

PLAN DE ESTUDIOS

PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS CON RCP Y DEA

Área de formación: Gestión de emergencias

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

Duración: 8 horas

Población meta: Personas trabajadoras de cualquier área, brigadistas, integrantes de comisiones de salud ocupacional, supervisores y personal designado para brindar atención inicial en emergencias.

Justificación

Las lesiones y las emergencias médicas en el centro de trabajo exigen una respuesta inmediata, ya que las acciones realizadas en los primeros minutos pueden marcar la diferencia antes de que llegue la ayuda profesional. Este plan de estudios desarrolla las competencias necesarias para evaluar la escena de forma segura, valorar a la persona afectada, activar el sistema de emergencias, brindar la atención inicial que corresponda y aplicar reanimación cardiopulmonar (RCP) y desfibrilación externa automática (DEA), conforme a la legislación costarricense y a las guías internacionales vigentes.

Objetivo general

Desarrollar las competencias necesarias para brindar atención inicial segura y oportuna a personas lesionadas o con emergencias médicas en el entorno laboral, incluyendo la aplicación de RCP y el uso del DEA, hasta la llegada de la ayuda profesional.

Objetivos específicos

- Comprender el alcance de los primeros auxilios y las responsabilidades del empleador y del brigadista.
- Evaluar la escena y garantizar la seguridad de quien presta la atención.
- Realizar la valoración primaria y secundaria de la persona afectada.
- Activar el sistema de emergencias y comunicarse de forma efectiva.
- Controlar hemorragias y reconocer el shock aplicando las medidas iniciales.
- Atender de forma básica heridas, lesiones musculoesqueléticas y quemaduras.
- Brindar atención inicial ante convulsiones y otras emergencias médicas comunes.

- Movilizar y trasladar de forma básica a personas afectadas.
- Utilizar adecuadamente el botiquín de primeros auxilios.
- Aplicar la RCP y utilizar el DEA.
- Ejecutar simulaciones de atención de emergencias laborales frecuentes.

Competencias a desarrollar

- Actuar dentro del alcance y las responsabilidades del brigadista.
- Evaluar la escena y proteger la seguridad del rescatista.
- Valorar de forma primaria y secundaria a la persona afectada.
- Activar el sistema de emergencias y comunicarse de forma efectiva.
- Controlar hemorragias y manejar de forma inicial el shock.
- Atender heridas, lesiones en tejidos blandos, fracturas, luxaciones, esguinces y quemaduras.
- Atender de forma básica convulsiones y emergencias neurológicas.
- Brindar atención inicial ante emergencias médicas comunes.
- Movilizar y trasladar pacientes de forma básica.
- Usar adecuadamente el botiquín de primeros auxilios.
- Aplicar RCP y utilizar el DEA.
- Ejecutar simulaciones prácticas de atención de emergencias.

Contenido del curso

Introducción a los primeros auxilios y su alcance

Concepto, principios y límites de los primeros auxilios, y diferencia entre la atención inicial y la atención médica profesional.

Aspectos legales y responsabilidad del empleador y del brigadista

Obligaciones del empleador en la atención de emergencias, y deberes, alcance y límites de actuación de la persona brigadista.

Evaluación de la escena y seguridad del rescatista

Identificación de riesgos en el lugar, medidas de autoprotección y uso de barreras de protección antes de atender a la persona afectada.

Valoración primaria y secundaria de la víctima

Revisión inicial del estado de conciencia, la vía aérea, la respiración y la circulación, y revisión secundaria ordenada de la persona afectada.

Activación del sistema de emergencias y comunicación efectiva

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

Control de hemorragias y manejo inicial del shock

Técnicas de control de sangrado, reconocimiento del shock y medidas iniciales mientras llega la ayuda médica.

Atención básica de heridas y lesiones en tejidos blandos

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

Fracturas, luxaciones, esguinces y lesiones musculoesqueléticas

Reconocimiento, inmovilización básica y precauciones ante la sospecha de lesiones óseas, articulares y musculares.

Manejo inicial de quemaduras térmicas, químicas y eléctricas

Medidas iniciales según el tipo de quemadura y precauciones de seguridad para quien atiende, en especial ante la presencia de energía eléctrica.

Atención básica de convulsiones y emergencias neurológicas

Qué hacer y qué evitar ante una convulsión, y reconocimiento de signos de alarma de emergencias neurológicas.

Reconocimiento y atención inicial de emergencias médicas comunes

Signos de alarma y atención inicial ante situaciones como desmayo, dificultad respiratoria, dolor torácico y reacciones alérgicas.

Movilización y traslado básico de pacientes

Técnicas y criterios para mover o trasladar de forma segura a una persona afectada, y situaciones en las que no se debe movilizar.

Contenido y uso adecuado del botiquín de primeros auxilios

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

Atención inicial de emergencias laborales frecuentes

Respuesta ante las situaciones más comunes en el centro de trabajo, como caídas, golpes, cortaduras y exposición a sustancias.

RCP

Reconocimiento del paro cardiorrespiratorio, cadena de supervivencia y aplicación de la secuencia de reanimación cardiopulmonar básica, con práctica de compresiones y ventilaciones.

DEA

Funcionamiento, colocación y uso seguro del desfibrilador externo automático, integrado a la secuencia de RCP.

Taller práctico

Simulaciones y ejercicios prácticos de atención de emergencias laborales: evaluación de la escena, valoración de la persona afectada, control de hemorragias, inmovilizaciones, uso del botiquín, y práctica de RCP y uso del DEA con equipo de entrenamiento.

Normativa técnica aplicable

Guías de la Asociación Americana del Corazón (AHA) para RCP y atención cardiovascular de emergencia: Establecen las recomendaciones vigentes para la reanimación cardiopulmonar y el uso del DEA.

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 con equipo de entrenamiento, simulaciones de emergencias y evaluación teórica y práctica.

Recursos didácticos

- Presentación audiovisual.
- Botiquín de primeros auxilios con insumos de práctica.
- Maniqués para práctica de RCP.
- DEA de entrenamiento.
- Material de vendaje e inmovilización.
- Manual del participante.
- Listas de verificación.

Evaluación

- Evaluación teórica: 30 %
- Evaluación práctica: 50 %
- Participación: 20 %

Nota mínima de aprobación: 80 %.

Bibliografía

- Guías de la AHA para RCP y atención cardiovascular de emergencia
- 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