Si hay humo

Agáchate y avanza cerca del suelo.



Puerta caliente

Tócala con el dorso de la mano: si quema, no la abras.



Punto de encuentro

Ve y no te vayas sin avisar: hay que contar a todos.

Cada fuego, su extintor

EXTINTOR	SIRVE PARA	OJO
 Agua	A: sólidos	Nunca en aparatos eléctricos ni en aceite
 Espuma	A y B	Nunca sobre algo con tensión
 Polvo ABC	A, B y C	El más habitual. Con gas, primero cerrar la llave
 CO₂	B y equipos eléctricos	No sujetes la boquilla; ventila después
 Clase F	Aceites de cocina	Si no hay, tapa el recipiente

Cuatro pasos

1

Comprueba

Que es el adecuado, con la salida a tu espalda.



2

Quita

El pasador de seguridad.



3

Apunta

A la base de las llamas y aprieta la maneta.



4

Barre

En abanico. Si no se apaga, sal y cierra.

CLAVE

Tu vida, primero. Si se te prende la ropa: para, échate al suelo, tápate la cara y rueda.

Siempre en este orden

1

Proteger

Que el lugar sea seguro: corta la corriente, señaliza, ventila. No te conviertas en otra víctima.



2

Avisar

Llama al 112: gratuito en toda la UE.
Quién eres, dónde, qué pasa, cuántos, si responden y respiran.



3

Socorrer

Valora a la persona y ayuda en lo que sepas, sin hacer más.

Reconocer una **parada cardiaca**

1

¿Responde?

Háblale alto y sacude sus hombros. Si responde, déjalo como está y vigílalo.



2

Pide ayuda

Si no responde: 112 con el altavoz y pide un desfibrilador.



3

¿Respira?

Cabeza atrás, barbilla arriba, mira 10 segundos.



4

Actúa

Respira: posición lateral de seguridad. No respira o boquea: RCP ya.

Compresiones que **salvan vidas**

100-120

compresiones por minuto

5-6 cm

de profundidad, en el centro del
pecho

30:2

compresiones e insuflaciones (si
te han formado)

CLAVE

Si no te han formado, compresiones sin parar. Desfibrilador (DEA): lo puede usar cualquiera; sigue sus instrucciones de voz y nadie toca a la persona durante la descarga.

Una compañera se desploma: no responde, pero respira con normalidad. ¿Qué haces?

A Empiezo la RCP

B La pongo en posición lateral de seguridad, llamo al 112 y la vigilo

C Le doy agua

✓ Si respira con normalidad, posición lateral de seguridad y vigilarla sin parar: si deja de respirar, RCP.

Haz... y no hagas

LESIÓN	HAZ	NO HAGAS
Herida leve	Agua y jabón, antiséptico, apósito	Algodón directo sobre la herida
Hemorragia grave	112; presión fuerte con gasas; torniquete si estás formado	Quitar las gasas empapadas
Sangre por la nariz	Cabeza hacia delante, apretar 10-15 min	Echar la cabeza atrás
Quemadura	Agua del grifo 20 min; quitar anillos	Hielo, pomadas, pasta de dientes
Químico en los ojos	Lavar 20 min con agua, párpados abiertos	Frotar o poner colirios
Descarga eléctrica	Cortar la corriente antes de acercarte	Tocarla mientras siga en contacto

Lo que lleva el botiquín



Desinfectantes y antisépticos

Autorizados.



Gasas, apósitos, vendas, esparadrapo

Para cubrir y sujetar.



Tijeras, pinzas, guantes

Guantes siempre antes de tocar una herida.

CLAVE

Señalizado, a mano y repuesto. No es un armario de medicamentos: no se dan medicinas por iniciativa propia. Más de 50 trabajadores: local de primeros auxilios.

Un compañero se desploma en el almacén



Andrés · carretillero de 52 años

Martes, 10:40, junto a las estanterías. Iker está cerca; Marta forma parte del equipo de primeros auxilios.

- 1 10:40 · **Proteger.** Iker comprueba que no pasan carretillas y corta el paso.
- 2 10:41 · **Valorar y avisar.** No responde. Iker llama al 112; otro va a por el DEA.
- 3 10:41 · **Reconocer la parada.** Solo da boqueadas: no es respiración normal. Marta empieza las compresiones.
- 4 10:44 · **DEA.** Una descarga sin que nadie le toque; siguen las compresiones, relevos cada 2 min.
- 5 10:52 · **Entregar.** Llega la ambulancia: qué pasó, a qué hora y cuántas descargas.

✓ Las boqueadas no son respiración normal: cada minuto sin compresiones cuenta. El DEA no sustituye a la RCP: se combinan.

Ideas clave

✓ El plan de emergencia dice qué se hace, quién y en qué orden; se ensaya con simulacros.

✓ En la evacuación: nunca el ascensor, puertas cerradas sin llave, punto de encuentro.

✓ Conducta PAS: proteger, avisar (112) y socorrer.

✓ Niveles: conato, emergencia parcial y emergencia general.

✓ Cada extintor sirve para unas clases de fuego: nunca agua en lo eléctrico.

✓ RCP: 100-120 compresiones por minuto, 5-6 cm; desfibrilador en cuanto llegue.



¡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