

# MANUAL BÁSICO DE PRIMEROS AUXILIOS

## Puntos básicos de los Primeros Auxilios

- **Prevenir accidentes:** La mayoría de ellos suceden por descuidos de las personas.
- 
- **Difundir los conocimientos:** Es importante que usted enseñe en forma detallada lo aprendido.
- 
- **Evitar las lesiones:** Por actuaciones inadecuadas, pues la forma de atender y trasladar a un accidentado es de vida o muerte.
- 
- **Procurar elementos adecuados:** Para trasladar accidentados graves (camillas, tablas, cuello cervical)
- 
- **Actuando rápidamente:** Pida a alguien que llame a ambulancia, bomberos o carabineros, según sea la situación.

## ¿Qué hacer mientras llega la ayuda?

- Ponga al accidentado en posición horizontal.
- De confianza y tranquilidad, mientras llega la ayuda.
- Aplique las técnicas de Primeros Auxilios.

## Recuerde siempre los siguientes 4 puntos, porque los primeros instantes de un accidente son vitales para la vida de una persona

- Mantener al accidentado en posición horizontal
- Solicitar una ambulancia
- Mantener la calma y tranquilizar a la víctima
- Mantener su temperatura corporal

## Tener siempre a mano elementos indispensables como:

Parches, algodón, gasa, vendas, tablillas, alcohol, agua oxigenada, povidona, analgésicos suaves, etc.

## Observe al accidentado

### Revise su respiración:

- Respira normalmente – Siga observando
- Respira con dificultad – Revise la boca
- No respira – Dar respiración

### Reconozca su grado de conciencia:

- Dice su nombre
- Se ubica en el lugar
- Señala la fecha

### Tome el pulso de la víctima:

- Pulso normal – Siga observando
- Pulso débil – Shock
- Pulso irregular – Hemorragia interna, derive a Centro Médica
- No presenta pulso – Masaje Cardíaco

## Revisando el lugar del accidentado

En caso de accidente revise si el lugar es poco seguro para el accidentado. Si es así, sáquelo tomándolo de las ropas o desde la zona axilar.

## Lugares poco seguros

- Derrumbes
- Incendios vapores químicos
- Cables eléctricos

## Shock

Cuando hay víctimas de accidentes graves como fracturas, hemorragias, quemaduras, y sus funciones vitales descienden bruscamente, hablamos de **Shock**

### Observe:

- Rostro pálido
- Pupilas dilatadas
- Respiración entrecortada y superficial
- Pérdida del conocimiento
- Edad avanzada, mala nutrición y dolor son causas agravantes en el Shock

### Realice:

- Ponga a la víctima en posición horizontal y los pies levemente levantados
- Mantenga temperatura normal (37°C)
- Si hay hemorragia, deténgala aplicando Primeros Auxilios
- Si la víctima no respira ni tiene pulso, dele Reanimación Cardiopulmonar
- Derive de inmediato a un Centro Médico

## Hemorragia

### Observe:

- Si sangra en forma continua, color rojo oscuro – Hemorragia Venosa
- Si sangra a borbotones, color rojo claro – Hemorragia Arterial
- Si sangra en forma pareja con pequeñas gotas – Hemorragia Capilar

### Recomendaciones:

- Coloque a la víctima en posición horizontal
- Coloque un apósito o paño limpio en el lugar que sangra
- Comprima con sus manos durante 5 minutos el punto sangrante
- **Detenga la sangre:**
- Hemorragia venosa: levante la pierna o el brazo herido y ligue bajo la herida
- Hemorragia arterial: Levante la pierna o el brazo herido y ligue sobre la herida
- Hemorragia capilar: Lave la zona que sangra con abundante agua, cubra con un apósito o paño limpio y comprima por 5 minutos y aplique un vendaje apretado.

## Lesiones en partes blandas del cuerpo

### Contusión (Golpe):

- Lave y aplique una compresa fría

### Herida contusa:

Producida por golpes (tablas, piedras, palos, etc.) Estas heridas presentan bordes irregulares y saneamientos leves que provocan un hematoma (chichón) y moretón

- Lave con agua fría
- Retire cuerpos extraños que no estén incrustados
- Aplique antisépticos (Povidona Yodada)
- Cubra con apósito o paño limpio.

### Heridas Erosionadas:

Son los pequeños arañazos superficiales producidos por objetos limpios

Solo lave y aplique apósito o paño limpio

- Si la herida está en contacto con el agua y es pequeña, utilice un parche curita
- Si la herida se ha producido como consecuencia de una caída, debe lavar con agua de la llave, limpiar y desinfectar, luego cubrir con un paño limpio.

**Heridas Punzantes:**

Es producida por objetos con punta (palillos, clavos tijeras, etc.)

- Lave la herida con agua corriente y luego limpie con agua oxigenada de 10 volúmenes
- Coloque Povidona Yodada en los bordes de la herida
- Cubra con apósito estéril o paño limpio
- Aplique tela adhesiva o vendaje de contención
- Recomiende colocación de Vacuna Antitetánica, en un Centro Asistencial

**Herida Cortante:**

Producida por cuchillos, vidrios, latas, etc.

- Lave la herida con agua corriente y aplique Povidona Yodada en sus bordes
- Si presenta hemorragia conténgala con un apósito estéril o paño limpio presionando durante 5 minutos
- No retire el coágulo y cubra con otro apósito encima del anterior
- Envíe a un Centra Asistencial

**Lesiones de partes duras del cuerpo**

Afecta a ligamentos, articulaciones y huesos.

**Fracturas o Quebraduras:**

Se califican en

1. **Cerradas** – Sin salidas de hueso
2. **Abierta o Expuesta** – Con salida de hueso

- Calme el dolor dando un analgésico suave si el accidentado está consciente
- Si presenta heridas con salidas de hueso, lávela y coloque un apósito o paño limpio. El hueso no se debe tratar ni tocar. Si hay sangramiento realice Primeros Auxilios
- En caso de fractura expuesta inmovilizar con tablillas si la fractura es en extremidades
- Cuide que las tablillas sobrepasen las articulaciones superior e inferior
- Traslade en posición horizontal a un Centro Medico

**Luxaciones (Zafaduras):**

Afectan directamente a las articulaciones. Generalmente se producen por movimientos fuertes. El hueso se corre o se sale de su articulación.

- Si el dolor es muy fuerte calme el dolor con analgésicos. Trátelas como fractura.
- Aplique apósito y vendaje de inmovilización
- Inmovilice la parte lesionada con tablillas (tablas, diarios, revistas, etc.)
- Traslade a un Centro Asistencial

**Esguinces:**

Afectan a ligamentos y articulaciones. Provoca el desgarro o estirón de los ligamentos

- Calme el dolor dando una compresa fría inmediatamente
- Aplique vendaje de inmovilización
- Traslade a un Centro Asistencial

**Quemaduras**

¿Qué Hacer?

**Sustancias Químicas:**

- Lave con grandes cantidades de agua fría, incluyendo los ojos
- Cubra con apósitos o paños limpios

**Electricidad:**

- Corte la corriente o aisle al accidentado con un palo o trozo de madera
- Revise signos vitales
- Verifique el estado de conciencia de la víctima y si se encuentra inconsciente realice Reanimación Cardio Pulmonar
- Traslade rápido a un Centro Asistencial.
- NO COLOCAR AGUA

### **Líquidos y Fuego:**

- Coloque cuanto antes la parte afectada bajo agua fría para bajar la temperatura de la zona quemada y reducir la inflamación y las ampollas que pudieran formarse
- Si la quemadura fue producida por fuego las medidas a tomar son similares, aunque pueden revestir mayor gravedad
- Debe cubrirse la parte afectada con una sábana mientras se traslada al hospital

### **Intoxicación**

Cuando entra en el organismo algún elemento o sustancia tóxica, daña la salud y puede causar la muerte.

#### **Por vía digestiva:**

- Alimentos descompuestos, medicamentos, alcohol o drogas
- Provoque el vómito y dele a la persona consciente bastante líquido
- Traslade a un Centro Asistencial
- No provoque vómito cuando hay quemaduras en labios y boca. Si percibe olor a bencina o parafina. Si ha consumido Soda Cáustica, Acido Nítrico o Sulfúrico, ya que al devolverse el tóxico, vuelve a causar daño
- Si han pasado más de 2 horas de haber ingerido el tóxico, éste se ha disuelto en la circulación sanguínea del accidentado

#### **Por vía respiratoria:**

Se produce por inhalación de gases, anhídrido carbónico, parafina, bencina gases de pintura plomo, etc.

- Traslade a la víctima hacia un lugar abierto
- Suéltele las ropas en cuello y cintura
- Dele respiración boca a boca si es que no respira
- Traslade rápidamente a un Centro Asistencial

#### **Por la piel:**

Se produce por la penetración de insecticidas, desinfectantes de plantas y litre.

- Ponga ala víctima bajo un chorro de agua
- Retire la ropa mojada
- Cubra al accidentado
- Traslade a un Centro Asistencial

#### **Por vía circulatoria:**

Se produce por la picadura de insectos como abejas o avispas, inyección de medicamentos vencidos o la reacción alérgica a algún medicamento.

- Si no respira, practique respiración artificial
- Prevenga el Shock
- Traslade a un Centro Asistencial

### **Atragantamiento**

Es un accidente respiratorio provocado por un trozo de alimento u otros objetos. La persona respira con dificultad y puede asfixiarse por la falta de oxígeno.

- Trate que la persona elimine el cuerpo extraño tosiendo
- Coloque detrás de la persona atorada
- Rodee la cintura y coloque sus manos empuñadas en la boca del estómago (sobre el ombligo)
- Presione la boca del estómago fuertemente con las manos empuñadas
- Repita la maniobra varias veces hasta que la persona expulse el cuerpo extraño
- Si la persona no respira, colóquela en posición horizontal y dele respiración artificial
- Traslade a un Centro Asistencial

### **Picaduras y Mordeduras**

#### **Picaduras de insectos (abejas, avispas, mosquitos)**

- Evite el dolor y ardor, aplique una compresa de agua con bicarbonato
- La mayor complicación de estas picaduras es la reacción alérgica que debe ser tratada por un médico

**Mordedura de Ratón, Perro o Murciélago:**

- Lave la zona afectada bajo el chorro de agua fría, por varios minutos
- Cubra con apósito o paño limpio
- Lleve a la víctima a un Centro Asistencial
- Siga las indicaciones médicas y el programa de vacunación preventiva (antirrábica)

**Mordedura de Araña de Rincón o del Trigo:**

- Aplique una compresa con agua fría en la zona afectada puede agregar bicarbonato o vinagre al agua (una cucharadita en una taza con agua)
- Traslade de inmediato a un Centro Asistencial

**Reanimación Cardio Pulmonar****Si la víctima no respira y tiene pulso:**

- Ponga a la víctima en posición horizontal
- Revise la boca y la posición de la lengua
- Retire elementos extraños (prótesis, trozos de alimentos, algas, etc.)
- Dele respiración boca a boca, 2 insuflaciones largas cada vez, hasta que usted vea que se eleva su pecho

**Si la víctima no respira y no tiene pulso:**

- Manténgala en posición horizontal y siguiendo los pasos anteriores, agregue 2 insuflaciones por 15 masajes cardíacos cada vez.

**Si usted observa que:**

- Las pupilas se achican
- La piel toma su color natural
- El pulso vuelve a sentirse
- La víctima vuelve a respirar

**Realice:**

- Deje a la víctima en reposo absoluto
- Mantenga su temperatura corporal
- Recomiende el traslado a un Centro Asistencial