TESTING-US

VALIDÁ TU APRENDIZAJE

X-A-B
C-D-E
+

CUADERNILLO DE ESTUDIO · NIVEL BÁSICO

Primeros auxilios

en sitio remoto

El plan de emergencias y la comunicación, cómo evaluar y priorizar, hemorragias graves, fracturas y columna, frío, calor, quemaduras, H2S y picaduras, y cómo cuidar, trasladar y entregar a la persona.

1 Plan

2 Evaluar

3 Traumas

4 Ambiente

5 Traslado

\+ Ejercicios con respuestas

Testing-US · Validá tu aprendizaje
testing-us.com

Edición octubre 2026

Antes de empezar

En una ciudad, la ambulancia suele llegar en minutos. En un yacimiento, un campamento o una obra alejada, puede tardar una hora o más, el camino puede ser de ripio y a veces no hay señal de celular. En ese tiempo, lo que hagan los compañeros que están cerca puede salvar una vida.

CÓMO APROVECHARLO

- Pensá en tu lugar de trabajo: ¿dónde están el botiquín, el DEA y la radio?, ¿cuál es el punto de encuentro con la ambulancia?
- Complementa a Primeros auxilios básicos (RCP, DEA y otras urgencias). No reemplaza un curso práctico ni el plan de emergencias de tu empresa.
- Hacé los ejercicios del final de cada tema antes de mirar las respuestas.
- Cuando termines, rendí la evaluación **Primeros auxilios en sitio remoto** en testing-us.com.

TIP Lejos de un hospital, lo que hacen los compañeros en los primeros minutos cuenta todavía más. Y lo primero siempre es no convertirse en otra víctima.

Contenido

1 **El sitio remoto y el plan de emergencias**
Por qué es distinto, el plan, cómo avisar y la evacuación médica.

2 **Evaluar y priorizar**
Escena segura, X-A-B-C-D-E, varias víctimas, vigilar y anotar.

3 **Traumatismos: hemorragias, fracturas y columna**
Presión, torniquete, inmovilizar con lo que haya, no mover la columna.

4 **Frío, calor y otras exposiciones**
Hipotermia, congelamiento, golpe de calor, quemaduras, H2S y picaduras.

5 **Traslado, entrega y después**
Esperar o trasladar, cuidar, entregar con datos, reponer y reportar.

TEMA 1

1 El sitio remoto y el plan de emergencias

LO QUE VAS A APRENDER

- Entender por qué un sitio remoto es distinto.
- Conocer el plan de respuesta a emergencias.
- Avisar con los datos que hacen falta.
- Saber quién decide la evacuación.

Por qué es distinto

- La **ayuda tarda más**: distancias largas, caminos de ripio, clima y, a veces, cruces de ríos o tranqueras. Lo que hacen los compañeros en los **primeros minutos** cuenta mucho más.
- Puede **no haber señal de celular**. Por eso las locaciones tienen **radio**, y muchas veces **teléfono satelital**.
- Los recursos son los que hay en el lugar: **botiquín**, **DEA**, camilla, mantas y el vehículo de la locación.

Antes de salir

- Antes de viajar a una locación alejada, avisá **a dónde vas**, **por qué camino** y **a qué hora** pensás llegar (control de viaje). Si alguien no llega a la hora prevista, se da aviso enseguida según el procedimiento.
- El vehículo tiene que llevar **radio** u otro medio de comunicación, **botiquín** y **agua**.
- Si el vehículo queda varado, **quedate junto a él** (se ve más fácil que una persona sola) y avisá por radio; salvo peligro, no salgas caminando.

El plan de respuesta a emergencias

- Cada locación o campamento tiene un **plan de respuesta a emergencias**: a quién avisar, por qué canal, quién coordina, dónde está el **punto de encuentro** con la ambulancia y cómo se pide una **evacuación médica**.
- Conocelo **antes** de que pase algo: dónde está el botiquín, el **DEA**, la camilla, la radio y quiénes son los **brigadistas** o el personal con formación en primeros auxilios.
- Al llegar a una locación nueva, preguntá por el plan en la **inducción** o la charla de seguridad.

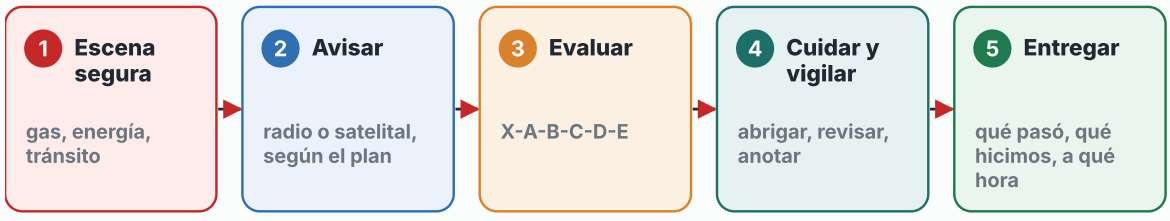


Figura 1.1 Los pasos ante una emergencia en un sitio remoto.

Avisar bien

- Avisá enseguida por el canal que fija el plan (radio, teléfono). Decí **quién habla**, **dónde están** (nombre de la locación o del pozo, **coordenadas** o kilómetro del camino), **qué pasó**, **cuántas personas** están afectadas y **cómo están**.

- Pedí que **repitan** el mensaje para confirmar que lo entendieron. Dejá a alguien **escuchando la radio**.
- Mandá a una persona al **punto de encuentro** o a un cruce de caminos para **guiar** a la ambulancia.

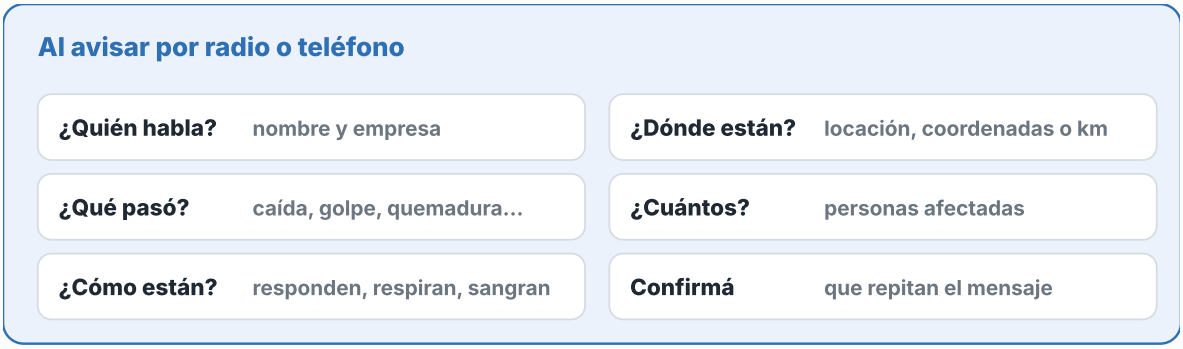


Figura 1.2 Qué decir al avisar una emergencia.

La evacuación médica

- La decide quien **coordina la emergencia** con el **servicio médico**, según la gravedad y la distancia: esperar la ambulancia, salir a su encuentro o pedir un traslado aéreo si existe.
- Nadie sale por su cuenta con un herido grave sin coordinarlo: se pueden **cruzar** y perder tiempo, o empeorar a la persona.

Para practicar

1. ¿Por qué en un sitio remoto se usa radio o teléfono satelital?
2. ¿Qué dice el plan de respuesta a emergencias?
3. Nombrá tres datos que se dan al avisar una emergencia.
4. ¿Quién decide la evacuación médica?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 2

2 Evaluar y priorizar

LO QUE VAS A APRENDER

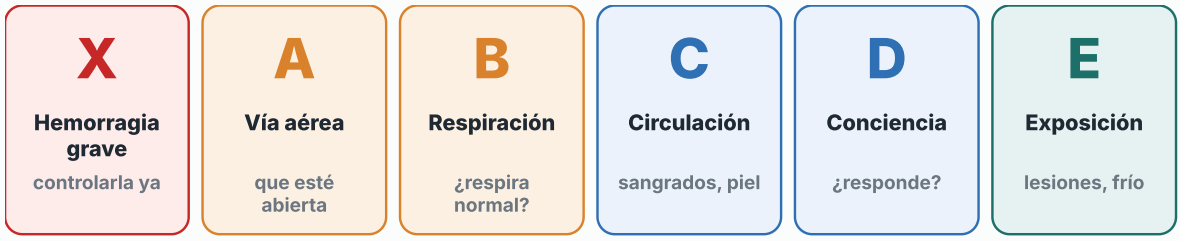
- Revisar la escena antes de acercarse.
- Aplicar el orden X-A-B-C-D-E.
- Decidir a quién atender primero.
- Vigilar y anotar lo que pasa.

Primero, la escena

- Antes de acercarte, mirá si hay **peligro**: gas (por ejemplo **H2S**), **energía** (electricidad, presión, partes en movimiento), **tránsito** de vehículos y equipos, cargas suspendidas, fuego.
- Si hay peligro, **no te acerques**: avisá y esperá a que la zona sea segura. Un rescatista herido es una víctima más.
- Usá **guantes** si hay sangre u otros fluidos.

La evaluación primaria

- Se revisa en un orden que pone primero lo que **mata más rápido**. Una forma de recordarlo es **X-A-B-C-D-E**:
- **X:** hemorragia **grave** que se ve (sangre que sale a chorro o empapa la ropa rápido): se controla **ya**.
- **A:** vía **aérea**: que esté abierta.
- **B: respiración**: ¿respira normalmente?
- **C: circulación**: otras hemorragias, color y temperatura de la piel.
- **D: conciencia**: ¿responde?, ¿está orientado?
- **E: exposición y entorno**: buscar otras lesiones y **protegerlo del frío** o del calor.
- Si **no responde y no respira normalmente**, es un paro: **RCP** y **DEA** lo antes posible (como en Primeros auxilios básicos).



Primero lo que mata más rápido. Si no responde y no respira normalmente: RCP y DEA.

Figura 2.1 El orden de la evaluación primaria.

Varias personas afectadas

- Primero se atiende a quien tiene un **riesgo vital que se puede controlar** (una hemorragia grave, una vía aérea tapada), no al que grita más.
- Quien **grita y habla**, por ahora respira y tiene circulación.
- Si alguien quedó **colgado del arnés**, se activa enseguida el **plan de rescate en altura**: estar suspendido es peligroso. Lo baja el personal formado, con el equipo previsto.

Vigilar y anotar

- Mientras esperan la ayuda, **revisá de nuevo** cada pocos minutos: si responde, cómo respira, el color de la piel.
- **Anotá** lo que pasó y la **hora**: cuándo ocurrió, qué hicieron, a qué hora pusieron un torniquete, cambios en el estado. Esa información la necesita el equipo de salud.

Para practicar

1. ¿Qué peligros de la escena se miran antes de acercarse?
2. ¿Qué significa la X del orden X-A-B-C-D-E?
3. Hay dos heridos: uno grita por una fractura y otro sangra mucho en silencio. ¿A quién atendés primero?
4. ¿Por qué se anota la hora de lo que se hace?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 3

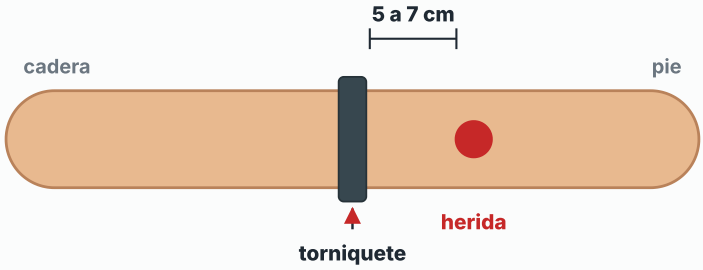
3 Traumatismos: hemorragias, fracturas y columna

LO QUE VAS A APRENDER

- Controlar una hemorragia grave.
- Usar bien un torniquete.
- Inmovilizar con lo que haya.
- Actuar ante una posible lesión de columna.

Hemorragias graves

- Lo primero es **presión directa y firme** sobre la herida, con gasa o un trapo limpio, sin levantarla para mirar.
- Si es un sangrado grave de **brazo o pierna** que no para con presión, o es tan grande que pone en riesgo la vida (sangre a chorro, miembro amputado), se usa un **torniquete**, unos 5 a 7 cm **por encima** de la herida y nunca sobre una articulación. Se ajusta hasta que **deja de sangrar**, se **anota la hora** y **no se afloja**: lo saca el personal de salud.
- En heridas del **cuello, la axila o la ingle**, donde no se puede poner torniquete, se **rellena** la herida con gasa y se aprieta fuerte y sin soltar.
- Un **objeto clavado** no se saca: se fija para que no se mueva.
- Una herida que **sopla** o burbujea en el pecho no se tapa de forma hermética: se deja al aire o con un apósito que no selle, y se vigila la respiración.



- Primero, presión directa.
- Por encima de la herida, nunca sobre una articulación.
- Ajustar hasta que deje de sangrar.
- Anotar la hora.
- No aflojarlo: lo saca el personal de salud.

Figura 3.1 Dónde va el torniquete y qué se anota (esquema).

Fracturas

- **No acomodes** el hueso. Inmovilizá la zona **en la posición en que está**, incluyendo la articulación de arriba y la de abajo.
- En un sitio remoto se improvisa: una **tabla**, una revista enrollada, una manta, o atar la pierna lesionada a la sana.
- Controlá que la mano o el pie sigan **calientes y con color**: si se ponen fríos o morados, aflojá la inmovilización; si no mejora, avisá: puede ser una lesión grave.
- Una fractura con el **hueso expuesto** se cubre con un apósito limpio, sin meter el hueso.

Columna

- Sospechá lesión de columna después de una **caída de altura**, un **vuelco**, un golpe fuerte en la cabeza o la espalda, o si la persona tiene dolor en el cuello u hormigueos.
- **No la muevas** salvo que haya un **peligro** inmediato (fuego, gas, derrumbe) o que tengas que ponerla boca arriba para hacer RCP.
- Mantené la **cabeza quieta** con tus manos, alineada con el cuerpo, y pedile que no se mueva.

Aplastamiento

- Si una persona quedó **atrapada** bajo un peso, pedí ayuda y seguí las indicaciones del servicio médico. Liberarla **lo antes posible** de forma segura es lo prioritario; después se la vigila de cerca, porque puede empeorar.

Para practicar

1. ¿Qué es lo primero ante una hemorragia?
2. ¿Dónde se coloca un torniquete y qué se hace después?
3. ¿Con qué se puede inmovilizar una pierna si no hay férula?
4. ¿Cuándo se mueve a alguien con sospecha de lesión de columna?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 4

4 Frío, calor y otras exposiciones

LO QUE VAS A APRENDER

- Reconocer y tratar la hipotermia.
- Actuar ante un congelamiento.
- Enfriar a una persona con golpe de calor.
- Actuar ante quemaduras, H2S y picaduras.

Hipotermia

- Es el **enfriamiento** del cuerpo. Señales: **temblor** intenso, torpeza, confusión, somnolencia. Si está muy fría, puede **dejar de temblar**: es una señal de gravedad.
- Llevala a un **lugar cálido** y protegido del viento. Sacale la **ropa mojada** y abrigala con mantas secas; **aislala del suelo** y **cubrile la cabeza y el cuello**.
- Si no se puede mover, poné una capa **contra el viento** (plástico o manta térmica) y otra **seca** para abrigar.
- Si está **alerta y traga bien**, podés darle bebidas o comida con calorías.
- **No frotes** ni masajees brazos y piernas. Si está poco reactiva, **no** la metas en una ducha o un baño caliente, y avisá a emergencias.

Congelamiento

- Zonas (dedos, orejas, nariz) **blancas o grises, duras y sin sensibilidad**.
- Sacá anillos y lo que apriete. **No frotes** la zona ni la acerques directo al fuego. **No reventes las ampollas.**
- Se recalienta en **agua tibia (37 a 40 °C)** solo si **no hay riesgo de que se vuelva a congelar**. Evitá que camine sobre pies congelados.

Golpe de calor y deshidratación

- **Golpe de calor:** piel caliente, **confusión**, conducta rara o desmayo después de mucho calor o esfuerzo. Es una **emergencia**: hay que **enfriar enseguida**. Lo más eficaz es **sumergir el cuerpo en agua fría** hasta el cuello; si no se puede, mojar con agua fría y ventilar, en la sombra. Avisá a emergencias.
- **Deshidratación por esfuerzo:** sed, cansancio, calambres. Si está consciente, darle de beber **bebida con sales** o agua, a la sombra.

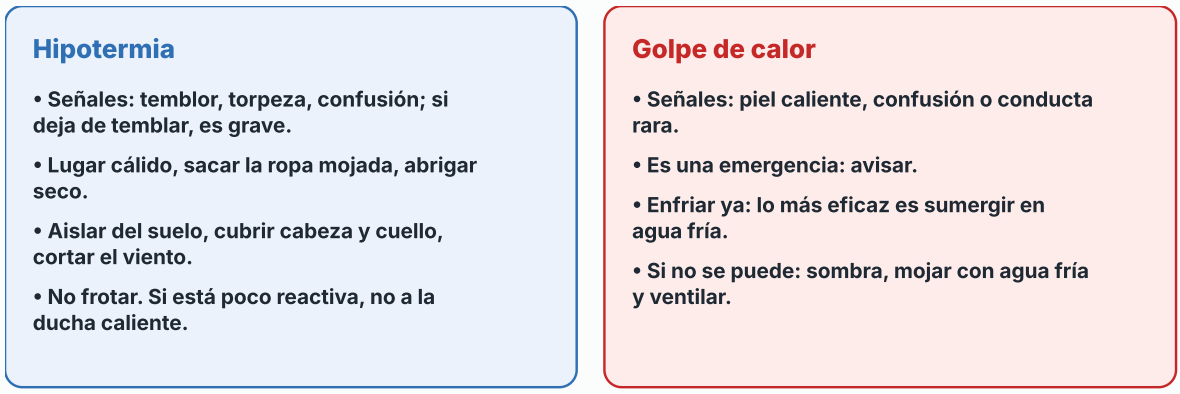


Figura 4.1 Hipotermia y golpe de calor: señales y qué hacer.

Quemaduras

- **Térmicas:** enfriar con agua corriente fresca al menos 10 minutos (mejor 20), **sacar anillos y objetos ajustados** y cubrir con algo limpio que no se pegue.
- **Químicas:** lavar con **mucha agua** al menos 20 minutos, sacando la ropa contaminada (con guantes). Si es un **polvo seco** (por ejemplo, cal), primero sacudilo o cepillalo con guantes y después lavá.
- Hay que consultar si la quemadura es **más grande que la palma** de la persona o está en la **cara, las manos, los pies o los genitales**. La cara quemada, el hollín en la nariz o la dificultad para respirar indican que pudo **inhalar humo**: es urgente.

H2S y otros gases

- Una persona caída en una zona con **H2S** o en un espacio confinado: **no entres a rescatarla** sin **equipo de respiración autónomo** y sin ser parte del equipo de rescate. Activá la alarma y el plan.
- Una vez afuera y en aire limpio, se la atiende como a cualquier persona inconsciente: si no respira normalmente, **RCP**.

Picaduras de escorpión y araña

- **Escorpión o araña:** lavar con agua y jabón, poner **frío** y llevar a la persona **con urgencia** al centro de salud; si se puede, llevar el animal en un frasco cerrado. **No** hacer torniquetes, **no** succionar y **no** cortar.
- Ante cualquier intoxicación o picadura, consultar al **Centro Nacional de Intoxicaciones: 0800-333-0160** (gratis, las 24 horas).

Para practicar

1. ¿Qué significa que una persona con hipotermia deje de temblar?
2. ¿Qué es lo más eficaz para enfriar a alguien con golpe de calor?
3. ¿Cuánto tiempo se lava una quemadura química?
4. ¿Qué no se hace ante una picadura de escorpión?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 5

5 Traslado, entrega y después

LO QUE VAS A APRENDER

- Saber quién decide el traslado.
- Cuidar a la persona mientras espera.
- Entregarla con la información necesaria.
- Reponer, reportar y cuidarse después.

Esperar o trasladar

- El traslado lo decide quien **coordina** con el **servicio médico**. Muchas veces conviene **esperar** a la ambulancia en un lugar seguro o salir a su encuentro hasta un punto acordado.
- Si hay que mover a la persona, se hace **entre varios**, con camilla o con lo que haya, manteniendo alineada la cabeza y el cuerpo si se sospecha lesión de columna.
- En el vehículo, alguien va **atrás con la persona** vigilándola; el que maneja **respeta las velocidades**: un choque en el camino empeora todo.

Cuidar mientras tanto

- Mantenela **abrigada** y aislada del suelo, aun en verano: un herido pierde calor rápido.
- **No le des de comer ni de beber** si está grave o puede necesitar una operación (salvo lo indicado para la hipotermia leve o la deshidratación en una persona alerta).
- Si está inconsciente pero **respira normalmente** y no hay sospecha de lesión de columna, ponela **de costado** (posición lateral de seguridad).
- **Hablale** y tranquilizala. Seguí revisando cómo respira.
- **No le des medicamentos** por tu cuenta: los indica el servicio médico. Sí podés ayudarla a usar su **propia medicación de emergencia** (por ejemplo, un autoinyector de adrenalina).
- Si **vomita**, girala de costado para que no se ahogue (en bloque, con la cabeza alineada, si se sospecha lesión de columna).

Entregar a la persona

- Al llegar el equipo de salud, contale **qué pasó**, **a qué hora**, **qué hicieron** (por ejemplo, la hora del torniquete o las descargas del DEA) y **cómo evolucionó**. Entregá lo que anotaste.
- Si hubo productos químicos, llevá la **hoja de seguridad** o la etiqueta del envase.

TIP Lo que anotaste vale mucho: la hora del accidente, la del torniquete, las descargas del DEA y cómo fue cambiando la persona. Entregáselo al equipo de salud.

Después

- **Reponé** lo que se usó del botiquín y avisá si el DEA necesita parches o batería nuevos.
- Aunque diga que está bien, quien tuvo un **golpe fuerte en la cabeza** tiene que ser evaluado por el servicio médico: algunas lesiones empeoran horas después.
- **Reportá** el incidente según el procedimiento de la empresa: sirve para que no se repita.
- Ayudar en una emergencia **impacta**: es normal sentir angustia, mal sueño o recordar lo que pasó. Hablalo con alguien de confianza y pedí **apoyo** si hace falta; muchas empresas tienen programas de asistencia.

- La **Ley 27.159** protege a quien asiste a una persona en un caso de muerte súbita: no tiene responsabilidad civil, penal ni administrativa si actúa según la ley.

Para practicar

1. ¿Por qué se abriga a un herido aunque sea verano?
2. ¿Cuándo no se le da de comer ni de beber a un herido?
3. ¿Qué se le cuenta al equipo de salud al entregar a la persona?
4. ¿Qué se hace con el botiquín después de una emergencia?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

PARA CONTROLAR

Respuestas de los ejercicios

Tema 1

1. Porque puede no haber señal de celular.
2. A quién avisar, quién coordina, dónde está el punto de encuentro y cómo se pide una evacuación médica.
3. Por ejemplo: quién habla, dónde están, qué pasó, cuántos afectados y cómo están.
4. Quien coordina la emergencia junto con el servicio médico.

Tema 2

1. Gas, energía, tránsito, cargas suspendidas o fuego.
2. Una hemorragia grave que se ve: se controla ya.
3. Al que sangra mucho: la hemorragia puede matarlo rápido.
4. Porque el equipo de salud necesita esa información (por ejemplo, la hora del torniquete).

Tema 3

1. Presión directa y firme con gasa o un trapo limpio.
2. Unos 5 a 7 cm por encima de la herida, nunca sobre una articulación; se anota la hora y no se afloja.
3. Una tabla, una manta o atándola a la pierna sana.
4. Solo si hay un peligro inmediato o para ponerla boca arriba y hacer RCP.

Tema 4

1. Que puede estar grave: hay que abrigarla y avisar.
2. Sumergir el cuerpo en agua fría hasta el cuello.
3. Al menos 20 minutos, con mucha agua.
4. Torniquetes, succionar o cortar.

Tema 5

1. Porque un herido pierde calor rápido.
2. Si está grave o puede necesitar una operación.
3. Qué pasó, a qué hora, qué hicieron y cómo evolucionó.
4. Se repone lo que se usó y se avisa si el DEA necesita parches o batería.

Validá lo que aprendiste

Rendí la evaluación **Primeros auxilios en sitio remoto** en **testing-us.com**. Es gratis: en cada intento te tocan 10 preguntas al azar, dos de cada tema de este cuadernillo. Tenés 20 minutos y aprobás con 70%.

Si aprobás, recibís un certificado con código de verificación que podés sumar a tu currículum y compartir con quien te contrate.

MIS NOTAS

© 2026 Testing-US. Material de estudio propio. Se permite imprimirlo y compartirlo sin modificaciones y sin fines comerciales.

Material de estudio propio de Testing-US. Basado en las guías AHA 2025 de RCP y en las guías 2024 de primeros auxilios de la American Heart Association y la Cruz Roja Americana; recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación sobre animales ponzoñosos; Ley 27.159. Centro Nacional de Intoxicaciones: 0800-333-0160. No reemplaza un curso práctico ni el plan de emergencias de cada empresa.

El certificado de Testing-US acredita la aprobación de una evaluación de conocimientos. No es un título oficial ni habilita para el ejercicio profesional.