

Plan de Lección

SIMULADOR

Primeros Auxilios



Contenido Plan de Lección:

| | |
|---|----|
| Contenido Plan de Lección: | 2 |
| 1. Ficha Técnica – Primeros Auxilios..... | 3 |
| 2. Objetivos de la Lección..... | 5 |
| 3. Actividades Complementarias..... | 6 |
| 3.1. Técnicas de Primeros Auxilios..... | 6 |
| 3.2. Casos Prácticos | 6 |
| 4. Soluciones a las Actividades Complementarias | 8 |
| 4.1. Técnicas de Primeros Auxilios..... | 8 |
| 4.2. Casos Prácticos | 10 |
| 5. Para Debatir | 13 |

1. Ficha Técnica – Primeros Auxilios



| | |
|----------------------------------|---|
| Nombre del simulador | Primeros Auxilios |
| Actividades de la lección | Actuación PAS Soporte Vital Básico |
| Duración aproximada | 120 minutos |
| Áreas de estudio | Soporte Vital Básico, Atención en Emergencias, Control de Hemorragias |
| Temas cubiertos | Maniobras RCP • Uso de Desfibriladores • PAS |

Tras completar las lecciones del **curso introductorio al simulador** en **Campus Innovae** y practicar con él, el docente estará listo para presentarlo a sus alumnos e incorporarlo en su práctica docente, aprovechando la realidad virtual como una herramienta para mejorar el compromiso de los estudiantes y potenciar la retención del conocimiento.

Este documento complementa la **lección 5** del curso, ofreciendo actividades de refuerzo pensadas para que los alumnos profundicen en los contenidos prácticos del simulador. Además, se promueve el análisis crítico, invitando a los alumnos a debatir sobre problemáticas reales relacionadas con los contenidos del simulador.



2. Objetivos de la Lección

A lo largo de esta lección se espera que los alumnos adquieran la capacidad de **actuar de forma rápida, segura y eficaz ante una situación de emergencia sanitaria**, aplicando los procedimientos básicos de atención inicial a víctimas según los protocolos vigentes.

Esto incluye la preparación del entorno de intervención, la evaluación de riesgos y medidas de autoprotección, la aplicación del protocolo PAS, la identificación del nivel de conciencia y la detección de signos vitales, así como la ejecución correcta de las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) y el uso adecuado del desfibrilador externo automático (DEA).

Además, comprende la comunicación efectiva con los servicios de emergencia, la priorización de acciones de socorro inmediato y el cumplimiento de las normas de higiene y seguridad.

Al finalizar la sesión, los participantes serán capaces de **aplicar técnicas de soporte vital básico** en un entorno simulado, siguiendo el **protocolo de actuación ante una parada cardiorrespiratoria**. Serán competentes para evaluar la seguridad de la escena, proteger su propia integridad, solicitar ayuda de forma eficaz y ejecutar maniobras de reanimación y desfibrilación.

El objetivo principal es que los estudiantes desarrollen competencias profesionales que combinan la destreza técnica en primeros auxilios con la capacidad de mantener la calma, tomar decisiones rápidas y gestionar el estrés en situaciones críticas.

Antes de empezar con el simulador, es recomendable que los estudiantes dispongan de conocimientos elementales sobre los principios de actuación en primeros auxilios, en especial el protocolo PAS y de las maniobras básicas de reanimación cardiopulmonar (RCP). También resulta conveniente que tengan nociones de anatomía y fisiología del sistema respiratorio y circulatorio.

3. Actividades Complementarias

A continuación, se presenta una serie de actividades complementarias que puede enriquecer la práctica durante la sesión. Estas actividades se pueden realizar una vez finalizada la práctica con el simulador o mientras los participantes esperan su turno.

3.1. Técnicas de Primeros Auxilios

Responde a las siguientes preguntas:

1. Explica brevemente el orden de actuación del protocolo PAS y justifica por qué es importante seguir esa secuencia en una situación de emergencia.
2. ¿Verdadero o Falso?: En una maniobra de RCP, la frecuencia de compresiones torácicas recomendada en adultos es de 60 por minuto.
3. Describe cómo se aplica la escala AVDN y qué tipo de estímulos se utilizan para determinar el nivel de conciencia del paciente.
4. ¿Verdadero o Falso?: Durante la RCP en adultos, las compresiones deben realizarse con una profundidad aproximada de 5 cm en el centro del tórax.
5. Indica qué precauciones deben tomarse antes de administrarse una descarga al utilizar un DEA.
6. ¿Verdadero o Falso?: Si una persona tose con fuerza tras atragantarse, se debe interrumpir la maniobra de Heimlich y animarla a seguir tosiendo.

3.2. Casos Prácticos

Lee los siguientes casos prácticos y responde a las preguntas que se plantean para cada uno. Utiliza los conocimientos adquiridos durante la sesión para justificar tus respuestas.

Caso práctico 1: Te encuentras en un centro comercial cuando una persona se desploma y pierde la conciencia.

- ¿Cómo aplicarías el protocolo PAS en esta situación?
- ¿Qué pasos seguirías para comprobar si la persona necesita RCP?
- Si el centro comercial dispone de un DEA, ¿cómo procederías para utilizarlo?

Caso práctico 2: Durante una cena en casa, un niño empieza a atragantarse con un trozo de comida y no puede respirar.

- ¿Cómo identificarías si hay una obstrucción completa de la vía aérea?
- ¿Qué técnicas utilizarías para desobstruir las vías respiratorias?
- ¿Qué diferencias habría si la víctima fuera un adulto en lugar de un niño?

Caso práctico 3: Un trabajador sufre una descarga eléctrica en una obra y queda inconsciente.

- ¿Qué medidas tomarías para asegurar el entorno antes de acercarte?
- ¿Cómo procederías si la víctima no responde y no respira con normalidad?
- ¿Cómo informarías a los servicios de emergencia sobre la situación?

4. Soluciones a las Actividades Complementarias

A continuación, se ofrece una guía con posibles respuestas a las cuestiones planteadas en las actividades complementarias:

4.1. Técnicas de Primeros Auxilios

Responde a las siguientes preguntas:

1. **Explica brevemente el orden de actuación del protocolo PAS y justifica por qué es importante seguir esa secuencia en una situación de emergencia.**

El protocolo PAS establece el orden de actuación ante una emergencia. Primero **Proteger** el lugar para evitar nuevos riesgos, tanto para la víctima como para el interviniente; después **Avisar** a los servicios de emergencia, proporcionando información clara sobre lo ocurrido y el estado de la víctima; y finalmente **Socorrer**, prestando los primeros auxilios dentro de las propias capacidades y con los medios disponibles. Este orden garantiza una intervención segura, evitando que el socorrista se convierta en una segunda víctima.

2. **¿Verdadero o Falso?: En una maniobra de RCP, la frecuencia de compresiones torácicas recomendada en adultos es de 60 por minuto.**

Es **falso**. La frecuencia correcta de compresiones torácicas en adultos durante la RCP es de 100 a 120 compresiones por minuto, con una profundidad de unos 5 cm y permitiendo que el tórax se expanda completamente entre cada compresión.

3. **Describe cómo se aplica la escala AVDN y qué tipo de estímulos se utilizan para determinar el nivel de conciencia del paciente.**

La **escala AVDN** permite evaluar rápidamente el nivel de conciencia del paciente. **Alerta (A)**, responde espontáneamente a estímulos del entorno. **Verbal (V)**, responde solo cuando se le habla. **Dolor (D)**, reacciona ante un estímulo doloroso como un pellizco o presión en el trapecio. **No responde (N)**, no responde a ningún estímulo. Este último caso se considera una situación crítica y se debe comprobar la respiración y pulso de

inmediato; si no hay respiración normal o pulso, se debe iniciar la reanimación cardiopulmonar y, si se dispone de él, el uso del DEA.

4. ¿Verdadero o Falso?: Durante la RCP en adultos, las compresiones deben realizarse con una profundidad aproximada de 5 cm en el centro del tórax.

Es **verdadero**. En adultos, las compresiones torácicas deben realizarse con una profundidad de unos 5 cm, colocando el talón de una mano sobre el centro del tórax y la otra mano encima. El ritmo debe mantenerse entre 100 y 120 compresiones por minuto, alternando con ventilaciones en la proporción 30:2 (treinta compresiones y dos insuflaciones).

5. Indica qué precauciones deben tomarse antes de administrarse una descarga al utilizar un DEA.

Las principales precauciones son no usar el DEA si la víctima está en un entorno húmedo, asegurarse de que nadie la toque durante el análisis o la descarga, y no colocar los parches sobre implantes o zonas metálicas.

6. ¿Verdadero o Falso?: Si una persona tose con fuerza tras atragantarse, se debe interrumpir la maniobra de Heimlich y animarla a seguir tosiendo.

Es **verdadero**. La tos efectiva es el mecanismo más seguro para expulsar el cuerpo extraño.

4.2. Casos Prácticos

A continuación, se ofrece una solución para cada uno de los casos prácticos planteados:

Caso práctico 1: Pérdida de conciencia en un centro comercial.

- ¿Cómo aplicarías el protocolo PAS en esta situación?

En primer lugar, se evaluará rápidamente la seguridad del entorno (Proteger), poniendo especial atención a los peligros inmediatos, como objetos que puedan caer, áreas resbaladizas, obstáculos o multitudes de personas que pudiesen interferir en la intervención. Mantener a la víctima en el lugar y, si es necesario, crear un perímetro para evitar que sea movida.

A continuación, llamar inmediatamente a los servicios de emergencia (Avisar) y proporcionar información detallada como: ubicación exacta, edad y estado aparente de la víctima. Si hay otras personas, se puede delegar la realización de esta llamada siempre que se verifique que sea hecha.

Por último, se evaluará el estado de la víctima (Socorrer) siguiendo el método AVDN (Alerta, Verbal, Dolor, No responde). Si no responde, se comprobará si respira con normalidad observando el pecho y escuchando o sintiendo el flujo de aire.

- ¿Qué pasos seguirías para comprobar si la persona necesita RCP?

Si la víctima no respira o presenta respiración anormal, jadeante o irregular, se puede considerar si necesita RCP. Se iniciarán compresiones torácicas en el centro del pecho (a una profundidad de 5 o 6 cm y un ritmo de 100 o 120 compresiones por minuto

- Si el centro comercial dispone de un DEA, ¿cómo procederías para utilizarlo?

Pedir a alguien que busque un DEA mientras se continúa con las maniobras de RCP. Una vez esté disponible, encender el equipo y seguir sus instrucciones. Colocar los parches en el pecho de la víctima (uno debajo de la clavícula derecha y otro en el lado izquierdo, por debajo de las costillas).

Asegurar que nadie toque a la víctima mientras el DEA analiza el ritmo cardiaco y si el dispositivo recomienda una descarga, seguir las indicaciones para administrarla y continuar con la RCP inmediatamente después.

Caso práctico 2: Atragantamiento de un niño.

- ¿Cómo identificarías si hay una obstrucción completa de la vía aérea?

Observa si el niño es capaz de toser, hablar o respirar. Si no puede realizar ninguna de estas acciones, indica una obstrucción completa. También es posible que se lleve las manos al cuello, como signo de asfixia.

- ¿Qué técnicas utilizarías para desobstruir las vías respiratorias?

Realizar golpes interescapulares. Inclinando al niño hacia adelante, sosteniéndolo por el torso, dar hasta cinco golpes firmes entre los omóplatos con la palma de la mano.

Si los golpes no funcionan, realizar la maniobra de Heimlich. Desde detrás del niño, rodeando su cintura con los brazos, con un puño cerrado justo encima del ombligo y cubriéndolo con la otra mano, realizar compresiones abdominales rápidas hacia adentro y arriba.

- ¿Qué diferencias habría si la víctima fuera un adulto en lugar de un niño?

La maniobra de Heimlich se realiza de forma similar, pero aplicando mayor fuerza. Se pueden alternar cinco golpes interescapulares y cinco compresiones abdominales si la obstrucción persiste.

Caso práctico 3: Electrocuación de un trabajador en la obra.

- ¿Qué medidas tomarías para asegurar el entorno antes de acercarte?

En primer lugar, asegurarse de que la fuente de electricidad está apagada. Si no es posible cortar la corriente, mantener una distancia segura y pedir ayuda especializada. Es importante no tocar a la víctima mientras esté en contacto con la electricidad.

- ¿Cómo procederías si la víctima no responde no respira con normalidad?

Aplicar el protocolo PAS. Si no hay respuesta o la respiración es anormal o está ausente, comenzar inmediatamente con maniobras de RCP y solicitar un DEA si estuviese disponible.

- ¿Cómo informarías a los servicios de emergencia sobre la situación?

Llamar a los servicios de emergencia e informar de la ubicación exacta de la obra, el tipo de accidente (descarga eléctrica), el estado de la víctima (inconsciente y sin respiración) y los pasos realizados hasta el momento.

5. Para Debatir

Antes de concluir la sesión, se puede abrir un espacio para el **debate y la reflexión** pidiendo a los estudiantes que se organicen en dos grupos. Uno de los grupos defenderá la obligatoriedad de instalar desfibriladores en todos los espacios públicos que cumplan ciertas condiciones, mientras que el otro grupo argumentará que no es necesario o que se debe restringir su instalación a lugares muy específicos.

Puedes comenzar el debate como sigue:

Ahora que hemos trabajado con el simulador y hemos visto lo importante que puede ser actuar rápidamente en una emergencia, quiero que reflexionemos sobre un tema clave en la atención a paros cardíacos, la disponibilidad de desfibriladores en espacios públicos.

Imaginemos dos escenarios. En el primero, un transeúnte sufre un paro cardíaco en un lugar donde no hay desfibrilador disponible, y debemos esperar la llegada de los servicios de emergencia. En el segundo, hay un desfibrilador cercano, pero puede que las personas cercanas no estén entrenadas para usarlo. Esto nos lleva a preguntarnos:

- ¿Deberían ser obligatorios los desfibriladores en todos los espacios públicos?
- ¿Qué criterios se deberían considerar para decidir dónde instalarlos?
- ¿Quién debería asumir la responsabilidad y el coste de su instalación y mantenimiento?

Dividiremos la clase en dos grupos. Un grupo argumentará a favor de la obligatoriedad de instalar desfibriladores en todos los espacios públicos. El otro grupo defenderá que no es necesario o que se debe restringir su instalación a lugares estratégicos o específicos.

A favor de la obligatoriedad de instalar desfibriladores en todos los espacios públicos:

- La presencia de desfibriladores **aumenta significativamente las probabilidades de supervivencia**. En casos de paro cardíaco cada minuto que pasa sin fibrilación reduce las posibilidades de supervivencia en un diez por ciento.
- En muchos casos, los servicios de emergencia tardan varios minutos en llegar y tener un desfibrilador cerca **permite a los transeúntes capacitados actuar** antes de que sea demasiado tarde. Además, son de manejo sencillo y suelen tener explicaciones de uso.
- **Coste relativamente bajo** en comparación con su impacto y el valor de una vida humana. En un lugar público, su coste puede ser asumido por administraciones, organizaciones o colectivos.
- **Reducen la carga de los servicios de emergencia** permitiéndolos atender otras situaciones críticas.

A favor de restringir su instalación a lugares específicos:

- Instalar desfibriladores en todos los espacios públicos **puede ser económicamente inviable**, especialmente en localidades pequeñas o con presupuestos limitados.
- Tener un desfibrilador **no garantiza que se use correctamente**. Muchas personas no podrían sentirse inseguras al utilizarlo o incluso empeorar la situación.
- **Es más eficiente concentrar los desfibriladores en lugares de alto riesgo** o alta concurrencia, como estadios o aeropuertos, en lugar de dispersarlos en espacios con baja probabilidad de uso.
- La obligatoriedad de desfibriladores **podría generar dependencia de la tecnología, e incluso generar una falsa sensación de seguridad**, llevando a las personas a ignorar otras medidas importantes, como la mejora en los tiempos de respuesta de los servicios de emergencia o el aprendizaje de maniobras RCP.
- En algunos espacios públicos, los desfibriladores **podrían ser objeto de actos vandálicos** o utilizados incorrectamente, lo que añadiría costes de reparación y reubicación.