

CURSOS DE INDUCCIÓN

MANUAL DE CURSOS PARA EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS



2023

CURSOS:

- **INDUCCIÓN A LA EMPRESA Y CÓDIGO DE CONDUCTA**
- **INDUCCIÓN A SEGURIDAD E HIGIENE**
- **INDUCCIÓN A RESPONSABILIDAD SOCIAL**
- **INDUCCIÓN A PRIMEROS AUXILIOS**

CURSO DE INDUCCIÓN A LA EMPRESA: CÓDIGO DE CONDUCTA Y POLÍTICAS INTERNAS

CAPACITADOR: AXEL GEOVANI HERNÁNDEZ SÁNCHEZ

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos una empresa mexicana dedicada a la producción en medianos y grandes volúmenes de prendas de vestir.



HISTORIA

Fundada el 22 de abril de 1989 en la Ciudad de Xalapa, Ver.

Empresa mexicana con 34 años de experiencia en el ramo de la industria textil.

MISIÓN

- Somos una empresa mexicana dedicada a la producción de prendas de vestir con la calidad que nuestros clientes esperan y se merecen. Comprometidos en seguir altos estándares de calidad permitiendo el desarrollo de habilidades y conocimientos de nuestros colaboradores.

VISIÓN

- Ser una industria dentro del ramo textil reconocida a nivel nacional e internacional como una empresa altamente confiable y en constante evolución para nuestros clientes.

VALORES



FILOSOFÍA

Es hacerlo bien desde la primera vez, pero cómo:

- Capacitación
- Liderazgo
- Habilidad

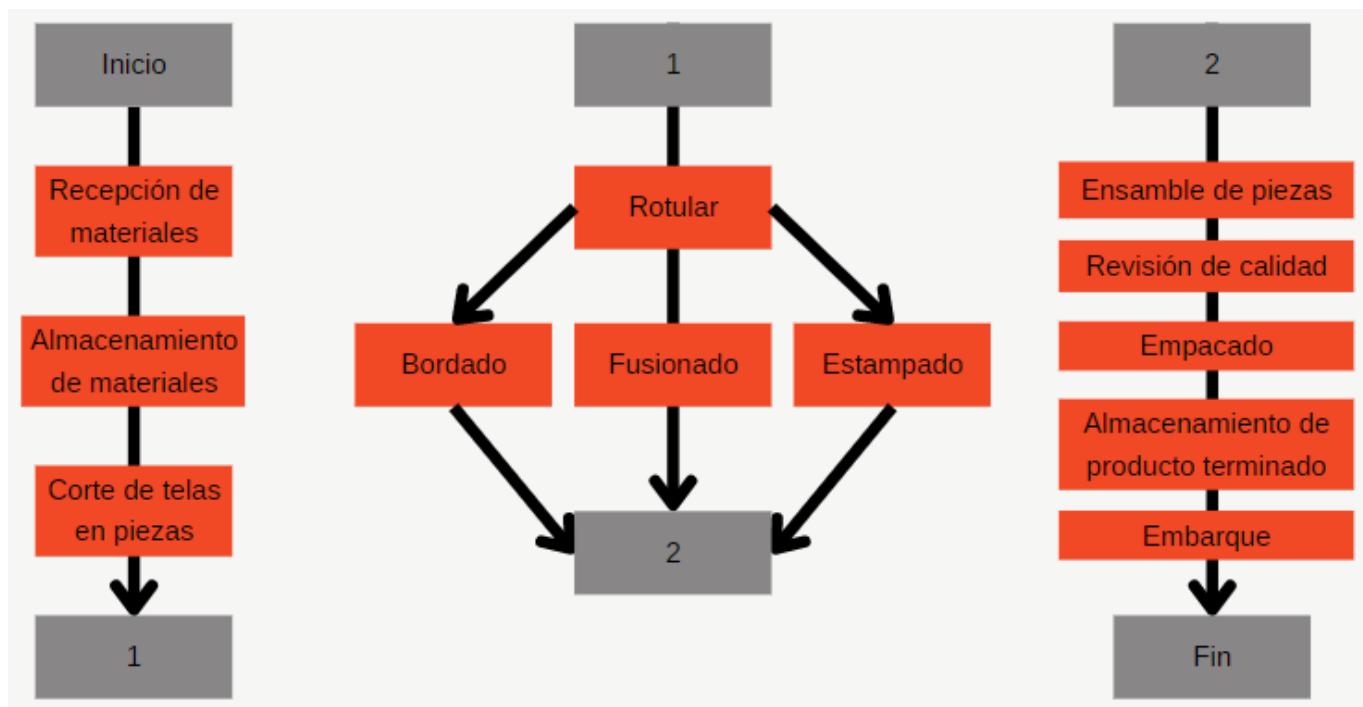
GIRO DE LA EMPRESA



CLIENTES



PROCESO DE PRODUCCIÓN



PROCESO DE CONTRATACIÓN

Una vez que haya concluido tu periodo de capacitación, sucederán algunas cosas:

- Firmaras contrato
- Grabaras tus huellas para poder usar los checadores
- Te cambiarian de gafete por uno con tu foto, nombre, puesto, área y NSS.
- Recibirás uniforme
- Te llegarán tus recibos de nómina al correo
- Tendrás beneficios adicionales

FORMA DE PAGO

El cobro de salario será cada viernes a través del banco Santander con el método de pago de "Semana Caída"

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	8	9	10	11	12	13	14
<input type="checkbox"/>	15	16	17	18	19	20	21
<input checked="" type="checkbox"/>	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

Día que entraste
 Días de pago general
 Día de tu primer pago

HORAS EXTRAS

- Las horas extras deben estar justificadas
- No deben exceder 3 horas diarias ni más de 3 días por semana
- Se pagan al doble si llegan a 9 horas extraordinarias en una semana.

- Si exceden las 9 horas extraordinarias a la semana, se pagará al triple.
- Los días domingo y días festivos se pagan al doble.
- Todo lo anterior establecido por la política interna y la LFT.

PRESTACIONES DE LEY

- VACACIONES:

El personal con más de un año de servicios disfrutará de un periodo de vacaciones pagadas, conforme a la ley.

De Prima Vacacional: 25% de los días de vacaciones

Años laborados	Días de vacaciones
AÑO 1	12 DÍAS
AÑO 2	14 DÍAS
AÑO 3	16 DÍAS
AÑO 4	18 DÍAS
AÑO 5	20 DÍAS
DE 6 A 10 AÑOS	22 DÍAS
DE 11 A 15 AÑOS	24 DÍAS
DE 16 A 20 AÑOS	26 DÍAS
DE 21 A 25 AÑOS	28 DÍAS
DE 26 A 30 AÑOS	30 DÍAS
DE 31 A 35 AÑOS	32 DÍAS

- IMSS:

Atención médica por enfermedad general, maternidad, accidente, incapacidades, etc.

- INCAPACIDADES:

Perdida de facultades o aptitudes que imposibilita parcial o totalmente a una persona su trabajo por algún tiempo.



Estas ausencias se justifican con una incapacidad expedida por el IMSS o el Servicio Médico de Grumax.

- INFONAVIT:

Créditos para la vivienda

- AFORE:

Ahorro para el retiro

- AGUINALDO:

Será equivalente a 15 días de salario y se deberá antes del 20 de diciembre

- PTU:

De acuerdo con las utilidades de la empresa, para ser sujeto a recibirlo tendrá que haber laborado por lo menos 60 días del año anterior.

DESCANSOS OBLIGATORIOS CON GOCE DE SUELDO

- 1ro de Enero
- 1er lunes de febrero
- 3er lunes de marzo
- 1ro de mayo
- 16 de septiembre
- 3er lunes de noviembre
- 1ero de diciembre de cada seis años
- 25 de diciembre



HORARIOS DE COMIDA

En el comedor de la empresa, contarán con:

- 10 minutos por la mañana para desayunar
- 30 minutos por la tarde para comer

REGLAMENTO INTERNO DE TRABAJO

El reglamento cuenta con 9 capítulos, la cual cada uno toma un tema en específico sobre la empresa.



CÓDIGO DE CONDUCTA

Nuestro código de conducta está compuesto por 9 principios básicos, alineados a los principios de la Organización Internacional del Trabajo y la Ley Federal del Trabajo.

- No al trabajo infantil (menores de 17 años)
- No trabajos forzados
- Horarios de trabajo conforme a ley
- Respeto y dignidad evitando el acoso y abuso
- Nadie será objeto de discriminación
- Las únicas sanciones son conforme al RIT y la LFT
- Los salarios y prestaciones iguales o excedentes al mínimo legal
- No violencia física ni verbal
- Ambiente de trabajo con higiene y seguridad



POLÍTICAS INTERNAS

- Libertad de asociación colectiva: a través de juntas de representantes de los trabajadores y del patrón
- Ambiental: gestión de residuos, cumplimiento de legislación y educación ambientales
- Contra el acoso y el abuso: rechazando cualquier tipo de acoso (descendente, horizontal y ascendente).
- Maternidad y paternidad: Incapacidades por el IMSS para personas embarazadas, 1 hora de lactancia durante 6 meses hasta que el infante cumpla 4 años y ½ hora de guardería solo si el horario de salida es a las 18:05 hrs y para los

padres, tendrán derecho a 5 días de descanso una vez nacido el bebé.

- Contra represalias: en caso de tener pruebas de una situación de acoso, abuso, discriminación, etc., puede denunciar de manera anónima y poder llegar a ser compensado(a) con un incentivo de \$2500.
- Uso de celular: está prohibido en el área de baños, corte, fusionado, embarques, capacitación, líneas de producción, muestras, calidad, telas, bordado y estampado y solo se permite su uso en el comedor, oficinas y jardín.
- Trato de jefes inmediatos: deberán ser el ejemplo por seguir, modelos de conducta, éticos, no usar las represalias, garantizando la comprensión de los demás y ser imparciales con sus acciones.
- Vestimenta: tiene el objetivo de evitar accidentes de trabajo, "cuidar la imagen corporativa" y regular la presentación diaria de nuestro personal (queda estrictamente prohibido el uso de piercings en partes del cuerpo visibles, para evitar accidentes e infecciones o desgarramiento en la piel). El uso deberá de ser discreto (tanto para personal administrativo y operativo) y queda prohibido la ropa rota, descosida, desgarradas, deshilachada, etc., para evitar atoramientos y accidentes de trabajo.

**GRUMAX MONITOREARÁ Y ATENDERÁ TODAS LAS QUEJAS O
DENUNCIAS DE ACOSO, DISCRIMINACIÓN, REPRESALIAS,
HOSTIGAMIENTO, ETC.**

**ACÉRCATE AL DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS, ¡ESTAMOS
PARA ESCUCHARTE!**



CURSO DE INDUCCIÓN A LA SEGURIDAD E HIGIENE

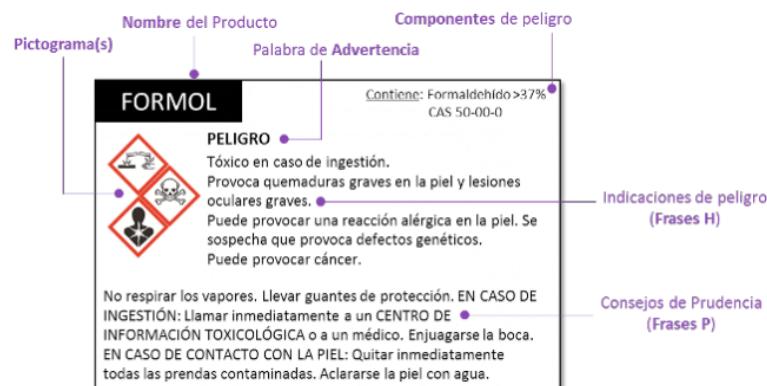
CAPACITADORA: MARIA FERNANDA SPINOSO TORRES

AGENTES CONTAMINANTES O RIESGOS PARA LA SALUD DE LOS TRABAJADORES



RIESGOS QUÍMICOS:

Posibilidad de sufrir un daño por exposición de agentes químicos.



RIESGOS FÍSICOS:

- Ruido
- Radiaciones
- Vibraciones
- Condiciones térmicas
- Iluminación

P/EJEMPLO:

- Cortadora manual
- Cortadora de bies
- Esmeril
- Cortadora de metal
- Maquina ultrasónica

VÍAS DE INGRESO AL ORGANISMO HUMANO



Ten cuidado al manejar químicos, si no estas capacitado para usarlos, no te acerques a ellos.



Una **Hoja de seguridad** proporciona información básica sobre un material o sustancia química determinada.

Las propiedades y riesgos del material, como usarlo de manera segura y que hacer en caso de una emergencia.

RIESGOS BIOLOGICOS:

Microorganismos, bacterias, virus, hongos y parásitos.

- De naturaleza patógena
- Pueden infectar a los trabajadores
- Fuente de origen: hombre, animales, materia orgánica y ambiente de trabajo
- El desarrollo y efectos, después del contagio, depende de las defensas de cada individuo.

RIESGOS ERGONOMICOS:

Ergonomía: conjunto de disciplinas y técnicas orientadas a lograr la adaptación de los elementos y medios de trabajo al hombre.

Finalidad: hacer más efectiva las acciones humanas, evitando fatiga, lesiones, enfermedades y accidentes laborales.

Objetivo de la ergonomía: es adaptar el trabajo a las capacidades y posibilidades del ser humano.



La manera adecuada de ejecutar una carga es cargando con las piernas.

Masa máxima (kg)	Género	Edad
7	Femenino	Menores de 18
	Masculino	
15	Femenino	Mayores de 45
20	Femenino	Entre 18 y 45
	Masculino	Mayores de 45
25	Masculino	Entre 18 a 45

Las cargas máximas van a depender del género y la edad de la persona.

RIESGOS PSICOSOCIALES:

Pueden provocar trastornos, ansiedad, estrés grave, ciclo sueño-vigilia y adaptación.

Por funciones del puesto, tipos de jornada y exposición de acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral.

Ejemplos:

- Condiciones peligrosas e inseguras
- Cargas de trabajo que exceden

- Falta de control sobre el trabajo
- Jornadas de trabajo superiores a la ley
- Rotación de turnos nocturnos
- Turnos sin periodo de recuperación/descanso
- Interferencia relación trabajo-familia
- Liderazgo y relaciones negativas en el trabajo

ACCIDENTES EN EL TRABAJO

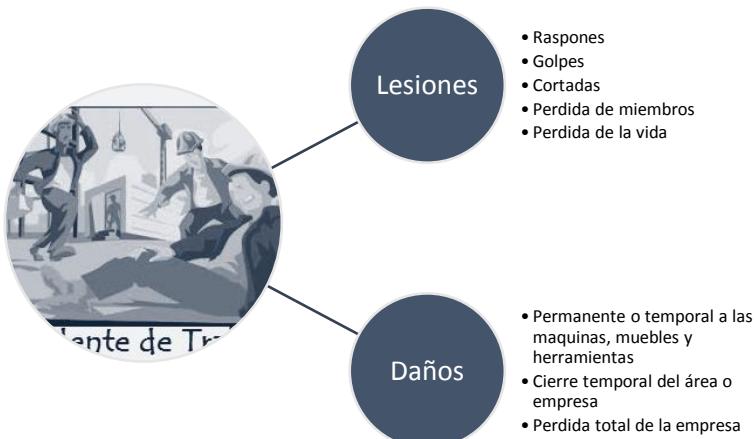
- >Es un suceso no planeado
- >Lleva a una lesión o un daño
- >Interrumpe el proceso normal de una actividad
- >Se precede de un acto o condición insegura o alguna combinación de estos.

GENERADORES DE ACCIDENTES EN EL TRABAJO:

- Acto inseguro - Actividad que por acción u omisión del trabajador conlleva violación de un procedimiento, norma, reglamento o práctica segura establecida, puede producir incidente,

accidente de trabajo o enfermedad ocupacional.

- Condición insegura - Instalaciones, equipos de trabajo, maquinaria y herramientas que NO están en condiciones de ser usados y de realizar el trabajo para el cual fueron diseñados creadas.



ENFERMEDADES DE TRABAJO

Deterioro lento de la salud del trabajador producida por exposición continua a un riesgo.



P/ ejemplo:

- Enfermedades de las vías respiratorias producidas por inhalación de gases y vapores
- Enfermedades del aparato ocular producidas por polvos y otros agentes físicos (iluminación), químicos y biológicos.
- Enfermedades producidas por factores mecánicos y variaciones de los elementos naturales del medio de trabajo
- Enfermedades auditivas por ruido

¿CÓMO SE PROCURÁ?:

FACTORES QUE INTERVIENEN EN UNA ENFERMEDAD DE TRABAJO:

- ▶ Agentes
- ▶ Nivel de concentración del agente
- ▶ Tiempo de exposición
- ▶ Tipo de exposición (directa o indirecta)
- ▶ Vías de ingreso al organismo
- ▶ Antigüedad de la exposición
- ▶ Exposición combinada
- ▶ La no utilización de equipo de protección
- ▶ Antecedentes de patología preexistente



▶ Capacitación



▶ Normatividad

▶ Identificando zonas de riesgo

Externas:



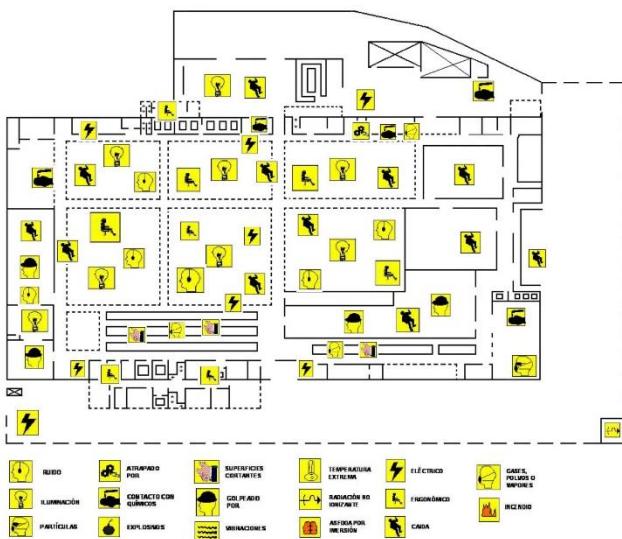
SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o disminuir el riesgo de que se produzcan los accidentes de trabajo.



- WalMart
- Centro comercial Plaza Crystal
- Constructora Katia
- Vías férreas

Internas:



Zonas de riesgo Internas:

- Objetos que pueden caer
- Objetos, inflamar o explotar
- Objetos pueden deformar
- Físicos
- Químicos
- Ergonómicos
- Biológicos
- Psicosociales

► Señalización de inmuebles:

Las empresas deben señalizar aplicando la normatividad vigente, respetando las formas, tamaños y colores que indican las normas que a continuación se detallan:

NOM-002-STPS. Equipamiento de Extintores.

NOM-026-STPS. - Seguridad, Colores y su aplicación.

NOM-003-SEGOB/2002.- Señales Y Avisos para Protección Civil.

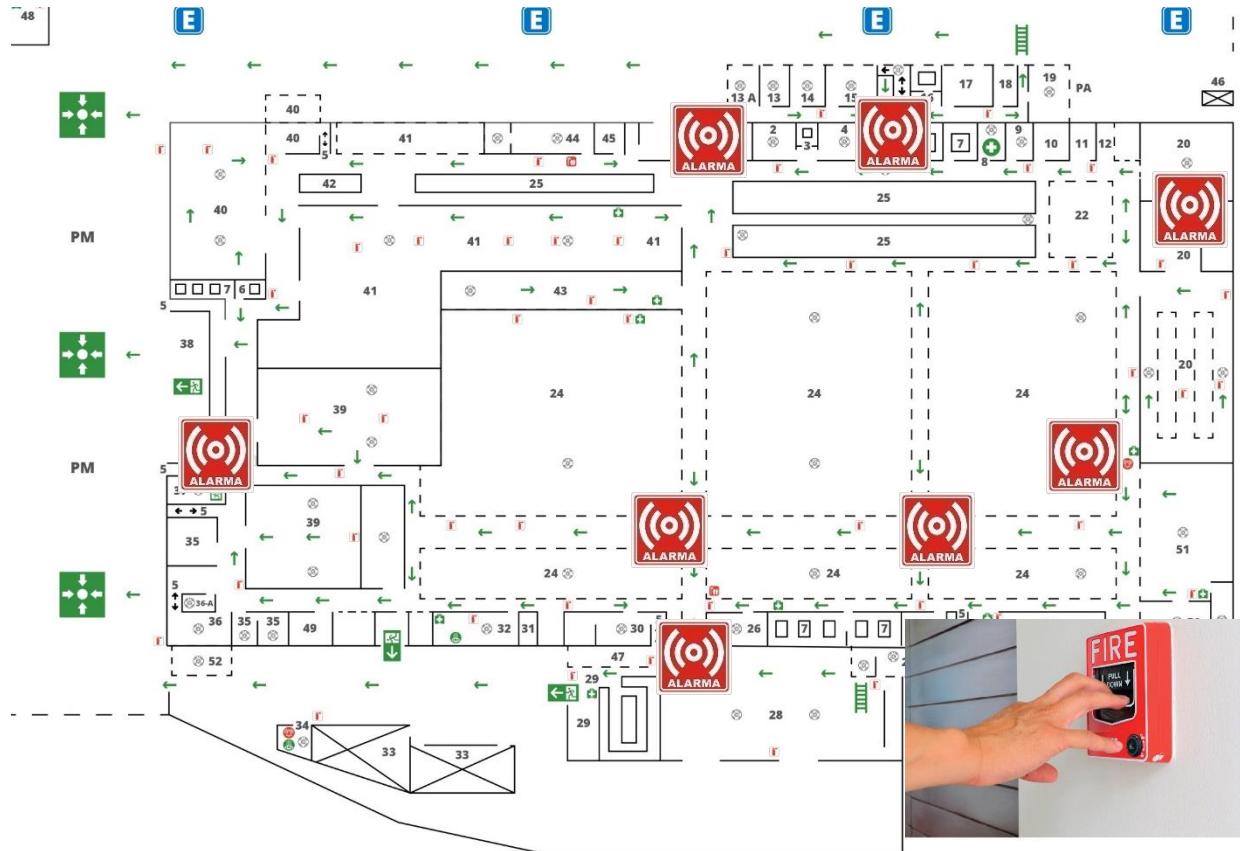
Programas de mantenimiento:

Considera todas las áreas del inmueble, con el tiempo y el uso se deterioran.

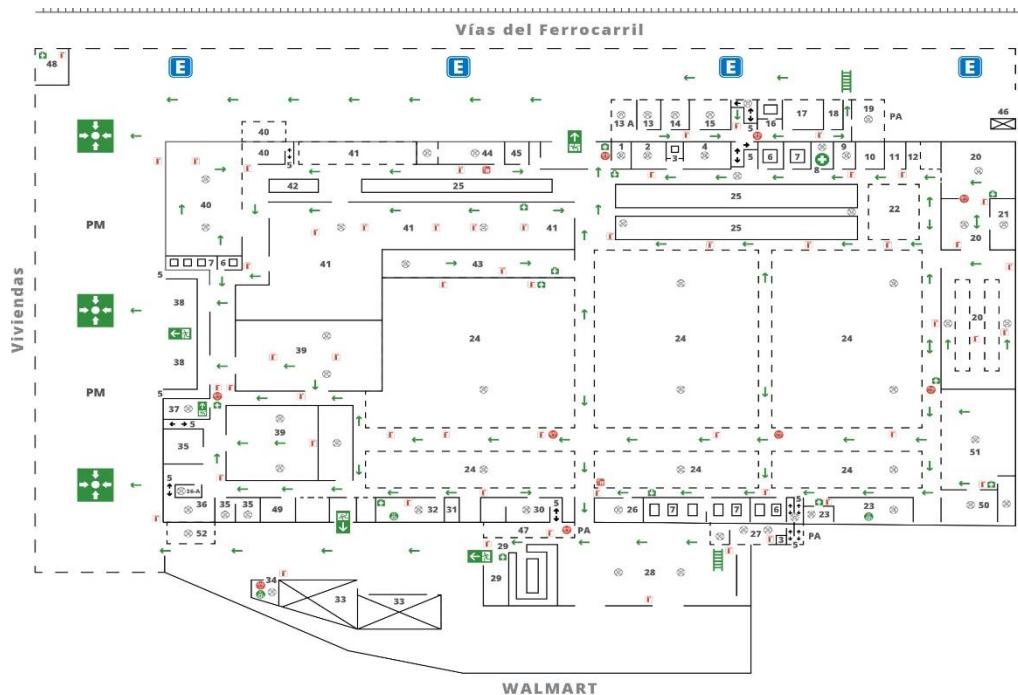
Instalaciones hidráulicas, equipos de bombeo, eléctricas, de gas, aire acondicionado y de emergencia. Requieren de programas preventivos o correctivos, debiendo registrarlos en una bitácora.



► Sistemas de alertamiento de emergencia



► Rutas de evacuación



► La forma de realizar una evacuación del inmueble es la siguiente:

1. Una vez escuchado la alarma de evacuación debemos de dejar de hacer cualquier actividad
2. Identificar la salida de emergencia más cercana y dirigirse hacia ella siguiendo la ruta de evacuación.
3. Se debe de evacuar lo más pronto posible de forma calmada, sin gritar, sin correr, y sin distraerse.
4. En caso de que la salida más cercana quede obstruida por cualquier situación, los brigadistas te redireccionaran hacia la salida siguiente más cercana.
5. Una vez cruzado la salida hay que dirigirse al punto de reunión.
6. Una vez en el punto de reunión debemos formarnos con nuestra área e identificar si falta algún compañero para comunicarlo inmediatamente

7. Guardar la calma y atender las indicaciones de los brigadistas.



Identificar a un brigadista:



USO DE EXTINTORES

En Grumax hay 54 extintores, cada con una función en específico.



AFFF:



CLAVES DE LOS EXTINTORES:

- A - Solidos
- B - Líquidos
- C - Eléctricos
- D - Metales

PQS:



CO2:



La inhalación de humos puede provocar:

- Asfixia con monóxido de carbono
- Envenenamiento por químicos tóxicos
- Daño a tráquea, vías respiratorias y/o pulmones
- Quemadura de boca y garganta a causa de gases calientes

Se recomienda poner un trapo o tela húmeda en nariz y boca.

PQS CO2 AFFF

	✓		✓
	✓	✓	✓
	✓	✓	



Puntos importantes:

- I) Personal capacitado y mediante autorización del jefe inmediato podrá operar la maquinaria.
- 2) Antes de operar su maquinaria revisela y asegúrese que este limpia y todas las piezas, protectores y dispositivos de seguridad guardas estén en su lugar, ajustadas; en caso contrario no la ponga a funcionar y repórtela a su jefe inmediato.
- 3) Al realizar trabajos de mantenimiento, preventivos o correctivos a su máquina, asegúrese de que esté totalmente apagada y sin movimiento. (cambio de hilo)
- 4) Por ningún motivo trate de reducir el movimiento de las máquinas con la mano o herramientas.
- 5) Al limpiar su máquina de virutas o rebabas use una brocha o algo similar, no use sus manos. (APAGADA)
- 6) No use corbatas, anillos o joyería mientras opera la máquina, si tiene que usar manga larga abotónesela adecuadamente.
- 7) El pelo largo deberá ser completamente recogido
- 8) Evite las bromas al realizar cualquier trabajo.
- 9) Antes de poner en marcha cualquier máquina asegúrese de que nadie este trabajando en ella, todas las anomalías repórtelas inmediatamente a su supervisor.
- 10) Todo operador deberá reportar al personal indicado de mantenimiento para que efectúe las reparaciones necesarias.
- II) Mantener limpia y ordenada el área de trabajo.



CURSO DE USO DE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

CAPACITADORA: MARIA FERNANDA SPINOSO TORRES

Son elementos y dispositivos diseñados para proteger a los empleados de lesiones o enfermedades.



Evitar contacto con los riesgos o contaminantes como pueden ser peligros químicos, radiológicos, físicos, eléctricos, mecánicos u otros.

El EPP no reduce el "el peligro" (fuente de riesgo), solamente protege al individuo del ambiente y del grado de exposición.

Los EPP son la última barrera de protección entre la persona y el riesgo



Nota: La ropa de trabajo con características de protección, será considerada EPP

OBLIGACIONES DEL PATRÓN:

5.6 Proporcionar a los trabajadores la **capacitación y adiestramiento para que:**

- Usen el EPP de forma adecuada y con las limitaciones que el fabricante establezca;
- Revisen, Limpien y mantengan el EPP en condiciones de uso;
- Resguarden el EPP;
- Soliciten la reposición del EPP cuando ya no les proteja, y
- Desechen el EPP al final de su vida útil.



OBLIGACIONES DEL TRABAJADOR:

- Utilizarlo conforme a la capacitación
- Revisar antes, durante y al finalizar su turno de trabajo, las condiciones del EPP
- Informar si el EPP ya no sirve

CURSO DE COLORES Y SEÑALAMIENTO DE SEGURIDAD

CAPACITADORA: MARIA FERNANDA SPINOSO TORRES

Señal de seguridad e higiene:
sistema que proporciona
información de seguridad e
higiene.

- ▶ Atraer atención
lugares/objetos
riesgosos
- ▶ Indicar
dispositivos/lugares
importantes para
seguridad



TUBERÍAS:

CÓDIGO DE COLORES CONFORME A LA NOM-026-STPS-1998

ROJO

AGUA CONTRA INCENDIOS

IDENTIFICACIÓN DE TUBERÍA DE AGUA CONTRA INCENDIOS

AMARILLO

FLUIDO PELIGROSO

IDENTIFICACIÓN DE FLUIDOS PELIGROSOS. EJEMPLOS: GAS L.P., FLUIDO ALTA PRESIÓN, VAPOR.

VERDE

FLUIDO NO PELIGROSO

IDENTIFICACIÓN DE FLUIDOS NO PELIGROSOS. EJEMPLOS: AGUA, AIRE A BAJA PRESIÓN.

PUNTOS EXTRAS:

- ▶ Se debe transitar por PASILLOS AMARILLOS
- ▶ Los pasillos amarillos tienen flechas verdes señalando las rutas de emergencia
- ▶ Si no se pertenece a los almacenes NO HAY QUE ENTRAR
- ▶ Si no es parte de nuestra actividad NO USAR QUIMICOS
- ▶ No le des la espalda al VACIO (área de embarques)
- ▶ No conectes tu celular lo podrías echar a perder



CURSO DE INDUCCIÓN A RESPONSABILIDAD SOCIAL

CAPACITADOR: OSVALDO SÁNCHEZ HERNÁNDEZ

GRUMANIZATE

**PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD
SOCIAL GRUMAX**

¿QUÉ ES RESPONSABILIDAD SOCIAL?

Es ir más allá de lo normativo y que genere bienestar integral.

EQUIPO DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

AMARANTA MORALES C.

Jefa de diseño y gestión RS

¿En qué te puede ayudar?

1. Gestión de trámites, convenios y/o acuerdos con instituciones públicas o privadas.
2. Canalización con especialistas.

OSVALDO SÁNCHEZ H.

Analista de datos RS

¿En qué te puede ayudar?

1. Asesoría en plataformas educativas.
2. Entrega y recepción de documentos

JOSÉ MARTÍN ZEPEDA

Auxiliar de comunicación social

¿En qué te puede ayudar?

1. Trámites generales
2. Registro para sesiones de apoyo
3. Solicitud de música ambiental y videos para pantallas



Grumanízate

RESPONSABILIDAD SOCIAL EN GRUMAX

Es el mecanismo que mejora la experiencia la experiencia del colaborador incidiendo en la calidad de vida laboral como valor agregado social y comercial.

NUESTROS VALORES

- Respeto
- Trabajo colaborativo
- Confianza
- Resolución de problemas
- Empatía
- Responsabilidad
- Iniciativa
- Adaptabilidad
- Aprendizaje constante y mejora

ACCIONES DE RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL

1. Incidencia en la comunidad
2. Educación
3. Salud y bienestar
4. Medio ambiente
5. Cultura y entretenimiento
6. Comunicación social

INCIDENCIA EN LA COMUNIDAD

Contribuir con los diferentes grupos de interés: colaboradores, comunidad, gobierno, clientes, proveedores, etc., en proyectos alineados a nuestro programa de RSE.

Actividades:

- Patrocinios
- Donaciones
- Intercambios
- Voluntariado
- Cemefi
- Vinculación académica.
- Convenios
- Corresponsalía
- Jóvenes Construyendo el futuro
- Efiartes

EDUCACIÓN

Facilitar el acceso a la educación formal e informal de nuestros colaboradores a través de la gestión de descuentos y/o programas educativos internos.

Actividades:

- Programas educativos internos
- Descuentos escolares

SALUD Y BIENESTAR

Proporcionar las herramientas de gestión para el bienestar integral para que los colaboradores puedan desempeñarse de mejor manera en sus áreas de trabajo.

Actividades:

- Sesiones de apoyo
- Alimetría
- Psicoeducación

MEDIO AMBIENTE

Incidir en la medición de nuestro consumo extraordinario de luz a través del registro de reprocesos en líneas de producción, propiciando la concientización de los colaboradores y un mecanismo para un plan de reforestación.

Actividades:

- Línea verde
- Reforestación
- Acopio



CULTURA Y ENTRETENIMIENTO

Gestionar y facilitar el acceso a diferentes eventos culturales y deportivos para colaboradores y familiares.

Actividades:

- Eventos culturales internos
- Eventos culturales externos
- Eventos deportivos
- Olimpiada



COMUNICACIÓN SOCIAL

Difundir las acciones de responsabilidad social para incidir en la mejora de la experiencia del colaborador así como para reclutar talentos.

Actividades:

- Cuestionarios/ Encuestas
- Redes sociales
- Programación TV
- Música
- Chats
- Inducción

CURSO DE INDUCCIÓN A PRIMEROS AUXILIOS

CAPACITADORA: ESTHER ZAIDE LUGO GOMEZ

¿QUÉ ES PRIMEROS AUXILIOS?

Los primeros auxilios ("soporte vital"), son aquellos que se prestan en el lugar del accidente sin medios técnicos y por personal no médico a personas que son víctimas de un accidente o de una enfermedad repentina.

Son de carácter inmediato, limitado, temporal y no profesional.

OBJETIVO DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

1. Conservar la vida
2. Evitar complicaciones físicas y psicológicas
3. Ayudar a la recuperación
4. Asegurar el traslado apropiado de los accidentados a un centro asistencial

NORMAS GENERALES:

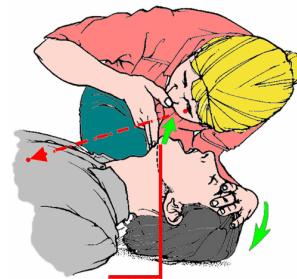
- Actúe si tiene seguridad de lo que va a hacer.
- No se retire del lado de la víctima; si está solo, solicite la ayuda necesaria
- Revise al accidentado para descubrir lesiones distintas a la que motivó la atención
- Determine posibles peligros en el lugar del accidente y ubique a la víctima en un lugar seguro
- **ACTIVAR EL SISTEMA MÉDICO DE EMERGENCIAS**

Al activar el sistema medico de emergencias es necesario realizar dos acciones:

- Llamar y localizar a la persona encargada de la salud ocupacional de la empresa o a un brigadista de primeros auxilios (gafete blanco)
- Solicitar la presencia de alguna de estas dos personas y de ser necesario, solicitar una ambulancia.

¿Qué va a comunicar en la llamada para solicitar una ambulancia?

1. Dirección de la urgencia.
2. Número telefónico para contactar.
3. ¿Qué sucedió?
4. ¿Cuántas personas están heridas?
5. ¿Cuántas ambulancias se necesitan?
6. Estado de las víctimas.



VALORACIÓN GENERAL (VOS)

- VER
- OIR
- SENTIR

IDENTIFICA DIFERENTES TIPOS DE EMERGENCIAS

► LIPOPATIMIA O DESMAYO

Breve perdida del conocimiento, por lo general menos de un minuto; en donde se conserva la respiración y circulación.



Causas:

- El estrés repentino, dolor intenso, todo relacionado con el sistema nervioso, emociones fuertes.
- La desnutrición
- Permanecer mucho tiempo de pie en una misma posición,
- Cambios bruscos de posición del cuerpo,
- Golpes de calor o fuertes insolaciones.

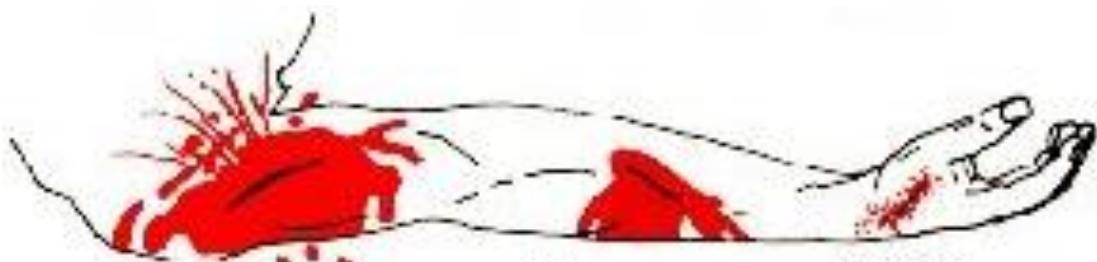
Tratamiento:

Elevar las piernas del paciente para que la sangre de los pies llegue al cerebro; llevando consigo oxígeno, de esa manera el paciente reaccionará. Siempre la cabeza irá más abajo que los pies.

► HERIDAS HEMORRÁGICAS

Rotura producida en la piel o las mucosas por un agente traumático y por consecuencia se produce una hemorragia.

Existen tres tipos:



Arterial

Salida intermitente.

Sangre rojo Brillante.

Venosa

Salida Continua.

Sangre roja Oscuro.

Capilar

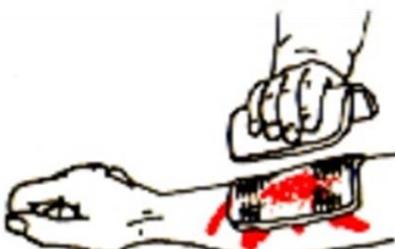
Salida de sangre en

poca cantidad.

Tratamiento:



**Aplique presión directa
sobre la herida con apósito**



**Aplique un aposito más
si es necesario**



Sostenga el aposito con un vendaje compresivo

► QUEMADURAS

- QUEMADURA DE PRIMER GRADO. - es muy superficial, destruye solamente la epidermis y se expresa típicamente por un eritema (enrojecimiento de la piel)
- QUEMADURA DE SEGUNDO GRADO. - destruye la epidermis y la dermis se expresa por la presencia de flictenas (ampollas).
- QUEMADURA DE TERCER GRADO. - destruyen todo el espesor de la piel, la piel esta carbonizada, son indoloras.



Tratamiento:

1. Enjuagar la herida con abundante agua fría.
2. Aplicar antiséptico y cubrir la herida.
3. Si va a trasladar al paciente debe cubrir con un paño húmedo hasta llegar al hospital.



► LESIONES OSTEOMUSCULARES

Esguince: Torcedura o distensión violenta de una articulación que puede ir acompañada de la ruptura de un ligamento o de las fibras musculares. Puede ser de 1er, 2do y 3er grado.



Luxación: Dislocación completa que se produce cuando un hueso se sale de su articulación.

Fracturas: Es la pérdida de la continuidad de un segmento óseo ya sea total o parcial

Pueden ser:

- **FRACTURAS CERRADAS.** -es aquella en el cual el hueso se rompe y la piel permanece intacta.
- **FRACTURAS ABIERTAS.** - el hueso fracturado sale, perfora la piel y produce una herida abierta. Conlleva el riesgo de una infección y de hemorragia.



FRACTURA CERRADA



FRACTURA ABIERTA

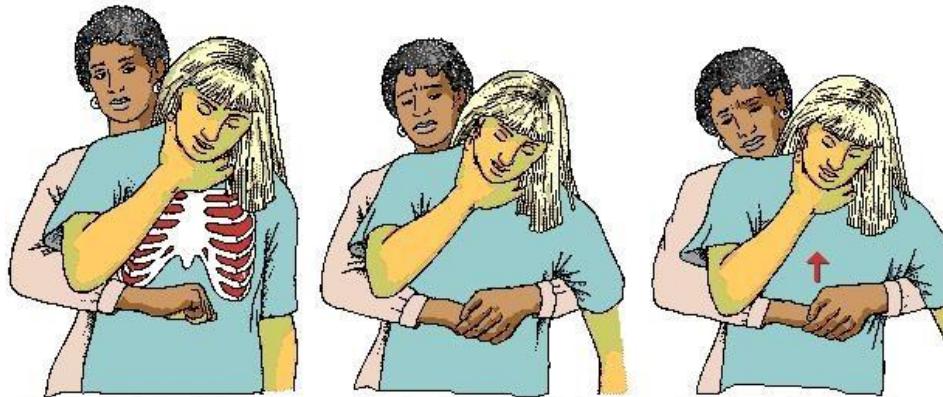


► ASFIXIA

La asfixia se produce cuando deja de fluir oxígeno a los pulmones o bronquios, por una obstrucción en la garganta o tráquea, habitualmente por fallos en la deglución de sólidos (atragantamiento), o por otros objetos externos que impidan el paso de aire.



Maniobra de HEIMLICH



1. Colocarse detrás de la persona, de manera que su cuerpo quede de lado en relación con la espalda del atragantado. Sus pies deben estar abiertos aprox. al ancho de sus hombros y se coloca uno en medio de los de la persona. Lo anterior para tener más estabilidad corporal.
2. Rodear con sus brazos la cintura del atragantado. Con una mano se localizará el ombligo; dos dedos arriba de este se colocarán el puño, procurando que el dedo gordo quede arriba de la línea media del abdomen por arriba del ombligo.
3. Apretar el puño con la otra mano, presionando fuertemente hacia el abdomen de adentro y hacia arriba. Se debe de repetir esta acción hasta que la persona arroje el objeto que está obstruyendo su vía áerea.

Nota: si la persona está sentada, solamente hay que arrodillarse detrás de ella y realizar la misma maniobra.

Si deseas saber más sobre Primeros Auxilios, te invito a descargue nuestro Manual, escanea el código:

