



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Educació, Cultura,
Universitats i Empleo



mármol
de alicante

ASOCIACIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Primeros auxilios
en el ámbito de
la piedra natural

Convulsiones

Las convulsiones

Las convulsiones son episodios de actividad eléctrica anormal en el cerebro que pueden provocar movimientos incontrolados, pérdida de conciencia y otros síntomas.

Reconocerlas y actuar adecuadamente es clave para garantizar la seguridad y minimizar los riesgos en el ámbito laboral.



Se clasifican en:

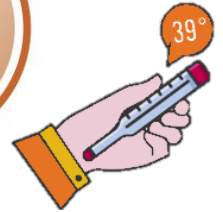
- ☐ **Convulsiones tónicas.** Se caracterizan por rigidez muscular repentina.
- ☐ **Convulsiones mioclónicas.** Movimientos rápidos y bruscos de los músculos.
- ☐ **Convulsiones generalizadas.** Involucran todo el cuerpo y suelen ir acompañadas de pérdida de conciencia.

Las causas más comunes

Algunas de las causas más comunes que pueden desencadenar en convulsiones son:



- ☐ **Epilepsia**
- ☐ **Traumatismos craneales**
- ☐ **Fiebre alta**
- ☐ **Consumo de alcohol o drogas**
- ☐ **Desequilibrio de electrolitos**
- ☐ **Estrés extremo o fatiga**
- ☐ **Infecciones o enfermedades neurológicas**



¡Atención! Las pérdidas de conocimiento pueden causar graves accidentes.

La seguridad en el trabajo

En el entorno laboral, las convulsiones constituyen un riesgo considerable, especialmente en actividades que implican el uso de maquinaria pesada, herramientas o trabajos en alturas.

Los principales peligros incluyen:

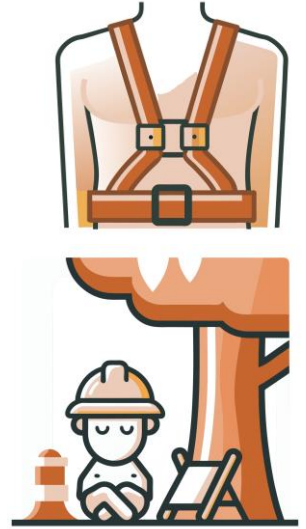
- ☐ **Caídas y golpes.**
- ☐ **Lesiones graves al operar equipos.**
- ☐ **Riesgo para otros compañeros de trabajo.**



Consejos para prevenir las convulsiones

Aunque no siempre es posible prevenirlas, seguir estas recomendaciones puede reducir los riesgos.

- ☐ **Evita el consumo de alcohol y drogas.**
- ☐ **Duerme adecuadamente.** La falta de sueño puede desencadenar convulsiones.
- ☐ **Controla el estrés.** Practica técnicas de relajación.
- ☐ **Mantén una dieta equilibrada.**
- ☐ **No consumas alcohol y evita el tabaco.**
- ☐ **Informa a la empresa** si tienes diagnosticado algún tipo de trastorno.
- ☐ **Consulta regularmente a tu médico.** Si tienes antecedentes de convulsiones, sigue las pautas médicas.
- ☐ **Haz uso siempre de los EPI's.** Esto puede minimizar las lesiones en caso de un episodio.



Primeros auxilios durante una convulsión

En caso de encontrarte con una convulsión, las pautas a seguir son:



- ☐ **Mantén la calma y asegúrate de que no haya objetos peligrosos alrededor.**
- ☐ **Coloca algo blando bajo su cabeza,** si es posible.
- ☐ **No intentes sujetarla.**
- ☐ **No introduzcas objetos en su boca.**
- ☐ **Coloca a la persona de lado** en la **posición lateral de seguridad** (ver Díptico Número 6: Problemas respiratorios) cuando cese la convulsión.

Después de una convulsión

Una vez finalizado el episodio:

- ☐ **Tranquiliza a la persona.**
- ☐ **Evalúa sus síntomas y verifica si hay lesiones.**
- ☐ **No ofrezcas alimentos o bebidas** hasta que esté completamente alerta.
- ☐ **Consulta si es necesaria atención médica.**



Llama a emergencias si:

- ☐ La convulsión dura más de 5 minutos o es recurrente.
- ☐ La persona no recupera la conciencia.
- ☐ Hay lesiones visibles o sangrado.
- ☐ 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	Problemas respiratorios
<u>Díptico 7</u>	<u>Convulsiones</u>
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