

# PRIMEROS AUXILIOS Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

BOLETÍN AGOSTO 2025



Los primeros auxilios y la Reanimación Cardiopulmonar (RCP) son técnicas fundamentales para actuar ante emergencias médicas, como paros cardiorrespiratorios, atragantamientos o accidentes laborales. Este boletín proporciona información clave basada en normativas nacionales e internacionales para una correcta intervención en el ámbito laboral.

## PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

### 1. Evaluación de la Escena y la Víctima

- ✓ Asegurar el área (evitar riesgos para el socorrista y la víctima).
- ✓ Verificar el estado de consciencia:

Preguntar en voz alta: "¿Me escucha? ¿Necesita ayuda?", si no responde, llamar a emergencias y comenzar RCP.

### 2. Hemorragias y Heridas

- ✓ Presionar con gasa o paño limpio sobre la herida.
- ✓ Elevar el miembro afectado (si no hay fractura).
- ✓ No retener objetos incrustados (ej. vidrios).

### 3. Quemaduras

- ✓ Enfriar con agua a temperatura ambiente (15-20 minutos).
- ✓ No usar hielo, cremas o remedios caseros.
- ✓ Cubrir con gasa estéril (sin apretar).

### 4. Fracturas y Esguinces

- ✓ Inmovilizar la zona afectada (con férulas o cabestrillo).
- ✓ Aplicar frío (sin contacto directo con la piel).
- ✓ No recolocar huesos expuestos.

## REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

### PASOS PARA RCP EN ADULTOS

1. Llamar a emergencias (o servicio médico interno).
2. Posicionar a la víctima boca arriba en superficie firme.
3. Iniciar compresiones torácicas:
  - Ubicar las manos en el centro del pecho (entre los pezones).
  - Profundidad: 5-6 cm.
  - Frecuencia: 100-120 compresiones por minuto.
4. Si está capacitado, alternar con ventilaciones (30 compresiones + 2 respiraciones).
5. Usar un DEA (Desfibrilador Externo Automático) si está disponible.

### RCP EN NIÑOS Y BEBÉS

- Compresiones con una o dos manos (en niños) o dos dedos (en bebés).
- Proporción: 30 compresiones + 2 ventilaciones.

---

## MANIOBRA DE HEIMLICH (ATRAGANTAMIENTO)

### EN ADULTOS Y NIÑOS MAYORES:

Abrazar por detrás y aplicar compresiones abdominales hacia arriba.

### EN BEBÉS:

Golpes firmes en la espalda y compresiones pectorales.

## EQUIPOS DE PRIMEROS AUXILIOS EN EL TRABAJO

Todo lugar de trabajo debe contar con:

- ✓ Botiquín de primeros auxilios (con gasas, vendas, antisépticos, etc.).
- ✓ DEA (en empresas con más de 1.000 trabajadores o alto riesgo).
- ✓ Personal capacitado en RCP.

---

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Capacitarse en primeros auxilios (cursos avalados por la SRT o Cruz Roja Argentina).
- Mantener la calma y coordinar con el servicio médico de la empresa.
- Actualizar protocolos según normativas vigentes