



## PRIMEROS AUXILIOS

Es la atención inmediata dada a víctimas de lesiones o enfermedades hasta la llegada de asistencia médica especializada.



### NORMAS BÁSICAS DE ATENCIÓN

Ante una emergencia se debe dar aviso inmediatamente al personal especializado y:

- ▶ Mantener la calma
- ▶ No dejar sola a la persona accidentada
- ▶ No movilizar a la persona, salvo que exista peligro en el lugar. Es mejor mantenerlo recostado boca arriba
- ▶ Mantener la temperatura corporal, abrigarlo si hace frío y evitar sobreabrigarlo si hace calor
- ▶ No dar líquidos ni nada de comer
- ▶ Siempre usar guantes
- ▶ Evaluar si está despierto y si respira adecuadamente. Buscar hemorragias y otras lesiones
- ▶ No hacer comentarios sobre la víctima aún si cree que se encuentra inconsciente
- ▶ Desechar en bolsas adecuadas todo material manchado de sangre
- ▶ Alejar a los curiosos



### Botiquín de primeros auxilios debe tener:

- ▶ Guantes descartables
- ▶ Gasas
- ▶ Vendas de varios tamaños
- ▶ Tela adhesiva hipoalergénica
- ▶ Agua oxigenada 10 vol.
- ▶ Solución yodada
- ▶ Tijera
- ▶ Solución fisiológica (sachet de 500 cm3)
- ▶ Pinzas
- ▶ Teléfono de emergencias

## CONTUSIÓN (MORETÓN O CHICHÓN)

### Cómo actuar

- ▶ **Aplicar compresas frías o hielo**, (si aplica hielo nunca directamente sobre la piel, envuélvalo en una tela fina doblada)

## HERIDA

### Cómo actuar

- ▶ **Usar guantes descartables** para evitar infecciones o contagios
- ▶ **Lavar la herida** con abundante agua limpia
- ▶ **Aplicar solución antiséptica** (yodo, agua oxigenada) y cubrir con apósito o similar, adhiriéndolo con cinta adhesiva
- ▶ **No extraer elementos incrustados profundamente** porque podría producir una hemorragia

**Cualquier herida puede producir tétano. Vacúnese**

---

## QUEMADURA

### Cómo actuar

- ▶ Lavar con agua corriente fría por varios minutos
- ▶ No poner sustancias que contaminen la quemadura (aceites, manteca, dentífrico)
- ▶ Cubrir la quemadura con elementos estériles o un paño limpio humedecido en agua limpia y fría
- ▶ Nunca poner en contacto dos superficies quemadas (no las vende juntas)

No destruya las ampollas.

## FRACTURA

### Síntomas

- ▶ Dolor en la zona
- ▶ Imposibilidad de mover la parte del cuerpo afectada
- ▶ Hinchazón
- ▶ Deformidad

### Cómo actuar

- ▶ No mover la zona lesionada
- ▶ Poner frío local para la inflamación
- ▶ Avisar al centro médico más cercano

Ante la duda actúe como si fuera una fractura.

---

## TRAUMATISMO DE LA COLUMNA VERTEBRAL

### Síntomas

- ▶ Dolor en el sitio de la fractura
- ▶ Hormigueo y adormecimiento en lesiones leves
- ▶ Parálisis muscular y pérdida de la sensibilidad en lesiones mayores

### Cómo actuar

- ▶ No producir ningún movimiento innecesario, ya que se puede provocar mayor lesión de médula
- ▶ Aguarde la ayuda médica

## TRAUMATISMO DE CRÁNEO

### Síntomas

- ▶ Pérdida o alteraciones de conciencia
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Convulsiones
- ▶ Alteraciones de respiración o pulso
- ▶ Salida de sangre o líquido cefalorraquídeo por nariz u oído
- ▶ Dolor de cabeza

### Cómo actuar

- ▶ No dar nada para beber
  - ▶ Aguarde la ayuda médica
  - ▶ Si es necesario, comience con la reanimación
-

## HEMORRAGIAS

### Síntomas

- ▶ Sangre externa
- ▶ Sudoración fría, palidez
- ▶ Aumento de la frecuencia cardíaca
- ▶ Pérdida del conocimiento (lipotimia)

### Cómo actuar

- ▶ Aplicar presión constante sobre la herida con un paño limpio
- ▶ Si el paño se llena de sangre agregar otro encima, no lo retire
- ▶ Colocar una venda sobre la herida
- ▶ Si la herida tiene un objeto incrustado, no moverlo, ni retirarlo. Inmovilizar con paño y venda
- ▶ La herida siempre debe ser evaluada por un médico

## AMPUTACIONES ACCIDENTALES

### Manejo de la víctima

- ▶ Detener la hemorragia y tratar que el lesionado no entre en shock
- ▶ Controlar los parámetros vitales del herido (conciencia, pulso, latidos, etc.)

### Manejo de la parte cercenada

- ▶ Colocar la pieza cercenada en una bolsa de plástico dentro de un recipiente con hielo
- ▶ Nunca guardarla directamente en el hielo, esto produce deterioro de la parte
- ▶ Jamás sumergirla en agua, produce necrosis de los tejidos

Traslade a la víctima y la pieza cercenada a un centro de salud

## LESIONES EN LOS OJOS

### Cómo actuar

- ▶ Si el lesionado usa lentes de contacto tratar de retirarlos
- ▶ Lavar el ojo con abundante agua corriente
- ▶ Evitar que la víctima se frote el ojo
- ▶ No tratar de extraer el cuerpo extraño con los dedos u objetos
- ▶ Si el ojo fue expuesto a químicos enjuáguelo al menos 10 minutos, dejando correr el agua desde el ojo sano para evitar que el químico lo afecte también
- ▶ Tapar el o los ojos afectados con un pequeño pañuelo doblado varias veces o con un apósito
- ▶ Derivar al lesionado a un centro asistencial

## PICADURA DE ARAÑA

### Síntomas

- ▶ Puntos rojos en el lugar afectado
- ▶ Intenso dolor en las primeras horas
- ▶ Pueden presentarse calambres en la zona y extenderse a los músculos de la espalda
- ▶ Puede aparecer rigidez abdominal producida por el dolor
- ▶ Dificultad para respirar, náuseas, vómitos y transpiración abundante

### Cómo actuar

- ▶ Lave la herida
- ▶ Aplique compresas frías
- ▶ Traslade a la persona a un centro asistencial

## ELECTROCUCIÓN

### Cómo actuar

- ▶ Desconectar a la víctima de la energía cortando la corriente eléctrica. No usar palos ni elementos similares para intentar separarla
- ▶ Llamar a la ambulancia
- ▶ Si es necesario, comience con la reanimación

## PICADURA DE INSECTOS

### Cómo actuar

- ▶ Si fue picado por un insecto con aguijón, quitar el aguijón en la misma dirección en la que penetró
- ▶ Aplicar agua fría o helada sobre el área
- ▶ Si hay reacción alérgica traslade a la persona a un centro de salud

# MORDEDURA DE VÍBORA VENENOSA

## Cómo actuar

- ▶ Impedir a la persona que se mueva para disminuir la circulación del veneno
- ▶ Quitar elementos que puedan apretar la zona afectada (relojes, pulseras, anillos)
- ▶ No colocar hielo ni cortar el área de la mordedura
- ▶ Si es posible identifique el tipo de víbora para informar al médico
- ▶ Lavar la zona con agua y jabón
- ▶ Cubrir la zona con gasa
- ▶ Traslade a la víctima para que reciba atención médica

# EFECTOS DEL CALOR Y DEL FRÍO

## EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS

Las altas temperaturas pueden producir agotamiento o golpe de calor.

### Cómo actuar

- ▶ Alejar a la persona de la fuente de calor y llevarla a un lugar fresco
- ▶ Quitar la ropa sudada y enfriar el cuerpo con paños frescos y húmedos
- ▶ Si está consciente, que beba agua fresca

## EXPOSICIÓN A BAJAS TEMPERATURAS

Las bajas temperaturas puede provocar congelamiento o hipotermia

### Cómo actuar

- ▶ La persona perderá sensibilidad, tendrá escalofríos y la piel del cuerpo estará fría, pálida y azulada
- ▶ Mover a la persona a un lugar cálido
- ▶ Reemplace la ropa por prendas secas
- ▶ Es importante que no frote a la persona ni la acerque a fuentes de calor, puede producir quemaduras

# REACCIONES ALÉRGICAS

## Síntomas

- ▶ Se dan en una primera instancia en la piel de todo el cuerpo como urticaria, a veces acompañada por picazón e hinchazón en la piel
- ▶ Puede manifestar dificultad para respirar (fatiga o disnea)
- ▶ Sensación de opresión en el pecho
- ▶ Tos, vómitos
- ▶ Calambres abdominales
- ▶ Alteración en el ritmo del corazón y colapso circulatorio o edema de pulmón

## Cómo actuar

- ▶ Para las reacciones alérgicas graves es necesario administrar medicamentos (antihistamínicos) por vía inyectable
- ▶ Para las reacciones alérgicas no severas suelen usarse cremas o lociones
- ▶ Consulte un médico para usar el medicamento adecuado y asistir de forma correcta a la persona

# INTOXICACIÓN POR MONÓXIDO DE CARBONO

## Síntomas

- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Estado de desorientación
- ▶ Posibles vómitos

## Cómo actuar

- ▶ Sacar a la persona del lugar y trasladarla al aire libre
- ▶ Si está inconsciente y no respira, inicie RCP

# ASFIXIA

## Cómo actuar

- ▶ Si cree que alguien se está asfixiando, pregúntele. Si asiente, dígale que lo ayudará
- ▶ Arrodílese o póngase de pie con firmeza detrás de él y rodéelo con los brazos, de forma que sus manos queden al frente, cierre el puño de una de las manos
- ▶ Coloque el pulgar del puño por encima del ombligo y bastante por debajo del esternón
- ▶ Agarre el puño con la otra mano y realice compresiones hacia arriba en el abdomen
- ▶ Realice las compresiones hasta que el cuerpo extraño salga por la fuerza y la persona pueda respirar, toser o hablar, o hasta que deje de responder
- ▶ Si no sucede requiera ayuda médica con urgencia

Si la víctima de asfixia está en una etapa avanzada de embarazo o es muy corpulenta, utilice compresiones en el tórax en lugar de las compresiones en el abdomen. Siga los mismos pasos, excepto el lugar donde se han de colocar los brazos y las manos. Coloque los brazos debajo de las axilas y las manos en el centro del pecho de la víctima. Empuje hacia atrás en línea recta para realizar las compresiones con golpes secos en el tórax.



# REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP) SOLO CON LAS MANOS EN ADULTOS Y USO DEL DEA



- 1- Verifique que no existan riesgos para usted.
- 2- Determine la falta de respuesta:
  - Sacuda a la víctima por los hombros y pregúntele si está bien
  - Si no responde, colóquela boca arriba sobre una superficie firme y pida ayuda.
- 3- Comprometa a una persona para que llame al número de emergencias informando:



- ▶ Teléfono desde el que llama.
  - ▶ Cuántos involucrados hay.
  - ▶ Lugar.
  - ▶ Qué ocurre.
- 4- Si tiene un DEA y sabe cómo usarlo, hágalo



- 5- Verifique si la persona respira con normalidad por 5 a 10 segundos.
- 6- Si la persona no respira o no lo hace con normalidad coloque el talón de una mano en el centro del pecho a la altura de las tetillas y la otra mano sobre esta.
- 7- Alterne compresiones de al menos 5 cm de profundidad y no más de 6 cm a una velocidad de entre 100 y 120 por minuto hasta que llegue la ambulancia, la víctima se recupere o usted se encuentre exhausto como para continuar. De haber otra persona entrenada, cambie cada dos minutos con ella la realización de RCP.

## PASOS EN EL USO DEL DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO (DEA)



- 1- Encienda el DEA.
- 2- Siga las indicaciones que le dará el aparato.
- 3- Coloque los electrodos en el pecho desnudo de la persona.
- 4- No toque a la persona. Permita que el aparato analice para determinar la necesidad de dar una descarga.
- 5- Si es necesario, el aparato le pedirá que presione el botón de descarga.
- 6- Luego de la descarga, retome la RCP. Cada dos minutos, el DEA le pedirá que no toque a la persona para analizar nuevamente el ritmo y determinar la necesidad de otra descarga.

## MANTENIMIENTO DEL DEA

### Siga estos pasos para el mantenimiento del DEA:

- ▶ Conozca su DEA y cómo funciona
- ▶ Revise el DEA para detectar si hay signos de problemas, como la tapa rota u otros daños
- ▶ Mantenga el DEA según las instrucciones del fabricante.

### Entre los elementos sugeridos para guardar junto con el DEA se incluyen:

- ▶ 1 juego adicional de parches (electrodos adhesivos) para adultos (2 en total)
- ▶ 1 o 2 juegos de parches pediátricos si fuera necesario
- ▶ 1 o 2 mascarillas con válvulas unidireccionales (1 para adultos y 1 pediátrica si fuera necesario)
- ▶ 1 batería adicional si así lo recomienda el fabricante
- ▶ 1 maquina de afeitar
- ▶ 1 par de tijeras
- ▶ 1 paño de tela absorbente
- ▶ Guantes

Obtenga más información en [www.experta.com.ar](http://www.experta.com.ar)

**EXPERTA**  
ART