



Universidad de Zaragoza
Escuela de Enfermería de Huesca

Trabajo Fin de Grado

**Programa de Educación para la salud:
Primeros auxilios en alumnos de secundaria
del IES La arboleda**

Health Education Program: First Aid for
Secondary School Students at IES La Arboleda

Autora:
Lucía Ortega Lavi

Directora:
Nadia Abril Ruiz

Año:
2024-2025

"Nada en la vida debe ser temido, solo comprendido. Ahora es el momento de comprender más, para que podamos temer menos." — **Marie Curie**

Índice

1. Resumen.....	5
1.1. Palabras clave.....	5
2. Abstract.....	6
2.1. Key words.....	6
3. Introducción.....	7
3.1. Justificación.....	10
4. Objetivos.....	11
4.1. Objetivo general.....	11
4.2. Objetivos específicos.....	11
5. Metodología.....	12
5.1. Sesgos y limitaciones.....	14
7. Desarrollo.....	15
7.1. Objetivo general del programa.....	15
7.2. Objetivos específicos del programa.....	15
7.3. Población diana.....	15
7.4. Recursos.....	16
7.5. Estrategias.....	17
7.6. Ejecución de las sesiones.....	19
7.7. Cronograma de Gantt.....	21
7.8. Evaluación.....	22
8. Conclusiones.....	23
9. Bibliografía.....	24
10. Anexos.....	26
Anexo 1: Tríptico informativo del programa.....	26
Anexo 2: Folleto informativo.....	28
Anexo 3: Kahoot.....	29
Anexo 4: Ruta de la salud.....	34
Anexo 5: Mímica de las emergencias.....	37
Anexo 6: Tic-tac vital.....	39
Anexo 7: Carrera SOS.....	42

Índice de tablas

1. Tabla 1: Síntesis de búsqueda	13
2. Tabla 2: Síntesis de búsqueda 2	13
3. Tabla 3: Criterios de búsqueda	14
4. Tabla 4: Recursos del programa	18
5. Tabla 5: Sesión 1 Ruta de la salud	22
6. Tabla 6: Sesión 2 Mímica de las emergencias	23
7. Tabla 7: Sesión 3 Tic-Tac vital	24
8. Tabla 8: Sesión 4 Carrera SOS	25
9. Tabla 9: Cronograma de Gant	26

1. Resumen

Los primeros auxilios son esenciales para preservar la vida y actuar ante emergencias hasta la llegada de atención médica especializada. A pesar de su importancia, diversos estudios evidencian que los adolescentes presentan conocimientos limitados sobre el tema, lo que pone en manifiesto la necesidad de incorporar programas formativos eficaces en el ámbito educativo.

Este Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo diseñar e implementar un programa educativo innovador sobre los primeros auxilios dirigido a estudiantes de 3º y 4º de la ESO del IES La Arboleda, con el fin de mejorar sus conocimientos y habilidades ante situaciones de emergencia y urgencia.

Para ello, se realizó una revisión bibliográfica de la literatura científica reciente, el análisis de recursos educativos y planificación de un programa estructurado en 4 sesiones prácticas. Dichas sesiones, desarrolladas a través de dinámicas lúdicas como juegos de simulación, mímica y yincanas, buscan aumentar la motivación del alumnado y facilitar su aprendizaje.

Entre los resultados más relevantes del desarrollo del programa, destaca la implicación activa del alumnado, la mejora progresiva de sus conocimientos a través de evaluaciones tipo kahoot y la adquisición de competencias básicas en maniobras de reanimación, control de hemorragias, actuación ante quemaduras y atragantamientos, entre otros.

Como conclusión principal se resalta la enseñanza de primeros auxilios en edades tempranas, mediante metodologías activas y adaptadas a sus intereses, contribuye a formar ciudadanos más responsables, autónomos y capaces de actuar con eficacia ante emergencias en su entorno.

1.1. Palabras clave

Primeros auxilios, programa, emergencia, adolescentes, RCP, secundaria.

2. Abstract

First aid is essential for preserving life and responding to emergencies until specialized medical care is available. Despite its importance, various studies show that adolescents have limited knowledge on the subject, highlighting the need to incorporate effective training programs within the educational system.

This Final Degree Project aims to design and implement an innovative educational program on first aid for 3rd and 4th-year secondary students at IES La Arboleda, with the goal of improving their knowledge and skills in emergency and urgent situations.

To achieve this, a literature review of recent scientific studies was conducted, along with an analysis of educational resources and the planning of a structured program consisting of four practical sessions. These sessions, carried out through playful dynamics such as simulation games, charades, and scavenger hunts, aim to increase student motivation and facilitate learning.

Among the most relevant results of the program's implementation are the active involvement of students, the progressive improvement of their knowledge through Kahoot-style assessments, and the acquisition of basic skills in CPR, bleeding control, burn care, and choking response, among others.

The main conclusion highlights that teaching first aid from an early age, through active methodologies tailored to students' interests, helps to develop more responsible, autonomous citizens who are capable of acting effectively in emergency situations.

2.1. Key words

First aid, program, emergency, adolescents, CPR, secondary education.

3. Introducción

Los primeros auxilios (PPAA) son todos aquellos procedimientos médicos de emergencia, pautas de asistencia y atención temprana cuyo objetivo es preservar la vida, prevenir complicaciones, reducir el dolor y la angustia en personas que sufren accidentes, enfermedades súbitas y/o lesiones agudas. Estas intervenciones facilitan la recuperación y el traslado hasta recibir una atención médica adecuada^{1,2,3,4}.

La importancia de los PPAA radica en su capacidad para proteger la integridad de las personas mediante respuestas rápidas y eficaces. Según diversos estudios, la probabilidad de supervivencia en momentos críticos se encuentra alrededor de un 5%, la cual se puede incrementar hasta el 70% en caso de actuar durante los 4 primeros minutos después del incidente, mientras se espera a la llegada de una asistencia sanitaria especializada. Por todo ello, resulta fundamental conocer tanto las acciones que se deben realizar como las que se deben evitar, ya que la mortalidad y la morbilidad pueden verse afectadas significativamente dentro de la llamada 'hora de oro' o 'golden hour', periodo crítico de tiempo, posterior al incidente (1h), en el cual una rápida y efectiva atención puede mejorar las probabilidades de supervivencia y reducir el riesgo de complicaciones^{1 y 5}.

Es imprescindible que las personas estén formadas para poder brindar ayuda en situaciones de emergencia, lo que implica tener la capacidad de analizar la situación, administrar cuidados adecuados y contemplar las limitaciones existentes y pedir ayuda a profesionales sanitarios. Dentro de estas actuaciones que la sociedad debe conocer encontramos: reanimación cardiopulmonar (RCP), utilización de desfibriladores (DESA y DEA), maniobra de heimlich, conocimientos sobre traumatismos, hemorragias, quemaduras, ahogamientos, desmayos y epilepsia, entre otros.

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), se producen más de 30.000 paradas cardíacas al año, siendo una de las principales causas de mortalidad en nuestro país. De todas ellas, el 90% de estas situaciones en España se dan en la vía pública, en presencia de otros individuos, y menos del 25% se dan en ámbito hospitalario². Por otra parte, fallecen anualmente más de

400 personas por ahogamientos en España y más de 360.00 a nivel mundial; principalmente en los meses de verano en los ríos, piscinas, etc⁶. Asimismo, los objetos que producen las heridas también pueden llegar a producir una rotura accidental de algún vaso sanguíneo, dando lugar a una hemorragia. Estas precisan de una actuación inmediata ya que la pérdida de más del 40% (más de 2 litros en un adulto) el individuo suele estar inconsciente y con riesgo cerebral insuficiente⁵.

Debido a lo anteriormente expuesto, podemos considerar que es esencial mejorar los conocimientos de estas maniobras en la población en general. Según diferentes estudios descriptivos realizados en jóvenes de la ciudad de Jaén y en el colegio Militar Elías Aguirre, los adolescentes presentan conocimientos deficientes en primeros auxilios, lo que refuerza la necesidad de incorporar esta formación en el currículo educativo. Una forma de que este conocimiento alcance a toda la población es incorporar su instrucción en la educación obligatoria, tal como proponen muchas organizaciones especializadas en este campo^{7 y 8}.

En España, durante más de 30 años, los primeros auxilios han formado parte del sistema educativo, adquiriendo mayor protagonismo en las dos últimas leyes educativas⁹. Según las bibliografías consultadas, las tasas de intervención en primeros auxilios y la habilidad de responder ante situaciones de emergencia han crecido en España en las dos últimas décadas; sin embargo, hay una importante brecha que nos distingue de otras naciones europeas, como Austria o Croacia. Por esa razón, la capacitación en primeros auxilios es esencial y ha sido incorporada en el currículo educativo de manera variada, especialmente en las áreas de Biología y Educación Física. Sin embargo, a pesar de que estos contenidos están presentes en el currículo educativo, no suelen implementarse por diversas razones, entre las que se destacan la falta de recursos o capacitación del profesorado. Específicamente, en el sector educativo, las estadísticas llegan al 68-77% de individuos que nunca han recibido ningún tipo de capacitación¹.

Un análisis reciente del currículo educativo español muestra que los primeros auxilios están incluidos desde 3º de Educación Primaria (8-9 años), y que al finalizar la educación obligatoria, todo el alumnado debería ser capaz de reconocer una parada cardiorrespiratoria, alertar a los servicios de emergencia, iniciar maniobras de RCP, utilizar un desfibrilador y actuar en casos de atragantamiento¹⁰. Esta formación temprana es clave para aumentar las tasas de supervivencia en situaciones de emergencia, ya que la parada cardiorrespiratoria representa un grave problema de salud pública.

Por lo tanto, se considera esencial potenciar la enseñanza de la reanimación desde edades escolares, incluyendo a docentes y personal de enfermería como formadores estratégicos, capaces de transmitir estos conocimientos de forma continuada. El uso de cursos breves con video-instrucción y maniqués de baja fidelidad ha demostrado ser eficaces para la difusión de estas técnicas, siendo medidas que facilitan la respuesta temprana en entornos no clínicos¹¹.

En respuesta a esta necesidad, el presente trabajo de fin de grado tiene como finalidad diseñar un programa de educación sanitaria de primeros auxilios dirigido a alumnos de 3 y 4 de educación secundaria obligatoria (ESO). Gracias a que este grupo de edad se encuentra en una etapa clave de su desarrollo, donde consolidan diversas habilidades y conocimientos, se considera el momento idóneo para introducir contenidos relacionados con la atención en emergencias.

3.1. Justificación

La enseñanza a jóvenes sobre primeros auxilios contribuye al desarrollo de las habilidades de gestión de urgencias-emergencias. En particular, los adolescentes, debido a su inicio en la participación constante en entornos escolares, deportivos y sociales, representan una población idónea para adquirir y aplicar estos conocimientos. La formación en primeros auxilios en esta etapa no solo puede marcar una diferencia en la capacidad de respuesta ante situaciones críticas, sino que también tiene un impacto positivo en la concienciación social y en la creación de comunidades más seguras^{12,13 y 14} .

Pese a la importancia de esta formación, se ha observado que la mayoría de los programas educativos existentes sobre primeros auxilios siguen un enfoque similar, basado en sesiones teóricas combinadas con una práctica breve. Teniendo en cuenta que este grupo de edad es conocido por su dificultad para mantener la atención en actividades educativas que son predominantemente teóricas, la falta de dinamismo en estos programas y su enseñanza teórica no resulta atractiva para ellos, influyendo negativamente en la motivación y en la efectividad del aprendizaje^{15 y 16} .

En respuesta a esta problemática, este Trabajo de Fin de Grado propone el diseño de un programa educativo innovador, el cual busca diferenciarse de los modelos tradicionales mediante la incorporación de estrategias metodológicas más dinámicas y participativas. De este modo, se pretende captar la atención del alumnado y facilitar un aprendizaje.

El enfoque práctico del programa no solo mejorará la adquisición de conocimientos y habilidades, sino que también favorecerá la confianza y la autonomía de los participantes al momento de actuar en una emergencia real. A través de esta intervención educativa, se busca corregir la falta de formación actual y, al mismo tiempo, contribuir a la reducción de riesgos en situaciones de urgencia, promoviendo una ciudadanía más preparada, comprometida y capaz de ofrecer una primera respuesta eficaz en su entorno inmediato.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Diseñar un programa de educación para la salud enfocado en primeros auxilios dirigido a estudiantes de 3º y 4º de secundaria del IES La Arboleda.

4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimientos de primeros auxilios de los alumnos de secundaria mediante la realización de un kahoot previo al inicio del programa.
- Promover la concienciación sobre la importancia de los primeros auxilios como una herramienta clave para la prevención y atención inicial de emergencias.
- Fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades prácticas.

5. Metodología

Para la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, centrado en el diseño de un programa de Educación para la Salud enfocado en la enseñanza de primeros auxilios, se llevó a cabo una amplia búsqueda bibliográfica con el objetivo de fundamentar teóricamente el proyecto y asegurar su validez académica. Esta revisión fue una parte esencial del proceso, ya que permitió conocer el estado actual del tema, identificar necesidades formativas en la población adolescente y recopilar estrategias educativas que ya han demostrado ser efectivas en otros contextos.

La búsqueda de información se realizó en varias bases de datos especializadas, como Mendeley, Dialnet y PubMed, ya que ofrecen acceso a artículos científicos relevantes tanto del ámbito sanitario como del educativo. Además, se consultaron páginas web oficiales de organismos reconocidos, como los National Institutes of Health (NIH) y la Asociación Española de Enfermería en Cardiología (AEEC), para obtener información fiable y actualizada directamente de fuentes expertas en el tema.

Durante este proceso, se recopilaron estudios, guías prácticas y documentos técnicos que fueron analizados y organizados con el fin de extraer las ideas más relevantes para la construcción del programa. Esta información sirvió como base para definir los objetivos, contenidos y metodología de la intervención. Los resultados de la búsqueda, que se recogen en las tablas 1 y 2, fueron clave para estructurar una propuesta educativa adaptada a las características del alumnado al que va dirigida. En definitiva, esta fase teórica permitió dotar al programa de un respaldo sólido y aumentar su calidad formativa.

Tabla 1: Síntesis de búsqueda

Bases de datos	Síntesis de búsqueda	Filtros	Nº de resultados	Artículos seleccionados
Enfispo	'Enseñanza' AND 'Teórico' AND 'RCP'	Texto completo, español, España, ciencias de salud	8	2
Web of science	'First aid' AND 'Education'	2010-2025, open access,spain,	1863	1
Dialnet	"Educación en Salud" OR "Primeros Auxilios" OR "Capacitación en Salud"	texto completo, ciencias de salud, enfermería, español	337	4
	'Enseñanza' AND 'Teórico' AND 'RCP'	texto completo, ciencias de salud, epañol	26	2
	'Proyecto' AND 'primeros auxilios'	texto completo, español, España	101	1
	'Primeros auxilios' AND 'Secundaria'	texto completo, español, España	68	1
	'Primeros auxilios'	texto completo, ciencias de salud, epañol	234	3
Pubmed	'first aid'	2010-2025, free full text, full text,meta-analysis, patient education handout, review, scientific integrity review, systematic review, spanish	8	2
	'CPR training' AND 'School'	2010-2025,free full text, full text, meta-analysis, review, scientific integrity review, systematic review.	7	1
Cochrane	"health education" AND "first aid" NOT 'mental health'	2010-2025	32	1
NNNconsult				

Fuente tabla 1: Elaboración propia

Tabla 2: Síntesis de búsqueda 2

Página web	Síntesis búsqueda	Artículos seleccionados
Saluslife	Curso primeros auxilios	1

Fuente tabla 2: Elaboración propia.

Por otra parte, como se muestra en la tabla 3, se utilizaron criterios de inclusión como artículos en texto completo, artículos publicados en los últimos 15 años y artículos en español e inglés; y criterios de exclusión como artículos de primeros auxilios en el ámbito hospitalario y de casos clínicos.

Tabla 3: Criterios de búsqueda.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Se aceptan artículos que hablen de primeros auxilios.	Artículos que traten de primeros auxilios en ámbito hospitalario
Artículos redactados en los últimos 15 años	Artículos que tratan sobre casos clínicos de primeros auxilios
Artículos con texto completo	
Artículos en inglés y español	

Fuente tabla 3: Elaboración propia.

El programa propuesto ha sido enfocado para alumnos de 3º y 4º de secundaria, debido a que han alcanzado un mayor nivel de madurez y comprensión, permitiéndoles asimilar este tipo de aprendizajes con mayor facilidad.

La iniciativa tiene un enfoque principalmente práctico, utilizando como eje principal actividades y juegos didácticos. Esta elección metodológica responde a la evidencia de que existe un mayor grado de implicación, retención de conocimientos y disfrute cuando participan en dinámicas prácticas, motivadoras y colaborativas, frente a metodologías puramente teóricas^{15,16,17}. Mediante simulaciones, role-playing, concursos temáticos y talleres con maniqués, los estudiantes aprenderán a actuar con rapidez, seguridad y eficacia ante situaciones como una parada cardiorrespiratoria, atragantamientos, traumatismos o hemorragias.

Tras el análisis bibliográfico y la identificación de carencias en el conocimiento y habilidades del alumnado en materia de primeros auxilios, se procedió a realizar una evaluación desde la perspectiva enfermera, utilizando las taxonomías NANDA, NOC y NIC para estructurar las necesidades detectadas:

- 00126 Conocimientos deficientes (primeros auxilios) r/c ausencia de experiencias educativas previas m/p errores y falta de criterios claros a la hora de plantear respuestas ante situaciones básicas de urgencia¹⁸.
 - NOC [1902] Control del riesgo¹⁸
 - NIC: [190220] Identifica los factores de riesgo.
 - NIC [190204] Desarrolla estrategias eficaces de control de riesgos
 - NIC [190216] Reconoce los cambios en el estado de salud
- [00405] Afrontamiento desadaptativo m/p ausencia de modelos o entrenamiento en resolución de crisis r/c reacciones emocionales intensas (ansiedad, miedo, bloqueo) ante situaciones estresantes o de urgencia¹⁸.
 - NOC 1402 autocontrol de ansiedad¹⁸
 - NIC 5230 Mejora del afrontamiento ante situaciones de emergencias.
 - 5820 Disminución de la ansiedad.
 - 5880 Técnicas de relajación.
- 00336 Riesgo de lesión física r/c conocimiento inadecuado sobre las precauciones de seguridad¹⁸.
 - NOC 1902 Control de riesgos en situaciones de urgencia¹⁸
 - 6240 Primeros auxilios.
 - 6610 Identificación de los riesgos en situaciones críticas.
 - 5520 Facilitación del aprendizaje sobre primeros auxilios.

5.1. Sesgos y limitaciones

Durante la realización del trabajo, se identificaron diferentes sesgos. En primer lugar, el sesgo de autoselección. Debido al carácter voluntario del programa, los estudiantes con más intereses por el área de salud serán los que se inscriban al programa. Esto dará lugar a una muestra no representativa de los estudiantes y, por tanto, afectará al verdadero impacto del programa. Por otra parte, distinguimos el sesgo de respuesta socialmente deseable. Al ser la población diana alumnos de 15 y 16 años, pueden llegar a tener predisposición a dar respuestas o realizar acciones consideradas apropiadas a nivel social.

Además, se pueden distinguir varias limitaciones. En primer lugar, limitación de tiempo, ya que, al ser un programa educativo realizado en contexto escolar, se dependerá de las horas disponibles según el centro educativo, influyendo tanto en la duración del programa como en la adquisición de los conocimientos por parte de los alumnos. Y por otro lado, limitación de recursos. En caso de que el programa posea escasez de recursos, la calidad de capacitación del mismo se verá afectada, influyendo negativamente en la adquisición de conocimientos por parte del alumnado.

7. Desarrollo

7.1. Objetivo general del programa

Enseñar a los alumnos de 3º y 4º de secundaria del IES La Arboleda a que adquieran los conocimientos básicos sobre las actuaciones en las situaciones de emergencias más frecuentes.

7.2. Objetivos específicos del programa

- Proporcionar información a los alumnos los conceptos básicos sobre la realización de una reanimación cardiopulmonar (RCP), OVACE, hemorragias, fracturas, quemaduras y heridas.
- Capacitar a los alumnos a mantener la calma en situación de emergencia.
- Desmentir todo aquellos mitos y malas prácticas más conocidas sobre los primeros auxilios (miel y pasta de dientes en quemaduras, posición epistaxis, etc).

7.3. Población diana.

Este programa de salud de primeros auxilios se dirige a alumnos/as de 3º y 4º de la ESO debido a que este grupo de edad ya ha conseguido alcanzar un nivel de madurez tanto cognitivo como físico que les permita comprender conceptos básicos de primeros auxilios y poder aplicarlos en situaciones de emergencia.

Se ha elegido el grupo de 3º y 4º de la ESO del IES La Arboleda del Puerto de Santa María, Cádiz. Además, se contactará con otros centros educativos de enseñanza secundaria para seguir con esta labor divulgativa.

7.4. Recursos

Para la realización de este proyecto se precisarán de recursos, tanto materiales como humanos (tabla 4)^{19 y 20}.

Tabla 4: Recursos del programa.

Materiales		
Recurso	Cantidad	Coste total
Maniquí RCP	1	150€
Maniquí bebe	1	150€
Almohada	3	15€
Kit primeros auxilios	1	0€ (Sacado del centro sanitario)
DESA	1	0€ (Ceden uno del centro sanitario)
Gasas/Compresas	10	5€
Mascarillas RCP desechables	2 paquetes (36 unidades/paquete)	15€
Lugar de realización	Gimnasio y recreo cedido por IES	0€
Tríptico informativo	100	5€
Poster informativo	3	10€
Ordenador y proyector	1 (Cedido por el IES)	0€
Cuestionario Kahoot (realización en los ordenadores escolares)	1 por alumno	0€
Conos (Cedido por el IES)	3	0€
Aros (Cedido por el IES)	6	0€
Mesas (Cedidas por el IES)	3	0€

Botellas agua	3	3€
Humanos		
Recurso	Cantidad	Coste total
Enfermeras voluntarias	3	0€
Profesores (proporcionados por el centro)	2	0€
Presupuesto total: 353€		

Fuente tabla 4: Elaboración propia

7.5. Estrategias

Para poner en marcha el programa de primeros auxilios dirigido a los alumnos de 3º y 4º de ESO del IES La Arboleda en El Puerto de Santa María, Cádiz, se deberá llevar a cabo una serie de acciones coordinadas:

1) Elaboración del programa

En el centro de salud 'Pinillo Chico' del Puerto de Santa María (Cádiz), diferentes profesionales sanitarios observan en sus consultas la falta de conocimientos de los pacientes sobre salud y actuaciones en momentos de urgencia y emergencia. Debido a ello, deciden crear un grupo, de forma voluntaria, para realizar un programa de primeros auxilios enfocado a grupos de 3º y 4º de ESO, grupo de edad idóneo para la adquisición de conocimientos de primeros auxilios por su participación constante en entornos escolares, deportivos y sociales; además de poseer capacidades físicas suficientes para llevarlos a cabo en momentos de necesidad.

Se propone el programa al equipo directivo del centro sanitario y una vez aprobado se inicia con su elaboración y puesta en marcha del mismo.

2) Coordinación con el centro y profesores

El centro de salud Pinillo Chico se pondrá en contacto con el centro educativo IES La Arboleda con el fin de ofrecerles el programa de primeros auxilios llamado 'Que no panda el cúnico' para los alumnos de 3º y 4º de ESO. Se concertará una cita presencial con la directora, el profesor de educación física, de biología y los tutores de las clases de 3º y 4º para presentarles el programa, donde se les informará sobre la importancia de la realización del mismo, el nº de sesiones, el contenido del curso, materiales necesarios, etc.

Una vez el programa sea aprobado por el centro educativo, se concretará los días y horarios de su impartición, coincidiendo dichos horarios con las clases de biología, educación física o tutoría, ya que son las asignaturas más relacionadas con contenidos de salud.

3) Promoción del Programa y Captación de Estudiantes:

Los tutores de las clases de 3º y 4º serán los encargados de informar a los estudiantes en horario de tutoría y les harán entrega del tríptico informativo (Anexo 1) donde podrán consultar el número de sesiones, el material necesario, que es un programa gratuito y voluntario, el cual se realizará en horario de clase, etc.

Por otra parte, el equipo directivo del centro informará a los padres a través de los medios de comunicación establecidos por el instituto (vía email, plataforma educativa del centro, a través de Séneca ...).

4) Inscripción al programa

Una vez los familiares y estudiantes sean informados se iniciará con la fase de inscripción al programa a través de Séneca (plataforma o sistema informático para la gestión académica diseñado por la Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional para profesorado y centros docentes de la comunidad de Andalucía).

Por otra parte, se colocarán en los tabloneros publicitarios del centro unos pósters informativos (Anexo 2) con los horarios y un correo electrónico de contacto para resolver dudas respecto al programa.

5) Preparación de los recursos

Una vez confirmada la participación de los estudiantes, se procederá a preparar todos los materiales necesarios y se concretarán los detalles finales para la realización del curso.

7.6. Ejecución de las sesiones

El programa de educación sanitaria de primeros auxilios se llevará a cabo en 4 sesiones de 1 hora cada una, programada para los días 2,9,16 y 23 de abril de 2026, en el gimnasio del centro y en la zona del patio; coincidiendo con las horas de tutoría, educación física y/o biología de los alumnos de 3 y 4º ESO. Las sesiones contarán con la colaboración de 3 enfermeras voluntarias del centro de salud Pinillo chico.

Para la realización del programa se llevará a cabo una serie de juegos a base de puntos diseñados para el correcto aprendizaje de los alumnos sobre las actuaciones de primeros auxilios. Para ello, se dividirán en 3 grupos y deberán trabajar en equipo para completarlos y ganar el máximo de puntos posibles. En la sesión final, los puntos obtenidos se podrán canjear por ayudas para el juego final.

1) Sesión 1: Ruta de la salud

En la sesión inicial, llevada a cabo el día 2 de Abril de 2026, se realizará una pequeña presentación o explicación del programa, y a continuación se llevará a cabo un kahoot (*Anexo 3*) para la evaluación de los conocimientos de los alumnos en la sala de informática del instituto.

A continuación, se traslada a los alumnos al gimnasio, donde se iniciará con el juego planificado llamado 'Ruta de la salud', el cual estará centrado en: heridas, quemaduras, fracturas y hemorragias (*Anexo 4*). En este juego, los equipos deberán responder preguntas sobre primeros auxilios, donde cada pregunta acertada supone el avance de una casilla en el mapa. El equipo que antes llegue a la meta gana.

Tabla 5: Ruta de la salud.

SESIÓN 1	
Título	Sesión 1: Ruta de la salud
Lugar	Sala informática y gimnasio instituto
Duración	1 hora
Objetivos	Evaluar los conocimientos previos del alumnado de PPAA y promover el aprendizaje de los conocimientos relacionados con heridas, quemaduras, fracturas y hemorragias.
Metodología	Kahoot y juego 'Ruta de la salud'
Recursos	Ordenadores, proyector, conos y aros
Contenido	Conceptos básicos de primeros auxilios: heridas, quemaduras, fracturas y hemorragias

Fuente tabla 5: elaboración propia

2) Sesión 2: Mímica de las emergencias

El día 9 de Abril de 2026 se llevará a cabo la sesión número 2 del programa, que se centrará en los siguientes temas: epilepsia, ahogamientos y accidentes. Para el aprendizaje de las actuaciones a realizar en dichas situaciones, se realizará un juego llamado 'Mímica de las emergencias' (*Anexo 5*), el cual se desarrollará en el gimnasio.

En la 'Mímica de las emergencias' cada equipo recibirá una tarjeta con las acciones a realizar en dichas situaciones y deberán transmitir al resto de los equipos la información mediante una interpretación de mímica.

El equipo que realiza la interpretación recibirá los puntos proporcionales a la información que han logrado transmitir a los otros dos equipos, y estos al finalizar la actuación deberán exponer la información recibida, concluyendo de esta forma con un repaso de las acciones que se deben realizar en la situación dada.

Por último, y para dar cierre a la sesión, se realizará un nuevo conteo de puntos década equipo, actualizando la posición de cada uno en el podium.

Tabla 6: Mímica de las emergencias

SESIÓN 2	
Título	Sesión 2: Mímica de las emergencias
Lugar	Gimnasio del centro
Duración	1 hora
Objetivo	Aprender las actuaciones básicas ante casos de epilepsia, ahogamientos y accidentes; fomentar la comunicación no verbal y el trabajo en equipo
Metodología	Juego grupal basado en mímica y repaso breve tras cada actuación
Recursos	Tarjetas de las situaciones de emergencia
Contenido	Actuaciones básicas ante epilepsia, ahogamientos y accidentes

Fuente tabla 6: elaboración propia

3) Sesión 3: Tic-Tac vital

El 16 de abril de 2026 se llevará a cabo la tercera sesión del programa, donde los alumnos se formarán sobre la obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño (OVACE) y la reanimación cardiopulmonar (RCP), mediante un juego denominado 'Tic-Tac vital' (*Anexo 6*), el cual se desarrollará en el gimnasio.

En este juego, cada equipo será posicionado en 3 bases, donde encontrarán una mesa llena de materiales y una enfermera voluntaria responsable del grupo. El objetivo principal del juego es salvar a la víctima, realizando correctamente todas las actuaciones a seguir en la situación correspondiente (OVACE o RCP).

En el lado opuesto de las bases se encuentra una mesa llena de tarjetas con posibles acciones a realizar en la situación, algunas serán correctas y otras no. De uno en uno, los miembros del equipo deberán pasar una prueba para llegar a la mesa, escoger una tarjeta y llevarla a la base para comprobar si dicha acción es válida o no. En caso de que sea válida, la enfermera responsable dará el aprobado para continuar y en caso de que sea inválida la acción se devolverá a su mesa.

El juego será cronometrado, de esta forma, el reparto de puntos se realizará por tiempos, siendo el que mejor tiempo tenga el que reciba el mayor número de puntos. Este juego se realizará 2 veces, una para la situación de obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño y otra para la reanimación cardiopulmonar.

Tabla 7: Tic-Tac vital

SESIÓN 3	
Título	Sesión 3: Tic-Tac vital
Lugar	Gimnasio instituto
Duración	1 hora
Objetivos	Aprender a identificar y actuar ante una obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño (OVACE), practicar las maniobras básicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) y fomentar el trabajo en equipo bajo presión
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje basado en juegos - Dinámicas por estaciones con supervisión profesional - Evaluación formativa mediante superación de pruebas prácticas y gestión del tiempo.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas con acciones (correctas e incorrectas) - Materiales de primeros auxilios (guantes, maniqués de RCP, chalecos anti-atragantamiento, etc.) - Voluntarias profesionales (enfermeras)
Contenido	Actuación ante OVACE, RCP básica y discriminación de acciones correctas e incorrectas.

Fuente: elaboración propia

4) Sesión 4: Carrera SOS

El 23 de abril de 2026 se llevará a cabo la sesión 4 y final del programa. En ella se realizará una carrera en el patio del instituto (Anexo 7).

Al inicio de la sesión, cada equipo elegirá una ayuda en el juego en función de los puntos obtenidos, siendo los de mayor puntuación los que elijan primero. Cada equipo deberá superar cada estación o parada de la carrera y los obstáculos para llegar a ellas en el menor tiempo posible. El equipo que realice correctamente la yincana en el mejor tiempo posible será coronado campeón de las emergencias.

Tabla 8: Carrera SOS

SESIÓN 4	
Título	Sesión 4: Carrera SOS
Lugar	Patio del instituto
Duración	1h
Objetivos	Reforzar de forma lúdica los conocimientos adquiridos sobre primeros auxilio y fomentar el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la gestión del tiempo
Metodología	Juego tipo carrera o yincana con estaciones temáticas
Recursos	Estaciones con pruebas de emergencias, materiales de primeros auxilios y cronómetros.
Contenido	Revisión global de los contenidos tratados: heridas, quemaduras, fracturas, hemorragias, epilepsia, OVACE, RCP, etc.

Fuente tabla 8: elaboración propia

7.7. Cronograma de Gantt

Tabla 9: Cronograma de Gantt

Planificación Programa Salud Primeros Auxilios: 'Que no panda el cúnico'										
Actividades	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril			
	Días 1-31	Días 1-30	Días 1-31	Días 1-31	Días 1-28	Días 1-31	2	9	16	23
Elaboración programa										
Coordinación con Centros										
Promoción y captación alumnos										
Inscripción al programa										
Preparación recursos										
Sesión 1										
Sesión 2										
Sesión 3										
Sesión 4										
Evaluación										

Fuente: elaboración propia

7.8. Evaluación

El programa de primeros auxilios llamado 'Que no panda el cúnico' ha sido desarrollado de manera estructurada, con actividades adaptadas a alumnos de 3º y 4º de la ESO, combinando la teoría con la práctica. Aunque el programa no ha sido implementado aún, se espera que, a través del carácter práctico del proyecto, los alumnos logren adquirir las competencias básicas para responder ante situaciones de emergencia comunes.

El programa incluye sesiones principalmente prácticas a base de actividades/juegos en grupo, lo que facilitará la asimilación de los conocimientos y favorecerá la enseñanza de la capacidad de mantener la calma en situaciones críticas. Por otra parte, se contempla la necesidad de desmentir mitos y prácticas incorrectas muy extendidas sobre los primeros auxilios. A través de actividades de las actividades programadas, se les explicará y enseñarán las acciones correctas.

En conjunto, el diseño del programa responde de manera coherente a los objetivos planteados. Su enfoque práctico, adaptado y participativo tiene el potencial de generar un aprendizaje útil y significativo en los estudiantes, preparando al alumnado no sólo para actuar, sino también para hacerlo con criterio y responsabilidad en situaciones de emergencias.

8. Conclusiones

El diseño del programa de educación para la salud en primeros auxilios, dirigido al alumnado de 3º y 4º de la ESO del IES La Arboleda, representa una propuesta educativa adaptada a sus características e intereses. Su estructura práctica y participativa está pensada para fomentar un aprendizaje activo, con el objetivo de generar una experiencia formativa significativa y cercana a la realidad del alumnado.

La inclusión de una evaluación inicial a través de una herramienta interactiva como Kahoot permitirá identificar el nivel de conocimientos previos de los estudiantes. Esta fase será clave para adaptar los contenidos del programa y orientar mejor las sesiones hacia las verdaderas necesidades detectadas en el grupo.

Uno de los propósitos principales es promover la concienciación sobre la importancia de los primeros auxilios, no sólo como contenido académico, sino como una herramienta vital para actuar ante situaciones de emergencia. A través de actividades dinámicas y contextualizadas, se espera despertar en el alumnado una actitud responsable y comprometida.

Por otro lado, el enfoque metodológico del programa está pensado para fomentar la participación activa mediante juegos, simulaciones y actividades prácticas. Con ello, se busca no solo aumentar el interés de los estudiantes, sino también dotarlos de habilidades básicas que puedan aplicar en su vida cotidiana; las cuales se verán reflejadas tras la comparativa del kahoot inicial con el realizado al final del programa.

Aunque el programa aún no se ha llevado a la práctica, se considera que su planteamiento responde a una necesidad real y tiene el potencial de generar un impacto positivo en la comunidad educativa.

9. Bibliografía

1. Pascual Galiano MT, Vega Ramírez L, Níguez García MÁ. Intervención educativa en materia de primeros auxilios en las clases de educación física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2023;(48):556-65.
2. Minguillón Ruiz N, Casaus Margeli MÁ, Moreno Arjol A, Cubero Esteban C, Belloc Pérez L. Primeros auxilios, RCP básica. Revista Sanitaria de Investigación. 2021;2(11 (Noviembre)):174.
3. Fernández Solar M, Fernández Solar I. Primeros auxilios de niños y bebés: Actuación y Tratamiento [Internet]. 3ciencias; 2015 [citado 20 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=581448>
4. Doménech de Frutos S. Primeros auxilios, aspectos clave y principales cambios. Conferencia ILCOR 2015. Revista electrónica AnestesiaR. 2016;8(7):2.
5. González UB. Primeros auxilios en accidentes de tráfico [Internet]. 3ciencias; 2018 [citado 6 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=718848>
6. Rodríguez Cabo F. Primeros auxilios. 8 Marzo 2022. :39.
7. Rodríguez Mármol M, Muñoz Cruz R. Conocimientos de los jóvenes de Jaén sobre los primeros auxilios. Nuberos científica. 2015;2(16 (Julio-Septiembre)):12-6.
8. Zevallos Cotrina A del R, Sánchez Santisteban M del P, Barboza Vargas CDB. Nivel de conocimiento sobre primeros auxilios en traumatismo y quemaduras en estudiantes del tercero de secundaria del colegio Militar Elías Aguirre, Chiclayo 2016. Acc Cietna: para el cuidado de la salud. 2020;7(1):6-15.
9. Ruibal-Lista B, Díez-Fernández P, Palacios-Aguilar J, López-García S. First Aid in Physical Education in the Compulsory Secondary Education Curriculum: A Comparative Analysis Among Autonomous Communities. Retos. 2024;(56):151-61.
10. Barcala-Furelos R, Peixoto-Pino L, Zanfaño-Ongil J, Martínez-Isasi S. [Challenges in teaching first aids at schools: analysis of spanish educational legislation (LOMLOE) and curricular guidance]. Rev Esp Salud Publica. 23 de febrero de 2024;98:e202402013.
11. López-Messa JB, Martín-Hernández H, Pérez-Vela JL, Molina-Latorre R, Herrero-Ansola P. [Novelties in resuscitation training methods]. Med Intensiva. octubre de 2011;35(7):433-41.
12. Morro Goñi M, Ramón Peinado C, Tobajas Díez I, Fernández Sevilla A, Galiana Cameo I, Langarita de Gregorio I. Programa de salud sobre primeros auxilios y soporte vital básico en el ámbito escolar: proyecto de investigación.

Revista Sanitaria de Investigación. 2024;5(9):65.

13. Zas MLC, Díaz MVB, Vázquez JAI. Manual de primeros auxilios. Normas de actuación [Internet]. Servizo Galego de Saúde; 2012 [citado 26 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=511306>
14. Miró Ò, Díaz N, Escalada X, Pérez Pueyo FJ, Sánchez M. [Review of initiatives carried out in Spain to implement teaching of basic cardiopulmonary reanimation in schools]. An Sist Sanit Navar. 2012;35(3):477-86.
15. Ballesteros BJL, Pérez JR, Ríos SS, Lozano JMF. Eficacia de la enseñanza teórico-práctica en institutos de reanimación cardiopulmonar. Revista española de salud pública. 2020;(94):109.
16. Celotti Orozco M, Borrero Díaz V, Povedano Hoyas M, Martín Brioso E, Rosado Cabral JJ, Carbajo L. Impacto de la gamificación en la enseñanza de soporte vital básico en alumnado de secundaria. Revista Clínica de Medicina de Familia. 2025;18(1):7-13.
17. Game-based learning as a vehicle to teach first aid content: a randomized experiment | Cochrane Library [Internet]. [citado 9 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www.cochranelibrary.com/es/central/doi/10.1002/central/CN-00978867/full>
18. ClinicalKey Student [Internet]. [citado 9 de junio de 2025]. Disponible en: <https://www-clinicalkey-com.cuarzo.unizar.es:9443/student/nursing/nnn>
19. López Izquierdo J. Propuesta de un proyecto interdisciplinar para el fomento del aprendizaje de los primeros auxilios en educación física. EmásF: revista digital de educación física. 2019;(60):91-105.
20. Coletto AC, López MD, Alonso MTM, Rodríguez PP. Programa formativo de reanimación cardiopulmonar básica a padres de niños en situación de riesgo. NURE investigación: Revista Científica de enfermería. 2010;(44):6.

10. Anexos

Anexo 1: Tríptico informativo del programa



CONTACTO:

✉ 828539@unizar.es

☎ 671154482

📍 Plaza Tula Ruiz Golluri, s/n,
11500, El Puerto de Santa
María



Contacta con nosotros.
¡Te resolveremos tus
dudas!



¡Que no panda el cúnico!

Centro de Salud Pinillo Chico

¿EN QUE CONSISTE?



Programa de 1º
auxilios

Forma un equipo con tus
amigos y compite para ganar
el máximo de puntos posibles
durante las juegos del
programa, para proclamaros
los reyes/reinas de las
emergencias

100% gratuito y voluntario
2,9,16 y 23 Abril 2026

SESIONES

1

Kahoot + Ruta de la salud

Kahoot para evaluar conocimientos previos y juego a base de preguntas. Cada equipo se colocara en una canasta, se lanzará una pregunta y se deberá encestar para contestar. Consigue que tu equipo sea el primero en llegar a la meta del tablero

2

Mímica de las emergencias

Interpreta la situación de urgencia mediante mímica y consigue transmitir la información al resto de equipos.

Cuanta más información más puntos.



3

Tic-Tac Vital

¡Ojo que te cronometran!. Consigue salvar a la víctima aplicando las acciones encontradas en las tarjetas de una mesa. Pero cuidado, para conseguir la tarjeta deberás pasar un obstáculo. Se el más rápido y lleva a tu equipo a la victoria para conseguir la puntuación máxima.

4

Carrera SOS

Canjea los puntos por facilidades y herramientas para la carrera final.



Supera los obstáculos y las pruebas y sé el equipo más rápido para proclamaros los reyes de las emergencias.

Fuente anexo 1: Elaboración propia con canva.



The poster features a collage of images related to first aid: a person performing CPR on a mannequin, a person applying a bandage, and a person holding a red heart-shaped object with a white cross. The background is a light beige color with red geometric shapes.



Primeros auxilios & RCP

Aprende habilidades que
salvan vidas



2, 9, 16 y 23 Abril

En gimnasio IES La Arboleda, para alumnos de
3 y 4 ESO


Para más información: 828539@unizar.es

Fuente anexo 2: Elaboración propia con canva.

Anexo 3: Kahoot

1 - Quiz

Ante una herida que sangra, ¿Qué es lo primero que se debe hacer?




20 s

- ☐ Echarle alcohol para que deje de sangrar ✗
- ☐ Esperar a que deje de sangrar al aire libre ✗
- ☐ Frotar con algodón para limpiarla ✗
- ☒ Aplicar presión directa con un paño limpio ✓

2 - Quiz

Si sospechamos de hueso roto, ¿Cuál es la opción correcta?




20 s

- ☒ Inmovilizar la zona afectada ✓
- ☐ Mover el hueso para ver si esta roto o no ✗
- ☐ Aplicar frío para disminuir la inflamación y el dolor ✗
- ☐ Presionar para colocar el hueso en su sitio y que no se mueva ✗

3 - Verdadero o falso

En caso de quemadura leve, ¿debemos aplicar hielo?

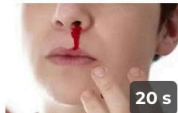


20 s

- ☐ Verdadero ✗
- ☒ Falso ✓

4 - Quiz

Si una persona sangra por la nariz, se debe



20 s

- ☐ Inclinar cabeza hacia atrás para evitar el sangrado ✗
- ☐ Hacer que la persona se acueste ✗
- ☒ Aplicar presión en la parte blanda de la nariz ✓
- ☐ Introducir algodón o papel en la nariz ✗

5 - Quiz

¿Qué NO se debe hacer durante una crisis epiléptica?



20 s

- ☐ Proteger la cabeza de la persona ✗
- ☐ Permanecer junto a la persona hasta que se recupere ✗
- ☐ Colocar a la persona en posición de seguridad después de la crisis ✗
- ☒ Introducir objetos en la boca para que no se muerda la lengua ✓

6 - Quiz

¿Qué se debe hacer primero ante un caso de ahogamiento?

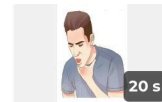


20 s

- ☐ Colocar en posición lateral de seguridad ✗
- ☒ Comenzar la RCP si la persona no respira ✓
- ☐ Estimular que tosa para que escupa el agua ✗
- ☐ colocarla sentada e inclinada hacia delante para sacar el agua ✗

7 - Quiz

Que esta indicado para desobstruir la vía aérea en un adulto consciente



20 s

- ☒ Maniobra de Heimlich ✓
- ☐ Maniobra RCP ✗
- ☐ Que beba agua ✗
- ☐ Boca a boca para que entre aire ✗

8 - Quiz

En RCP, ¿cual es la relación correcta de compresiones y ventilaciones?



20 s

- ☐ 15 compresiones - 3 ventilaciones ✗
- ☐ 10 compresiones - 1 ventilación ✗
- ☒ 30 compresiones - 2 ventilaciones ✓
- ☐ 60 compresiones -4 ventilaciones ✗

9 - Quiz

En caso de accidentes de tráfico, ¿qué se debe hacer primero?



20 s

- ☐ Trasladar a la víctima sin esperar ayuda ✗
- ☐ Poner a todos en posición de seguridad ✗
- ☐ Darle agua y alimentos a la víctima ✗
- ☒ Evaluar la seguridad del lugar y activar los servicios de emergencia ✓

10 - Verdadero o falso

En caso de fractura abierta, no se debe reintroducir el hueso



20 s

- ☒ Verdadero ✓
- ☐ Falso ✗

11 - Quiz

¿Qué se debe hacer ante una quemadura grave?

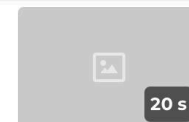


20 s

- ☐ Retirar la ropa adherida a la piel quemada (si no podemos curarla) ✗
- ☒ Enfriar la zona con agua y cubrir con un paño limpio ✓
- ☐ Aplicar cremas o ungüentos ✗
- ☐ Reventar las ampollas que se formen ✗

12 - Quiz

En heridas penetrantes por palos o cuerpos extraños (CE)



20 s

- ☐ Retirar el palo o el CE lo antes posible para que no le haga daño ✗
- ☐ Introducirlo un poco más para que no se mueva ✗
- ☐ Aplicar presión directa para que no sangre ✗
- ☒ No retirar el objeto, inmovilizarlo y buscar atención médica de inmediato ✓

13 - Quiz

¿Dónde se deben colocar las manos para hacer la RCP?



- ☐ En el lado izquierdo del pecho ✗
- ☐ En la zona baja del pecho, cerca del abdomen ✗
- ☒ En el centro del pecho, sobre el esternón ✓
- ☐ En el lado derecho del pecho ✗

14 - Quiz

¿Qué se debe hacer si una persona se ha dado un golpe fuerte en la cabeza?



- ☒ Observar signos de conmoción y buscar ayuda médica lo antes posible ✓
- ☐ Permitirle que se duerma hasta que le atienda un médico ✗
- ☐ Aplicar frío para que no le duela ✗
- ☐ Darle medicación para el dolor si es posible ✗

15 - Quiz

Si una persona se atraganta, que es lo primero que hay que hacer:




- ☒ Animarlo a que tosa ✓
- ☐ Realizarle la maniobra de Heimlich ✗
- ☐ Darle golpes en la espalda ✗
- ☐ Inclinarlo hacia delante para que se desatragante ✗

16 - Quiz

¿Cómo se debe colocar a una persona que respira pero esta inconsciente?




- ☐ Boca arriba con las piernas elevadas ✗
- ☒ Posición lateral seguridad ✓
- ☐ Recostada sobre una silla o camilla ✗
- ☐ Sentada con la cabeza hacia delante ✗

17 - Quiz

20 s


¿Cuál es el numero de emergencias?

	911	✗
	062	✗
	112	✓
	012	✗

18 - Quiz

20 s


Si un bebe menor de 1 año se atraganta, que se debe hacer

	Agitarlo mientras esta boca abajo	✗
	Realizar compresiones torácicas y golpes en la espalda	✓
	Introducir los dedos en la boca para sacar el objeto	✗
	Esperar a que lllore o tosa para que lo expulse	✗

19 - Verdadero o falso

20 s

EL ritmo para realizar la RCP es de 100-120 compresiones por minuto

	Verdadero	✓
	Falso	✗

20 - Quiz

20 s

¿Cuál es el primer paso al usar un desfibrilador en una persona en paro cardíaco?

	Colocar los parches en cualquier parte del pecho	✗
	Administrar una descarga inmediatamente	✗
	Mojar el pecho de la persona antes de colocar los electrodos	✗
	Encender el dispositivo y seguir las instrucciones de voz	✓

Fuente anexo 3:

- Pascual Galiano MT, Vega Ramírez L, Níguez García MÁ. Intervención educativa en materia de primeros auxilios en las clases de educación física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2023;(48):556-65.
- Minguillón Ruiz N, Casaus Margeli MÁ, Moreno Arjol A, Cubero Esteban C, Belloc Pérez L. Primeros auxilios, RCP básica. Revista Sanitaria de Investigación. 2021;2(11 (Noviembre)):174.
- Fernández Solar M, Fernández Solar I. Primeros auxilios de niños y bebés: Actuación y Tratamiento [Internet]. 3ciencias; 2015 [citado 20 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=581448>
- Rodríguez Cabo F. Primeros auxilios. 8 Marzo 2022. :39.
- Lanzuela SS, López RM, Salvador EG, Andreu SA, Martínez LG, Jurado NH.
- Epistaxis. Revista Sanitaria de Investigación. 2024;5(3):49.
- Morro Goñi M, Ramón Peinado C, Tobajas Díez I, Fernández Sevilla A, Galiana Cameo I, Largarita de Gregorio I. Programa de salud sobre primeros auxilios y soporte vital básico en el ámbito escolar: proyecto de investigación. Revista Sanitaria de Investigación. 2024;5(9):65.
- Gracia Polo E, Abad Frías Y, Cabeza Garralaga MA, Blázquez C, Marzo Julián R, Vicente Calvo M. Conocimientos básicos en el manejo de la obstrucción de la vía aérea y atragantamiento. Revista Sanitaria de Investigación. 2023;4(4):33.
- Primeros auxilios [Internet]. [citado 9 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.uv.es/uvweb/servicio-prevencion-medio-ambiente/es/salud-prevencion/unidades/unidad-salud-laboral/primeros-auxilios-1285900419310.html>
- Kahoot! [Internet]. [place unknown]: Kahoot!; [cited 2025 Jun 9]. Available from: <https://kahoot.com/>

Anexo 4: Ruta de la salud

Ruta de la salud es un juego en el que cada equipo deberá responder diferentes preguntas de primeros auxilios para avanzar en los casilleros de la siguiente plantilla (la cual será proyectada en el gimnasio), con el fin de llegar a la meta:



Fuente: Elaboración propia con canva.

En primer lugar, se colocará a cada equipo delante de un cono, que estará a unos pocos metros de distancia. A continuación, una de las enfermeras lanzará una pregunta relacionada con heridas, quemaduras, fracturas y hemorragias, y los equipos deberán lanzar los aros al cono. El equipo que enceste primero tendrá preferencia a la hora de responder. En caso de acierto, avanzan una casilla, y en caso de respuesta errónea se pasará al siguiente equipo. El equipo en llegar primero a la meta será el ganador del juego.

Ejemplos de preguntas:

- 1) ¿Qué hacer si la herida sangra mucho? Aplicar presión directa con un paño limpio.
- 2) ¿Se debe retirar un objeto clavado en una herida? No
- 3) ¿Cómo se clasifican las quemaduras? En primer, segundo y tercer grado, según la profundidad del daño.
- 4) ¿Qué hacer ante una quemadura leve? Enfriar con agua corriente por 10–20 minutos.
- 5) ¿Se debe aplicar hielo directamente sobre una quemadura? No, puede empeorar el daño.
- 6) ¿Qué no se debe hacer con las ampollas? No se deben reventar, ya que protegen la herida.
- 7) ¿Qué hacer si la ropa está pegada a la quemadura? No retirarla; cortar alrededor si es posible y buscar atención médica urgente.
- 8) ¿Se puede usar pasta de dientes en quemaduras? No, no está indicado y puede agravar la lesión.
- 9) ¿Se puede usar mantequilla en una quemadura? No
- 10) ¿Qué hacer ante una fractura sospechosa? Inmovilizar la zona y no mover innecesariamente al lesionado.
- 11) Si tenemos una fractura abierta, ¿se debe reintroducir el hueso? No
- 12) ¿Le puedo dar de beber y comer a una persona si me lo pide en una urgencia? No
- 13) ¿Qué es una hemorragia? salida de sangre.
- 14) ¿Qué hacer ante una hemorragia externa? Aplicar presión directa con un paño limpio.
- 15) En caso de hemorragia nasal, ¿la cabeza se inclina hacia delante o hacia atrás? Hacia delante.
- 16) ¿Se debe usar alcohol o agua oxigenada para limpiar bien una herida? No, daña los tejidos.
- 17) ¿Las costras ayudan a curar más rápido? Falso. La costra protege, pero un ambiente húmedo (como con apósitos modernos) puede acelerar la curación.

- 18) ¿Cubrir la herida siempre es mejor que dejarla al aire? Depende. Cubrir ayuda a proteger y mantener humedad, pero también se necesita ventilación en algunas etapas.
- 19) ¿Es bueno poner torniquetes en cualquier sangrado? Falso. Solo en sangrados extremos y como último recurso.
- 20) ¿El algodón es ideal para detener el sangrado? Falso. Se adhiere a la herida. Es mejor usar gasas estériles.
- 21) ¿Aplicar hielo directamente en la piel ayuda al sangrado? Falso. El hielo debe envolverse para evitar quemaduras por frío.
- 22) La existencia de un moratón indica que hay hemorragia interna. No tiene porque.
- 23) Si la persona puede mover el hueso significa que no está roto. Falso
- 24) ¿Hay que enderezar el hueso roto antes de inmovilizarlo? Falso. No debe manipularse; puede causar más daño.

Al finalizar el juego se realizará un repaso de las actuaciones a realizar en heridas, quemaduras, fracturas y hemorragias, y se realizará el reparto de puntos de la siguiente manera:

- El equipo ganador recibirá 20 puntos.
- El segundo: 10 puntos.
- El tercero 5 puntos.

Fuente anexo 4:

- Fernández Solar M, Fernández Solar I. Primeros auxilios de niños y bebés: Actuación y Tratamiento [Internet]. 3ciencias; 2015 [citado 20 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=581448>
- Doménech de Frutos S. Primeros auxilios, aspectos clave y principales cambios. Conferencia ILCOR 2015. Revista electrónica AnestesiaR. 2016;8(7):2.
- Primeros auxilios [Internet]. [citado 9 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.uv.es/uvweb/servicio-prevencion-medio-ambiente/es/salud-prevencion/unidades/unidad-salud-laboral/primeros-auxilios-1285900419310.htm>
- Zas MLC, Díaz MVB, Vázquez JAI. Manual de primeros auxilios. Normas de actuación [Internet]. Servizo Galego de Saúde; 2012 [citado 26 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=511306>
- Lafuente AMG, Peñalva AE, Tolosa AV, Monforte PI de H, Martínez JR, Fernández RG. Propuesta de manejo de epistaxis desde urgencias. Revista Sanitaria de Investigación. 2024;5(2):218.

Anexo 5: Mímica de las emergencias

En 'Mímica de las emergencias' cada equipo recibirá una tarjeta, al azar, con las acciones a realizar en una de las siguientes situaciones: epilepsia, ahogamientos o accidentes. El objetivo de cada equipo es transmitir a los otros dos equipos la información mediante una interpretación de mímica.

Poseerán unos minutos para leer la tarjeta, organizarse y preguntar dudas a las enfermeras y otros 5 minutos de interpretación. Al finalizar, se les preguntará a los equipos restantes que situación han visto y los pasos a seguir.

Al finalizar, se realizará un repaso de las actuaciones a seguir en la situación dada, se le sumarán los puntos correspondientes a su bolsa de puntos de la sesión anterior (actualizando de esta forma el ranking de los equipos):

- 20 puntos si han conseguido transmitir toda la información.
- 10 puntos si han transmitido la mitad de la información.
- 5 puntos si han transmitido menos de la mitad de la información.

Crisis epiléptica

- 1) Mantener la calma.
- 2) Llamar al servicio de emergencia.
- 3) Cronometrar la duración de la crisis, basta con echar un vistazo al reloj cuando inicie y cuando finalice.
- 4) Colocar a la persona tumbada en el suelo donde no se pueda hacer daño.
- 5) Retirar o alejar los objetos de alrededor que puedan dañar a la persona.
- 6) Colocar algo blando debajo de la cabeza para que no se golpee contra el suelo.
- 7) Mantenernos al lado de la persona hasta su recuperación.
- 8) No sujetarlo a la fuerza para que no se mueva y no introducir nada en la boca.
- 9) Si finaliza las convulsiones, controlar respiración, pulso y colocarlo en posición

Accidente

Situación: vas caminando por la acera y ves un ciclista que pierde el control de su bicicleta, se cae al suelo y pierde la consciencia.

- 1) Mantener la calma.
- 2) Proteger: asegurar que el área es segura tanto para nosotros como para el ciclista. Si hay coches cerca o el ciclista esta en medio de la calle, alertar a los conductores para evitar más accidentes
- 3) Avisar: llamar al servicio de emergencias (112) y ponerlo en altavoz (en caso de ir acompañado uno llama al teléfono mientras el otro ayuda a la víctima).
- 4) Socorrer: mientras llega la ayuda, se intentará socorrer al ciclista:
 - 1) Valorar si hay pulso y respiración.
 - 2) No mover a la persona a no ser que su vida corra peligro inminente.
 - 3) Si se despierta, tranquilizarla.
 - 4) Mantenerlo caliente, que no pase frío.
 - 5) No dar comida, ni bebida.

Ahogamientos

Situación: estas en la piscina y ves a un niño que esta teniendo dificultades para mantenerse a flote. La persona esta agitada y parece que esta tragando agua.

- 1) Pedir ayuda: pediremos ayuda a las personas de alrededor, si la hay mientras uno llama al 112 otra persona acude a su ayuda. En caso de estar solos, llamar al 112 al sacar a la víctima del agua.
- 2) Intentaremos sacar a la víctima del agua lo antes posible.
- 3) 5 respiraciones de rescate: una vez que saquemos a la víctima del agua, realizaremos lo antes posible el boca a boca. Para realizar el boca a boca taparemos la nariz con una mano, con la otra colocamos los dedos en la barbilla y extenderemos la cabeza y cuello hacia detrás y por último sellaremos los labios de la víctima con los nuestros para realizar las respiraciones.
- 4) Valoración de signos vitales: debemos ver si presenta pulso y respiración. En caso de que la persona no tenga pulso ni respire deberemos iniciar la RP (30 compresiones y 2 ventilaciones).
- 5) En caso de que la persona tenga pulso y respire desde un inicio o lo recupere durante la realización de la RCP la colocaremos en posición lateral de seguridad y la vigilarémos hasta que llegue los servicios de emergencias.

Fuente anexo 5:

- Fernández Solar M, Fernández Solar I. Primeros auxilios de niños y bebés: Actuación y Tratamiento [Internet]. 3ciencias; 2015 [citado 20 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=581448>
- González UB. Primeros auxilios en accidentes de tráfico [Internet]. 3ciencias; 2018 [citado 6 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=718848>
- Rodríguez Cabo F. Primeros auxilios. 8 Marzo 2022. :39.
- Morro Goñi M, Ramón Peinado C, Tobajas Diez I, Fernández Sevilla A, Galiana Cameo I, Langarita de Gregorio I. Programa de salud sobre primeros auxilios y soporte vital básico en el ámbito escolar: proyecto de investigación. Revista Sanitaria de Investigación. 2024;5(9):65.
- Primeros auxilios [Internet]. [citado 9 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.uv.es/uvweb/servicio-prevencion-medio-ambiente/es/salud-prevencion/unidades/unidad-salud-laboral/primeros-auxilios-1285900419310.html>
- Zas MLC, Díaz MVB, Vázquez JAI. Manual de primeros auxilios. Normas de actuación [Internet]. Servizo Galego de Saúde; 2012 [citado 26 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=511306>

Anexo 6: Tic-tac vital

Tic-tac vital es un juego cuyo objetivo es salvar a la víctima en la situación de OVACE o RCP (se realizará un juego por cada situación), siendo el equipo más rápido el ganador.

Cada grupo será posicionado en una 'base' con una enfermera responsable (la cual guiará al equipo, comprobará que las acciones sean las correctas y enseñará las maniobras de actuación correctamente) y una almohada. En el lado contrario de cada 'base' habrá una mesa con tarjetas de posibles actuaciones. Los equipos deberán ir cogiendo las tarjetas de las actuaciones a seguir en la situación de OVACE o RCP, e ir aplicándolas de manera correcta y en orden a la víctima de su 'base' para salvarla. Cada enfermera supervisora decidirá si la actuación realizada por el grupo es válida o no. En caso de ser correcta, la enfermera dejará continuar con el rescate, en caso de ser incorrecta, se devolverá la tarjeta a la mesa.

Para conseguir una tarjeta de actuación de la mesa, se deberá hacer una 'bottle flip' (famoso juego entre los adolescentes donde debes dar una vuelta a una botella con un poco de agua y conseguir que caiga de pie).

Caso RCP: persona que va por la calle y de repente se desploma al suelo.
Tarjetas actuación orden correcto:

- 1) Comprobar nuestra seguridad.
- 2) Comprobar la seguridad de la víctima.
- 3) Comprobar si la víctima está consciente: agite sus hombros suavemente y pregunté en voz alta ¿se encuentra bien?.
- 4) Si la víctima está consciente, dejarla en la posición encontrada, comprobar posibles heridas y avisar al 061 para una asistencia médica avanzada.
- 5) Si la víctima no está consciente, comprobamos si respira: maniobra frente-mentón.
- 6) Si respira, posición lateral de seguridad.

7) Si no respira, llamar al 061 e iniciar RCP.

8) RCP: 30 compresiones y 2 ventilaciones.

Tarjetas RCP incorrectas (aparecerán en la mesa junto con las acciones correctas):

- Comprobar si la víctima está consciente: darle cachetadas en la cara para ver si reacciona.
- Si la víctima responde, es decir está consciente, comprobar si le duele algo y darle agua para hidratarse.
- Si la víctima está inconsciente, colocarla en posición lateral de seguridad hasta que llegue la ambulancia.
- RCP: 15 compresiones y 2 respiraciones.

Caso OVACE: estás en un restaurante y uno de tus amigos empieza a toser, le cuesta coger aire y está inquieto. Tarjetas OVACE en orden correcto:

- 1) Animar a la víctima a que tosa. (Poco a poco la víctima tose con más debilidad y le cuesta)
- 2) Dar 5 golpes en la espalda. En cada golpe comprobar si ha expulsado el cuerpo extraño.
- 3) No consigue extraer el cuerpo extraño, por lo que iniciamos la maniobra de Heimlich. Se realizarán 5 compresiones y en cada una revisaremos si ha expulsado el cuerpo extraño.
- 4) Alternamos 5 golpes en la espalda y 5 compresiones hasta que el cuerpo extraño.
- 5) La víctima queda inconsciente, llamar al 061.
- 6) Iniciar RCP.

Tarjetas incorrectas OVACE (aparecerán en la mesa junto con las acciones correctas):

- Dar 5 golpes en la espalda. En cada golpe comprobar si ha expulsado el cuerpo extraño. Si al revisar, vemos el cuerpo extraño muy superficial, introducir el dedo para intentar extraerlo.
- Ofrecerle agua a la víctima para desobstruir la vía aérea por arrastre.
- La víctima queda inconsciente, se pone en posición lateral de seguridad y llamar al 061.
- Si al realizar la maniobra de Heimlich no conseguimos extraer el cuerpo extraño, iniciar lo antes posible la RCP, sin esperar a que quede inconsciente.

Al finalizar el juego se realizará un repaso de las actuaciones a realizar en RCP y OVACE y se realizará el reparto de puntos de la siguiente manera:

- El equipo ganador recibirá 20 puntos.
- El segundo: 10 puntos.
- El tercero 5 puntos.

Para completar la formación, se les explicará brevemente los desfibriladores. Gracias al DESA cedido por el centro sanitario, se les explicará tanto los tipos (semiautomáticos y automáticos) y la forma correcta de usarlo. Además, se les explicará que el uso de este dispositivo aumenta la tasa de supervivencia.

Fuente anexo 6:

- Minguillón Ruiz N, Casaus Margeli MÁ, Moreno Arjol A, Cubero Esteban C, Belloc Pérez L. Primeros auxilios, RCP básica. Revista Sanitaria de Investigación. 2021;2(11 (Noviembre)):174.
- Fernández Solar M, Fernández Solar I. Primeros auxilios de niños y bebés: Actuación y Tratamiento [Internet]. 3ciencias; 2015 [citado 20 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=581448>
- Morro Goñi M, Ramón Peinado C, Tobajas Díez I, Fernández Sevilla A, Galiana Cameo I, Langerita de Gregorio I. Programa de salud sobre primeros auxilios y soporte vital básico en el ámbito escolar: proyecto de investigación. Revista Sanitaria de Investigación. 2024;5(9):65.
- Gracia Polo E, Abad Frías Y, Cabeza Garralaga MA, Blázquez C, Marzo Julián R, Vicente Calvo M. Conocimientos básicos en el manejo de la obstrucción de la vía aérea y atragantamiento. Revista Sanitaria de Investigación. 2023;4(4):33.
- Luczak A. Effect of body position on relieve of foreign body from the airway. AIMS Public Health. 24 de abril de 2019;6(2):154-9.
- Defibrillators - What are Defibrillators? | NHLBI, NIH [Internet]. 2023 [citado 20 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/defibrillators>
- Montañés DOS. Beneficios del desfibrilador externo automático en laparada cardiaca presenciada [Internet]. Sociedad Española de Cardiología. 2018 [citado 6 de junio de 2025]. Disponible en: <https://secardiologia.es/blog/9687-beneficios-del-desfibrilador-externo-automatico-en-la-parada-cardiaca-presenciada>

Anexo 7: Carrera SOS

En el juego 'Carrera SOS' cada equipo realizará una carrera con bases, donde encontrarán diferentes situaciones de emergencias y materiales de primeros auxilios. El objetivo final del juego es completar todas las bases correctamente y realizarlo en el menor tiempo posible.

Antes de iniciar el juego, se realizará un recuento de puntos de los tres equipos y se les ofrecerán 3 tipos de ayudas, las cuales serán elegidas por orden de puntos.

Ayudas: Tener completada una base de elección, restar al tiempo total 15 segundos y pedir una pista en cualquier momento (pero solo 1).

Bases:

- 1) Heridas: Una persona está ayudando a montar una carpa y se corta profundamente la mano con una estaca metálica. Hay sangre visible, pero no es una hemorragia abundante. La persona está consciente, nerviosa y dolorida. Solución: debe limpiar la herida con agua o suero y vendarla con un paño limpio o venda.
- 2) Fracturas: Un compañero ha caído mientras corría y se queja de dolor intenso en el brazo. No puede moverlo y se le ve hinchado. Sospechan de una fractura. Solución: Debe inmovilizar correctamente el brazo utilizando los materiales disponibles (pueden usar una férula o improvisar con pañuelos/ramas) y explicar cómo se transportaría a la persona sin agravar la lesión.
- 3) Quemaduras: Un integrante del campamento se ha quemado con agua caliente mientras preparaba comida. Tiene una quemadura en el antebrazo, con enrojecimiento e inflamación. Solución: aplicar agua tibia.
- 4) Hemorragia: Una persona tiene una hemorragia abundante en la pierna, aparentemente por un corte profundo con una herramienta de jardinería. Solución: cubrir la herida con un apósito estéril o el paño más limpio y aplicar presión sin levantar. Si la hemorragia no cede al cabo de unos minutos se deberá llamar a emergencias.

- 5) Epilepsia: Durante una actividad grupal, un participante comienza a convulsionar repentinamente. Solución: llamar al 112, colocar a la persona tumbada en el suelo donde no se pueda hacer daño (algo blando para que no se golpee la cabeza). Si hay objetos alrededor, separarlos para que no se golpee; no sujetarlo, no meterle nada en la boca. Si cesan las convulsiones colocarlas en posición lateral de seguridad.
- 6) Ahogamiento: Un compañero estaba nadando y es sacado del agua inconsciente, con signos de haber tragado agua. Está respirando, pero no responde. Solución: Poner en posición lateral de seguridad y llamar a emergencias.
- 7) OVACE: Durante una merienda, una persona comienza a toser fuertemente y se lleva las manos al cuello. No puede hablar ni respirar. Solución: al no poder respirar y si vemos que no tos, se realizan golpes interescapulares (revisando en cada golpe si el cuerpo extraño ha sido expulsado). Si vemos que no lo expulsa se realizará la maniobra de Heimlich (se alternará 5 de cada). En caso de pérdida de conciencia se realizará RCP.
- 8) RCP: Encuentran a una persona inconsciente en el suelo. No respira ni responde. Solución: valorar que hay un entorno seguro tanto para mi como para el individuo. Llamar al 112. Iniciar compresiones (30 compresiones y 2 ventilaciones).

El equipo ganador será el que realice la carrera en el mejor tiempo.

Fuente anexo 7:

- Minguillón Ruiz N, Casaus Margeli MÁ, Moreno Arjol A, Cubero Esteban C, Belloc Pérez L. Primeros auxilios, RCP básica. Revista Sanitaria de Investigación. 2021;2(11 (Noviembre)):174.
- Fernández Solar M, Fernández Solar I. Primeros auxilios de niños y bebés: Actuación y Tratamiento [Internet]. 3ciencias; 2015 [citado 20 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=581448>
- Gracia Polo E, Abad Frías Y, Cabeza Garralaga MA, Blázquez C, Marzo Julián R, Vicente Calvo M. Conocimientos básicos en el manejo de la obstrucción de la vía aérea y atragantamiento. Revista Sanitaria de Investigación. 2023;4(4):33.
- Primeros auxilios [Internet]. [citado 9 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.uv.es/uvweb/servicio-prevencion-medio-ambiente/es/salud-prevencion/unidades/unidad-salud-laboral/primeros-auxilios-1285900419310.html>
- Zas MLC, Díaz MVB, Vázquez JAI. Manual de primeros auxilios. Normas de actuación [Internet]. Servizo Galego de Saúde; 2012 [citado 26 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=511306>