

PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

Área de formación: Gestión de emergencias

Modalidad: Presencial (instalaciones del cliente o aula Afalpi Pavas)

Duración: 4 horas

Población meta: Personas trabajadoras de cualquier área, personal de apoyo en emergencias, integrantes de comisiones de salud ocupacional y supervisores.

Justificación

Saber cómo actuar en los primeros minutos de una emergencia médica o una lesión en el centro de trabajo permite proteger a la persona afectada y evitar que su condición empeore mientras llega la ayuda profesional. Este plan de estudios desarrolla las competencias básicas para organizar la respuesta inicial, valorar a la persona afectada incluyendo la toma de signos vitales, controlar hemorragias, reconocer el shock y utilizar adecuadamente el botiquín, conforme a la legislación costarricense y a las guías técnicas aplicables.

Objetivo general

Desarrollar las competencias básicas necesarias para brindar la atención inicial a personas lesionadas o con emergencias médicas en el entorno laboral, de forma segura y oportuna, hasta la llegada de la ayuda profesional.

Objetivos específicos

- Organizar la respuesta inicial ante una emergencia médica en el entorno laboral.
- Comprender el alcance de los primeros auxilios básicos y las responsabilidades del personal de apoyo.
- Evaluar la escena e identificar los riesgos antes de brindar atención.
- Activar el sistema de emergencias 9-1-1 y comunicarse de forma efectiva.
- Identificar los signos de alarma y tomar y registrar los signos vitales básicos.
- Atender de forma básica heridas y lesiones en tejidos blandos.
- Controlar hemorragias y reconocer el shock aplicando las medidas iniciales.
- Acompañar de forma adecuada a una persona con un ataque o crisis de ansiedad.
- Utilizar adecuadamente el botiquín de primeros auxilios.

Competencias a desarrollar

- Actuar dentro del alcance, los roles y la responsabilidad del personal de apoyo.
- Gestionar la respuesta inicial ante emergencias médicas en el entorno laboral.
- Evaluar la escena, la seguridad del rescatista y los riesgos.
- Activar el sistema de emergencias 9-1-1 y comunicarse de forma efectiva.
- Valorar a la persona afectada e identificar signos de alarma.
- Tomar y registrar pulso, frecuencia respiratoria, temperatura y presión arterial.
- Atender de forma básica heridas y lesiones en tejidos blandos.
- Controlar hemorragias mediante presión directa, vendajes y uso básico de insumos del botiquín.
- Reconocer el shock y aplicar las medidas iniciales de atención.
- Acompañar y atender de forma inicial ataques o crisis de ansiedad.
- Usar adecuadamente el botiquín de primeros auxilios.
- Ejecutar simulaciones prácticas de emergencias laborales.

Contenido del curso

Gestión y administración inicial de emergencias médicas en el entorno laboral

Organización de la respuesta inicial ante una emergencia médica en el centro de trabajo: protocolo de actuación, recursos disponibles y coordinación hasta la llegada de la ayuda profesional.

Alcance de los primeros auxilios básicos, roles y responsabilidad del personal de apoyo

Límites de actuación, funciones y responsabilidades de la persona que presta los primeros auxilios y del personal de apoyo.

Evaluación de la escena, seguridad del rescatista e identificación de riesgos

Reconocimiento de los peligros en el lugar, medidas de autoprotección y uso de barreras de protección antes de atender a la persona afectada.

Activación del sistema de emergencias 9-1-1 y comunicación efectiva

Cuándo y cómo llamar al 9-1-1, información que debe brindarse y coordinación con los servicios de emergencia.

Valoración inicial de la persona afectada: identificación de signos de alarma

Revisión del estado de conciencia, la respiración y la circulación, y reconocimiento de los signos que indican una situación grave.

Toma y registro básico de signos vitales: pulso, frecuencia respiratoria, temperatura y presión arterial

Técnica básica para tomar y anotar los signos vitales, valores de referencia generales y reconocimiento de los valores que representan un signo de alarma.

Atención básica de heridas y lesiones en tejidos blandos

Limpieza, protección y cubrimiento de heridas, contusiones, abrasiones y otras lesiones de tejidos blandos.

Control de hemorragias mediante presión directa, vendajes y uso básico de insumos del botiquín

Técnicas de control de sangrado con presión directa y vendajes, y uso de los insumos básicos del botiquín.

Reconocimiento del shock y medidas iniciales de atención mientras llega ayuda médica

Signos de alarma del shock y medidas iniciales de atención mientras llega la ayuda médica.

Atención inicial y acompañamiento ante ataques o crisis de ansiedad

Reconocimiento de los signos, técnicas de comunicación y acompañamiento, y criterios para solicitar apoyo médico.

Contenido y uso adecuado del botiquín de primeros auxilios

Contenido básico, uso de cada insumo, y revisión y reposición periódica del botiquín.

Taller práctico

Simulaciones prácticas de emergencias laborales relacionadas con los temas desarrollados: evaluación de la escena, activación del 9-1-1, toma de signos vitales, control de hemorragias con vendajes y uso del botiquín.

Normativa técnica aplicable

Guías de primeros auxilios de la AHA y la Cruz Roja Americana: Proporcionan recomendaciones basadas en evidencia para la atención inicial de lesiones y emergencias médicas.

OSHA 29 CFR 1910.151: Establece los requisitos de servicios médicos y primeros auxilios en los lugares de trabajo.

ANSI/ISEA Z308.1: Define los requisitos mínimos de los botiquines y suministros de primeros auxilios en el trabajo.

ISO 45001:2018: Integra la preparación y respuesta ante emergencias dentro del sistema de gestión de SST.

Legislación aplicable en Costa Rica

Ley N.º 6727: Obliga a implementar medidas preventivas para proteger a las personas trabajadoras.

Código de Trabajo: Establece obligaciones generales del patrono en materia de seguridad y salud ocupacional.

Reglamento General de Seguridad e Higiene en el Trabajo: Define requisitos mínimos para controlar riesgos y atender emergencias en el centro de trabajo.

Metodología

Exposición magistral, demostraciones, práctica supervisada, simulaciones de emergencias y evaluación teórica y práctica.

Recursos didácticos

- Presentación audiovisual.
- Botiquín de primeros auxilios con insumos de práctica.
- Equipo para toma de signos vitales.
- Material de vendaje.
- Manual del participante.
- Listas de verificación.

Evaluación

- Evaluación teórica: 40 %
- Evaluación práctica: 40 %
- Participación: 20 %

Nota mínima de aprobación: 80 %.

Bibliografía

- Guías de primeros auxilios de la AHA y la Cruz Roja Americana
- OSHA 29 CFR 1910.151
- ANSI/ISEA Z308.1
- ISO 45001:2018
- Ley N.º 6727
- Código de Trabajo de Costa Rica
- Reglamento General de Seguridad e Higiene en el Trabajo