



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Educació, Cultura,
Universitats y Empleo



mármol
de alicante

ASOCIACIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Primeros auxilios
en el ámbito de
la piedra natural

Problemas respiratorios

Problemas respiratorios y obstrucciones



Los problemas respiratorios pueden surgir de forma inesperada y con consecuencias graves.

Estos problemas no se limitan a enfermedades crónicas causadas por la exposición continuada a polvo y sílice cristalina respirable, sino que nos encontramos con **emergencias repentinas provocadas por intoxicaciones, accidentes o por atragantamientos.**

Causas de los problemas respiratorios

Entre las razones más frecuentes se encuentran:

- ☐ **Obstrucción de las vías respiratorias.** Puede ocurrir si una persona se atraganta con comida u objetos.
- ☐ **Espacios confinados o reducidos.** Las personas pueden sufrir asfixia debido a la falta de oxígeno o la presencia de gases inertes.
- ☐ **Inhalación de humo en incendios.** Los incendios en el lugar de trabajo pueden producir humo que, además de reducir la visibilidad, puede ser tóxico y causar problemas respiratorios.
- ☐ **Exposición a gases tóxicos o químicos.** Un derrame o fuga accidental puede liberar gases peligrosos.
- ☐ **Reacciones alérgicas severas.** Debido a la picadura de un insecto o la exposición a un alérgeno que puede causar inflamación de las vías respiratorias y dificultad para respirar.
- ☐ **Trauma físico.** Un impacto directo en el pecho o el abdomen durante un accidente puede causar lesiones que dificulten la respiración.



Síntomas de una obstrucción de vías respiratorias

Se debe sospechar que una persona puede tener una obstrucción de la vía aérea si:



- ☐ Tiene **tos persistente** (en caso de obstrucción completa la persona no puede emitir sonidos).
- ☐ Se lleva **las manos en la garganta.**
- ☐ Emite **silbidos al respirar.**
- ☐ Tiene **dificultad para hablar o respirar.**
- ☐ Muestra **señales de ansiedad o pánico.**
- ☐ **La coloración en labios o uñas es azulada.**
- ☐ Si presenta **fiebre o escalofríos, fatiga o cambio en la voz** podría tratarse de una intoxicación o envenenamiento químico.
- ☐ **Pérdida de conocimiento.**

Actuación en caso de atragantamiento

En caso de obstrucción de las vías respiratorias, animar a la persona a continuar tosiendo sin golpear la espalda.

Si la persona no está respirando, proceda a realizar la **Maniobra de Heimlich**:

- ☐ Ubícate **detrás de la persona atragantada**.
- ☐ Coloca las manos en posición de puño, una sobre la otra, **justo por debajo del esternón y encima del ombligo**.
- ☐ Realiza una serie de **compresiones abdominales firmes y ascendentes** con el objetivo de desalojar el objeto que está obstruyendo las vías respiratorias.



Maniobra de Heimlich. ¡Mira el video!



Actuación en caso de pérdida de conocimiento

Una vez comprobado que la pérdida de conocimiento es debido a una obstrucción de las vías respiratorias:

- ☐ Asegúrate de que el lugar es seguro.
- ☐ Se debe **de llamar a los servicios de emergencia** e iniciar la **reanimación cardiopulmonar (ver Díptico número 2: Soporte vital básico, RCP y desfibrilador)**.
- ☐ Si la obstrucción es completa, **sólo deberán realizarse las compresiones torácicas**.



Reanimación cardiopulmonar. ¡Mira el video!



Si la persona comienza a respirar, colóquela en **posición lateral de seguridad**.

- ☐ Coloca a la persona **boca arriba**.
- ☐ Coloca **el brazo más cercano a ti en ángulo recto** con el cuerpo **y el otro brazo con la mano en la mejilla contraria**.
- ☐ Dobla la pierna más alejada de ti **y tira hacia ti de la rodilla doblada para voltearla**.
- ☐ Inclina la cabeza hacia atrás para que **las vías respiratorias permanezcan abiertas**.



Posición Lateral de Seguridad. ¡Mira el video!



Llama a emergencias si:

- ☐ La persona pierde el conocimiento.
- ☐ Ha sufrido caída o traumatismo.
- ☐ Ha estado expuesta a polvo o gases nocivos.
- ☐ Si tu vida corre peligro.
- ☐ En caso de duda o no saber como actuar.

Evita actuar en solitario y avisa a tu responsable.

Procedimientos e instrucciones de primeros auxilios en el ámbito de la piedra natural en la Comunidad Valenciana

Los contenidos de este documento han sido desarrollados por Mármol de Alicante en colaboración con Centro Tecnológico del Mármol, Piedra y Materiales. Este documento forma parte de una colección de diez dípticos que tienen la finalidad de promocionar entre todas las empresas del sector de la roca ornamental los procedimientos e instrucciones de primeros auxilios con el fin de fomentar un ambiente más seguro, reducir la gravedad de lesiones, mejorar la recuperación y disminuir la morbilidad de las personas. Para apoyar la comprensión de los contenidos se han incorporado videos de una entidad de reconocido prestigio como es Cruz Roja.

Recopilación de Documentos de la Colección

Díptico 1	Introducción a los primeros auxilios
Díptico 2	Soporte vital Básico, RCP y desfibrilador
Díptico 3	Heridas, hemorragias, cortes y amputaciones
Díptico 4	Quemaduras
Díptico 5	Traumatismos óseos
Díptico 6	<u>Problemas respiratorios</u>
Díptico 7	Convulsiones
Díptico 8	Lipotimias y síncope
Díptico 9	Traslado de personas accidentadas
Díptico 10	Contenido del botiquín

Accede a todos los dípticos haciendo clic en marmoldealicante.com.

El proyecto se ha desarrollado en el marco de la RESOLUCIÓN de 27 de diciembre de 2024, de la Dirección General de Trabajo, Cooperativismo y Seguridad Laboral, sobre concesión de subvenciones públicas para la realización de acciones de prevención de riesgos laborales, de acuerdo con la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales, convocadas mediante Resolución de 14 de agosto de 2024, de la Conselleria de Educación, Cultura, Universidades y Empleo.

Número de expediente: TRAPRL/2024/1