

APUNTES DEL MÓDULO 1

Fundamentos y preparacion ante emergencias

Procedimientos básicos de primeros auxilios (imagen real)

Material de estudio

Módulo 1

Contenido del módulo

- 1 **Qué son los primeros auxilios y por qué los minutos iniciales son vitales**
- 2 **Rol, alcance y límites del respondedor: qué puedes y qué NO debes hacer**
- 3 **Activación efectiva de la cadena de ayuda y números de emergencia en Chile**
- 4 **Evaluación de la escena y autoprotección: la regla de oro antes de actuar**
- 5 **Respuesta ante desastres naturales: autoprotección, triaje visual y acción comunitaria**
- 6 **Botiquín mínimo y elementos de protección personal: tus herramientas básicas**

Bienvenido a este primer módulo del curso de Primeros Auxilios. Antes de aprender cualquier técnica de intervención, es fundamental que comprendas qué son realmente los primeros auxilios, cuál es tu rol como respondedor y cuáles son los límites de tu actuación. En situaciones de emergencia, los primeros minutos son críticos: una respuesta rápida, segura y bien informada puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, entre una lesión temporal y un daño permanente. Este módulo te proporcionará los fundamentos conceptuales y prácticos para que identifiques tu alcance de acción, actúes con responsabilidad legal y ética, y te prepares adecuadamente ante cualquier emergencia que puedas enfrentar en tu entorno laboral o comunitario.

1

Qué son los primeros auxilios y por qué los minutos iniciales son vitales

Los **primeros auxilios** son el conjunto de cuidados inmediatos, temporales y básicos que se prestan a una persona enferma o lesionada **antes** de que llegue la atención profesional especializada. Es importante comprender que estos cuidados **no reemplazan** al equipo de salud profesional: su objetivo central es **ganar tiempo crítico** y evitar que la situación se agrave.

Según organismos internacionales como la Cruz Roja Internacional y el International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR), los primeros auxilios tienen **tres objetivos fundamentales**:

- **Preservar la vida:** mantener las funciones vitales (conciencia, respiración, circulación) hasta que llegue ayuda médica especializada.
- **Evitar que la lesión empeore:** impedir que el daño inicial se agrave por una mala manipulación, movimientos inadecuados o por dejar a la víctima completamente desatendida.
- **Favorecer la recuperación:** brindar consuelo emocional, abrigo, posición adecuada y cuidados básicos que reduzcan el impacto físico y psicológico del evento traumático.

¿Por qué son tan importantes los primeros minutos? Porque muchas emergencias médicas son **tiempo-dependientes**. Por ejemplo:

- En un **paro cardíaco**, el cerebro comienza a sufrir daño irreversible después de 4 a 6 minutos sin circulación sanguínea efectiva. Cada minuto sin reanimación reduce la probabilidad de supervivencia en aproximadamente un 10%.
- En una **hemorragia severa**, la pérdida masiva de sangre puede llevar al shock hipovolémico en cuestión de minutos si no se controla la fuente de sangrado.
- En una **obstrucción de vía aérea** por atragantamiento, la persona puede perder la conciencia en menos de dos minutos si no se desobstruye la vía aérea.

Ejemplo laboral: En una obra de construcción, un trabajador sufre una caída desde altura y queda inconsciente. El capataz, capacitado en primeros auxilios, evalúa rápidamente que la escena es segura, verifica que la víctima respira, la mantiene inmóvil para proteger su columna, llama al 131 y permanece con ella tranquilizándola hasta que llega el SAMU. Esa acción inmediata evita que el trabajador sea movido incorrectamente (lo que podría agravar una lesión de columna) y garantiza que reciba atención especializada a tiempo. Los primeros auxilios convierten a un testigo común en el **primer eslabón crítico de la cadena de supervivencia**.



Respondedor evaluando la escena de forma segura: la autoprotección y el uso de EPP son fundamentales antes de actuar.

✓ Puntos clave

- Los primeros auxilios son cuidados inmediatos y temporales que se brindan antes de la llegada de atención médica profesional.
- Sus tres objetivos son: preservar la vida, evitar que la lesión empeore y favorecer la recuperación.
- Las emergencias son tiempo-dependientes: los primeros minutos pueden determinar la supervivencia y el pronóstico de la víctima.
- El respondedor capacitado es el primer eslabón de la cadena de ayuda.

💬 Para reflexionar

- ¿Qué emergencias laborales específicas de tu área de trabajo podrían requerir una respuesta inmediata antes de que llegue el personal médico?
- ¿Cómo podrías explicar a un compañero de trabajo la diferencia entre primeros auxilios y atención médica profesional?
- Si en tu lugar de trabajo ocurriera un accidente, ¿cuánto tiempo estimarías que tardaría en llegar una ambulancia y qué podrías hacer durante esa espera?

2

Rol, alcance y límites del respondedor: qué puedes y qué NO debes hacer

El **respondedor** (también llamado primer interviniente, socorrista lego o first responder) es la persona sin formación sanitaria avanzada que presta los primeros auxilios en una emergencia. Es fundamental que comprendas que tu rol tiene un **alcance definido** y, sobre todo, **límites claros** que no debes sobrepasar.

Lo que SÍ debe hacer un respondedor	Lo que NO debe hacer un respondedor
Garantizar la seguridad de la escena antes de actuar (evaluación de riesgos)	Realizar procedimientos para los que no está capacitado (ej: administrar medicamentos, reducir fracturas, suturar heridas)
Activar la cadena de ayuda llamando a los servicios de emergencia correspondientes	Exceder sus límites poniendo en riesgo su propia seguridad o la de la víctima
Aplicar maniobras básicas dentro de su nivel de formación (RCP, control de hemorragias, posición lateral de seguridad)	Mover innecesariamente a una víctima con posible lesión de columna
Acompañar, tranquilizar y proteger a la víctima hasta que llegue ayuda profesional	Diagnosticar o prometer resultados específicos a la víctima o sus familiares
Documentar lo observado y las acciones realizadas para informar al personal médico	Actuar fuera del consentimiento de la víctima (si está consciente y competente)

Consideraciones legales básicas que todo respondedor debe conocer:

1. Consentimiento: Si la persona está **consciente y competente**, debes presentarte claramente, explicar qué quieres hacer y **pedir su autorización** antes de tocarla o auxiliarla. Ejemplo: *"Hola, mi nombre es Juan, tengo formación en primeros auxilios. Veo que se cayó, ¿puedo ayudarlo?"*. Si la persona rechaza tu ayuda, debes respetar su decisión, aunque puedes insistir en llamar a los servicios de emergencia.

Si la persona está **inconsciente, desorientada o es un menor sin adulto responsable presente**, se aplica el principio de **consentimiento implícito** (o presunto): se asume legalmente que la persona aceptaría recibir la ayuda necesaria para salvar su vida o prevenir un daño mayor.

2. Deber de socorro: En la legislación chilena (y en muchos países), existe la **obligación moral y legal** de prestar auxilio a quien lo necesita, o como mínimo, dar aviso a los servicios de emergencia. El Código Penal sanciona la omisión de socorro cuando se puede prestar ayuda sin riesgo personal. Negar ayuda pudiendo darla puede tener consecuencias legales.

3. Actuar de buena fe: Si actúas dentro de tu nivel de capacitación, con la intención genuina de ayudar (buena fe), respetando el consentimiento y sin negligencia grave, estás legalmente protegido. La legislación de muchos países incluye cláusulas de "buen samaritano" que protegen al respondedor que actúa razonablemente en una emergencia.

Ejemplo laboral: En un restaurante, un cliente se desploma en su mesa. La supervisora de sala, capacitada en primeros auxilios, se acerca y dice: *"Señor, ¿me escucha? Soy la supervisora y tengo formación en primeros auxilios, voy a ayudarlo"*. El cliente no responde. Ella aplica el consentimiento implícito, evalúa que no respira normalmente, ordena a un mesero llamar al 131 e inicia RCP. No intenta administrarle agua ni medicamentos, porque eso excede su rol. Actúa dentro de sus límites, protegida legalmente por su buena fe y formación.

✓ Puntos clave

- El respondedor tiene un rol específico: actuar dentro de su formación, no reemplazar al personal médico.
- Siempre debes pedir consentimiento a una víctima consciente antes de auxiliarla; si está inconsciente, se aplica el consentimiento implícito.
- Existe un deber legal y moral de prestar socorro o dar aviso a los servicios de emergencia.
- Actuar de buena fe, dentro de tu capacitación y sin negligencia, te protege legalmente.

Para reflexionar

- ¿En tu lugar de trabajo, sabrías cómo presentarte y pedir consentimiento a un compañero que sufre un accidente?
- ¿Qué harías si una víctima consciente rechaza tu ayuda pero claramente necesita atención médica?
- ¿Cuáles son los límites específicos de tu formación actual en primeros auxilios y qué acciones quedan fuera de tu alcance?

3

Activación efectiva de la cadena de ayuda y números de emergencia en Chile

Una de las acciones más valiosas y a menudo subestimadas que puedes realizar como respondedor es **pedir ayuda de forma correcta y oportuna**. Activar la cadena de ayuda de manera efectiva puede reducir dramáticamente los tiempos de respuesta y mejorar el pronóstico de la víctima.

La **cadena de ayuda** (o cadena de supervivencia) es la secuencia coordinada de acciones que conecta a la víctima con la atención médica especializada. El respondedor inicia esa cadena **activando los servicios de emergencia** lo antes posible.

Números de emergencia en Chile:

Número	Servicio	Cuándo llamar
131	SAMU (Servicio de Atención Médica de Urgencia)	Emergencias médicas: paro cardíaco, pérdida de conciencia, dificultad respiratoria grave, hemorragias severas, traumatismos importantes, intoxicaciones
132	Bomberos	Incendios, rescates en altura o espacios confinados, fugas de gas, derrames de sustancias peligrosas, personas atrapadas en vehículos
133	Carabineros de Chile	Accidentes de tránsito, hechos de violencia, necesidad de control y seguridad de la escena, situaciones que requieren autoridad policial
134	Protección Civil (algunas comunas)	Emergencias y desastres en ciertas jurisdicciones locales

Información crítica que debes entregar al llamar (no cortes la llamada hasta que el operador te lo indique):

- **Ubicación exacta:** dirección completa, referencias claras ("frente al supermercado X", "altura del kilómetro Y"), comuna, piso o sector si es un edificio grande.
- **Naturaleza de la emergencia:** qué ocurrió (accidente laboral, caída, atragantamiento, desmayo, accidente de tránsito, incendio, etc.).
- **Número de víctimas** y su estado aparente: cuántas personas están afectadas, si están conscientes o inconscientes, si respiran o no.
- **Riesgos adicionales presentes:** fuego, humo, tráfico vehicular intenso, cables eléctricos caídos, sustancias químicas, estructuras inestables.
- **Tus datos de contacto:** nombre y número telefónico por si el servicio de emergencia necesita llamarte de vuelta o coordinar el acceso.

Regla práctica para trabajo en equipo: Si hay varias personas en la escena, **designa a alguien específico** para hacer la llamada. Di claramente: "*Tú, el de chaqueta azul, llama al 131 ahora*" y pide que te confirme cuando haya hecho la llamada. Este método evita el fenómeno de "difusión de responsabilidad", donde todos asumen que alguien más ya llamó y nadie termina haciéndolo.

Ejemplo laboral: En una fábrica, un operario queda atrapado con su mano en una máquina. El supervisor detiene la máquina, evalúa que la escena es segura y hay una herida con sangrado moderado. Designa al jefe de turno: "Carlos, llama al 131 ahora y diles que tenemos un trabajador con mano atrapada en maquinaria, consciente, sangrando, en la planta 2 de Industrias XYZ, calle Los Aromos 450, Puente Alto". Carlos llama, entrega toda la información y el SAMU despacha una ambulancia con el tiempo y los recursos adecuados. Mientras tanto, el supervisor aplica presión directa sobre la herida con gasa estéril. La claridad y rapidez en la activación salvó minutos valiosos.



Cadena de ayuda: desde la activación de emergencias por el respondedor hasta la atención médica especializada. Cada eslabón es crítico para salvar vidas.

✓ Puntos clave

- La cadena de ayuda comienza con la activación oportuna y correcta de los servicios de emergencia.
- En Chile: 131 (SAMU), 132 (Bomberos), 133 (Carabineros). Conoce cuándo llamar a cada uno.
- Entrega información completa: ubicación exacta, qué pasó, cuántas víctimas, su estado y riesgos presentes.
- Designa a una persona específica para llamar y pide confirmación; evita la difusión de responsabilidad.



Para reflexionar

- ¿Podrías describir con precisión la ubicación exacta de tu lugar de trabajo a un operador de emergencias?
- En una situación de emergencia con múltiples compañeros presentes, ¿cómo te asegurarías de que alguien efectivamente realice la llamada?
- ¿Qué información específica de tu entorno laboral (riesgos, accesos, puntos de referencia) sería útil comunicar en una llamada de emergencia?

4

Evaluación de la escena y autoprotección: la regla de oro antes de actuar

Antes de correr a auxiliar a alguien, **detente un momento**. La primera y más importante regla de oro de los primeros auxilios es: **proteger tu propia seguridad**. Un respondedor herido no puede ayudar a nadie y se convierte en una víctima adicional que consume recursos de emergencia.

Antes de tocar a la víctima o entrar en contacto con ella, debes realizar una **evaluación rápida pero sistemática de la escena**. El principio rector es: **seguridad primero**, en este orden de prioridades:

1. **Tu seguridad (respondedor):** evalúa si puedes acercarte sin riesgo. Si la escena es peligrosa y no puedes controlarla, NO entres; mantente a distancia segura y solicita ayuda especializada.
2. **Seguridad de la víctima:** protégela de peligros adicionales solo si puedes hacerlo de forma segura para ti.
3. **Seguridad de terceros y curiosos:** mantén alejadas a las personas no involucradas, controla el perímetro y evita que más personas se expongan al peligro.

Peligros frecuentes que debes identificar antes de actuar:

- **Tránsito vehicular o maquinaria en movimiento:** accidentes en vías con vehículos circulando, carretillas elevadoras, cintas transportadoras, etc.
- **Riesgo eléctrico:** cables caídos, equipos energizados, agua en contacto con electricidad. Nunca toques a una víctima que aún está en contacto con una fuente eléctrica.
- **Fuego, humo, gases tóxicos o sustancias químicas:** incendios, escapes de gas, derrames de productos peligrosos, atmósferas deficientes en oxígeno.
- **Estructuras inestables o riesgo de caída:** edificios dañados, techos a punto de colapsar, trabajos en altura, zanjas sin entibación.
- **Personas agresivas o situaciones de violencia:** víctimas bajo efectos de sustancias, situaciones de conflicto, presencia de armas.

Protocolo de evaluación de escena (método rápido):

1. **Detente y observa:** antes de acercarte, mira alrededor. ¿Qué causó la emergencia? ¿Ese peligro sigue presente?
2. **Escucha:** alarmas, sonidos de tráfico, gritos, sonidos de escape de gas, chisporroteo eléctrico.
3. **Huele:** olor a gas, químicos, humo.
4. **Pregúntate:** ¿puedo entrar sin riesgo? ¿Necesito equipo especial? ¿Debo esperar a Bomberos o personal especializado?
5. **Actúa solo si es seguro:** si hay dudas, espera ayuda profesional.

Elementos de protección personal (EPP) básicos del respondedor:

- **Guantes desechables:** crean una barrera frente a sangre, fluidos corporales y otros contaminantes. Úsalos siempre que vayas a tocar a la víctima o superficies contaminadas.
- **Mascarilla o protección facial:** especialmente importante si vas a realizar reanimación boca a boca o si hay riesgo de salpicaduras.

- **Protección ocular:** en escenas con riesgo de salpicaduras de sangre o sustancias químicas.

Ejemplo laboral: En una bodega, un trabajador grita pidiendo ayuda porque su compañero está en el suelo inconsciente cerca de montacargas en operación. El respondedor **NO corre inmediatamente** hacia la víctima. Primero detiene el montacargas, verifica que no hay riesgo de caída de mercadería, pide a otro trabajador que controle el acceso y aleje a curiosos, se coloca guantes desechables y recién entonces se acerca a evaluar a la víctima. Esa pausa de 20 segundos para evaluar la escena evitó que el respondedor fuera atropellado por el montacargas. **La autoprotección no es egoísmo: es la condición indispensable para poder ayudar de verdad.**

✓ Puntos clave

- La primera regla de oro: protege tu propia seguridad antes de actuar. Un respondedor herido se convierte en una víctima más.
- Evalúa la escena sistemáticamente: observa, escucha, huele y pregúntate si es seguro actuar.
- Identifica peligros frecuentes: tráfico, electricidad, fuego, estructuras inestables, violencia.
- Usa siempre elementos de protección personal (guantes, mascarilla) antes de tocar a la víctima o fluidos corporales.

Para reflexionar

- ¿Cuáles son los peligros específicos presentes en tu área de trabajo que deberías evaluar antes de auxiliar a un compañero?
- ¿Tu lugar de trabajo cuenta con elementos de protección personal disponibles y accesibles para situaciones de emergencia? ¿Sabes dónde están?
- ¿Puedes identificar una situación en la que sería más seguro esperar ayuda especializada que intentar actuar tú mismo?

Respuesta ante desastres naturales: autoprotección, triaje visual y acción comunitaria

Chile es un país altamente expuesto a desastres naturales: terremotos, tsunamis, erupciones volcánicas, aluviones e incendios forestales son parte de nuestra realidad. Cuando ocurre un desastre de gran magnitud, los servicios de emergencia pueden verse sobrepasados o tardar en llegar a todas las zonas afectadas. Por eso es fundamental que sepas autoprotegerte, reconocer rápidamente quién necesita ayuda prioritaria y colaborar efectivamente con tu comunidad.

Tres pilares de la respuesta ante desastres: autoprotección, triaje visual básico y apoyo comunitario organizado.

1. Checklist de autoprotección en desastres naturales:

- **Mantén la calma:** el pánico es contagioso y dificulta la toma de decisiones. Respira profundo y enfócate en acciones concretas.
- **Ubícate en zona segura:** aléjate de estructuras inestables, muros de ladrillo sin refuerzo, ventanales, postes y cables eléctricos que puedan caer.
- **En sismo:** protege cabeza y cuello (agáchate, cúbrete, agárrate). Aléjate de objetos que puedan caer. Si estás en interior, protégete bajo escritorios sólidos o junto a muros estructurales; no corras hacia las salidas durante el movimiento.
- **Identifica vías de evacuación y puntos de encuentro:** conoce previamente las rutas de evacuación y los puntos de encuentro establecidos en tu edificio, empresa o comunidad.
- **No uses ascensores:** usa siempre las escaleras en evacuaciones.
- **Corta suministros si hay riesgo:** si hay olor a gas o riesgo de incendio, corta el suministro de gas y electricidad si puedes hacerlo de forma segura.
- **Aléjate de la costa:** si estás en zona costera tras un terremoto fuerte, evacúa inmediatamente a altura sin esperar alarma oficial de tsunami.
- **Solo atiende víctimas cuando el entorno sea seguro para ti:** no expongas tu vida innecesariamente.

2. Triage visual básico (método START simplificado):

En un evento con múltiples víctimas y recursos limitados, debes aplicar el concepto de **traje**: clasificar a las víctimas para priorizar quién necesita atención inmediata. El objetivo es **hacer el mayor bien al mayor número de personas**.

Observación inicial	Prioridad de atención	Acción
Persona callada, inmóvil, no responde cuando la llamas	PRIORIDAD INMEDIATA	Acércate primero: evalúa si respira. Si no respira, puede necesitar RCP urgente.
Persona que grita, llora, se mueve o camina	PRIORIDAD MENOR INICIAL	Su vía aérea está permeable y su circulación funciona. Puede esperar mientras atiendes a los que no responden.

Observación inicial	Prioridad de atención	Acción
Heridas visibles sangrantes	PRIORIDAD ALTA	Controlar hemorragias graves después de asegurar vía aérea y respiración.
Fracturas, dolor sin riesgo vital inmediato	PRIORIDAD DIFERIDA	Atención después de controlar situaciones de riesgo vital.

Idea clave del triaje: La persona que **grita o se mueve** tiene la vía aérea abierta y circulación funcional; puede esperar. La persona **callada e inmóvil** debe ser evaluada con prioridad absoluta porque podría no estar respirando. Este principio es contraintuitivo (tendemos a ir hacia quien grita), pero salva más vidas en desastres masivos.

3. Apoyo comunitario organizado:

- **Organízate con vecinos y compañeros:** identifica quién tiene formación en primeros auxilios, quién tiene herramientas, quién puede comunicarse con autoridades.
- **Comparte información verificada:** evita difundir rumores; usa fuentes oficiales (ONEMI, Carabineros, autoridades locales).
- **Ayuda a grupos vulnerables:** prioriza el apoyo a personas mayores, niños, personas con discapacidad o movilidad reducida, mujeres embarazadas.
- **Colabora con la autoridad:** sigue las instrucciones de Bomberos, Carabineros y organismos de emergencia; no actúes por tu cuenta si pone en riesgo la coordinación.
- **Recursos comunitarios:** identifica refugios, puntos de acopio de agua, alimentos y suministros; colabora en su organización.

Ejemplo laboral: Tras un terremoto de gran magnitud, en un edificio corporativo de 10 pisos quedan varias personas heridas y las escaleras presentan daños. El coordinador de emergencias de la empresa, aplicando triaje visual, identifica que hay tres personas gritando con heridas leves en piernas (prioridad menor), una persona inconsciente en el piso 3 (prioridad inmediata) y una persona con un corte sangrante en el brazo (prioridad alta). Organiza a los brigadistas: dos van a evaluar y atender a la persona inconsciente, uno controla la hemorragia del brazo, otro llama al 131 informando cantidad y estado de víctimas, y otro mantiene a las personas con heridas leves en un lugar seguro hasta que llegue ayuda. Esa organización basada en triaje permitió salvar a la persona en mayor riesgo.

✓ Puntos clave

- En desastres naturales, la autoprotección es tu primera prioridad: protégete, ubícate en zona segura y conoce vías de evacuación.
- El triaje visual básico te permite identificar rápidamente quién necesita atención inmediata: evalúa primero a quien está callado e inmóvil.
- El objetivo del triaje es hacer el mayor bien al mayor número de personas con recursos limitados.
- La respuesta comunitaria organizada y la colaboración con autoridades salvan vidas mientras llega ayuda profesional.



Para reflexionar

- ¿Tu lugar de trabajo tiene un plan de evacuación ante desastres naturales? ¿Conoces los puntos de encuentro y las vías de evacuación?
- En caso de un terremoto en tu oficina o fábrica con múltiples heridos, ¿cómo aplicarías el concepto de triaje para decidir a quién atender primero?
- ¿Qué rol podrías desempeñar tú en una respuesta comunitaria organizada ante un desastre en tu lugar de trabajo o vecindario?

Botiquín mínimo y elementos de protección personal: tus herramientas básicas

Un respondedor preparado no solo conoce las técnicas de primeros auxilios, sino que también cuenta con las **herramientas adecuadas** y sabe usarlas. El botiquín de primeros auxilios y los elementos de protección personal son tus aliados fundamentales para actuar de forma segura y efectiva.

¿Qué es un botiquín de primeros auxilios?

Es el conjunto de insumos básicos organizados y listos para atender lesiones leves y dar primera respuesta en emergencias. Un botiquín debe estar:

- **Señalizado claramente:** con el símbolo internacional de cruz blanca sobre fondo verde, visible y reconocible.
- **Accesible:** ubicado en lugar conocido por todos, sin candados complejos, a altura adecuada.
- **Revisado periódicamente:** verificar fechas de vencimiento, reponer insumos usados, mantener orden interno.
- **Libre de materiales vencidos o dañados:** revisa cada 3 a 6 meses.
- **Protegido de humedad, calor extremo y acceso de niños.**

Elementos mínimos recomendados de un botiquín básico:

- **Elementos de protección personal:** guantes desechables (varios pares), mascarillas de protección, protección ocular básica.
- **Material de curación:** gasas estériles de diferentes tamaños, apósitos adhesivos (curitas), compresas estériles.
- **Material de inmovilización y vendaje:** vendas de gasa de distintos anchos, vendas elásticas, vendas triangulares, tela adhesiva (cinta microporo o similar).
- **Instrumental básico:** tijeras de punta roma (para cortar ropa o vendajes), pinzas (para extraer astillas o cuerpos extraños superficiales), termómetro digital.
- **Soluciones:** suero fisiológico o solución salina estéril para limpiar heridas (nunca usar agua no potable directamente en heridas).
- **Antiséptico para piel sana:** alcohol gel o solución antiséptica (para limpiar piel alrededor de heridas, no dentro de ellas).
- **Elementos adicionales útiles:** manta térmica (para prevenir hipotermia), linterna pequeña, libreta y lápiz para registrar información, guía rápida de primeros auxilios.
- **Lista de números de emergencia:** pegada en la tapa interna del botiquín (131, 132, 133, contactos internos de emergencia).

Importante: El botiquín básico de un respondedor lego **NO debe incluir medicamentos** (analgésicos, antiinflamatorios, antibióticos, etc.) para administrar por iniciativa propia, ya que su uso, dosificación y administración **exceden el rol del respondedor** y requieren indicación médica. La única excepción podría ser si la víctima lleva consigo su propia medicación prescrita (ejemplo: inhalador para asma, autoinyector de epinefrina para alergia severa) y tú solo la ayudas a usarla siguiendo sus indicaciones.

Elementos de Protección Personal (EPP) del respondedor:

Los EPP crean una **barrera de protección** entre tú y los fluidos corporales de la víctima (sangre, saliva, vómito, orina, etc.), reduciendo el riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas (VIH, hepatitis B y C, entre otras).

- **Guantes desechables:** úsalos SIEMPRE antes de tocar a la víctima, sangre, heridas o fluidos corporales. Cámbialos entre víctimas. Retíralos correctamente (sin tocar la parte externa contaminada) y deséchalos en bolsa plástica.
- **Mascarilla o protector facial:** especialmente si vas a realizar respiración de rescate o RCP, o si hay riesgo de salpicaduras de sangre.
- **Protección ocular:** gafas o lentes de seguridad si existe riesgo de salpicaduras a los ojos.
- **Ropa de protección:** en entornos laborales con riesgos químicos o biológicos, puede incluir delantal o traje de protección.

Protocolo de uso de EPP:

1. **Antes de tocar a la víctima:** colócate los guantes. Si tienes tiempo, también mascarilla.
2. **Durante la atención:** evita tocarte la cara, ojos, boca con los guantes puestos.
3. **Después de la atención:** retira los guantes correctamente (sin tocar la parte externa), descártalos en bolsa plástica cerrada, lava tus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usa alcohol gel si no hay agua disponible.
4. **Si te expones a sangre o fluidos:** lava inmediatamente la zona con agua y jabón abundante y reporta a tu supervisor o servicio de salud ocupacional para evaluación de riesgo.

Ejemplo laboral: En una empresa de logística, el botiquín está ubicado en la sala de descanso, señalizado con cruz verde, revisado mensualmente por el encargado de seguridad. Un día, un operario se corta la mano con un cúter. El respondedor toma el botiquín, se coloca guantes desechables, abre gasas estériles, aplica presión directa sobre la herida, la limpia con suero fisiológico y la cubre con apósito. Registra en la libreta del botiquín: fecha, hora, nombre del trabajador, tipo de lesión y atención brindada. Luego retira los guantes correctamente y se lava las manos. Al finalizar el turno, repone las gasas y guantes usados. Ese botiquín bien equipado y usado correctamente permitió una atención limpia, segura y efectiva.

✓ Puntos clave

- El botiquín debe estar señalizado, accesible, revisado periódicamente y libre de materiales vencidos.
- Contenido mínimo: guantes, gasas, vendas, suero fisiológico, tijeras, lista de emergencias. NO incluir medicamentos para administrar.
- Los EPP (guantes, mascarilla, protección ocular) protegen al respondedor de fluidos corporales y enfermedades infecciosas.
- Usa siempre guantes antes de tocar a la víctima; retíralos correctamente y lava tus manos después de la atención.

Para reflexionar

- ¿Tu lugar de trabajo cuenta con un botiquín de primeros auxilios? ¿Sabes dónde está ubicado y quién es responsable de revisarlo?
- ¿Qué elementos del botiquín mínimo recomendado faltan en el botiquín de tu trabajo y cómo podrías gestionarlos?
- ¿Has recibido capacitación sobre el uso correcto de guantes y otros EPP? ¿Sabes cómo retirarlos sin contaminarte?

Mapa conceptual: Fundamentos de primeros auxilios y preparación ante emergencias

Primeros auxilios: concepto y objetivos

Cuidados inmediatos y temporales antes de atención profesional. Objetivos: preservar la vida, evitar que la lesión empeore, favorecer la recuperación. Los primeros minutos son críticos en emergencias tiempo-dependientes.

Rol del respondedor: alcance y límites

Respondedor actúa dentro de su formación, no diagnostica ni realiza procedimientos avanzados. Debe respetar el consentimiento (explícito si consciente, implícito si inconsciente). Deber de socorro y protección legal por buena fe.

Cadena de ayuda y números de emergencia

Activar servicios de emergencia de forma oportuna y efectiva. Chile: 131 (SAMU), 132 (Bomberos), 133 (Carabineros). Entregar ubicación exacta, qué pasó, cuántas víctimas, estado y riesgos. Designar responsable de llamar.

Evaluación de escena y autoprotección

Primera regla: proteger tu seguridad antes de actuar. Evaluar escena: observar, escuchar, oler, identificar peligros (tráfico, electricidad, fuego, estructuras inestables). Usar EPP siempre. Respondedor herido no puede ayudar.

Respuesta ante desastres y triaje visual

Autoprotección en desastres: zona segura, vías de evacuación, no usar ascensores. Triage visual: priorizar víctimas calladas e inmóviles (evaluar respiración primero). Objetivo: mayor bien al mayor número. Apoyo comunitario organizado.

Botiquín y elementos de protección personal

Botiquín: señalizado, accesible, revisado periódicamente. Contenido mínimo: guantes, gasas, vendas, suero fisiológico, tijeras, números de emergencia. EPP: guantes desechables, mascarilla, protección ocular. Crear barrera frente a fluidos corporales.

En síntesis. Has completado el módulo de fundamentos y preparación ante emergencias. Ahora comprendes que los primeros auxilios no son solo técnicas: son una responsabilidad que implica conocer tu rol, respetar límites legales y éticos, proteger tu propia seguridad y activar correctamente la cadena de ayuda. Recuerda que **los primeros minutos pueden salvar vidas**, pero solo si actúas con conocimiento, calma y preparación. En los siguientes módulos aprenderás las técnicas específicas de intervención, pero todo lo que apliques se fundamenta en los conceptos que acabas de estudiar. Revisa los puntos clave, responde las preguntas reflexivas aplicadas a tu entorno laboral y asegúrate de que tu lugar de trabajo cuenta con un botiquín adecuado y un plan de emergencias conocido por todos. **Tu preparación puede marcar la diferencia cuando más se necesita.**