La Prevención empieza desde pequeños

Jugamos y aprendemos

2020

ceoe aragón

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Economía, Planificación y Empleo

Contenidos

Loreto Beltrán Audera - CEOE ARAGÓN

Joaquín Martínez Pérez – Prevencia Formación

Diseño Gráfico

Mario Ramírez Beltrán

2020

DL Z 1684-2020

ÍNDICE

Introducción **5**

Querido profesor **9**

Material formativo **11**

Introducción 11

Prevención de Riesgos **12**

Equipos de Protección Individual 12

Evaluación de Riesgos 13

Señales 14

Seguridad Vial 16

Alcohol 18

Accidentes domésticos: Sartén en llamas 19

La electricidad 21

Productos químicos 22

Uso de pantallas 22

Primeros auxilios **23**

Introducción 23

El botiquín 24

Atragantamientos – Maniobra de Heimlich 26

Heridas y hemorragias 29

Hemorragia nasal 30

Golpes y esguinces 31

Quemaduras 32

Mareos y desvanecimientos 33
Posición Lateral de Seguridad - PSL 35
Reanimación Cardio Pulmonar - RCP 36
Desfibriladores Semi Automáticos - DESA 39
El Coronavirus o COVID 41
Manual del juego 43
Instrucciones 43
Cómo se juega 44
Preguntas sobre Prevención de Riesgos Laborales 44
Equipos de protección individual: EPIs 44
Evaluación de Riesgos 46
Señales 48
Seguridad vial 49
Alcohol 52
Accidentes domésticos: Sartén en llamas 53
La electricidad 55
Productos químicos 56
Uso de pantallas 57
Preguntas sobre Primeros auxilios 59
Generales 59
El botiquín 60
Atragantamientos 61
Heridas y hemorragias 63
Hemorragia Nasal 64

Golpes y esguinces 65

Quemaduras 66

Mareos y desvanecimientos 68

Posición Lateral de Seguridad 70

Reanimación Cardio Pulmonar - RCP 71

Desfibriladores Externos Semiautomáticos - DESA 73

INTRODUCCIÓN

Tras 12 ediciones continuadas de los talleres de prevención y primeros auxilios para escolares englobados en la iniciativa “La prevención empieza desde pequeños”, que ha supuesto a los largo de este periodo la realización de casi 300 talleres (297) y alcanzado un total de 7.500 alumnos, este año la pandemia provocada por el coronavirus SARS-CoV-2 ha impedido la realización de estos talleres de manera presencial debido a las limitaciones en los aforos y al distanciamiento social necesarios para el control de la pandemia.

No obstante, convencidos de que las actuaciones en materia preventiva desde edades tempranas desarrollan un papel muy activo en la concienciación social en Prevención de Riesgos Laborales, se plantea continuar la campaña iniciada en 2008 adaptando el formato a la actual situación.

Se opta pues por un formato que pueda ser utilizado en el aula, respetando aforos y distanciamiento social para frenar la difusión de la pandemia, pero que se acerque lo máximo posible a los contenidos de los talleres así como a su espíritu lúdico, que facilitan el aprendizaje.

Además, esta herramienta no sólo será útil en estos momentos, sino que en futuras ediciones de los talleres, que esperamos retomar muy pronto, puede servir como herramienta de apoyo y de revisión del aprendizaje, y nos permitirá llegar a aquellos centros en los que, por la limitación en el número de talleres presenciales, no nos es posible atender la demanda.

La herramienta permite su utilización de diversas maneras, en función de los intereses de los profesores y de las disponibilidades de tiempo.

Esta herramienta consta de una primera parte teórica, en la que a través de un formato muy gráfico, y guiados por nuestra mascota “Preve”, podremos aprender los fundamentos teóricos de prevención de riesgos, tanto de los riesgos a los que en estos momentos podemos enfrentarnos, como una primera introducción a lo que son los riesgos laborales, así como a los primeros auxilios básicos.

Para ello, se incluye un power point explicado en el Manual del profesor, incidiendo en aquellos aspectos que no están directamente recogidos en la presentación, para que los profesores, independientemente de sus conocimientos previos en la materia, puedan explicar y profundizar en la medida en que consideren, en estos conocimientos teóricos.

La segunda parte, consiste en un juego que, a través igualmente de una presentación en power point, plantea preguntas, retos, etc. que tratan de favorecer la implicación e interacción de los alumnos.

¿Y POR QUÉ UN JUEGO?

La gamificación es el empleo de elementos y técnicas propias de los juegos en entornos no lúdicos con el objetivo de dotar a dichos entornos de cualidades propias de los juegos, como la motivación, la implicación y la diversión, es decir, el uso de los principios y las mecánicas del juego en situaciones que no tienen nada que ver con él.

El juego ha acompañado a los seres humanos a lo largo de su evolución. Normalmente hemos introducido un componente lúdico en casi todos los aspectos de nuestra vida y nuestra cultura. Juegos populares como el levantamiento de piedras, cortar árboles o transportar grandes pesos con bueyes podrían relacionarse con un entrenamiento para labores de construcción, juegos con el uso de armas y deportes, como la equitación y la esgrima, servían para preparar a los combatientes.

Y sin ir más lejos, los juegos infantiles de simulación de entornos adultos (jugar a la familia, a médicos o a la escuela) servirían para la maduración, e incluso algunos como esconderse, saltar, pillar, etc., prepararían al niño para la supervivencia.

"El juego es algo inherente en el ser humano y una fuente inagotable de aprendizaje y satisfacción"

Lo que hicimos como niños, aprender jugando, también es posible cuando somos adultos, experimentando, corrigiendo y repitiendo lo adquirido hasta interiorizarlo.

Es un enfoque muy efectivo que ayuda a mejorar la aplicabilidad posterior de la formación recibida, además de resultar una herramienta motivadora para la formación preventiva, lo que siempre es una ventaja.

La aplicación del juego a la formación genera motivación y compromiso para aprender. Se basa en la consecución de objetivos y de obtener el reconocimiento del resto de jugadores. Y esto, porque las personas tenemos aspiraciones y necesidades de recompensa, estatus, logro, expresión y competición, en todas las culturas.

Las principales ventajas de los procesos de gamificación son:

1. Se incrementa la motivación.
2. Se genera expectación.
3. Se fomenta la cohesión social.
4. Se genera un refuerzo positivo ante la idea de prevención.
5. Se lleva a cabo un aprendizaje real.

En el manual del juego, se especifican tanto las respuestas correctas a estas cuestiones o retos, dando indicaciones para poder utilizar las pruebas que consideren oportunas; es decir, se puede realizar el juego en su totalidad o centrarse en las cuestiones que consideren.

Esto permite también poder aplicar la herramienta de manera parcial, en varias sesiones o de acuerdo a la planificación que el personal docente considere más apropiada para su alumnado.

Con esta acción se da cumplimiento al Objetivo Estratégico 4 “Promover, apoyar y fomentar la prevención de riesgos laborales” de la Estrategia Aragonesa de Seguridad y Salud en el Trabajo 2016-2020 (prorrogada hasta 2021) y más concretamente de la línea de acción 4.1: “Incorporar la cultura de la prevención en el conjunto de la sociedad aragonesa, consolidando el valor de la prevención mediante la participación ciudadana”.

QUERIDO PROFESOR

“La educación tiene que ser una aventura, un desafío”

Paulo Freire

Queridas y queridos docentes:

En estos días tan complejos, debemos afrontar el reto de adaptar nuestros talleres presenciales de prevención de riesgos y primeros auxilios y poner en práctica un cambio de metodología casi radical sin apenas tiempo para ello.

Estos talleres, que seguramente ya conocéis, se basan en el aprendizaje a través de la práctica, de hacer, de tocar… algo que en la actual crisis sanitaria no es posible.

Sin embargo, no queremos darnos por vencidos, y a pesar de no poder interactuar con los alumnos y haciéndonos eco de las palabras de Paulo Freire, hemos elaborado esta herramienta que trata de de hacer del aprendizaje de la prevención de riesgos y los primeros auxilios una aventura y un juego, algo que nos desafíe y que nos impulse a saber más.

Es nuestro convencimiento de que los aspectos preventivos son fundamentales y necesarios para todos, y que cuanto antes empecemos a sentirlos como propios, antes mejoraremos nuestra seguridad y defenderemos mejor nuestro bienestar, lo que nos impulsa a elaborar esta herramienta.

Por ello pedimos tu ayuda, tu complicidad para que, ya que nosotros no podemos interactuar con tus alumnos, tú seas nuestra voz y con la ayuda de “Preve”, nuestra mascota, podamos hacer estos talleres prácticos sin movernos del pupitre.

Sabemos que tampoco tenéis mucho tiempo, que las metodologías semi-presenciales o la necesidad de cerrar aulas en determinados momentos suponen para vosotros una presión extra, un trabajo añadido. Pero aún así, creemos que trabajar estos aspectos vale la pena, por lo que hemos intentado facilitar el uso de la herramienta, que se pueda hacer por partes, solo un trozo, todo seguido… cada profesor, que es quien mejor conoce a sus alumnos, sabrá la mejor manera de aplicarlo y de sacarle todo el partido posible.

Pero también te vamos a pedir otra cosa, que nos digas qué hemos hecho mal, qué nos hemos olvidado o en qué nos hemos excedido, porque nosotros también estamos aprendiendo.

Y sobre todo, queremos darte las gracias, por atendernos y por la labor que antes, ahora y siempre hacéis con vuestros alumnos.

Gracias y siempre podéis contar con nosotros.

CEOE Aragón

MATERIAL FORMATIVO

En el siguiente enlace, se puede acceder a la presentación completa, que luego es explicada pantalla por pantalla.

https://ceoearagon.es/files/documents/preve-que-final.ppsx

Pantalla 1

Esta herramienta ha sido desarrollada por CEOE Aragón con la financiación del Gobierno de Aragón, concretamente por la Dirección General de Trabajo, Autónomos y Economía Social, en el convencimiento de que la percepción de los riesgos debe comenzar a trabajarse desde la escuela, como herramienta necesaria para poder aplicar posteriormente las políticas de prevención en materia de seguridad y salud laboral.

Pantalla 2

Al igual que Preve, todos nos enfrentamos cada día a situaciones que pueden ser potencialmente peligrosas, pero de nuestra capacidad para reconocerlas y saber cómo actuar es de donde va a depender que salgamos airosos.

A ninguno se nos ocurre ponernos a correr por un bosque con los ojos cerrados… pues vamos a ver otras situaciones en las que igual no habíamos pensado pero que nos pueden suceder.

PREVENCIÓN DE RIESGOS

Pantalla 4

Vamos a empezar hablando de los equipos de protección individual

Pantalla 5

Los equipos de protección no solo se usan en el trabajo, también los podemos usar en la vida diaria.

El trapo o la manopla en la cocina para coger algo caliente, el casco de la bici…

Pantalla 6

Pero en el trabajo son esenciales para garantizar que vuelvas a casa sin haber sufrido daños.

Antes de establecer el uso de un EPI, hay que pensar si se pueden evitar los accidentes colocando protecciones colectivas (que sirven para varios trabajadores) que eviten el riesgo. Por ejemplo si hay una máquina que produce mucho ruido, siempre es mejor aislarla antes que poner protectores auditivos a todos los trabajadores, o si hay un agujero, es mejor una valla o taparlo que un arnés, pero cuando no se puede eliminar el riesgo, habrá que recurrir a los equipos de protección individual.

Pantalla 7

Los equipos de protección individual sirven para proteger distintas partes de nuestro cuerpo. Hay guantes para trabajar con electricidad, para evitar cortes, para usar con altas temperaturas; gafas para evitar daños a los ojos, cascos, botas con la puntera o la suela reforzada, protección para los oídos (que atenúan el ruido pero tienen que permitir que oigamos sirenas u órdenes), ropa reflectante para que nos vean, mascarillas que filtren el aire para que no sea perjudicial…

Pantalla 8

Una de las cosas que hay que hacer en cada trabajo, es “evaluar los riesgos” lo que significa investigar bien las instalaciones y los puestos de trabajo para detectar si hay algo que nos puede causar un daño, y poder poner una solución.

Pantalla 9

Como se puede ver, cada trabajo tiene unos riesgos diferentes, en ocasiones algunos pueden ser compartidos pero en otras son específicos de la actividad.

Es fundamental adecuar los equipos de protección a los riesgos reales: ni pasarnos de protección (llevar los EPI suele ser molesto) ni quedarnos cortos.

Pantalla 10

Otro aspecto importante de la prevención son las señales, que nos sirven para informar sobre obligaciones, prohibiciones, etc.

No son iguales que las señales de tráfico. Su tamaño debe ser el suficiente para que se vean.

Aquellas que dan información de seguridad vital (evacuación e incendios) serán de material luminiscente, es decir, se activa por cualquier fuente luminosa y luego brilla en la oscuridad. Debajo de algunas señales puede indicarse lo que significa, pero deben ser lo suficientemente claras para que las identifiquemos sin tener que leer nada. Veamos las más importantes o las que más se utilizan.

Pantalla 11

Las señales de prohibición siempre son circulares, con fondo blanco y borde rojo y están cruzadas de forma transversal por una línea roja.

Pueden llevar solo un pictograma en negro, un dibujo de lo que prohíben, o bien llevar debajo la leyenda, que estará escrita en blanco sobre fondo rojo y se colocará en un rectángulo bajo la señal o a su derecha (prohibido carretillas, prohibido subirse a la transpaleta).

Pantalla 12

Las señales de obligación son también circulares, con fondo azul y borde.

Pueden llevar solo un pictograma en blanco, un dibujo de a lo que obligas, o bien llevar la leyenda, que estará escrita en blanco sobre fondo azul y se colocará en un rectángulo bajo la señal o a su derecha (obligatorio calzado de seguridad, obligatorio arnés).

Suelen usarse para indicar obligación de usar EPIs.

Pantalla 13

Las señales de peligro son triangulares, con fondo amarillo y borde negro.

Pueden llevar solo un pictograma en negro, un dibujo que indica el peligro (caídas, riesgo eléctrico, paso de carretillas) o bien llevar la leyenda, que estará escrita en negro sobre fondo amarillo y se colocará en un rectángulo bajo la señal o a su derecha (Peligro caídas al mismo nivel, Riesgo eléctrico, Peligro paso de carretillas).

Pantalla 14

Las señales de protección frente a incendios son rectangulares, con fondo rojo y borde blanco.

Pueden llevar solo un pictograma en blanco (pulsador de emergencia, BIE –boca de incendio equipada, o sea, manguera, etc.), o bien llevar la leyenda, que estará escrita en blanco sobre fondo rojo y se colocará en un rectángulo bajo la señal o a su derecha (Pulsador de emergencia, BIE – boca de incendios equipada).

En obligatorio usar material foto luminiscente.

Pantalla 15

Las señales de emergencia y evacuación son rectangulares o cuadradas, con fondo verde y borde blanco.

También foto luminiscentes y están diseñadas para qué, desde el lugar donde nos encontremos, seamos capaces de salir a un sitio seguro siguiendo la señalización (Dirección de salida, Botiquín o enfermería).

Hay algunas que os llamarán la atención, como lavaojos, ducha de emergencia o punto de encuentro.

Pantalla 16

Vamos a tratar los temas más específicos de seguridad vial.

Se incluirá el concepto de PAS.

Cómo comportarnos al ir en bicicleta, en patinete, en el coche, especialmente si hay una avería o un accidente.

Pantalla 17

Al usar cualquiera de estos medios de transporte, debemos tener en cuenta no sólo nuestra seguridad sino otros aspectos como el uso del carril bici, respeto de señales, velocidad…

Además, en el caso de los patines eléctricos, hay una nueva ley que exigirá que se les realicen revisiones para asegurar su correcto funcionamiento y que no se excedan los límites de velocidad máxima que pueden alcanzar.

Pantalla 18

La palabra PAS es MUY IMPORTANTE. Es el orden de actuación ante una situación de emergencia. Son las siglas de 3 aspectos clave:

Proteger: a nosotros y a los demás

Avisar: a emergencias

Socorrer: en la medida en que sepamos aplicar primeros auxilios.

Pantalla 19

Lo primero es protegerse. Nos tenemos que proteger nosotros primero ya que si no, no podremos ayudar y seremos una víctima más. Es como en los aviones cuando nos indican que los primeros en ponerse el oxígeno son los adultos, para ser capaces de poder ayudar luego.

PROTEGER: Siempre primero nuestra protección, después el entorno y por último a la persona herida.

Pantalla 20

¿Cómo lo haremos?

El conductor del coche parará dejando el vehículo lo más pegado posible al arcén con los intermitentes de emergencia conectados. Antes de salir del coche deberá ponerse el chaleco reflectante (que debe llevarse en el interior del vehículo, y no en el maletero) y colocará el triángulo de señalización, siempre llevándolo pegado al pecho para incrementar nuestra visibilidad.

Si hay otra persona en el vehículo, también con el chaleco reflectante, puede colaborar en las tareas, como puede ser parar la circulación u otras o solicitaremos ayuda a otros conductores.

Pantalla 21

El triángulo debe colocarse a unos 50 metros por detrás del coche (unas 50 zancadas). Si la vía es de única dirección colocaremos el segundo triángulo a otros 50 metros del primero para que los coches que vengan tengan tiempo para frenar la marcha.

Si la vía es de doble sentido, el segundo triángulo lo colocaremos 50 metros por delante del coche, para avisar a los coches que vienen en dirección contraria.

Pantalla 22

Una vez controlada la situación, valora a la persona herida y avisa al teléfono único de emergencias 112 diciendo lo que ha ocurrido. Mantén el contacto tanto tiempo como nos soliciten y da la información lo más clara posible. Sigue sus instrucciones y mantén la comunicación con el "manos libres". Puedes hacer uso de ese teléfono en todos los países de la Unión Europea.

Si la emergencia solo es médica se puede llamar al 061, pero el 112 coordina todos los servicios.

Pantalla 23

Finalmente, debemos SOCORRER: Ayudar a la persona herida. Si sabes actuar en primeros auxilios hazlo y si no, la persona del 112 te guiará para hacerlo mientras llegan los servicios de emergencia. Solo debemos hacer aquello que sepamos. Si no sabemos qué hacer, acompañaremos a la víctima para tranquilizarla o seguiremos las instrucciones que nos den desde el 112.

Si llevamos una manta térmica es recomendable tapar a la víctima para conservar su temperatura, ya que puede sufrir hipotermia o hipertermia. Nunca dar agua, comida ni medicinas. Nunca quitar cascos ni mover a las personas para evitar lesiones irreversibles en la columna salvo que esté en riesgo su vida (por ejemplo ante un fuego).

Pantalla 24

Cuando alguien consume alcohol, aunque sea poco, puede no notar los efectos y creer que está perfectamente. Pero no es así, el alcohol afecta a nuestros sentidos.

Nuestros reflejos disminuyen y hace que reaccionemos más lentamente, es decir, desde que percibimos algo hasta que actuamos pasa más tiempo, y además disminuye la exactitud con la que respondemos a los estímulos.

Pantalla 25

Aunque legalmente existen unas tasas de alcohol "permitidas" durante la conducción, la tendencia cada vez mayor es reducir éstas, para que al volante la única tasa legal sea 0,0 mg/l. Una sola cerveza de tercio puede dar tasas de hasta 0,28 mg/l en hombres y 0,48 mg/l en mujeres.

Actualmente la tasa máxima permitida es 0,25 mg/l en aire espirado, salvo para conductores profesionales y noveles con menos de 12 meses de carnet que se reduce a 0,15 mg/l.

Pantalla 26

Uno de los accidentes domésticos más frecuentes es que se prenda fuego la sartén mientras cocinamos.

Algunas veces nos podemos despistar mientras estamos cocinando, nos suena el teléfono, vamos a buscar algo, etc. Si se calienta demasiado el aceite puede prenderse. Siempre avisaremos a un adulto y valoraremos si somos capaces de abordar la situación solos. Si no, es mejor llamar a emergencias.

Pantalla 27

Sobre todo hay que mantener la calma y hay cosas que nunca debemos hacer:

No debemos mover la sartén (salvo para apartarla del foco del calor en las vitrocerámicas), ya que podemos facilitar que se extienda el fuego.

No debemos echarle nunca agua para apagarlo, ya que el agua al contacto con el aceite hace que esté "salte" y hay más riesgo de que nos quememos o de expandir el fuego.

Para evitar que por aspiración se extienda el fuego, apagaremos la campana extractora (que además suele tener grasa) y luego apagaremos el fuego.

Pantalla 28

Moja un trapo con agua y escúrrelo muy bien

Para apagar la sartén debemos coger un trapo de cocina y mojarlo debajo del grifo de agua.

Luego lo escurriremos bien para que no gotee agua, ya que si cae agua en la sartén podría salpicarnos el aceite y provocarnos quemaduras.

Pantalla 29

Coge el trapo con las dos manos, ponlo delante de ti y ve tapando la sartén con él, llevando las manos hacia la parte más alejada de la sartén.

Cogeremos el trapo húmedo por las puntas superiores colocándolo delante de nosotros como un escudo. El trapo va a ser nuestra protección.

Lo iremos colocando por encima de la sartén (no tirándolo) empezando desde la parte más cercana a nosotros hacia la parte más alejada, de manera que el trapo siempre esté entre nosotros y el fuego.

También se podría usar una tapa de cazuela lisa y sin agujeros, que deslizaríamos desde el extremo más próximo a nosotros hacia el más alejado.

Pantalla 30

30 segundos

Espera al menos 30 segundos antes de levantar el trapo, y siempre hazlo desde la parte más alejada de tu cuerpo

Una vez que hayamos tapado la sartén, dejaremos el trapo encima durante al menos 30 segundos. Aunque salga algo de humo, el trapo al estar húmedo no va a prenderse y en ese tiempo, al dejar al aceite sin oxígeno se apagará la llama.

Si queremos comprobar que ya está apagado, levantaremos el trapo de manera inversa, agarraremos las puntas más alejadas y levantaremos desde la parte más lejana a nosotros. Si el fuego se reaviva volvemos a dejar el trapo sobre la sartén.

Pantalla 31

Siempre debemos valorar la intensidad del fuego. Si éste ya se ha extendido hacia la campana pero aún es controlable, podemos tratar de usar un extintor de polvo o de CO_2 -los más comunes- (en los rellanos de los pisos suele haber uno, al menos cada dos rellanos). Quitamos el precinto de seguridad y dirigimos la manguera hacia la campana, para que vaya cayendo sobre el fuego. Si apuntamos directamente a la sartén podemos diseminar el aceite hacia otros sitios que podrían prender. Siempre nos colocaremos de manera que tengamos una vía de escape, y si no podemos controlarlo llamaremos a emergencias o a los bomberos al 080.

Pantalla 32

Uno de los mayores riesgos de la electricidad es que no se ve, no se huele, no se toca…

Además, muchas veces ejercemos de electricistas o pensamos que no pasa nada por cambiar una bombilla por ejemplo, pero podemos tener un accidente.

Otro de los errores comunes es desenchufar los aparatos tirando del cable. Eso nunca debe hacerse ya que podemos romperlo. Siempre debemos agarrar del enchufe y tirar de éste.

Pantalla 33

Otro aspecto a tener en cuenta es no tocar nada eléctrico con las manos o los pies mojados.

Especial cuidado con los secadores, planchas de pelo o con las máquinas de piscinas u otros sitios donde entramos a veces con los pies mojados.

Tampoco debemos utilizar nada metálico en contacto con aparatos eléctricos (como las tostadoras).

Aunque hoy en día en estos casos saltan los diferenciales para evitar el peligro, es bueno conocer dónde están por nuestra seguridad.

Pantalla 34

Aunque no nos demos cuenta, estamos rodeados de productos químicos; el lavavajillas, el jabón para la ropa, los limpiadores… productos en los que siempre se advierte que no deben dejarse al alcance de los niños, que los podrían ingerir confundiéndolos con comida, dulces, etc.

Pero a veces, incluso nosotros podemos cometer algunas imprudencias con estos productos que pueden causar daños.

Pantalla 35

Uno de los errores más comunes, y que puede tener consecuencias muy graves, es usar otros envases para llevar pequeñas cantidades del producto, siendo frecuente usar botellas de agua.

Eso nunca se debe hacer, ya que podemos confundirnos e ingerir el líquido sin darnos cuenta y además en ese caso no tendremos a mano la información de la etiqueta, donde nos indica que hacer en caso de ingestión accidental y el teléfono de información toxicológica. Tampoco se deben mezclar productos químicos, por ejemplo lejía y amoniaco desprenden gases muy tóxicos.

Pantalla 36

Hoy en día, cada vez usamos más las pantallas, y en la actual pandemia todavía más.

El uso de la tecnología nos ayuda, pero hay que saber usarla y usarla con moderación.

Un uso excesivo nos puede generar problemas en la vista, dolores en el cuello al llevar la cabeza siempre hacia abajo, problemas de sueño… además de que podemos causar o sufrir accidentes al perder la concentración.

PRIMEROS AUXILIOS

Pantalla 38

Definición de lo que se considera como primeros auxilios.

Siempre teniendo en cuenta que sepamos realizarlos.

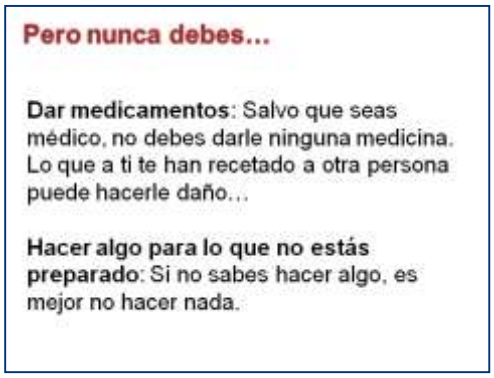
Pantalla 39

Tener unas nociones básicas de primeros auxilios es muy importante, ya que puede ayudarnos a salvar vidas o a reducir los efectos de un accidente.

Es tan importante saber qué puedo hacer como saber qué no debo hacer.

Para realizar estos primeros auxilios una de las cosas más importantes son nuestras manos. PUEDEN SALVAR VIDAS.

Pantalla 40



Los medicamentos sólo pueden ser prescritos por un médico, por lo que nunca debemos darlos, aunque a nosotros nos los hayan recetado.

Si no sabemos o no nos atrevemos a realizar ninguna acción de primeros auxilios, es mejor no hacerlo, ya que podemos hacerlo mal.

Acompañar al herido y buscar ayuda ya es importante.

Pantalla 41

El botiquín es algo fundamental, tanto en los centros de trabajo, donde es obligatorio disponer del mismo, como en casa, ya que nos va a permitir efectuar esos primeros auxilios en caso de accidentes o lesiones.

Debemos retirar periódicamente aquellos productos que estén caducados. En los botiquines de casa podemos tener medicamentos, pero en los del trabajo no, salvo que exista personal médico para dispensarlos.

Pantalla 42

Tenemos que saber los materiales básicos que debe contener un botiquín.

En los botiquines de los trabajos el contenido está regulado por ley, pero en los que usamos como particulares también es importante saber qué meter y qué no y para qué sirve cada cosa.

Pantalla 43

Aplicando la P de proteger que veíamos al hablar de la palabra PAS, los guantes van a ser nuestra primera barrera defensiva, protegiendo también a la persona a la que estamos ayudando, por lo que son esenciales en un botiquín. Pueden ser de látex o de nitrilo en caso de alergias al látex.

El alcohol solo debe ser aplicado si la piel está intacta, por ejemplo para limpiar una zona antes de un inyectable, pero nunca sobre heridas abiertas ya que es muy agresivo para los tejidos.

Pantalla 44

Para limpiar las heridas usaremos agua y jabón si podemos, y luego -o si no tenemos agua y jabón- usaremos agua oxigenada.

Las heridas se limpian utilizando gasas. Hay que tener en cuenta que se usa desde el centro de la herida hacia afuera y luego usaremos otra gasa, ya que si no estaríamos trasladando la suciedad por toda la herida. También se usan las gasas para taponar la nariz si nos sangra mucho.

Pantalla 45

Una vez que hemos limpiado la herida, se deben desinfectar para evitar que se infecten y tarden más en curarse. Antes se utilizaba habitualmente compuestos de mercurocromo, pero ahora se utilizan compuestos de yodo, más seguros.

El algodón, que muchas veces usamos para las heridas, no debe utilizarse (hay que usar las gasas) ya que puede dejar fibras en la herida que pueden provocar infecciones.

Pantalla 46

Las vendas, preferiblemente elásticas, nos van a permitir hacer vendajes compresivos en esguinces, hemorragias, pero también nos pueden servir para sujetar las gasas y tapar alguna herida que, por su localización o extensión, no permita usar tiritas o apósitos.

Aunque muchas vendas son autoadhesivas, siempre es conveniente tener esparadrapo para garantizar su fijación.

Pantalla 47

Los apósitos o tiritas los podemos utilizar para pequeñas heridas.

Las pinzas son muy importantes para poder quitar objetos, tanto pequeñas espinas o astillas que se nos claven como para limpiar heridas en las que hayan podido quedar restos como pequeñas piedras.

Las tijeras deben ser especiales, con una parte plana que nos permita meterlas por debajo de las vendas sin riesgo de generar cortes o heridas.

Pantalla 48

Aunque no son fundamentales, también es útil tener bolsas de hielo químico, que se activan con un golpe y generan frío instantáneo. Son muy prácticas y útiles para golpes, sangrado de nariz, picaduras, etc.

La manta térmica es otro material muy útil. Es de aluminio y fina. Debería estar en todos los botiquines y especialmente para situaciones al aire libre, en excursiones, deporte, etc. Su función es aislar del frío y del calor para evitar las hipertermias y las hipotermias (subida/bajada de temperatura)

Pantalla 49

Los atragantamientos siguen siendo la causa de muertes que podrían haber sido fácilmente evitadas.

La maniobra para solucionar un atragantamiento es muy sencilla y saber hacerla puede salvar vidas.

Es importante conocerla y no tener miedo, no causaremos daño a la persona y podemos salvarle la vida.

Pantalla 50

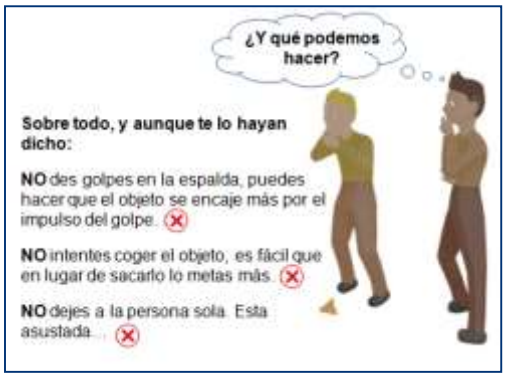
Las causas de los atragantamientos pueden ser diversas, pero lo más habitual es que se produzcan por trozos de comida que no hemos masticado adecuadamente, comer deprisa, comer y reír…

De repente ese trozo de comida se queda "atascado" impidiendo que pase el aire a los pulmones. La persona que sufre un atragantamiento, pone las manos en el cuello. Es el signo universal de la asfixia.

Pantalla 51

Como acabamos de decir estas situaciones que veis en la viñeta son cusas principales de poder sufrir una obstrucción total o parcial de la vía aérea, o sea, un atragantamiento.

Pantalla 52

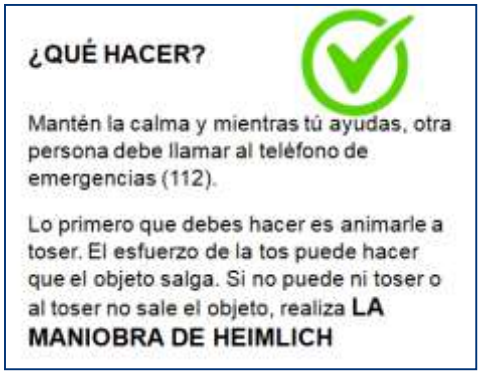


Lo primero es saber que algunas cosas que llevamos haciendo toda la vida NO se deben hacer.

Los golpes en la espalda pueden ayudar, pero es más fácil que, por el propio retroceso del golpe, los objetos se encajen más empeorando la obstrucción.

Tampoco debemos tratar de sacarlo nosotros. Es difícil ya que la persona no se está quieta y los dedos no son capaces de agarrar debidamente el objeto, por lo que lo introduciremos más.

Pantalla 53



Para solucionar un atragantamiento existe una maniobra denominada Maniobra de Heimlich, muy fácil y muy efectiva.

Antes de hacerla, hay que intentar que la persona expulse el objeto mediante la tos, por lo que hay que animarle a toser. Hay que tener en cuenta que la persona atragantada está nerviosa por lo que para animarle debemos ponernos delante de él para que nos vea y trate de toser.

Siempre se debe llamar al 112, aunque solucionemos el atragantamiento ya que los médicos deben comprobar que no se han generado otras lesiones.

Pantalla 54

Para hacer esta maniobra nos colocaremos detrás de la persona, con los brazos por debajo de las axilas y bien pegados a él para poder hacer la fuerza necesaria. Debemos poner un pie algo más adelantado, casi entre los pies del atragantado, para mantener el equilibrio en caso de pérdida de consciencia de la persona a la que estamos ayudando.

Colocaremos la mano dominante con el puño cerrado, dejando el pulgar dentro del puño para no hacernos daño nosotros ni a él y creando una superficie plana.

Pantalla 55

Apoyaremos la mano cerrada, con la superficie plana apoyada en el ombligo, y ayudándonos de la otra mano que cubrirá la primera, haremos un movimiento hacia dentro y hacia arriba de forma decidida.

Si pruebas tu mismo, con cuidado, verás de se produce una sensación como de ir a vomitar. Esa presión es la que facilitará la expulsión del objeto.

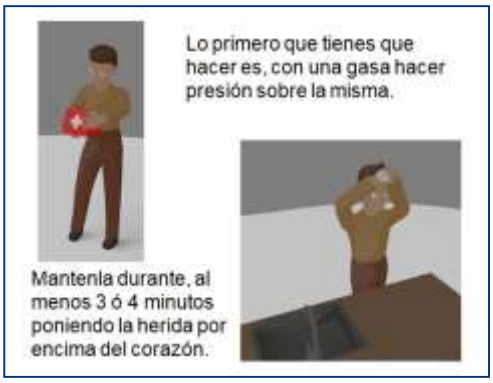
Repetiremos hasta la expulsión del objeto.

Pantalla 56

Todos nos hemos hecho heridas más de una vez. Generalmente no son graves y podemos curarnos nosotros mismos.

Si la herida es importante o sangra mucho, deberemos llamar al 112 y mientras tanto, presionaremos con fuerza con una gasa, compresa o toalla para parar o ralentizar la hemorragia.

Pantalla 57



Si podemos y no sangra demasiado, lo primero sería poner la herida debajo del agua para limpiarla un poco con agua o con agua y jabón, y rápidamente taparla con una gasa o compresa (gasas más grandes) y presionar sobre ella para frenar la hemorragia.

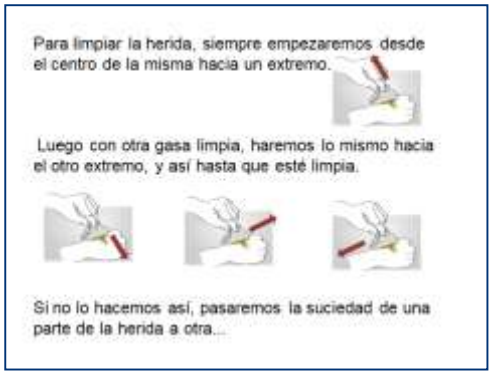
Si colocamos la parte herida por encima de la altura del corazón, facilitaremos que cese la hemorragia.

Pantalla 58

Cuando la hemorragia ya esté controlada (haya parado o ya sea muy leve, limpiaremos con agua oxigenada (nunca con alcohol) y desinfectaremos con algún producto yodado.

Luego la cubriremos con un apósito o con una gasa y una venda, para evitar que se abra o para detener del todo la hemorragia

Pantalla 59



Es muy importante que la herida se limpie adecuadamente, ya que si no seguimos esos pasos lo que haremos es arrastrar la suciedad que pueda tener algún punto de la herida a otras zonas que no estaban contaminadas.

Pantalla 60

A veces, al toser o estornudar muy fuerte, al sonarnos la nariz, si nos hurgamos en la misma o sin causa aparente, comienza a salirnos sangre de la nariz.

Esto sucede porque la nariz contiene una gran cantidad de vasos sanguíneos diminutos (capiares) que sangran fácilmente.

A este tipo de hemorragia se le llama epistaxis.

Pantalla 61

Lo que debemos hacer es poner la cabeza hacia abajo, para facilitar que salga la sangre.

No hay que poner la cabeza hacia atrás. Lo que hacemos con esa postura es tragarnos la sangre y podemos facilitar la aspiración de sangre al pulmón.

Levantar el brazo contrario del lado que sangra tampoco sirve para nada.

Pantalla 62

Luego, presiona como si fuese una piza en la parte de arriba de la nariz, justo debajo de donde se apoyan las gafas.

Si tienes, puedes aplicar frío (una bolsa de frío o una bolsa con hielos) para facilitar que pare la hemorragia.

Luego, igual que hacemos con las heridas, debemos presionar para facilitar que cese la hemorragia. Para ello haremos como una pinza con los dedos, presionando en el puente de la nariz (debajo de donde se sujetan las gafas, que empieza la parte más carnosa), siempre con la cabeza hacia abajo.

Si tenemos hielo, podemos aplicarlo en esa zona, para que el frio contraiga los capilares de la nariz y facilite que pare el sangrado.

Pantalla 63

GOLPES Y ESGUINCES

A veces, podemos darnos un golpe con un objeto o podemos "torcernos" alguna parte del cuerpo, el tobillo, la mano…

Los golpes y esguinces son algo habitual a lo largo de nuestra vida.

No suelen ser especialmente peligrosos pero sí que generan un dolor momentáneo y una infamación de la zona que debemos tratar.

Cuando nos impida el movimiento o el dolor sea muy intenso deberemos acudir al médico para que valore otros tratamientos.

Pantalla 64

Notaremos dolor y la zona se inflamará y se puede poner de color azulado

Lo primero, es colocar la parte dolorida en alto. Si es en los brazos lo pondremos pegado al pecho con la mano hacia el hombro

Lo primero que debemos hacer es poner la parte lesionada elevada, para tratar de reducir la infamación que se genera.

Cuando sea en las piernas, las colocaremos en alto sobre un taburete o similar.

Si se trata de los brazos, la posición más habitual es colocar el brazo pegado al pecho tocándonos con la mano el hombro opuesto.

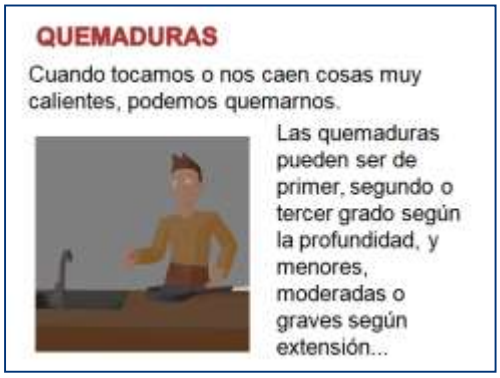
Pantalla 65

La aplicación de frío facilitará la disminución del dolor y de la inflamación, así como no mover la articulación en caso de esguince o torcedura.

No debe ponerse menos de 10 minutos ni más de 30 minutos seguidos. Es mejor ponerlo varias veces con periodos de descanso que ponerlo durante mucho rato. Siempre pondremos algo entre la piel y el hielo, para evitar que se generen quemaduras por frío.

Si la inflamación empeora, existe reducción de movilidad o el dolor no cesa se debe buscar atención médica.

Pantalla 66



Las quemaduras suelen ser otro de los accidentes domésticos más habituales.

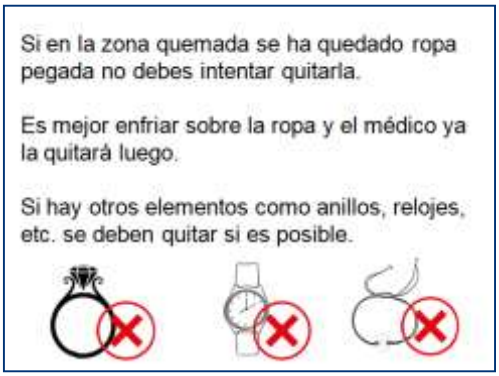
Tocar la plancha caliente, la puerta del horno, que nos “salte” aceite en la cocina, coger una cazuela…

En principio, si están localizadas y no son muy extensas podemos curarlas nosotros. En cualquier caso, hay algunas acciones que debemos realizar para reducir la gravedad de las mismas.

Pantalla 67

Las quemaduras deben ser enfriadas para evitar que siga penetrando el calor -y con él la quemadura- hacia capas más profundas de la piel, lo que agravaría las mismas. Para ello lo mejor es poner la parte quemada bajo un chorro de agua fría durante al menos 5 minutos.

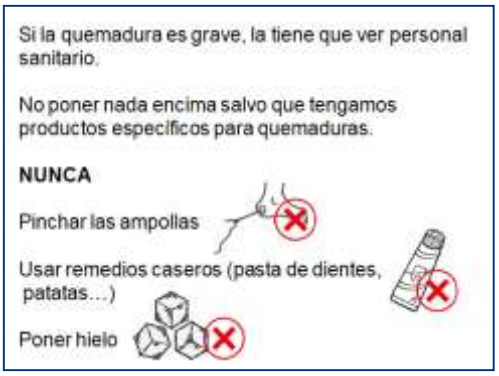
Pantalla 68



Si se ha quedado pegada la ropa a la piel, no quitarla. Enfriarla y acudir al Centro de Salud o al Hospital. Uno de los mayores riesgos de las quemaduras son las infecciones y si quitamos ropa pegada podemos romper la piel abriendo una vía a posibles infecciones.

Tratar de quitar, si se puede cualquier objeto metálico, como anillos, relojes, etc. ya que mantienen el calor o si hay inflamación pueden llegar a oprimirnos.

Pantalla 69



Si después de enfriar la zona el dolor sigue siendo muy intenso o la extensión de la quemadura es amplia, deberemos buscar atención médica para que apliquen los tratamientos más adecuados.

NO a los remedios caseros para tratar las quemaduras. No se deben romper las ampollas, ni pasarles un hilo, ya que abrimos una vía a posibles infecciones. Igualmente, la pasta de dientes produce un alivio momentáneo por el frescor de la menta o eucalipto que contienen, pero luego se queda pegada en la quemadura y puede producir heridas al retirarla. Tampoco enfriaremos la quemadura con hielo, ya que éste también genera quemaduras por frío.

Pantalla 70

Los mareos y desmayos son relativamente frecuentes, y más en la infancia y adolescencia ya que suelen ir asociados a bajadas de tensión arterial o de glucosa.

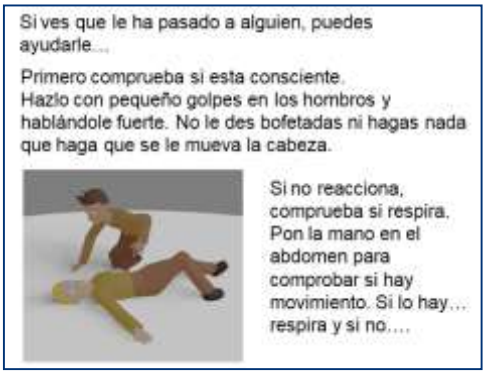
El calor, el hambre, el ejercicio… pueden hacer que tengamos una bajada de tensión o de azúcar lo que genera que llegue menos sangre al cerebro y podamos llegar a perder la consciencia. Generalmente notamos antes un sudor frío, pitidos en los oídos o problemas de visión.

Pantalla 71

Si alguna vez nos pasa, en cuanto notemos los síntomas debemos sentarnos en el suelo, así evitaremos hacernos daño al caer si llegamos a perder la consciencia, y luego colocaremos la cabeza hacia abajo entre las piernas para facilitar que llegue la sangre al cerebro.

Pide ayuda si hay alguien cerca o si ves que no se te pasa llama a emergencias.

Pantalla 72



Si alguien se desmaya o nos encontramos a alguien en el suelo también podemos ayudar.

Para comprobar la consciencia, salvo que hayamos visto como ha llegado al suelo y estemos seguros de que no puede haber daño en la columna, tendremos mucho cuidado, por eso no se dan bofetadas en la cara. Evitar mover el cuello.

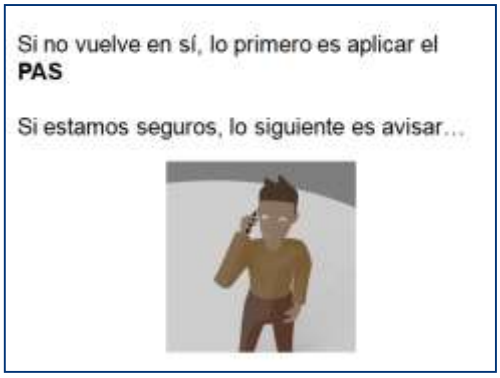
Lo correcto para comprobar la consciencia es, darle palmadas cerca de los hombros y al lado del oído, gritarle, llamarle por su nombre si lo sabes. Si no responde miramos la respiración. Hazlo de una forma visual y ayúdate colocando una mano en su abdomen, notarás si hay algún movimiento.

Pantalla 73

Si hay respiración y estamos seguros de que no existe riesgo de causar daños en la columna, primero trataremos de ayudarle a que llegue la sangre al cerebro. Para ello se le levantan las piernas durante unos 5 minutos. En ese tiempo debería recuperar la consciencia.

Si no estamos seguros, no le moveremos. Sólo aseguraremos y llamaremos a emergencias.

Pantalla 74



Si después de levantarle las piernas no recupera la consciencia, deberemos aplicar el protocolo PAS.

Primero asegurarnos de que estamos protegidos.

Luego avisar a emergencias.

Pantalla 75

Para evitar que por gravedad la lengua pueda llegar a obstruir las vías respiratorias (no “nos tragamos” la lengua, al ser ésta un músculo, durante la inconsciencia se puede relajar y taponar la vía aérea) o por si vomitase (para evitar que se pueda tragar su propio vómito) colocaremos a la persona en la llamada “Posición Lateral de Seguridad”

Para ello, primero le colocaremos el brazo más cercano a nosotros doblado con la palma de la mano hacia arriba.

Pantalla 76

El otro brazo lo doblaremos y se lo colocaremos como si se estuviese tocando la oreja opuesta (brazo derecho-oreja izquierda o al revés). Hay que sujetarlo por el codo, ya que la persona está inconsciente y por tanto si no lo sujetamos se le caerá el brazo.

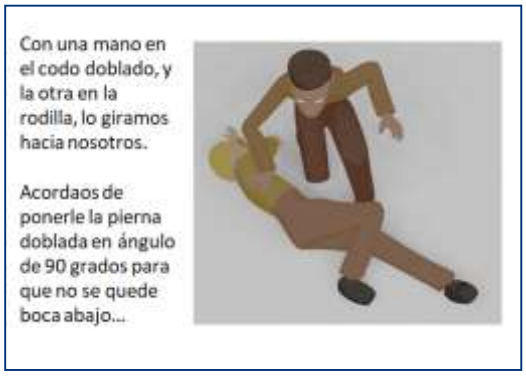
Es importante quitarle gafas si las lleva, auriculares o cualquier otro objeto que se le pudiese clavar.

Pantalla 77

Luego, le doblaremos la pierna más alejada de nosotros, colocando el pie firmemente en el suelo

Al igual que antes, debemos mantener la mano en la rodilla para evitar que pierda la posición.

Pantalla 78



Con los dos puntos de apoyo que hemos creado, el codo y la rodilla, haremos fuerza para girarlo hacia nosotros.

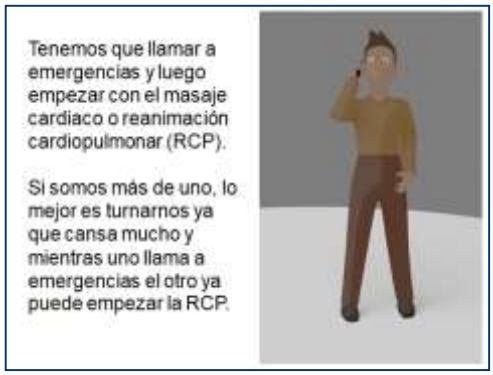
Aunque sea más grande que nosotros, no es necesario aplicar mucha fuerza ya que esos dos puntos nos facilitarán girar a la persona.

Cuando haya girado hay que colocar la pierna de la que hemos empujado en ángulo de 90º, ya que si no podría llegar a darse la vuelta completamente y quedarse boca abajo.

Pantalla 79

Si después de valorar la consciencia, como hemos dicho antes -dándole palmadas en los hombros llamarle, gritarle…y comprobar que no respira debemos llamar al 112 y comenzar las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

Pantalla 80



Tras llamar a emergencias, es muy importante que empecemos cuanto antes la RCP (masaje cardíaco) para establecer el circuito sanguíneo y oxigenar las células, especialmente las del cerebro ya que si no se pueden producir daños cerebrales. El masaje cardíaco es fácil de realizar, pero es agotador. Por eso es importante que al menos estemos dos personas para ir turnándonos.

Pantalla 81

Con las compresiones nos aseguramos que la sangre siga llevando oxígeno a las células, ya que en esos casos el metabolismo basal es muy bajo y el oxígeno circulante sería suficiente para cubrir sus necesidades hasta que lleguen los servicios de emergencias.

Pantalla 82

Para localizar el punto donde debemos realizar las compresiones, primero debemos quitarle la ropa, tanto para localizar el punto exacto como para impedir que piezas de la ropa (botones, aros de sujetador, etc.) puedan causar daños.

El punto donde debemos realizar las compresiones se sitúa en la intersección entre una línea trazada entre los pezones y la perpendicular que pasa por el ombligo.

Pantalla 83

La posición de las manos para la realización de las compresiones es importante.

Extendemos nuestra mano dominante (derecha o izquierda si somos zurdos). Colocamos la otra mano entrelazando los dedos.

Luego debemos apoyar en el punto de las compresiones el talón de la mano que está extendida.

Pantalla 84

La postura también es importante, ya que nos facilitará el esfuerzo de realizar las compresiones.

Nos colocaremos de rodillas, lo más pegados que podamos al torso de la persona inconsciente. Alineamos nuestros hombros con el punto del masaje para que nuestros brazos queden perpendiculares

Para realizar las compresiones dejaremos caer el peso de todo el cuerpo, hacemos la fuerza con la espalda ya que debemos comprimir el tórax 5-6 centímetros.

Pantalla 85

El ritmo de las compresiones debe ser de unas 100 o 120 por minuto, pero es importante que hagamos el movimiento completo.

El corazón debe actuar como una esponja, por tanto lo comprimimos pero luego debemos dejar que se expanda, ya que si no, no haremos circular correctamente la sangre.

Pantalla 86

Cuando lleguen los servicios de emergencia, seguiremos con las contracciones hasta que ellos nos lo indiquen.

No debemos parar cuando los veamos llegar ya que la sangre dejaría de circular.

Pantalla 87

Cada vez es más frecuente encontrarnos con sitios denominados “cardio protegidos” es decir, que poseen un desfibrilador externo semiautomático o DESA. En muchos sitios es obligatorio y en otros es una medida más de seguridad.

La ubicación de estos aparatos está señalizada con señales del tipo de “emergencia y evacuación”.

Siempre que existe un DESA, debe existir personal formado para su uso.

Pantalla 88

Ante una emergencia y si hay un DESA, debemos buscar al personal formado para ello pero hasta que llegue debemos empezar con la RCP.

El desfibrilador, una vez colocado, analizará la frecuencia cardiaca y determinará si procede o no hacer descargas. Si estamos solos colocaremos el aparato e inmediatamente seguiremos con las compresiones salvo que se nos indique lo contrario. Si estamos más, no pararemos las compresiones mientras se coloca el DESA.

Pantalla 89

Al abrir el DESA veremos dos parches que deben colocarse sobre el pecho

Uno se pone en el lado derecho, pegado al hombro, y el otro en el costado izquierdo.

En la línea entre ambos está el corazón

El desfibrilador tiene dos parches o electrodos. En el propio aparato indica dónde colocarlos. Uno se situará más o menos a la altura del hombro derecho, y el otro en el costado izquierdo, de manera que entre ellos se sitúa el corazón y la descarga incide sobre él.

En algunos existen dos tamaños de parches, dependiendo de si es para niños o adultos (a partir de 8 años o más de 25 kilos de peso).

Pantalla 90

La máquina analizará el ritmo, y si lo considera nos dirá que demos una descarga o que sigamos con las compresiones.

Aunque la persona vuelva en sí, no quitarle los electrodos y ponerlo en posición lateral de seguridad hasta que lleguen los médicos.

Una vez colocado el desfibrilador, éste nos irá indicando si debemos hacer una descarga o no, si debemos continuar las compresiones, etc.

Aunque la persona vuelva en si tras una de las descargas, no retiraremos los parches, lo colocaremos en posición lateral de seguridad y esperaremos al personal médico, ya que si existiese un nuevo paro cardiaco, la máquina nos informaría para comenzar nuevamente las compresiones.

Pantalla 91

Nunca dejar sola a la persona.

Si los médicos nos preguntan, hay que contarles con la mayor precisión posible lo que ha pasado y lo que hemos hecho.

Es importante que no dejemos sola a la persona y que esperemos a la llegada del personal médico, ya que nos van a preguntar cuánto tiempo ha estado así la persona, qué hemos hecho… son datos importantes para que el personal médico pueda valorar el tratamiento que van a realizar posteriormente.

Tenemos que ser lo más claros y concisos posible.

Pantalla 92

Durante 2020, y especialmente desde marzo cuando alcanzó el nivel de Pandemia y se decretó el estado de alarma en España, estamos sufriendo las consecuencias de esta enfermedad.

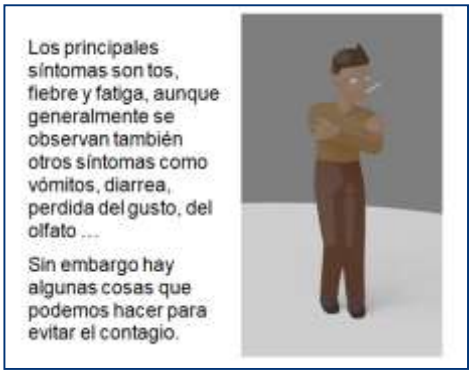
Hay que diferenciar entre un brote epidémico (lugar específico y en un momento determinado: intoxicación alimentaria), epidemia (se propaga activamente debido a que el brote se descontrola y se mantiene en el tiempo en una área geográfica concreta: Gripe) y pandemia (el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país son generados entre los propios habitantes del país, es decir, hay transmisión comunitaria).

Pantalla 93

Existen muchas clases de virus, y uno de ellos es la familia de los coronavirus, llamados así porque parece que llevan coronas.

Esta familia de virus llevan tiempo entre nosotros, ya que son los causantes de catarros, pero este año, ha aparecido un nuevo coronavirus (CoV-2) que es el que causa la enfermedad que denominamos covid

Pantalla 94



Los síntomas más habituales son los asociados al sistema respiratorio, tos seca, fiebre, dificultad para respirar, u otros como nauseas, vómitos, perdida de olfato, del gusto...

En otros casos, aunque tengamos la enfermedad no tenemos síntomas, pero sí que podemos contagiar a otros, por lo que debemos de tener cuidado ya que en otras personas puede causar incluso la muerte.

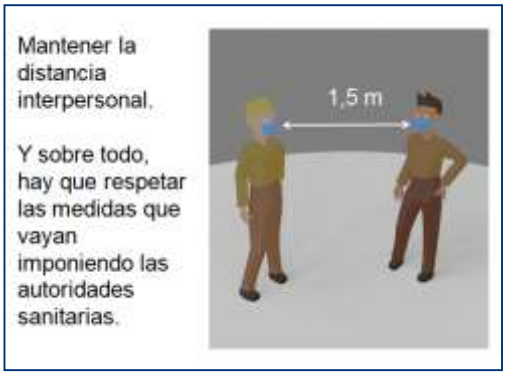
Pantalla 95

Para evitar los contagios, tanto que nos contagiemos nosotros como contagiar a otros, debemos seguir unas normas básicas.

Usar la mascarilla siempre que estemos fuera de casa, cubriendo bien la nariz y la boca.

Lavarnos las manos de manera frecuente, ya que muchas veces nos tocamos la cara, por lo que es muy importante especialmente después de tocar objetos.

Pantalla 96



Otra medida importante es mantener siempre la distancia con otras personas, de al menos metro y medio (un brazo estirado es aproximadamente un metro).

Y seguir todas las medidas que se vayan poniendo para evitar la saturación de los hospitales: respetar los confinamientos, el toque de queda…

Pantalla 97

Y si seguimos estas medidas, podremos volver antes a la normalidad y pronto estar otra vez con vosotros para poder hacer todo esto.

MANUAL DEL JUEGO

Una vez que hemos hecho un repaso de los contenidos teóricos, el juego está pensado para afianzar estos conocimientos.

El juego puede realizarse inmediatamente después de trabajar los contenidos formativos o al cabo de unos días.

Al igual que los contenidos, las preguntas del juego están divididas por temáticas, de manera que se puedan utilizar de manera parcial o completa, en función de las necesidades de cada grupo o de la disponibilidad de tiempo.

Si alguna vez habéis impartido ya conocimientos relativos a esta materia, también se puede ir al juego directamente.

En principio el juego está pensado para alumnos del último ciclo de primaria o para complementar la asignatura de Formación y Orientación Laboral de los grados formativos, si bien es el profesor quien debe valorar si sus alumnos, aunque pertenezcan a otros niveles, pueden aprovechar esta herramienta.

INSTRUCCIONES

El juego está diseñado para jugarlo en clase realizando equipos.

Los participantes de cada equipo no deben moverse de sus puestos, ya que se trata de mantener en todo momento las medidas sanitarias derivadas de la pandemia por SARS-CoV-2.

Las preguntas se realizarán a cada equipo de manera alternativa, seleccionando el profesor a una persona de cada equipo para la respuesta, de manera que todos los integrantes deban responder a una de las cuestiones.

Si la pregunta es fallada, se efectuará rebote al otro equipo, debiendo levantar la mano la persona del otro equipo que crea conocer la respuesta. Será el profesor quien seleccione a la persona que deba contestar.

Cada pregunta correcta contabilizará 1 punto.

En función de la disponibilidad de tiempo, se puede jugar a número de preguntas (tantas como alumnos participen, de manera que todos los alumnos deban contestar a una cuestión), limitarlo por tiempo, etc. Igualmente, el profesor pondrá un máximo de tiempo para la respuesta, de cara a agilizar el juego. Este máximo de tiempo podría ser de 10 segundos si bien cada profesor en función del conocimiento que tiene de sus alumnos puede ampliar o reducir este tiempo.

CÓMO SE JUEGA

Para acceder al juego debe realizarse a través del siguiente enlace:

https://ceoearagon.es/files/documents/juego.pps

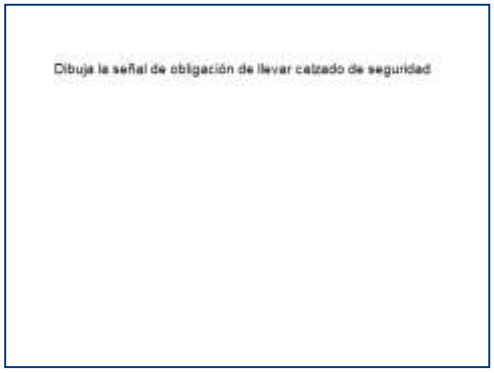
A través del que accederemos a una presentación de power point, en la que cada diapositiva será una pregunta del juego.

Algunas pueden requerir que se realice un dibujo (que puede hacerse bien en la pizarra o bien el alumno en su mesa en un papel mostrándolo posteriormente, levantarse y realizar algún gesto o posición o contestar directamente a la pregunta.

PREGUNTAS SOBRE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

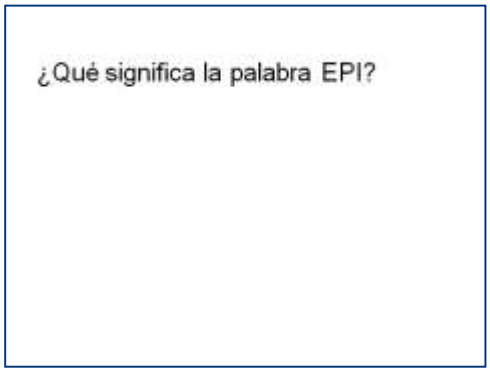
Equipos de protección individual: EPIs

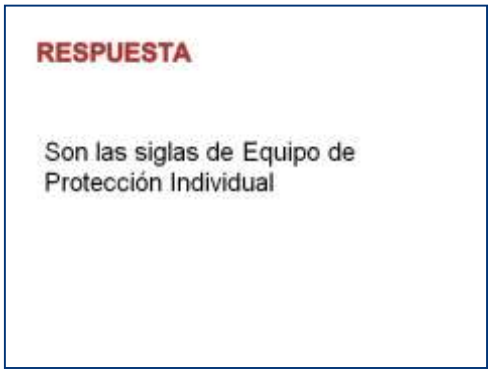
Diapositiva 2



Son válidas cualquiera de las dos opciones, con o sin texto, con una o dos botas.

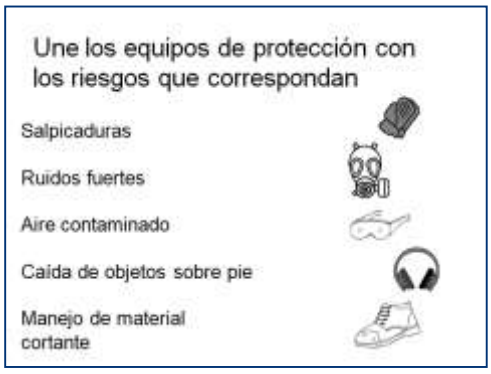
Diapositiva 3





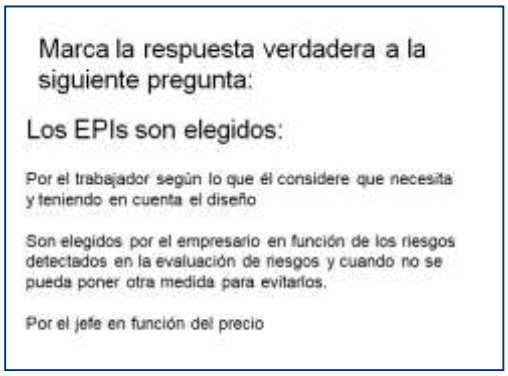
Los EPIs deben ser siempre la última opción. Si se puede poner una protección colectiva, por ejemplo aislar una máquina para evitar el ruido, siempre debe optarse por eso.

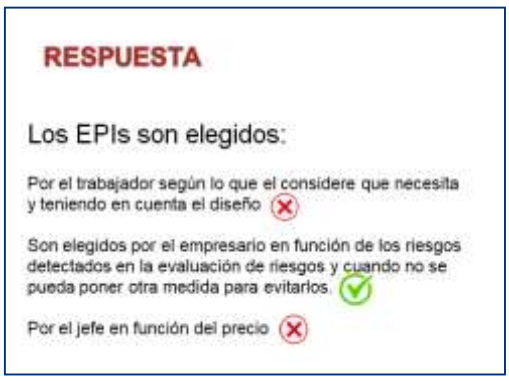
Diapositiva 4



Las salpicaduras pueden dañar los ojos, por lo que deben usarse gafas de protección, los ruidos fuertes si sobrepasan 80 dB requieren de protectores que deben permitirte oír sirenas de emergencia, si el aire no es respirable deberemos usar mascarillas o equipos de respiración, si hay riesgo de caída de objetos sobre el pie, el calzado de seguridad con la puntera reforzada y si manejamos material cortante, usaremos guantes especiales (como los que usan los carniceros) para evitar lesiones.

Diapositiva 5

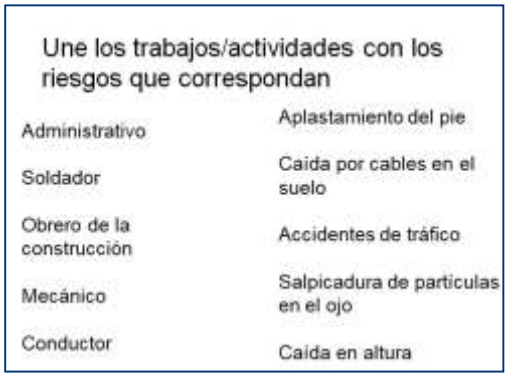




Los equipos de protección siempre deben responder a los riesgos detectados y que no se pueden evitar de otra forma. Deberán proteger frente a esos riesgos y estar adaptados a la persona que los lleva.

Evaluación de Riesgos

Diapositiva 6



En el caso de personal administrativo, cables mal colocados por el suelo pueden causar caídas al mismo nivel, los soldadores pueden tener salpicaduras de chispas o partículas en los ojos, los trabajadores de la construcción pueden caerse desde alturas como un tejado, a los mecánicos se les pueden caer herramientas o incluso los propios vehículos en el pie y los conductores pueden tener accidentes de tráfico.

Diapositiva 7

Señala si es cierta o no esta afirmación:

"Todos los trabajos tienen los mismos riesgos, pero en algunos al ser más graves se ponen medidas"

RESPUESTA

FALSO

Algunos trabajos pueden compartir algún riesgo, pero cada trabajo es diferente, incluso dentro de una misma empresa. Por eso es tan importante la evaluación de riesgos.

Algunos riesgos, como el riesgo eléctrico o el riesgo de incendios, suelen ser coincidentes en casi todos los trabajos, pero para saber realmente los riesgos que nos afectan debemos realizar la evaluación de riegos.

Diapositiva 8

Marca la respuesta verdadera a la siguiente pregunta:

La Evaluación de riesgos es realizada por:

Por el trabajador que es quien mejor conoce su puesto.

Por los vendedores de EPIs, que verán los que mejor se adecúan a ese puesto de los que hay en mercado.

Por personal formado, es decir, por técnicos de prevención de riesgos laborales.

RESPUESTA

La Evaluación de riesgos es realizada por:

Por el trabajador que es quien mejor conoce su puesto. ✗

Por los vendedores de EPIs, que verán los que mejor se adecúan a ese puesto de los que hay en mercado. ✗

Por personal formado, es decir, por técnicos de prevención de riesgos laborales. ✓

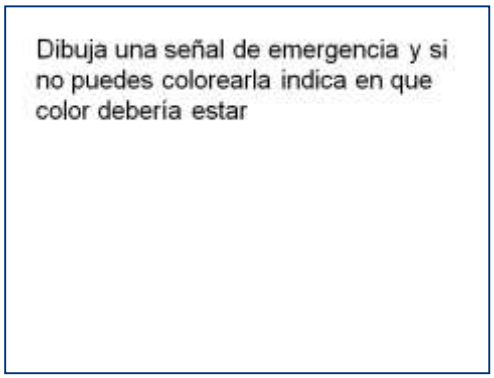
Aunque se tengan en cuenta las opiniones de los trabajadores, la evaluación debe ser realizada por personal formado en prevención de riesgos laborales, llamados técnicos de prevención de riesgos.

Señales

Diapositiva 9

Aunque algunas señales puedan parecerse, no se deben confundir las señales de tráfico con las señales preventivas.

Diapositiva 10



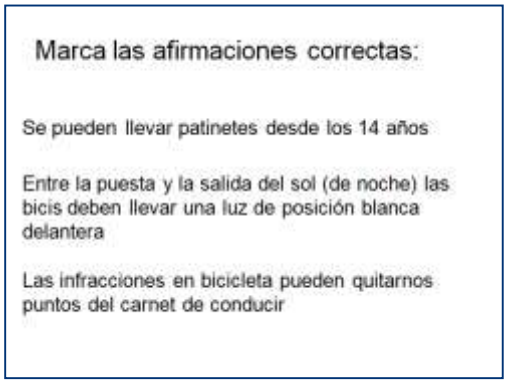
En las indicaciones de salida puede o no dibujarse el muñeco, carteles sólo de salida, punto de reunión con o sin leyenda, etc. Lo importante es que sean verdes y blancas y que señalen, o las vías de evacuación o algún otro elemento usado en emergencias (como duchas o lavaojos).

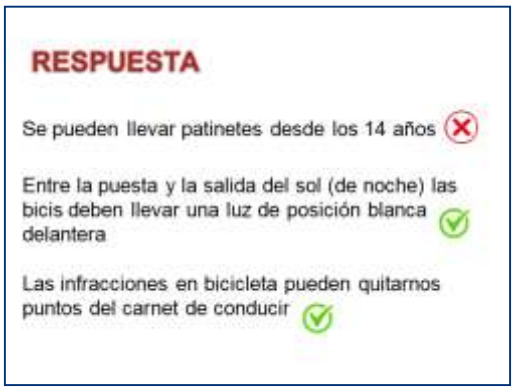
Diapositiva 11

Las señales de emergencia y evacuación siempre deben tener el fondo verde y los iconos y letras en blanco. Las señales de peligro, deben ser amarillas, triangulares y con los iconos y el borde en negro.

Seguridad vial

Diapositiva 12





Los patinetes pueden conducirse a partir de los 16 años. De noche o en condiciones de baja visibilidad se deberá llevar luz delantera y siempre catadióptricos traseros no triangulares.

Diapositiva 13

¿Qué significa la palabra PAS?

RESPUESTA

Proteger

Avisar

Socorrer

PAS indica los pasos a seguir y el orden. Lo primero es protegernos, nosotros primero y luego a los demás, luego avisar, y finalmente, en la medida en que sepamos, socorrer.

Diapositiva 14

Marca de 1 a 5 según el orden de la secuencia ante un accidente:

- Salgo del coche
- Llamo al 112
- Miro a ver si el accidentado respira
- Pongo los triángulos de señalización
- Me pongo el chaleco reflectante

RESPUESTA

Salgo del coche ②

Llamo al 112 ④

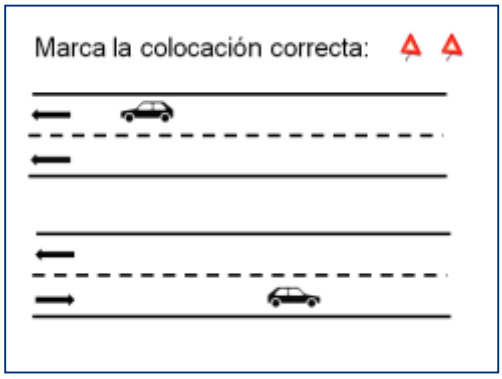
Miro a ver si el accidentado respira ⑤

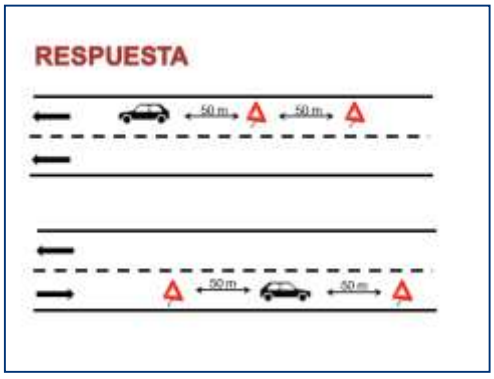
Pongo los triángulos de señalización ③

Me pongo el chaleco reflectante ①

Lo primero es ponernos el chaleco para protegernos a nosotros, luego salimos del coche y colocamos los triángulos para avisar a los demás (recuerda, a 50 metros y los llevas pegados al pecho). Luego se avisa al 112. Si podemos o si somos más de uno, se puede avisar a la vez que vamos a colocar los triángulos o la otra persona si se queda en el coche. Finalmente vamos a socorrer.

Diapositiva 15





En las vías de un único sentido, se puede poner sólo 1 triángulo 50 metros por detrás del coche. Si ponemos 2, el segundo a otros 50 m. En las vías de doble sentido, se ponen tanto delante como detrás del coche a 50 metros.

Diapositiva 16

El número de teléfono 112 está establecido como un número único de asistencia ante cualquier tipo de emergencia (sanitaria, de extinción de incendios y salvamento o seguridad ciudadana) en la Unión Europea. El 911 es el número de teléfono de emergencia para el Plan de Numeración Norteamericano. El 999 fue el primer teléfono de emergencias, puesto en marcha en Londres el 30 de junio de 1937. En Reino Unido aún se usa, aunque convive con el 112.

Alcohol

Diapositiva 17

Marca la afirmación verdadera

En España es legal beber alcohol a partir de los 16 años

En España es legal beber alcohol a partir de los 18 años

En España es legal beber alcohol a partir de los 21 años

RESPUESTA

En España es legal beber alcohol a partir de los 16 años ✗

En España es legal beber alcohol a partir de los 18 años ✓

En España es legal beber alcohol a partir de los 21 años ✗

A los 16 se puede trabajar con autorización de los progenitores, pero no beber alcohol. A los 18 es legal beber alcohol. En EEUU no se permite beber alcohol hasta los 21 años.

Diapositiva 18

¿Si me acabo de sacar el carnet y me bebo una cerveza, a partir de qué nivel de alcoholemia me pueden multar?

- 0,25 mg/l soplando
- 0,45 mg/l soplando
- 0,15 mg/l soplando

RESPUESTA

- 0,25 mg/l soplando ✗
- 0,45 mg/l soplando ✗
- 0,15 mg/l soplando ✓

0,25 mg/l es el valor máximo de los conductores en general, pero tanto los conductores profesionales como los nóveles, tienen el límite en 0,15 mg/l aunque la tendencia es a bajarlo hasta 0,0, especialmente en profesionales y nóveles.

Accidentes domésticos: Sartén en llamas

Diapositiva 19

Explica por qué crees que hay que apagar la campana extractora si se te prende fuego la sartén

RESPUESTA

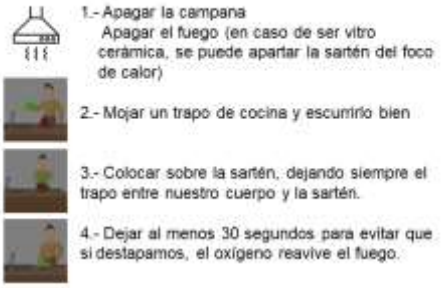
Por mucho que la limpiemos, la campana extractora siempre va a tener restos de grasa y la grasa es muy combustible, por lo que si la campana está en funcionamiento aspirará el fuego hacia la grasa, pudiendo aumentar la propagación del fuego

La grasa de las campanas unida a la aspiración que realiza, puede hacer que el fuego "suba" y pueda prender en otros objetos incrementando la gravedad del mismo.

Diapositiva 20

Utiliza la mímica (te puedes ayudar de un pañuelo o un papel) para imitar lo que deberías hacer si se te prende la sartén

RESPUESTA



Los pasos a seguir son:

1.- Apagar la campana
Apagar el fuego (en caso de ser vitro cerámica, se puede apartar la sartén del foco de calor)
2.- Mojar un trapo de cocina y escurrirlo bien
3.- Colocar sobre la sartén, dejando siempre el trapo entre nuestro cuerpo y la sartén.
4.- Dejar al menos 30 segundos para evitar que si destapamos, el oxígeno reavive el fuego.

Se debe tener mucho cuidado de que los mangos de las sartenes no sobresalgan, para evitar que les demos un golpe sin querer que pueda volcar la sartén.

Diapositiva 21

Responde si es cierta esta afirmación y justifícala

Si se prende fuego la sartén con aceite, lo primero que hay que hacer es echarle agua para apagar el fuego

RESPUESTA

Si se prende fuego la sartén con aceite, lo primero que hay que hacer es echarle agua para apagar el fuego ✗

Al estar tan caliente el aceite, el agua se convierte en vapor casi instantáneamente, provocando un cambio de volumen espectacular bajo el aceite en llamas, impulsando el aceite en todas direcciones, lo que puede provocarnos graves quemaduras y extender el fuego

La reacción que se genera es explosiva. Baste ver que cuando freímos, por ejemplo, un filete de carne, el agua que lleva el filete ya hace que “salte” el aceite.

https://www.youtube.com/watch?v=mOz9y_VIrWA

En este video, se ve como explota una sartén al echarle agua.

Diapositiva 22

¿Sabes dónde podrías encontrar un extintor si lo necesitas y no tienes en tu casa?

RESPUESTA

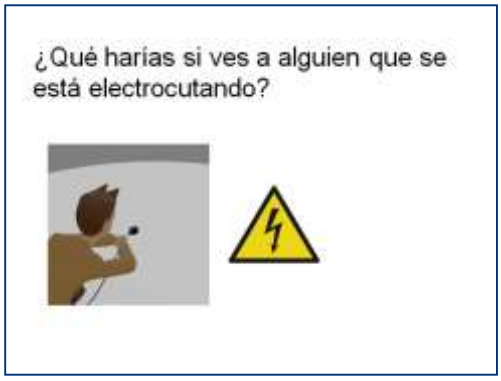
En el rellano de mi piso.

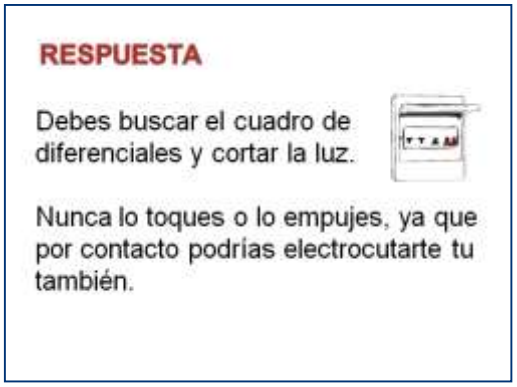
Según el CTE (Código Técnico de la Edificación) desde 1996 debe haber **extintores** portátiles en cada planta del edificio. De esta manera, siempre estarán al alcance de cualquier persona que se pueda ver afectada en situación de incendio.

Es recomendable tenerlo localizado por si hiciese falta. En las viviendas unifamiliares, chalets o en casas muy viejas donde no existe esa obligación, sería recomendable comprar uno para la vivienda.

La electricidad

Diapositiva 23

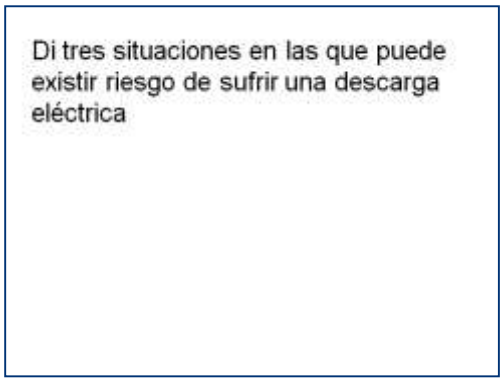


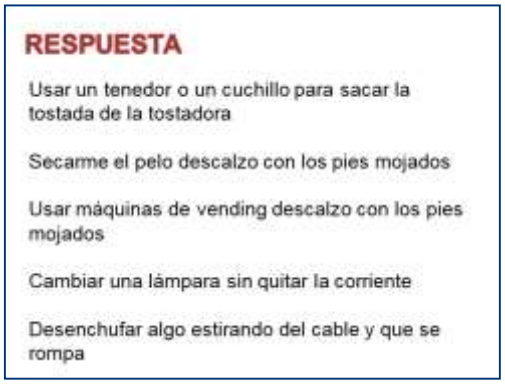


La mayoría de los cuadros actuales, tienen un botón o un diferencial que corta toda la energía de golpe, para que sea más rápido. En una casa en la que exista una instalación eléctrica adecuada es actualmente complicado que se pueda sufrir una electrocución, porque existen unos sistemas de seguridad que hacen que se dispare ese diferencial cortando la electricidad.

Si tocas a alguien que se está electrocutando, la energía te pasa a ti también, y uno de los efectos es que nuestros músculos dejan de ser capaces de reaccionar y aunque quisiéramos despegarnos del contacto no podríamos, por lo que nunca se debe tocar directamente a la persona.

Diapositiva 24





Cualquier situación en la que tengamos alguna parte del cuerpo mojada, que pongamos en contacto algo metálico con la electricidad o que nos ponga en situación de tocar cables eléctricos (pequeños arreglos, cables cortados o en mal estado, etc.).

Diapositiva 25

Di las tres características de la electricidad que la hacen tan peligrosa

RESPUESTA

No se ve

No se oye

No se huele

Hay que ser conscientes del riesgo que supone, y dejar los arreglos eléctricos a los profesionales.

Productos químicos

Diapositiva 26

Imagínate que tu hermano pequeño se ha bebido por error un trago de un producto químico.
¿Qué debes hacer?

RESPUESTA

Llamar al 112.

Coger el producto y mirar la etiqueta para ver si pone qué hacer y qué no hacer.

Llamar al teléfono de emergencias toxicológicas que esta en la etiqueta, con el producto en la mano, para que nos digan que hacer.

Lo primero es llamar a emergencias, ya que aunque hagamos lo que nos indiquen luego en el teléfono de información toxicológica, es necesario que un médico valore luego su estado.

No se debe dar nada (leche u otros remedios caseros) ni provocar el vómito salvo que así nos lo indiquen expresamente desde el servicio de emergencias toxicológicas. Por ejemplo, si se ha ingerido un producto ácido, al provocar el vómito hacemos que vuelva a pasar el ácido por el esófago agravando la situación, mientras que, como el estómago ya tiene un grado de acidez, el daño que genera allí es menor en un primer momento.

Diapositiva 27

Di, al menos, tres productos químicos que puedes encontrar en tu casa.

RESPUESTA

Lejía
Jabón para lavar ropa
Jabón para la vajilla
Jabón para el suelo
Limpiador de baños
Limpiacristales
Champú
Gel de baño
Insecticida

En casa estamos rodeados de productos químicos, más ejemplos serían el alcohol, los ambientadores, desinfectantes, sosa cáustica… No son perjudiciales si los usamos de acuerdo a sus indicaciones, pero pueden ser peligrosos si los usamos mal, los ingerimos, etc.

Uso de pantallas

Diapositiva 28

Ir andando por la calle mientras vas mirando el móvil, puede generar accidentes o sustos.

Indica al menos 2 posibles accidentes

RESPUESTA

Caídas
Choques contra objetos (farolas, bolardos…)
Atropellos
Provocar accidentes a terceros al intentar esquivarnos

Ir despistado por la calle puede hacer que suframos o que provoquemos accidentes, y si vamos mirando al móvil lógicamente no estaremos prestando atención a lo que nos rodea.

Diapositiva 29

¿Crees que el abuso de pantallas puede generar daños físicos y/o psicológicos?

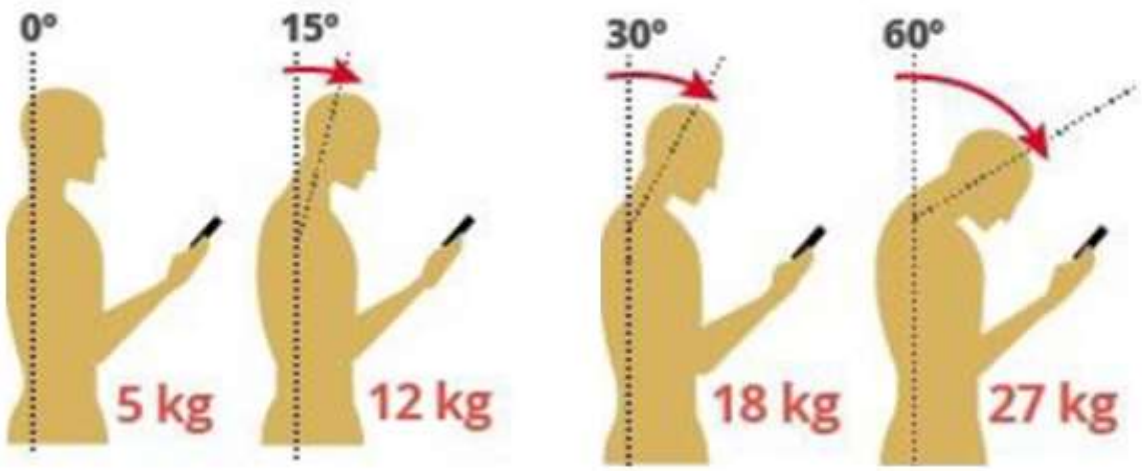
Explica por qué no o pon algún ejemplo si crees que sí

RESPUESTA

Sí

Daños oculares y auditivos.
Dolor de cabeza.
Problemas de sueño.
Aumento de peso por sedentarismo.
Problemas musculares.
Cansancio.
Irritabilidad.
Desgana.
Problemas de sociabilidad.

La cabeza de un adulto pesa unos 5 kilos, conforme inclinamos el cuello, el peso que debe soportar la columna se multiplica, causando dolores de cabeza, dolor y rigidez en la base del cuello, hombros y parte alta de la espalda, alteración del alineamiento vertebral, inflamación de los nervios de la columna, etc.



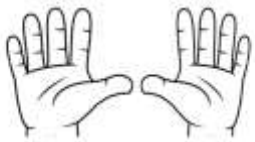
PREGUNTAS SOBRE PRIMEROS AUXILIOS

Generales

Diapositiva 30

Dibuja o indica mediante mímica que elemento es el más importante para la aplicación de primeros auxilios

RESPUESTA



Las manos son el elemento fundamental

Para aplicar primeros auxilios lo más importante son nuestras manos, ya que en cualquier situación vienen con nosotros.

Diapositiva 31

Si eres testigo de un accidente o te encuentras con alguien en problemas, debes: (marca correcto o incorrecto)

- Largarme cuanto antes
- Aplicar los conocimientos que sepa
- Lanzarme a hacer algo, sea lo que sea
- Llamar al 112
- Aplicar el PAS (proteger-avisar-socorrer)

RESPUESTA

- Largarme cuanto antes ✗
- Aplicar los conocimientos que sepa ✓
- Lanzarme a hacer algo, sea lo que sea ✗
- Llamar al 112 ✓
- Aplicar el PAS (proteger-avisar-socorrer) ✓

La omisión de auxilio se considera un delito según el código penal. Bien por no socorrer a una persona que se halle desamparada y en peligro manifiesto y grave, o por no pedir ayuda urgente a emergencias cuando hay riesgo propio o de terceros. La pena es de multa de 3 a 12 meses de prisión.

Tampoco hay que ir a hacer algo a lo loco, primero debemos asegurar nuestra protección y la del accidentado, luego avisar a emergencias y finalmente, si sabemos, haremos algo y si no simplemente acompañaremos al herido.

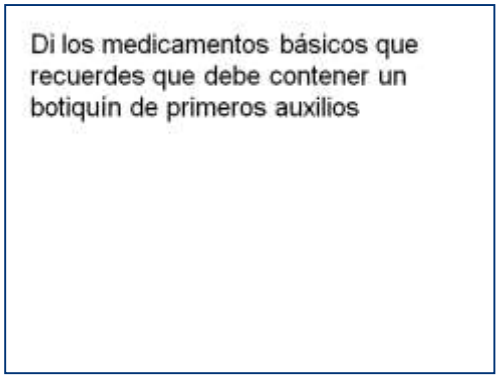
El botiquín

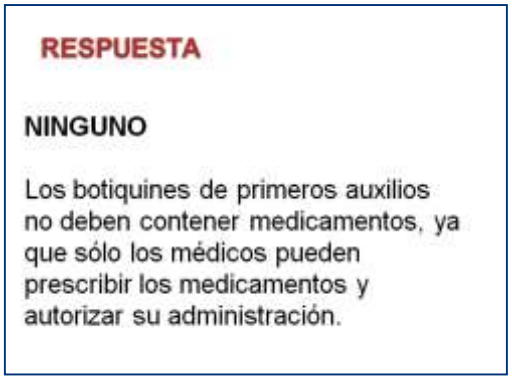
Diapositiva 32

El algodón deja fibras en las heridas lo que impide su adecuada limpieza y pueden provocar infecciones.

El alcohol es muy agresivo para los tejidos, por lo que no debemos usarlo salvo que la piel este intacta.

Diapositiva 33





Antes se incluían medicamentos genéricos (paracetamol, ibuprofeno), ya que al no requerir receta se pensaba que se podían tener, pero desde la publicación en 2015 de la ley de garantías y uso racional de medicamentos, se especifica claramente: la custodia, conservación y dispensación de medicamentos de uso humano corresponderá exclusivamente a: farmacias, hospitales, de los centros de salud y de las estructuras de atención primaria del Sistema Nacional de Salud.

Atragantamientos

Diapositiva 34

Mediante mímica, enseña a tus compañeros cual es el signo universal de la asfixia

RESPUESTA

Las dos manos cruzadas sobre la garganta

Se considera el signo universal de la asfixia cuando se colocan ambas manos sobre la garganta, indicando que el aire no pasa a los pulmones.

Diapositiva 35

Di, al menos, tres causas por las que puedes sufrir un atragantamiento.

RESPUESTA

- Comer deprisa
- Meterte demasiado en la boca o trozos muy grandes
- Alimentos con piel como algunos embutidos
- Reírte con la boca llena
- Correr con comida en la boca

Los alimentos que más habitualmente causan atragantamientos son frutos secos, jamón, embutidos como chorizo o salchichón -sobre todo si tienen piel-, trozos grandes de carne, caramelos, palomitas.

Los alimentos deben masticarse bien antes de tragarlos para evitar los atragantamientos, por eso acciones como reírse, correr, etc. pueden hacer que traguemos antes de haber masticado adecuadamente los alimentos.

Diapositiva 36

Maniobra de Heimlich
Mediante mímica, enseña cómo se colocaría la mano, y luego imita el gesto a realizar sobre ti mismo

RESPUESTA

El puño cerrado con el pulgar escondido dentro, para crear una superficie plana. Se coloca sobre el ombligo y se realiza movimiento hacia dentro y hacia arriba (tipo remo).

Si estuviésemos solos, podríamos tratar de hacernos la maniobra nosotros solos, o bien buscar una silla y colocar la tripa, a la altura del ombligo, sobre el respaldo, dejándonos caer sobre ella para hacer el mismo efecto.

Diapositiva 37

Hay algunas cosas que hacemos habitualmente en los atragantamientos, pero que no debemos hacer.
Las más habituales son:

Dar golpes en la espalda

Tratar de coger el objeto con los dedos, pinzas, etc.

Explica por qué NO debemos hacerlo

RESPUESTA

Los golpes en la espalda pueden hacer que el objeto, por el retroceso, se introduzca más.

Si tratamos de coger el objeto, salvo que tengamos unas pinzas especiales, seguramente lo que haremos será empujarlo y dejarlo más atascado.

Los golpes en la espalda, sólo están recomendado en los casos en los que la maniobra de Heimlich no es posible (embarazadas, personas muy obesas). En ese caso, la persona debe inclinarse hacia delante y es entonces cuando le daremos los golpes entre los omóplatos.

También puede usarse en bebés hasta 1 año, colocándolos sobre nuestra pierna boca abajo con la cabeza hacia abajo, y dándole 5 golpes entre los omóplatos.

Diapositiva 38

¿Se debe llamar al 112 en caso de atragantamiento aunque consigamos, con la maniobra de Heimlich, que el objeto salga y vuelva la respiración?

Si ¿Por qué?

No ¿Por qué?

RESPUESTA

Si ✓ ¿Por qué?

Aunque el objeto salga, el personal sanitario deberá comprobar que ha salido totalmente y que no ha causado otros daños

No ¿Por qué?

Durante el atragantamiento y la maniobra se podrían generar otros daños, menos graves, que si son atendidos a tiempo por el personal sanitario no van a generar ningún problema.

Heridas y hemorragias

Diapositiva 39

Describe los pasos para curar un corte en un dedo mientras cocinas.

RESPUESTA

Colocar una gasa para detener el sangrado

Levantar el brazo, por encina del corazón, durante 3-4 minutos

Limpiar bien la herida con agua y jabón si tenemos a mano y con agua oxigenada

Añadir un compuesto desinfectante yodado

Poner un apósito para que no se abra la herida

Si el corte no sangra mucho, el lavado con agua y jabón podría ser el primer paso, aunque posteriormente sí que añadiríamos el agua oxigenada.

Diapositiva 40

Mediante mímica, explica la manera correcta de curar una herida

RESPUESTA

Para limpiar la herida, siempre empezaremos desde el centro de la misma hacia un extremo.
Luego con otra gasa limpia, haremos lo mismo hacia el otro extremo, y así hasta que esté limpia.

Si no se hace de esta manera, podemos contaminar más la herida.

Hemorragia Nasal

Diapositiva 41

Si te sangra la nariz, ¿cómo debes colocar la cabeza?
¿por qué?

RESPUESTA

Colocar la cabeza hacia abajo

Para evitar tragar sangre y que ésta pueda ser aspirada y pase a pulmón

Pese a lo que está extendido, ni se debe echar la cabeza hacia atrás ni sirve de nada levantar un brazo.

Lo mejor es bajar la cabeza y presionar con los dedos, como si fuese una pinza, en el puente de la nariz, de manera que presionemos los capilares facilitando el cese de la hemorragia.

Diapositiva 42

Presionar en la nariz, facilita que la hemorragia cese.

Indica dónde se debe realizar esta presión y cómo

RESPUESTA

Haciendo pinza con los dedos

La aplicación de hielo en esa zona también facilita que pare la hemorragia, ya que el frío contrae los capilares de la nariz.

Golpes y esguinces

Diapositiva 43

Te has dado un golpe en la mano contra una mesa. Te duele y se está inflamando un poco.

¿Qué usarías?

Bolsa de Hielo

Bolsa de Calor

RESPUESTA

Bolsa de Hielo

Bolsa de Calor

El frío se usa en procesos inflamatorios agudos, ya que baja la inflamación y reduce el dolor. Se recomienda en golpes, torceduras, etc.

El calor está indicado en procesos crónicos, como las contracturas musculares, lumbagos, pinzamientos nerviosos y dolores de menstruación.

Diapositiva 44

Cuando nos damos un golpe, aplicaremos frío durante:

Todo el tiempo que haga falta hasta que se pase el dolor

Entre 10 y 30 minutos y se puede repetir cada hora

Un par de minutos

RESPUESTA

Todo el tiempo que haga falta hasta que se pase el dolor ✗

Entre 10 y 30 minutos y se puede repetir cada hora ✓

Un par de minutos ✗

Un exceso de tiempo puede dañar la piel y provocar quemaduras por frío aunque hayamos colocado un trapo o toalla, mientras que si el tiempo es demasiado corto no vamos a conseguir ningún efecto.

Quemaduras

Diapositiva 45

Cuando se habla de grados de una quemadura (quemaduras de primer grado, de segundo...) ¿en que nos basamos y cuáles son las más graves?

RESPUESTA

Los grados de las quemaduras dependen de la localización y la extensión.

Las más graves son las de tercer grado

Las quemaduras de primer grado afectan solo la capa externa de la piel. Causan dolor, enrojecimiento e hinchazón. Las quemaduras de segundo grado afectan ambas, la capa externa y la capa subyacente de la piel. Las quemaduras de tercer grado afectan a las capas profundas de la piel.

Por extensión, se consideran Menores: cuando la superficie quemada no rebasa el 10% de la superficie total del cuerpo. Moderadas: cuando la superficie quemada está entre el 10 y el 20% de la superficie total del cuerpo. Graves: cuando la superficie quemada rebasa el 20%.

Diapositiva 46

Ante una quemadura, selecciona qué es lo primero que hay que hacer

Poner pasta de dientes mentolada

Enfriar la quemadura debajo del grifo 5 minutos

Poner hielo en la zona quemada para enfriarla rápidamente

RESPUESTA

Poner pasta de dientes mentolada ✗

Enfriar la quemadura debajo del grifo 5 minutos ✓

Poner hielo en la zona quemada para enfriarla rápidamente ✗

La pasta de dientes puede suponer un alivio momentáneo por el mentol, pero luego se queda pegada y al limpiarla podemos abrir la herida abriendo una vía para posibles infecciones.

El hielo también quema la piel, se debe enfriar con agua corriente pero nunca con hielo.

Diapositiva 47

Ante una quemadura

¿Por qué crees que no se deben pinchar las ampollas ni quitar la ropa que esté pegada?

RESPUESTA

Porque en ambos casos estamos facilitando que se rompa la piel y por tanto la posible entrada de gérmenes con la infección posterior.

El mayor riesgo de las quemaduras son las posibles infecciones, ya que si queda expuesta la capa inferior de la piel éstas pueden ser muy graves. Por ello, no debemos hacer nada que pueda facilitar que se genere una infección.

Mareos y desvanecimientos

Diapositiva 48

Di las tres causas más habituales que pueden hacer que suframos un mareo o un desvanecimiento.

RESPUESTA

Temperaturas elevadas o insolación

Hambre o bajada de glucosa

Mucho ejercicio de manera extenuante

Los mareos y desvanecimientos son algo relativamente frecuente en la infancia y adolescencia, causados por bajadas de tensión o glucosa momentáneas.

Diapositiva 49

Si de repente empiezo a notar que me mareo, oigo pitidos en los oídos y noto un sudor frío... Lo que tengo que hacer es:

Dar saltos para activar el flujo de sangre

Avisar si voy con alguien y buscar un sitio donde sentarme, poniendo la cabeza entre las piernas

Irme a comprar una palmera de chocolate

RESPUESTA

Dar saltos para activar el flujo de sangre ✗

Avisar si voy con alguien y buscar un sitio donde sentarme, poniendo la cabeza entre las piernas ✓

Irme a comprar una palmera de chocolate ✗

Aunque dar saltos o comerte una palmera podría funcionar, seguramente antes de que lo hiciesen perderás el conocimiento y en la caída te puedes hacer más daño.

Al sentarme, evito más lesiones si pierdo la consciencia y con la cabeza entre las piernas favorezco el flujo de sangre al cerebro.

Diapositiva 50

"Si me encuentro a un amigo en el suelo, y todo parece indicar que se ha desmayado lo que debo hacer es darle bofetadas para despertarlo"

¿Estas de acuerdo? Justifica la respuesta

RESPUESTA

NO.

Para comprobar la consciencia debemos usar técnicas que impidan que la cabeza se mueva, ya que no sabemos si ha podido sufrir un daño en la columna. Diremos su nombre o le daremos golpes en los hombros (sin zarandearlo).

Las lesiones de la columna pueden afectar a la médula, por lo que nunca moveremos ni haremos nada que pueda hacer que se mueva la cabeza. Por eso lo primero que suelen hacer los sanitarios en los accidentes es colocar un collarín para estabilizar esa zona.

Diapositiva 51

¿Cómo puedes averiguar si una persona que está inconsciente en el suelo está o no respirando?

RESPUESTA

La manera más rápida en estos momentos es ponerle la mano en la tripa, ya que si respira aunque sea muy levemente, notaremos el movimiento de aire al entrar y salir.

Aunque siempre se ha dicho que para verificar la consciencia se usaba el "ver-oír-tocar", consistente en poner el oído junto a la nariz mirando hacia la tripa, y la mano apoyada en ésta, de manera que veíamos si había movimiento, oíamos el aire al salir de la nariz o la boca y sentíamos el movimiento, actualmente, con la pandemia, el ver y oír no se recomiendan ya que puede ser vía de contagios.

Posición Lateral de Seguridad

Diapositiva 52

¿Qué es la PLS y para que sirve?

RESPUESTA

La PLS son las siglas de la Posición Lateral de Seguridad.

Con esta posición evitamos que una persona inconsciente, pero que respira, pueda tener problemas si vomita o por pérdida del tono de la lengua

Cuando se dice que alguien se “traga” la lengua, en realidad lo que pasa es que la lengua al ser un músculo, se relaja si pierdes la consciencia y según la postura en la que estés, al relajarse puede taponar la vía respiratoria. Con la PLS evitamos eso y que, en caso de vómito, se pueda producir aspiración del mismo que pueda pasar al aparato respiratorio.

Diapositiva 53

Ordena los pasos para poner a una persona en posición lateral de seguridad

Le doblo la pierna

Le quito las gafas

Le doblo el codo

Le pongo el brazo hacia arriba

Coloco la pierna con la que he girado a 90º

RESPUESTA

Le doblo la pierna ④

Le quito las gafas ③

Le doblo el codo ②

Le pongo el brazo hacia arriba ①

Coloco la pierna con la que he girado a 90º ⑤

Las gafas podrían quitarse lo primero, o después de levantar el brazo más cercano a nosotros, pero siempre antes de moverle el otro brazo para evitar hacerle daño.

Reanimación Cardio Pulmonar - RCP

Diapositiva 54

¿Qué significa RCP y cuando se utiliza?

RESPUESTA

RCP son las siglas de reanimación cardio pulmonar.

Se utiliza cuando alguien deja de respirar, para permitir que la sangre siga llegando al cerebro hasta que llegue la atención médica

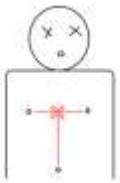
Ya antes de la pandemia, pero ahora con más razón, se opta por la RCP denominada "hands only" en la que sólo hacemos compresiones pero sin insuflar aire a los pulmones.

Diapositiva 55

Señala en ti mismo el punto donde se deberían realizar las compresiones en la RCP

RESPUESTA

El punto es la intersección entre una línea imaginaria entre los pezones y la perpendicular que sale del ombligo



Ese punto coincide con el último tercio del esternón. También se puede localizar buscando el final del esternón, y luego colocar las manos 3 dedos por encima, pero es más complicado acordarse en una situación de estrés.

Diapositiva 56

¿Cuantas compresiones deben hacerse por minuto y por qué es tan importante seguir bien ese ritmo?

RESPUESTA

Se realizan entre 100 y 120 por minuto.

Lo que hacemos, es tratar al corazón como a una esponja, al comprimir hacemos que salga la sangre hacia las arterias y al dejar de comprimir el corazón se llena de sangre venosa, si vamos más rápido seguramente no daremos tiempo a que ese movimiento de esponja se complete.

Es muy importante que al comprimir bajemos entre 4-6 cm el pecho para asegurarnos de haber vaciado el corazón, y luego dejemos que vuelva a llenarse antes de la siguiente compresión. Así oxigenaremos mejor el cerebro.

Diapositiva 57

Muestra como se colocan las manos para hacer una RCP y, colocándolas en la mesa, imita cual sería el movimiento

RESPUESTA

La postura es fundamental, de rodillas, bien pegados al torso, los brazos muy rectos y haremos las compresiones dejando caer el peso de nuestro cuerpo. Las manos nunca deben separarse del cuerpo.

Es muy importante el movimiento, ya que la RCP es muy cansada, y si no aprovechamos el peso de todo nuestro cuerpo seremos incapaces de poder realizarla durante el tiempo necesario.

Desfibriladores Externos Semiautomáticos - DESA

Diapositiva 58

¿Qué significan las siglas DESA?

RESPUESTA

Desfibrilador
Externo
Semi
Automático

Se denomina así es un aparato que se coloca externamente sobre el paciente, es capaz de analizar el ritmo cardiaco, identificar arritmias que pueden ser peligrosas y si es necesario, administrar una descarga eléctrica para restablecer el ritmo cardiaco.

Diapositiva 59

¿Recuerdas cómo es la señal que hay que colocar encima del desfibrilador, y de qué color es? Intenta dibujarla

RESPUESTA

La señal del desfibrilador es una señal de emergencias, y por tanto será de color verde. Puede o no llevar la palabra debajo, pero siempre llevará un corazón con un rayo dentro y una cruz blanca.

Diapositiva 60

¿Cuántos electrodos lleva un desfibrilador?
¿Recuerdas cómo y dónde se colocan?
Dibuja un tórax y colócalos

RESPUESTA

El DESA lleva 2 electrodos.
El primero se coloca a la altura del hombro derecho, y el segundo en el costado izquierdo, de manera que la línea que une ambos pase directamente por el corazón, donde debe incidir la descarga.
Se colocan directamente sobre la piel.

Aunque el propio aparato indica dónde colocar los electrodos, es bueno recordar que en la parte derecha se coloca sobre el hombro y en la izquierda en el costado, de manera que en la trayectoria de la descarga entre ellos se encuentra en corazón, cuya posición es, como se ve en la imagen, hacia el lado izquierdo ligeramente inclinado.

Diapositiva 61

Tres cosas imprescindibles para evitar contagio de coronavirus.

1.

2.

3.

RESPUESTA

1. Mascarilla
2. Lavado de manos
3. Distancia interpersonal

La mascarilla, bien colocada y quitándola sólo cuando es estrictamente necesario, lavado de manos o, en su defecto, uso de gel hidroalcohólico y distancia interpersonal, mínimo de 1,5 metros, pero si puede ser más mejor.