

Manual de Primeros Auxilios

Recursos para la primera respuesta a la emergencia

Defensa Civil Rosario

Edición 2021, Municipalidad de Rosario

Pablo Javkin, Intendente

Gustavo Zignago, Secretario de Gobierno

Gonzalo Ratner, Director de Defensa Civil Rosario



Municipalidad
de Rosario

Contenido

Prólogo

Introducción

Apartado 1: Conceptos básicos de primeros auxilios

1. Deberes del rescatador

- Decidir si prestar primeros auxilios
- Ofrecerse a prestar primeros auxilios
- Cuidado del kit de primeros auxilios

2. Seguridad del rescatador y la víctima

- Evaluación de la escena
- Lavado de las manos
- Precauciones universales
- Exposición a la sangre
- Quitarse los guantes

3. Llamar para pedir ayuda

- Cuándo telefonar para pedir ayuda
- Cómo telefonar para pedir ayuda

4. Evaluación inicial

5. Tras la emergencia

Kit de primeros auxilios de ejemplo

Preguntas de repaso: conceptos básicos de primeros auxilios

Apartado 2: emergencias médicas

1. Problemas respiratorios

- Problemas respiratorios generales
- Cómo ayudar a alguien con problemas respiratorios

2. Adulto atragantado

- Atragantamiento leve y grave
- Cómo ayudar a un adulto atragantado
- Cómo ayudar a un adulto atragantado inconsciente

3. Reacciones alérgicas

Reacciones alérgicas leves y graves

4. Infarto agudo del miocardio

5. Desvanecimiento, desmayo y lipotimia

6. Diabetes e hipoglucemia

7. Accidente cerebrovascular

8. Convulsiones

9. Shock

Preguntas de repaso: emergencias médicas

Apartado 3: Emergencias por lesiones

1. Hemorragia externa

Cómo detener la hemorragia

Vendaje

Uso de torniquetes

2. Heridas

Hemorragia nasal

Hemorragia por la boca

Lesiones dentales

Lesiones oculares

Objetos punzantes y penetrantes

Amputación

3. Hemorragia interna

4. Lesión de la cabeza, el cuello y la columna

5. Fracturas óseas, luxaciones y esguinces

Entablillado

6. Quemaduras y lesiones por electricidad

Quemaduras

Lesiones por electricidad

Preguntas de repaso: emergencias por lesiones

Apartado 4: Emergencias medioambientales

1. Picaduras y mordeduras

Mordeduras de personas y animales
Mordeduras de serpiente
Picaduras y mordeduras de insectos, abejas y arañas
Picaduras y mordeduras de arañas y alacranes
Garrapatas

2. Emergencias térmicas (calor)

Calambres por calor
Agotamiento por calor
Golpe de calor

3. Emergencias térmicas (frío)

Congelamiento
Baja temperatura corporal (hipotermia)

4. Emergencias por sustancias tóxicas

Seguridad de la escena para emergencias por sustancias tóxicas
Eliminación de las sustancias tóxicas
Otros primeros auxilios para emergencias por sustancias tóxicas

Preguntas de repaso: emergencias medioambientales

Resumen de las habilidades de primeros auxilios

Prólogo

El siguiente manual pretende ser una guía que acompañe la capacitación llevada adelante por el área de Defensa Civil. Contiene información básica sobre cómo actuar ante posibles situaciones de urgencias o emergencias que podrían generarse en nuestro hogar, nuestro lugar de trabajo o incluso en la vía pública. Sobre todo porque muchas veces, en nuestra vida cotidiana llegamos a naturalizar hábitos de tal manera que dejamos de prevenir sus riesgos.

Desde hace más de diez años, Defensa Civil ha capacitado a miles de personas que pasaron por nuestros cursos y adquirieron herramientas necesarias para enfrentar situaciones cotidianas.

En la realidad actual y debido a las dificultades que se viven en el contexto de la pandemia, debemos readaptarnos para dar continuidad a las capacitaciones. Creemos que las emergencias están ocurriendo con mayor frecuencia y pueden suceder en cualquier lugar y momento.

Con los conocimientos adquiridos podremos intervenir en cualquier situación conflictiva de forma eficaz poniendo en práctica el tratamiento básico que corresponda al inconveniente, cuidándonos y cuidando a quienes nos rodean, con el propósito de incorporar la prevención de riesgos y la promoción de la salud en la cultura ciudadana. Creemos que el enfoque de resiliencia permite abordar esta complejidad, porque pone el foco en la capacidad de las comunidades de enfrentar crisis, prepararse ante impactos agudos pero también atender y superar las tensiones crónicas.

Sabemos que salvar vidas es un paso fundamental, pero queremos dar un paso más y avanzar hacia la resiliencia. Sabemos también que la herramienta de Capacitación es fundamental para enfrentar retos cotidianos.

Estos desafíos nos llevan a elaborar este manual y esta nueva modalidad de cursos. Tenemos la convicción de que una persona que se capacita y previene cumple un rol fundamental para el cuidado de la población y sus bienes.

Secretaria de Gobierno, Municipalidad de Rosario
Gonzalo Ratner, Director de Defensa Civil



Gonzalo Ratner
Director de Defensa Civil

Apartado 1: Conceptos básicos de primeros auxilios

Puntos de aprendizaje Aprenderá los conceptos básicos de los primeros auxilios.

Definiciones y acciones clave

Se entiende por **primeros auxilios** a la atención inmediata que se presta a una persona enferma o lesionada a la espera de que llegue personal más cualificado al lugar del incidente y asuman el control.

Los primeros auxilios pueden ayudar a que la víctima se recupere por completo o más rápidamente, y pueden suponer la diferencia entre la vida y la muerte.

En la mayoría de los casos se atienden lesiones o enfermedades de poca gravedad; no obstante, también se tratan lesiones o enfermedades más graves con primeros auxilios, como una hemorragia importante o un ataque cardíaco.

Temas tratados

- Deberes del rescatador
 - Seguridad de la víctima y del rescatador
 - Llamar para pedir ayuda
 - Averiguar el problema (*habilidad que se evaluará)
 - Tras la emergencia
-

1. Deberes del rescatador

Puntos de aprendizaje En esta sección, estudiaremos:

- Decidir si prestar primeros auxilios
 - Ofrecerse a prestar primeros auxilios
 - Cuidado del kit de primeros auxilios
-

Decidir si prestar primeros auxilios

Definiciones y acciones clave

El trabajo de algunas personas puede implicar la práctica de los primeros auxilios. Por ejemplo, durante el desempeño de su labor, los cuerpos de seguridad, bomberos, auxiliares de vuelo, socorristas y guardas forestales podrían tener que auxiliar a una posible víctima. En sus días libres, depende de ellos decidir si quieren ayudar o no.

Acción: Decidir si prestar primeros auxilios

Prestar primeros auxilios podría ser un requisito de las funciones de su trabajo. Si es así, deberá ayudar mientras esté en su turno de trabajo. No obstante, en su día libre, depende de usted auxiliar o no.

Ofrecerse a prestar primeros auxilios

Definiciones y acciones clave

Antes de auxiliar a una persona enferma o lesionada, es importante preguntarle si desea su ayuda.

Acción

Paso	Acción
1	Si la víctima responde, antes de tocarla, preséntese como el profesional de primeros auxilios. Pregúntele si desea su ayuda.
2	Si la víctima acepta, podrá iniciar los primeros auxilios.
3	Si la víctima rechaza su ayuda, llame al número local de emergencias y quédese junto a ella hasta que alguien con entrenamiento más avanzado llegue y tome el control.
4	Si la víctima está aturdida o no puede responder, dé por hecho que querría su ayuda.

2. Seguridad del rescatador y la víctima

Puntos de aprendizaje En esta sección, estudiaremos:

- Evaluación de la escena
- Lavado de las manos
- Precauciones universales
- Exposición a la sangre
- Quitarse los guantes

Evaluación de la escena

Definiciones y acciones clave

En ocasiones, hay que prestar primeros auxilios en lugares peligrosos. La persona enferma o lesionada podría estar en una habitación con gases tóxicos, en una calle con mucho tránsito o en un aparcamiento.

Antes de actuar, compruebe que la escena es segura para usted y la persona lesionada. No deje de observar a su alrededor para asegurarse de que no presenta ningún peligro. No podrá ayudar a nadie si usted resulta herido.

Acción: Evaluación de la escena

Conforme se aproxime a la escena, considere lo siguiente:

Peligro: preste atención a cualquier peligro para usted y para la persona lesionada. Mueva a la persona lesionada solo si está en peligro o si es necesario para realizar los primeros auxilios o la RCP. Muévela si es seguro hacerlo.

Ayuda: busque a alguien que pueda ayudarlo y busque teléfonos. Pida a alguien que llame al número local de emergencias. Si no hay nadie cerca, realice usted mismo la llamada para pedir ayuda.

Quién: ¿Quién se ha lesionado? Calcule cuántas personas se han lesionado e intente averiguar qué ha pasado.

Dónde: ¿Dónde se encuentra? Sea conciso. El operador telefónico de emergencias necesitará saber la dirección, planta o lugar del edificio o inmueble donde se encuentra. No podrá ayudar a nadie si usted resulta herido.

Figura 1. Estos ejemplos muestran cómo mover a una persona enferma o lesionada.



NOTA

Cuando preste primeros auxilios, conozca sus limitaciones. No se convierta en otra víctima. A veces, sus deseos de ayudar lo pueden poner en peligro.

Lavado de las manos

Definiciones y acciones clave

Lavarse bien las manos es una de las protecciones más importantes que puede realizar. Lávese las manos con agua y jabón si están visiblemente sucias y después de quitarse los guantes.

Acciones para lavarse bien las manos

Paso	Acción
1	Lávese las manos con agua limpia del grifo (tibia si es posible) y jabón.
2	Frote con las manos juntas e insista en toda la superficie de las manos y dedos durante al menos 20 segundos.
3	Enjuáguese las manos con abundante agua del grifo.
4	Séquese las manos con papel absorbente o un secador de aire. Si es posible, use papel absorbente para cerrar el grifo.

Figura 2. Lávese bien las manos con jabón y abundante agua tras quitarse los guantes.



IMPORTANTE

Use un desinfectante de manos si no puede lavárselas con agua y jabón. Frótese bien las manos para acabar con los gérmenes y deje que el desinfectante se seque.

Precauciones universales

Definiciones y acciones clave

Esta sección se basa en las recomendaciones de los centros de prevención y control de enfermedades. Las precauciones universales tienen como fin protegerlo a usted y a sus colaboradores. Para una protección óptima, trate la sangre de cualquier persona como si estuviera infectada.

Los líquidos corporales, como la sangre, saliva y orina, pueden transmitir gérmenes que ocasionan enfermedades. El equipo de protección individual (EPI) lo protegerá. El EPI incluye:

- Guantes para proteger las manos de la sangre y otros líquidos corporales
- Protección ocular, si la persona lesionada está sangrando, para proteger los ojos de la sangre y otros líquidos corporales
- Mascarilla para protegerlo cuando practique las respiraciones de boca a boca

Acciones para cumplir las precauciones universales

Paso	Acción
1	Póngase un equipo de protección individual siempre que sea necesario.
2	Elimine el equipo desechable que haya estado en contacto con la sangre o líquidos corporales que contengan sangre en una bolsa para residuos biológicos (o según los requisitos de su lugar de trabajo).
3	Para desechar la bolsa para residuos biológicos, siga el plan de la empresa establecido al efecto.
4	Lávese bien las manos con jabón y abundante agua tras quitarse los guantes correctamente.



Figura 3. Lleve guantes de protección siempre que realice primeros auxilios y protéjase los ojos si la persona enferma o lesionada está sangrando.



Figura 4. Tire el equipo desechable que haya estado en contacto con líquidos corporales, incluidos los guantes, en una bolsa para residuos biológicos si dispone de alguna. Deseche la bolsa según los procedimientos de la empresa.

IMPORTANTE

Las **alergias al látex** son habituales y pueden ser graves. Algunos reanimadores y personas enfermas o lesionadas podrían ser alérgicos al látex. Si es posible, use guantes que no contengan látex, como guantes de vinilo.

Si usted o la persona enferma o lesionada tienen alergia al látex, no use este tipo de guantes.

Exposición a la sangre

Definiciones y acciones clave

Las enfermedades de transmisión por vía hemática están ocasionadas por gérmenes. Un reanimador podría contagiarse si un germen de la sangre o de los líquidos corporales de una persona entra en su cuerpo, a menudo por la boca, ojos o un corte en la piel. Para evitar contagios, los reanimadores deben llevar equipo de protección individual, guantes y protección ocular (gafas), que evitan el contacto directo con los líquidos corporales o la sangre de la persona lesionada.

Tres ejemplos de enfermedades de transmisión por vía hemática son:

- Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), el virus que causa el SIDA
- Hepatitis B
- Hepatitis C

Acción: Actuar ante una exposición a la sangre

Paso	Acción
1	Quítese los guantes.
2	Lávese de inmediato las manos y la zona de contacto con jabón y agua abundante.
3	Si los líquidos corporales han salpicado en ojos, nariz o dentro de la boca, enjuáguese estas zonas con agua abundante.
4	Informe de lo ocurrido al supervisor del programa de emergencias a la mayor brevedad. A continuación, acuda a un profesional de la salud.

Quitarse los guantes

Definiciones y acciones clave

Durante los primeros auxilios, la parte exterior de los guantes podría entrar en contacto con sangre u otros líquidos corporales. Quítese los guantes sin tocarlos por fuera con las manos descubiertas.

Acción: Quitarse los guantes



Paso	Acción
1	Agarre uno de los guantes por el puño y tire hacia abajo para hacerlo salir del revés.
2	Sosténgalo con la otra mano (aún cubierta por el guante).
3	Coloque 2 dedos de la mano desnuda dentro del puño del guante que aún permanece en la otra mano.
4	Tire hacia abajo para que salga dándose la vuelta y envolviendo al primer guante.
5	Si hay restos de sangre en los guantes, deséchelos correctamente. • Échelos en una bolsa para residuos biológicos o conforme a los requisitos del lugar de trabajo. • Si no tiene ninguna bolsa para residuos biológicos, eche los guantes en una bolsa de plástico que se pueda cerrar antes de desecharla.
6	Lávese las manos tras prestar primeros auxilios para evitar contagios por gérmenes.

Figura 5. Cómo quitarse los guantes correctamente, sin tocarlos por fuera.

NOTA

Use una solución desinfectante de manos únicamente si no tiene acceso inmediato a agua y jabón. Lávese las manos con jabón y agua abundante en cuanto pueda.

3. Llamar para pedir ayuda

Puntos de aprendizaje En esta sección, estudiaremos:

- Cuándo telefonar para pedir ayuda
- Cómo telefonar para pedir ayuda

Definiciones y acciones clave

La **cadena de supervivencia** de la American Heart Association para el adulto muestra las acciones más importantes para adultos en riesgo de perder la vida. El primer eslabón de esta cadena consiste en reconocer la situación y llamar al número de emergencias para obtener ayuda. Esta sección le enseña cómo y cuándo telefonar.

Todos los lugares de trabajo deben tener un plan de emergencias que indique a los empleados a quién, cómo y cuándo hay que llamar por teléfono para pedir ayuda en caso de emergencia.



Figura 6. La cadena de supervivencia de la AHA para el adulto. El primer eslabón en la cadena para el adulto consiste en reconocer la emergencia y llamar pidiendo ayuda. A continuación, se realiza una RCP precoz con énfasis en las compresiones, uso rápido del DEA, cuidados avanzados efectivos y cuidados integrados posparo cardíaco.

Cuándo telefonear para pedir ayuda

Definiciones y acciones clave

Su empresa podría tener algunas recomendaciones sobre el momento oportuno en que se debe llamar al número de emergencias. En este libro, estudiará cuándo telefonear para pedir ayuda en situaciones de emergencia específicas.

Acción: Valorar cuándo telefonear para pedir ayuda

Como norma general, debe llamar al número de emergencias y pedir ayuda siempre que:

- Alguien esté gravemente enfermo o lesionado
- No esté seguro de qué hacer en una emergencia

Estos son algunos ejemplos de alguien gravemente enfermo o lesionado. La persona

- No responde cuando se le habla o toca
- Sufre molestias en el pecho
- Tiene signos de accidente cerebrovascular
- Tiene problemas de respiración
- Tiene una quemadura u otra lesión grave
- Tiene convulsiones
- No puede mover una parte del cuerpo repentinamente
- Ha recibido una descarga eléctrica
- Ha estado expuesto a sustancias tóxicas

Si alguien intenta suicidarse o sufre una agresión, llame al número de emergencias sin importar el estado en que se encuentre.

Cómo telefonear para pedir ayuda

Definiciones y acciones clave

Su empresa podría tener como política llamar al equipo de seguridad o emergencias, o bien al servicio local del SEM.

Aprenda a usar el sistema telefónico. ¿Tiene que marcar algún número para obtener línea antes de llamar al número local de emergencias?

Debería conocer el teléfono de emergencias de su empresa y llamar a ese número siempre que necesite ayuda.

Anote el teléfono de emergencias en su Guía de Referencia Rápida, en el kit de primeros auxilios y cerca del teléfono. También debería anotarlo aquí.

Anote aquí su teléfono de emergencias:

Acción: Telefonar para pedir ayuda

Si está	Deberá
Solo	1. Gritar para pedir ayuda mientras empieza a examinar a la persona enferma o lesionada. 2. Si nadie responde a su llamada de auxilio y no es necesario atender de inmediato a la víctima. a. Alejarse un momento para llamar al número local de emergencias. b. Buscar el kit de primeros auxilios y un desfibrilador externo automático (DEA), si hay alguno disponible. 3. Volver junto a la persona enferma o lesionada.
Acompañado	1. Permanecer con la persona enferma o lesionada y prepararse para iniciar el protocolo de primeros auxilios o la RCP si sabe cómo. 2. Encargar a alguien que llame al número local de emergencias y buscar el kit de primeros auxilios y un DEA si se dispone de alguno.

Figura 7. Conozca la ubicación del teléfono más cercano que deberá usar en caso de emergencia.



IMPORTANTE

Es importante responder a todas las preguntas del operador telefónico de emergencias para que la ayuda llegue cuanto antes. No cuelgue hasta que el operador se lo indique. Responder a sus preguntas no retrasará la llegada de la ayuda.

NOTA: operadores telefónicos de emergencias

Cuando llame para pedir ayuda, el operador telefónico de emergencias podría darle instrucciones para realizar la RCP, usar un DEA o prestar primeros auxilios.

4. Evaluación inicial

Puntos de aprendizaje

En esta sección, repasaremos los pasos para averiguar el problema.

Definiciones y acciones clave

Tras inspeccionar la escena y confirmar que es segura, y antes de iniciar los primeros auxilios, debe averiguar qué ha ocurrido. Aprenda a identificar los problemas en orden de importancia. En primer lugar, descarte si hay algún problema que ponga en riesgo la vida. A continuación, busque otros problemas.

Se dice que alguien "responde" si se mueve, habla, parpadea o reacciona de alguna forma cuando le golpea suavemente y le pregunta "¿Está bien?". Una persona "no responde" si no hace nada cuando le golpea suavemente y le pregunta si se encuentra bien.

Cuando una persona jadea/boquea, suele tomar aire muy rápido. Podría abrir la boca y mover la mandíbula, la cabeza o el cuello. Las respiraciones agónicas pueden parecer forzadas o débiles, y podría pasar un tiempo entre una y otra, ya que suelen darse con una frecuencia lenta. Pueden sonar como un resoplido, ronquido o gemido, ya que no se trata de una respiración normal ni regular. Son un signo de paro cardíaco en alguien que no responde.

Acción: Evaluación Inicial

A continuación se enumeran los pasos que le ayudarán a averiguar cuál es el problema. Aparecen en orden de importancia, con el paso más importante al principio de la lista.

1. Cuando llegue, **inspeccione la escena para confirmar que es segura**. Conforme se aproxima a la persona enferma o lesionada, intente localizar signos de la causa del problema.
2. Compruebe si la víctima responde. **Golpéele ligeramente y pregunte en voz alta: "¿Está bien?"**.
 - Si alguien responde y está consciente, podrá responder a sus preguntas. Dígame que está ahí para ayudar, pídale permiso y pregúntele cuál es el problema.
 - Si tras golpear ligeramente a una persona y dirigirse a ella en voz alta, esta solo puede moverse o quejarse y gemir, encargue a alguien que llame al número local de emergencias y busque el kit de primeros auxilios y un DEA, o bien hágalo usted mismo.
3. **A continuación, compruebe si la persona respira**. Si la persona no respira o solo jadea/boquea, inicie la RCP y use un DEA si sabe cómo hacerlo.
4. **Seguidamente, busque signos obvios de lesiones, como hemorragias, fracturas óseas, quemaduras o mordeduras**. (Más tarde estudiaremos estos problemas).
5. **Por último, busque algún colgante, pulsera o similar identificativo de un problema de salud**. Este accesorio le informará de cualquier situación clínica grave de la persona.

NOTA

Los músculos del final de la garganta se relajan en una persona que no responde. Esta relajación provoca que la lengua se retraiga y bloquee la vía aérea. Alguien con la vía aérea obstruida no podrá respirar.

Figura 8. Compruebe si la víctima responde. Golpéele ligeramente y pregunte en voz alta: "¿Está bien?".





Figura 9. Busque algún colgante, pulsera o similar identificativo de un problema de salud.

5. Tras la emergencia

Puntos de aprendizaje En esta sección, trataremos aspectos de privacidad y lo que debe hacerse tras la emergencia.

Definiciones y acciones clave

Como proveedor de primeros auxilios, podría averiguar asuntos privados sobre las víctimas, por ejemplo, sus situaciones clínicas.

No debe compartir esta información con otras personas. Respete la confidencialidad de los asuntos privados.

Acción: Medidas para proteger la privacidad

- Proporcione toda la información sobre la persona enferma o lesionada a los rescatadores del SEM.
- Complete el informe o los formularios de la empresa.
- Proteja la privacidad de la persona enferma o lesionada.

Kit de primeros auxilios de ejemplo

La siguiente tabla indica el contenido de un kit de primeros auxilios. Este kit cumple el estándar ANSI. Los requisitos pueden variar según el lugar de trabajo.

Elemento	Tamaño o volumen mínimo	Cantidad por paquete	Tamaño del paquete
Lista de teléfonos de emergencias locales importantes, incluidos el de la policía, bomberos, SEM y centro de toxicología*			
Compresa absorbente	206 cm ² (32 pulg. ²)	1	1
Venda adhesiva	2,5 cm × 7,5 cm	16	1
Cinta adhesiva	2,3 m (2,5 yd.) (total)	1 ó 2	1 ó 2
Tratamiento antibiótico	3,9 ml (0,14 onzas líquidas)	6	1
Hisopo antiséptico	3,9 ml (0,14 onzas líquidas)	10	1
Gasa antiséptica	2,5 cm × 2,5 cm	10	1
Toallita antiséptica	154 cm ² (32 pulg. ²)	10	1
Banda de compresión (5 cm, 2 pulg.)	5 cm × 90 cm	4	1
Banda de compresión (7,6 cm, 3 pulg.)	7,5 cm × 150 cm	2	1
Banda de compresión (10 cm, 4 pulg.)	10 cm × 180 cm	1	1
Apósito para quemaduras	10 cm × 10 cm	1	1 ó 2
Tratamiento para quemaduras	0,87 g (1/32 oz.)	6	1
Dispositivo de barrera para RCP		1	1 ó 2

Compresa fría	10 cm × 12,5 cm	1	2
Protección para los ojos, con medio de sujeción	18,7 cm ² (32 pulg. ²)	2	1
Solución de limpieza para la piel/ojos	113,6 ml (4 onzas líquidas) total	1	2
Guantes		2 pares	1 ó 2
Rollo de vendas (10 cm, 4 pulg.)	10 cm × 3,64 m	1	1
Rollo de vendas (5 cm, 2 pulg.)	5 cm × 3,64 m	2	1
Parche estéril	7,5 cm × 7,5 cm	4	1
Vendaje triangular	100 cm × 100 cm × 140 cm	1	1

Resumen de las habilidades de primeros auxilios

Quitarse los guantes

- Agarre uno de los guantes por el puño y tire hacia abajo para hacerlo salir del revés.
 - Sosténgalo con la otra mano (aún cubierta por el guante).
 - Coloque 2 dedos de la mano desnuda dentro del puño del guante que aún permanece en la otra mano.
 - Tire hacia abajo para que salga dándose la vuelta y envolviendo al primer guante.
 - Si hay restos de sangre en los guantes, deséchelos correctamente
 - Échelos en una bolsa para residuos biológicos o conforme a los requisitos del lugar de trabajo.
 - Si no tiene ninguna bolsa para residuos biológicos, eche los guantes en una bolsa de plástico que se pueda cerrar antes de desecharla.
 - Lávese las manos tras prestar primeros auxilios para evitar contagios por gérmenes.
-

Evaluación inicial

- Asegúrese de que la escena es segura y busque la causa del problema.
 - Golpee suavemente a la víctima y diríjase a ella en voz alta. Si no responde, llame al teléfono de emergencias y consiga un DEA. Si responde, ofrézcase a ayudarlo y pregúntele qué le pasa.
 - Compruebe la respiración. Si no responde, no respira o solo jadea/boquea, inicie la RCP si sabe cómo hacerlo. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.
 - Busque signos de lesiones, como hemorragias.
 - Busque algún colgante, pulsera o similar identificativo de un problema de salud.
-

¿Cómo detener una hemorragia externa?

- Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
 - Coloque un apósito en la hemorragia. Apriete el apósito con la parte plana de los dedos o la palma de la mano.
 - Si la hemorragia no se detiene, ponga más apósitos y presione más fuerte.
 - Siga apretando la herida hasta que se detenga la hemorragia.
 - Si no es posible seguir apretando la herida, ponga un vendaje sobre los apósitos.
-

Vendaje

- Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios y póngase el EPI.
 - Con las gasas de las que disponga, presione directamente para detener la hemorragia.
 - Cubra los apósitos con el vendaje.
-

Práctica de entablillado

- Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
- Para hacer la férula, use algo (como una revista) que inmovilice el brazo o la pierna y si es posible, revístala con un material suave.
- Preferiblemente, coloque la férula abarcando la zona lesionada y las articulaciones que hay por encima y por debajo de la lesión.
- Ate la férula al miembro lesionado para que sujete la zona. Use una cinta, apósitos o telas.
- Asegúrese de que un profesional de la salud examine a la persona lesionada.

Te invitamos a realizar un repaso de la unidad en este link:

Apartado 2: Emergencias médicas

Puntos de aprendizaje

Aprenderá a prestar primeros auxilios para emergencias médicas.

Definiciones y acciones clave

Durante las emergencias médicas es probable que alguien necesite RCP. Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

Temas tratados

- Problemas respiratorios
 - Adulto atragantado
 - Reacciones alérgicas
 - Ataque cardíaco
 - Desvanecimiento
 - Diabetes e hipoglucemia
 - Accidente cerebrovascular
 - Convulsiones
 - Descarga eléctrica
-

1. Problemas respiratorios

Puntos de aprendizaje

En esta sección, estudiaremos:

- Problemas respiratorios generales
 - Cómo ayudar a alguien con problemas respiratorios
-

Problemas respiratorios generales

Definiciones y acciones clave

Una persona podría sufrir una obstrucción leve o grave de la vía aérea. Los problemas respiratorios también son comunes en las personas con un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular o determinadas lesiones.

Signos

Puede distinguir si alguien tiene problemas respiratorios si esa persona

- respira muy rápido o muy despacio
 - tiene problemas con cada respiración
 - respira de forma ruidosa, oye un sonido o silbido cuando inhala o expira.
-

- solo es capaz de emitir sonidos o articular unas pocas palabras entre respiración y respiración

2. Adulto atragantado

Puntos de aprendizaje

En esta sección, estudiaremos:

- Atragantamiento leve y grave
- Cómo ayudar a un adulto atragantado
- Cómo ayudar a un adulto atragantado inconsciente

Definiciones y acciones clave

Un problema de obstrucción se produce por algún alimento u otro objeto que queda atrapado en la vía aérea en la garganta. El objeto evita que el aire pase a los pulmones.

Algunas obstrucciones son más leves que otras. Si es grave, actúe rápido. Extraiga el objeto para que la persona pueda respirar

Atragantamiento leve y grave

Guíese por la siguiente tabla para identificar si una persona sufre una obstrucción leve o grave y qué debe hacer:

Si alguien	La obstrucción de la vía aérea es	Por lo que debe
• Puede emitir sonidos • Tose ruidosamente	Leve	• Permanecer junto a la persona y hacer que tosa • Si le preocupa cómo respira, llame al número local de emergencias
• No puede respirar, o • Tiene tos silenciosa, o • No puede hablar ni emitir sonidos, o • Realiza el signo de obstrucción	Grave	• Actuar rápidamente • Seguir los pasos para auxiliar a un adulto atragantado

NOTA: signo de obstrucción

Si alguien no puede respirar por una obstrucción, podría indicárselo con el signo de obstrucción (se agarra el cuello con una o ambas manos).



Figura 12. El signo de obstrucción: agarrarse el cuello con una o ambas manos.

Cómo ayudar a un adulto atragantado

Definiciones y acciones clave

Ante una obstrucción grave, hay que comprimir ligeramente por encima del ombligo. Estas compresiones abdominales se conocen como la maniobra de Heimlich. Con cada compresión, se empuja aire desde los pulmones como una tos. De esta forma, el objeto que obstruye la vía aérea puede salir expulsado.

Acción:

Siga estos pasos para auxiliar a un adulto atragantado:

Acción:
Ayudar a un
adulto
atragantado

Siga estos pasos para auxiliar a un adulto atragantado:

Paso	Acción
1	Si alguien parece estar ahogándose, pregunte "¿Se está ahogando?". Si asiente con la cabeza, indíquele que le va a ayudar.
2	Colóquese detrás. Rodéele desde atrás con los brazos, de tal forma que las manos queden delante.
3	Cierre una mano en puño.
4	Coloque el puño (por la parte del pulgar) ligeramente por encima del ombligo y bastante por debajo del esternón.
5	Sujete el puño con la otra mano y comprima rápido y hacia arriba en el abdomen.
6	Siga con las compresiones hasta que el objeto salga y la víctima pueda respirar, toser o hablar, o hasta que deje de responder.



Figura 13. Ayuda a alguien con obstrucción.

Ayudar a una persona de constitución grande o a una embarazada con obstrucción

Si la obstrucción se produce en una embarazada en avanzado estado de gestación o una persona de constitución muy grande a las que no puede rodearle por completo la cintura con sus brazos, pruebe a comprimir en el tórax en lugar del abdomen.

Siga los mismos pasos, pero coloque los brazos y las manos en un lugar diferente. Rodee por las axilas y coloque las manos sobre la mitad inferior del esternón. Tire hacia atrás cuando realice las compresiones torácicas.



Figura 14. Compresiones torácicas en una embarazada o persona de constitución grande.

NOTA

Si una persona ha recibido compresiones, deberá comentarse lo a un profesional de la salud.

Cómo ayudar a un adulto atragantado inconsciente

Definiciones y acciones clave

Si con las compresiones no logra que salga el objeto que obstruye la vía aérea, esa persona dejará de responder.

Si la persona deja de responder, siga estos pasos:

Acción

Paso	Acción
1	Compruebe si necesita RCP. Realícela si es necesario.

2	Tras cada serie de 30 compresiones, abra la vía aérea. Si ve un objeto en la boca, extraígallo.
3	Continúe con la RCP hasta que la víctima hable, se mueva o respire, o hasta que llegue ayuda especializada y asuma el control.

3. Reacciones alérgicas

Puntos de aprendizaje

En esta sección, estudiaremos:

- Reacciones alérgicas leves y graves

Definiciones y acciones clave

Muchas reacciones alérgicas son leves; sin embargo, algunas de las que en principio no parecen importantes pueden desencadenar situaciones graves en cuestión de minutos.

Hay numerosos tipos de alergias, como

- Alimentos: huevos, nueces o chocolate
- Picaduras o mordeduras de insectos, especialmente avispas o abejas

Reacciones alérgicas leves y graves

Definiciones y acciones clave

Muchas reacciones alérgicas son leves; sin embargo, algunas de las que en principio no parecen importantes pueden desencadenar situaciones graves en cuestión de minutos.

Signos

La siguiente tabla muestra signos de reacciones alérgicas leves y graves:

Reacción alérgica leve	Reacción alérgica grave
• Tos persistente, estornudos y picor de ojos • Picores en la piel • Erupciones y descamaciones en la piel	• Problema de respiración • Rostro y lengua hinchados • Signos de shock

4. Infarto agudo del miocardio

Puntos de aprendizaje

En esta sección, repasaremos cómo reconocer un ataque cardíaco y prestar primeros auxilios en estas situaciones.

Definiciones y acciones clave

Entre 40 y 50 mil son los infartos que se producen en nuestro país. Según los datos recogidos durante los últimos años por el Ministerio de Salud y Desarrollo Social este porcentaje aumentó a un 18%, llevando a ser una de las principales causas de muerte en nuestro país.

Los primeros minutos de un ataque cardíaco son decisivos, ya que es en esos momentos cuando la persona puede empeorar y morir. Además, muchos de los tratamientos para un ataque cardíaco serán más efectivos si se administran rápidamente.



IMPORTANTE

Es preferible que esa persona no acuda sola al hospital. Permanezca con la víctima hasta que llegue alguien más capacitado y a suma el control.

Signos de un infarto

Entre los signos de un infarto se incluyen

Molestia torácica: la mayoría de los ataques cardíacos se manifiestan mediante molestias en el centro del tórax que pueden durar unos minutos o ser intermitentes. Pueden ser en forma de presión, opresión o dolor. Si alguien tiene molestias en el pecho, considere la posibilidad de un ataque cardíaco.

Molestias en otras partes del torso: entre los síntomas se encuentran dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el abdomen.

Respiración entrecortada: esto puede ocurrir con o sin molestias torácicas.

Otros signos: pueden ser sudor frío, náuseas o mareo.

Signos en mujeres, ancianos y diabéticos.

Las mujeres, los ancianos y los diabéticos son más propensos a presentar los signos menos comunes de un infarto, como dolor en el pecho, acidez o indigestión. Pueden tener molestias en la espalda, mandíbula, cuello u hombro. También podrían acusar respiración entrecortada o tener náuseas o vómitos.

IMPORTANTE

A muchas personas les cuesta admitir que sus molestias pueden deberse a un infarto. A menudo excusan sus molestias con frases del tipo:

- *"Yo tengo muy buena salud",*
- *"No voy a molestar al médico por nada",*
- *"No quiero asustar a mi mujer", o*
- *"¡Qué vergüenza si no es un ataque al corazón!".*

Si sospecha que alguien está sufriendo un infarto, actúe rápidamente. No lo dude, incluso si a esa persona le cuesta admitir que tiene molestias.

Acciones

Siga estos pasos si alguien tiene signos de un posible infarto:

Paso	Acción
1	Asegúrese de que la persona permanece tranquila y calmada.
2	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias.
3	Encargue a alguien que busque el kit de primeros auxilios y un DEA si hay alguno.
4	Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

5. Lipotimia, Desmayo y/o Desvanecimiento

Puntos de aprendizaje

En esta sección, explicaremos qué es el desvanecimiento y cómo brindar primeros auxilios en estos casos.

Definiciones y acciones clave

El desvanecimiento es un intervalo de menos de un minuto durante el que una persona deja de responder para seguidamente recuperarse. Suele deberse a la falta de riego sanguíneo al cerebro. En los segundos previos al desvanecimiento, se produce sensación de mareo.

El desvanecimiento suele producirse cuando alguien

- Está sin moverse durante largo tiempo, particularmente si hace calor
- Tiene una cardiopatía
- Está agachado o doblado y se incorpora repentinamente
- Recibe malas noticias

Acciones

Siga estos pasos si alguien se mareo pero aún responde:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura.
2	Ayúdele a tenderse en el suelo.
3	Si no mejora o deja de responder, llame al número local de emergencias.

Si alguien se desvanece y después empieza a responder:

Paso	Acción
1	Dígale que continúe tumbado en el suelo hasta que se pueda sentar y se sienta bien.
2	Busque lesiones si ha llegado a caerse de golpe.
3	Llame al número local de emergencias.

6. Diabetes e hipoglucemia

Puntos de aprendizaje

En esta sección, repasaremos cómo reconocer y prestar primeros auxilios si una persona con diabetes sufre hipoglucemia.

Definiciones y acciones clave

La diabetes es una enfermedad que afecta a los niveles de azúcar en la sangre. Una cantidad de azúcar demasiado alta o baja causa problemas. En este curso, vamos a tratar la hipoglucemia, que puede ocasionar un cambio de comportamiento.

Algunos diabéticos reciben insulina, que administrada en exceso también puede provocar hipoglucemia.

La hipoglucemia puede ocurrir si alguien con diabetes

- no ha comido o está vomitando
- no ha comido suficiente para su nivel de actividad
- se ha inyectado demasiada insulina

Signos

La aparición de la hipoglucemia puede ser muy rápida y tener los siguientes signos

- Un cambio en el comportamiento, como aturdimiento o irritabilidad
- Somnolencia o incluso dejar de responder
- Hambre, sed o debilidad
- Sudor, piel pálida
- Convulsiones (consulte la sección sobre convulsiones)

Acciones

Siga estos pasos si alguien responde y muestra signos de hipoglucemia:

- Bebidas azucaradas

Es importante comprobar el contenido en azúcar. Las bebidas y los alimentos dietéticos no contienen azúcar; el chocolate no tiene suficiente azúcar.

IMPORTANTE

Si alguien con hipoglucemia no puede permanecer sentado ni tragar, no le dé nada de comer ni beber.

7. Accidente cerebrovascular

Puntos de aprendizaje

En esta sección, repasaremos cómo reconocer un accidente cerebrovascular y prestar primeros auxilios en estas situaciones.

Definiciones y acciones clave

Los accidentes cerebrovasculares se producen cuando la sangre deja de fluir a parte del cerebro, por ejemplo, por una hemorragia o un vaso sanguíneo obstruido. Los signos de un accidente cerebrovascular suelen presentarse de forma repentina.

Los tratamientos nuevos pueden reducir sus daños y mejorar la recuperación. Sin embargo, se deben administrar en las primeras horas, al presentarse los primeros signos. Por tanto, es importante reconocer rápidamente los signos del accidente cerebrovascular y buscar atención médica de inmediato.

Signos

Los signos de alarma de un accidente cerebrovascular son:

- Repentino hormigueo o debilidad de los músculos del rostro, brazo o pierna, sobre todo localizados en uno de los lados del cuerpo.
- Dificultad repentina para hablar o comprender, aturdimiento
- Problemas repentinos de visión en uno o en ambos ojos
- Dificultad repentina para andar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación
- Cefalea grave repentina sin causa conocida



Acciones

Siga estos pasos si cree que alguien tiene un accidente cerebrovascular:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura.
2	Pida a alguien que llame al número local de emergencias y busque el kit de primeros auxilios y un DEA, o bien encárguese personalmente.
3	Anote la hora en que se produjeron los signos del accidente cerebrovascular por primera vez.
4	Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

8. Convulsiones

Puntos de aprendizaje

En esta sección, repasaremos cómo reconocer las convulsiones y prestar primeros auxilios para las convulsiones.

Definiciones y acciones clave

Las convulsiones son actividades eléctricas anormales en el cerebro. La mayoría desaparecen a los pocos minutos. La epilepsia es una situación clínica que suele ocasionar convulsiones, pero también se pueden producir por otros motivos. Algunas convulsiones se producen cuando el corazón deja de latir de manera repentina. Las convulsiones también pueden estar ocasionadas por

- Traumatismo craneoencefálico
- Hipoglucemia
- Lesiones térmicas
- Intoxicaciones

Cuando alguien sufre convulsiones, podría acabar mordiéndose la lengua. Espere a que se recupere antes de tratar cualquier lesión. Tras las convulsiones es normal sentirse aturdido o cansado.

Signos

Algunas convulsiones vienen acompañadas de

- Pérdida del control muscular
- Caídas
- Agarrotamiento de brazos, piernas u otras partes del cuerpo
- Pérdida de la capacidad de respuesta

Acciones

Durante una convulsión, deberá seguir estos pasos:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura.
2	Proteja a la persona • Quitando muebles u otros objetos • Colocando una pequeña almohada o toalla bajo la cabeza de la persona, si es posible.
3	Llame o pida a alguien que llame al teléfono de emergencias de su empresa (o al número local de emergencias).

Tras una convulsión, siga estos pasos:

Paso	Acción
1	Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.
2	Permanezca con la víctima hasta que llegue alguien más capacitado y asuma el control.
3	Si está vomitando o tiene líquidos en la boca y no se sospecha de lesión de la cabeza, el cuello o la columna, póngala de costado .

IMPORTANTE

Hay muchos mitos sobre qué se debe hacer cuando alguien tiene convulsiones, y algunos solo provocan que la persona acabe lesionada. (Por ejemplo, poner una cuchara de madera en la boca puede bloquear la respiración). Siga esta tabla para auxiliar de la forma más segura.

9. Shock

Puntos de aprendizaje

En esta sección, repasaremos cómo reconocer un shock y prestar primeros auxilios en estas situaciones.

Definiciones y acciones clave

Un shock aparece cuando no hay suficiente flujo sanguíneo a las células del cuerpo. Alguien con un shock podría dejar de responder. En los adultos, el shock es más probable si alguien

- Pierde mucha sangre, por alguna lesión visible o no
- Tiene un infarto
- Tiene una reacción alérgica grave

Signos

Una persona en shock puede

- Sentirse débil, mareada o desvanecerse
- Sentir náuseas o sed
- Palidecer
- Mostrarse inquieta, agitada o aturdida
- Tener sudor frío

Acciones

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura.
2	Pida a alguien que llame al número local de emergencias y busque el kit de primeros auxilios y un DEA, o bien encárguese de hacerlo personalmente.
3	Ayude a la persona a tenderse de espaldas.
4	Cubra a la persona en shock para mantenerla caliente.
5	Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

Figura 16. Cubra a una persona en shock.



Te invitamos a realizar un repaso de la unidad en este link:

Apartado 3: Emergencias por lesiones

Puntos de aprendizaje

Aprenderá a prestar primeros auxilios para emergencias por lesiones.

Definiciones y acciones clave

En una emergencia por lesiones, es probable que alguien necesite RCP. Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

Temas tratados

- Hemorragia externa
 - Heridas
 - Hemorragia interna
 - Lesión de la cabeza, el cuello y la columna
 - Fracturas óseas y esguinces
 - Lesiones por electricidad y quemaduras
-

1. Hemorragia externa

Puntos de aprendizaje

En esta sección, estudiaremos:

- Cómo detener la hemorragia
 - Vendaje
 - Uso de torniquetes
-

Cómo detener la hemorragia

Definiciones y acciones clave

Las hemorragias suelen parecer más alarmantes de lo que en realidad son. Cuando un vaso sanguíneo se corta, se puede perder abundante sangre en cuestión de minutos. Sin embargo, la mayoría de las hemorragias se pueden detener aplicando presión. Si la persona lesionada es capaz de ayudar, pídale que se apriete la herida mientras usted se pone el equipo de protección individual (EPI).

Un apósito es un material que tapa la herida, utilizado para detener una hemorragia. Ayuda a prevenir las infecciones. Una gasa, un trozo de tela limpia o incluso un guante pueden servir como apósito.

Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias si

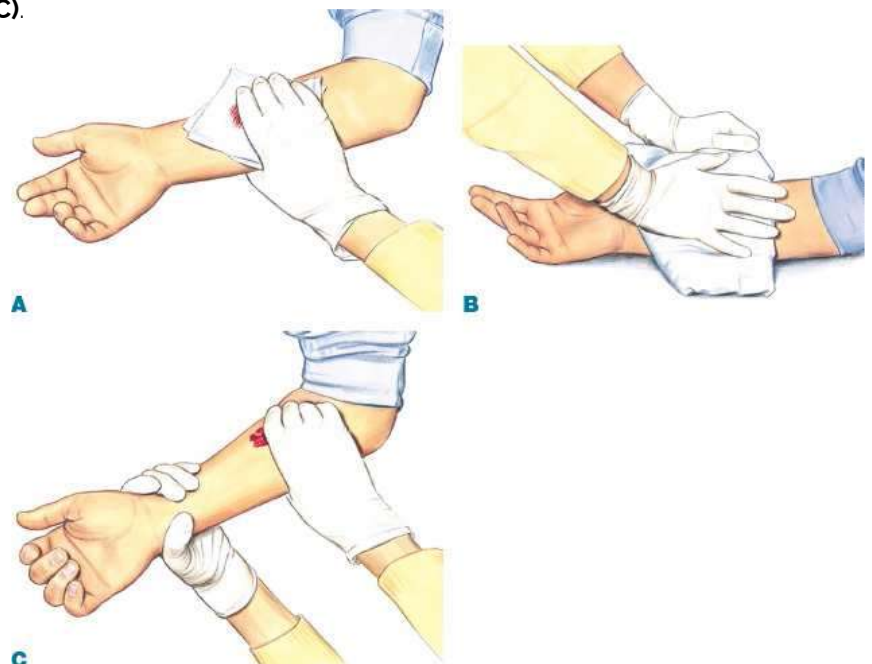
- La hemorragia es grande
- No puede detener la hemorragia
- Ve signos de shock
- Sospecha de una lesión de la cabeza, el cuello y la columna
- No está seguro de qué hacer

Acciones para actuar ante hemorragias externas

Realice los siguientes pasos para detener una hemorragia externa:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Coloque un apósito sobre la herida. Apriete directamente sobre los apósitos con la parte plana de los dedos o la palma de la mano.
3	Si la hemorragia no se detiene, ponga más apósitos y presione más fuerte
4	Siga apretando la herida hasta que se detenga la hemorragia.
5	Si no es posible seguir apretando la herida, ponga un vendaje sobre los apósitos.

Figura 17. Puede realizar el apósito con gasas (A) o un trozo de tela limpia (B). Si no tiene ningún apósito, apriete con la mano protegida por el guante (C).



IMPORTANTE:
rasguños
y cortes
de poca
gravedad

Si el corte o el rasguño son leves, lave la zona con abundante agua limpia para limpiar la herida antes de aplicar el apósito. En los raspones y cortes de poca gravedad no hay que aplicar tanta presión para detener la hemorragia como en los cortes y raspones más profundos.

Vendaje

Definiciones y acciones clave

Un vendaje es un material usado para proteger o cubrir una parte del cuerpo lesionada. El vendaje también sirve para aplicar presión en la herida.

Acción

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios y póngase el EPI.
2	Con gasas/apósitos disponibles, presione directamente para detener la hemorragia.
3	Cubra los apósitos con el vendaje.

Figura 18. Coloque un vendaje sobre el apósito.



Uso de torniquetes

Definiciones y acciones clave

Si un brazo o una pierna tienen una hemorragia importante que no se puede detener apretando directamente sobre la herida, puede usar un torniquete.

Los mejores torniquetes se comercializan ya fabricados. Si no dispone de uno, puede fabricar un torniquete utilizando un trozo de ropa y un objeto similar a un palo con el que pueda realizar movimientos de torsión y que le ayude a apretar el torniquete.

Los torniquetes aplicados correctamente causan dolor al detener la hemorragia.

Acción: Uso de un torniquete ya fabricado

Realice los siguientes pasos para aplicar un torniquete ya fabricado:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Llame a su número local de emergencias. Póngase el EPI.
2	Si es posible, coloque el torniquete 5 cm por encima de la lesión.
3	Apriete el torniquete hasta que la hemorragia se detenga.
4	Anote la hora en la que puso el torniquete.
5	Busque ayuda médica de inmediato.
6	Deje el torniquete colocado hasta que alguien más preparado asuma el control.

IMPORTANTE

Quando coloque el torniquete, déjelo hasta que alguien más preparado llegue y asuma el control.

Acción:
Fabricar y usar
un torniquete

Si necesita realizar un torniquete, siga los pasos que aparecen en esta tabla. A continuación, aplíquelo como si fuera uno ya fabricado.

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Póngase el EPI.
2	Doble un paño o vendaje a lo largo y dejando al menos 2,5 cm (1 pulgada) de ancho.
3	Si es posible, coloque el vendaje 5 cm por encima de la lesión.
4	Ate los extremos del vendaje alrededor de una vara (o algo similar).
5	Dé vueltas a la vara para apretar el torniquete.
6	Siga apretando hasta que la hemorragia se detenga.
7	Asegure la vara para que el torniquete quede apretado.
8	Anote la hora en la que se colocó el torniquete.
9	Busque ayuda médica de inmediato.



Figura 19. Un torniquete aplicado en una pierna.

NOTA

La mayoría de los kits de primeros auxilios tienen un vendaje triangular, que son idóneos para fabricar un torniquete.

IMPORTANTE

Añada los apósitos sin quitar los que ya estén puestos.

2. Heridas

Puntos de aprendizaje

En esta sección, estudiaremos:

- Hemorragia nasal
- Hemorragia por la boca
- Lesiones dentales
- Lesiones oculares
- Objetos punzantes y penetrantes
- Amputación

Hemorragia nasal

Definiciones y acciones clave

Cuando se sangra por la nariz, a veces es difícil saber si la hemorragia es abundante porque la persona lesionada suele tragar parte de la sangre, lo que puede ocasionarle el vómito.

Acciones

Siga estos pasos cuando preste primeros auxilios en una persona que sangra por la nariz:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Presione ambos lados de las fosas nasales mientras la persona se sienta e inclina hacia delante.
3	Continúe presionando durante unos minutos hasta que la hemorragia se detenga.
4	Si la hemorragia continúa, presione más fuerte.
5	Llame al número local de emergencias si • La hemorragia no se detiene a los 15 minutos • La hemorragia es abundante, la sangre no para de manar • Se presentan problemas de respiración

IMPORTANTE

A veces, se tiene información errónea sobre cómo detener una hemorragia nasal. La forma correcta de ayudar a alguien con este problema es seguir los pasos descritos en la tabla.

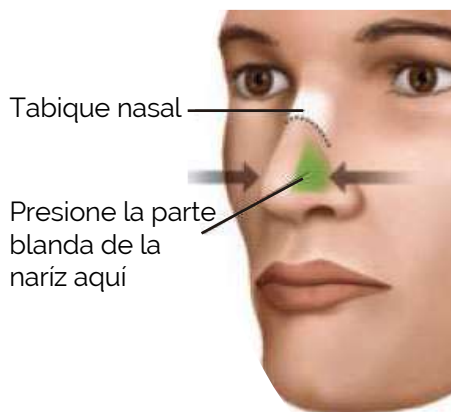


Figura 20. Apretar en ambos lados de las fosas nasales.

Hemorragia por la boca

Definiciones y acciones clave

Normalmente las hemorragias por la boca se detienen presionando en la zona.

Estas hemorragias pueden ser graves si hay sangre o dientes rotos que obstruyan la vía aérea y ocasionen problemas respiratorios, o si no se puede llegar al lugar de sangrado.

Acciones

Siga estos pasos para prestar primeros auxilios en una persona que sangra por la boca:



Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Si es posible llegar a la zona que sangra, apriete con apósitos.
3	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias si • no se puede detener la hemorragia • Se presentan problemas de respiración

Figura 21. Si la sangre procede de la lengua, el labio o la mejilla, apriete en el lugar de sangrado con un paño limpio o gasa estéril.

Lesiones dentales

Definiciones y acciones clave

Las lesiones en la boca pueden ir acompañadas de dientes rotos, que se mueven o caídos, que pueden llegar a causar una obstrucción.

Acciones para actuar ante lesiones dentales

Siga estos pasos cuando auxilie a una persona con una lesión dental:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Compruebe si hay dientes rotos o que se mueven.
3	Limpie la herida con solución salina o agua limpia.
4	Si hay algún diente flojo, hágale morder un trozo de gasa para evitar que se caiga y llame a un dentista.
5	Si el diente está roto, limpie con cuidado la zona lesionada y llame a un dentista.
6	Aplique presión con una gasa para detener la hemorragia por el hueco del alveolo dental.
7	Si el diente se ha salido, póngalo en una taza de leche o agua limpia, y lleve de inmediato a la persona lesionada, con el diente, a un dentista o servicio de urgencias hospitalario.
8	Indíquele que hable con un dentista si el diente cambia de color tras una lesión.

IMPORTANTE

Sujete el diente por la corona, no la raíz (la parte que estaba en las encías). Hay ligamentos en el diente que ayudan a volver a implantarlo.

Mantenga el diente fuera de la boca.



Figura 22. Sujete el diente por la corona.

Lesiones oculares

Definiciones y acciones clave

Las lesiones oculares se pueden producir

- Con un golpe directo en el ojo o en un lado de la cabeza
 - Si un balón u otro objeto golpea directamente el ojo
 - Un objeto a alta velocidad, como un balín, que acierta en el ojo
 - Si una vara u otro objeto afilado araña el ojo
 - Si un objeto pequeño, como restos de suciedad, entra en el ojo
-

Signos

Los signos de una lesión ocular incluyen

- Dolor
 - Problemas de visión
 - Moretones
 - Hemorragia
 - Rojez, hinchazón
-

Acciones

Siga estos pasos cuando alguien presente una lesión ocular:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias si el golpe o la herida en el ojo son considerables. Dígale que mantenga los ojos cerrados.
3	Si hay arena o cualquier otro elemento que irrite el ojo, enjuáguelo con agua.
4	Si el elemento que causa la irritación no sale, o si el dolor es intenso, llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias. Dígale que mantenga los ojos cerrados.

Objetos punzantes y penetrantes

Definiciones y acciones clave

Un objeto afilado, como un cuchillo o una vara, puede causar una herida si se clava en el cuerpo o corta la piel. No quite el objeto hasta que un profesional de la salud pueda tratar la lesión.

Acciones

Siga estos pasos cuando auxilie a alguien con un objeto punzante clavado o un corte:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias.
3	Detenga cualquier hemorragia externa.
4	Intente evitar que la persona lesionada se mueva.

IMPORTANTE

No quite los objetos clavados.

Si la persona está lesionada y tiene un objeto afilado parcialmente introducido en el cuerpo (como un clavo o un cuchillo), no lo saque. Podría causarle más daño.

Amputación

Definiciones y acciones clave

Si una parte del cuerpo, como un dedo, la mano o el pie, está amputado, consérvelo porque los médicos podrían volver a implantarlo. Puede conservar una parte amputada a temperatura ambiente, pero estará en mejor estado para volver a implantarse si se conserva en frío.

Acciones

Siga estos pasos para proteger una parte amputada:

Paso	Acción
1	Enjuague la parte amputada con agua limpia.
2	Cubra o envuelva la parte amputada con un apósito limpio.
3	Si cabe, ponga la parte amputada en una bolsa de plástico y ciérrela.
4	Coloque la bolsa en otro contenedor con hielo o hielo y agua; etiquétela con el nombre de la persona lesionada, la fecha y la hora.
5	Asegúrese de enviarla al hospital con la persona lesionada.



Figura 23. **A** Si encuentra la parte amputada, enjuáguelo con agua limpia. **B** Si cabe, ponga la parte amputada en una bolsa de plástico y ciérrela. **C** Coloque esa bolsa dentro otra bolsa etiquetada.

IMPORTANTE

No ponga nunca la parte amputada directamente sobre hielo o en agua, ya que puede dañarlo.

Acciones para actuar ante una amputación

Siga estos pasos cuando preste primeros auxilios en una persona con una amputación:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios y el DEA. Póngase el EPI.
2	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias.
3	Apriete la zona lesionada para detener la hemorragia. Tendrá que apretar firmemente durante bastante tiempo para detener la hemorragia.
4	Si encuentra la parte amputada, protéjala.
5	Permanezca con la persona lesionada hasta que llegue alguien más capacitado y asuma el control.

3. Hemorragia interna

Puntos de aprendizaje

En esta sección, explicaremos cuándo se debe sospechar de una hemorragia interna y cómo prestar primeros auxilios en estas situaciones.

Definiciones y acciones clave

Una lesión interna podría ser leve o grave.

Un golpe en el tórax o el abdomen o una caída pueden ocasionar una hemorragia interna, que podría no manifestarse con signos físicos o bien solo con un hematoma.

Signos

Sospeche de una hemorragia interna en caso de

- Lesión por un accidente de coche, o tras una caída desde altura
- Lesión en el abdomen o el tórax (con hematomas por marcas del cinturón de seguridad)
- Lesiones deportivas como contraataques o golpes con un balón
- Dolor en el tórax o abdomen tras una lesión
- Respiración entrecortada tras una lesión
- Tos o vómitos con sangre tras una lesión
- Signos de shock sin hemorragia externa
- Herida por arma blanca o de fuego

Acciones

Siga estos pasos al prestar primeros auxilios en una persona con hemorragia interna:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios y el DEA. Póngase el EPI.
2	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias.
3	Recueste y calme a la víctima.
4	Busque signos de shock.
5	Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

4. Lesión de la cabeza, el cuello y la columna

Puntos de aprendizaje

En esta sección, explicaremos cómo reconocer las lesiones de la cabeza, el cuello y la columna, y prestar primeros auxilios en estas situaciones.

Definiciones y acciones clave en el caso de traumatismos de la cabeza

Alguien podría tener un traumatismo de la cabeza si

- Se ha caído desde altura
- Ha recibido un golpe en la cabeza
- Ha sufrido una lesión al bucear
- Ha sufrido una lesión por una descarga eléctrica
- Se ha visto envuelto en un choque de coches
- Chocó mientras estaba montando una bicicleta o moto y no llevaba casco o éste está roto

Signos de traumatismo craneoencefálico

Si alguien está lesionado, considere un posible traumatismo de la cabeza si

- No responde o solo balbucea o se mueve
- Está somnoliento o confuso
- Vomita
- Se queja de cefalea
- No ve bien
- Tiene problemas para caminar o mover parte del cuerpo
- Tiene convulsiones

Definiciones y acciones clave en el caso de lesiones de la columna y el cuello

Los huesos de la columna protegen la médula espinal, encargada de transmitir mensajes entre el cerebro y el cuerpo.

Si la columna se daña, la médula espinal podría lesionarse. Los posibles efectos son imposibilidad para mover piernas o brazos y pérdida de sensibilidad en partes del cuerpo. Algunos hablan de "espalda rota".

IMPORTANTE

Podría ocasionar más daños en la médula espinal si dobla, tuerce o gira el cuello o la cabeza de la víctima. Cuando auxilie a alguien con una posible lesión medular, no debe doblar, torcer ni girarle el cuello o la cabeza, a menos que resulte necesario para realizar la RCP o si tiene que ponerle a salvo.

Si la víctima vomita o tiene líquidos en la boca, póngase el EPI y colóquela de costado.

Signos de una lesión en el cuello o la columna

Es posible que alguien se haya roto las vértebras si una persona lesionada

- tiene 65 o más años
- ha chocado con su auto o bicicleta
- ha caído desde altura
- siente hormigueos o no tiene fuerza en las extremidades
- tiene dolor o molestia en cuello o espalda
- parece haberse intoxicado o está confuso
- tiene otras lesiones dolorosas, especialmente en el cuello y la cabeza

Acciones para actuar ante lesiones de la cabeza, el cuello o la columna

Siga estos pasos para auxiliar a personas con posible lesión de la cabeza, el cuello o la columna.

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura.
2	Pida a alguien que llame al número local de emergencias y busque el kit de primeros auxilios, o bien encárguese personalmente.
3	Evite mover la cabeza y el cuello en lo posible.



Figura 24. Sujete la cabeza y el cuello para evitar que se muevan.

5. Fracturas óseas, luxaciones y esguinces

Puntos de aprendizaje

En esta sección, explicaremos cómo reconocer las fracturas óseas y los esguinces, y prestar primeros auxilios en estas situaciones.

Definiciones y acciones clave

Los esguinces se producen cuando las articulaciones se mueven hacia donde no debieran.

Sin una radiografía, puede resultar imposible confirmar si hay algún hueso roto. No obstante, debe actuar de igual forma incluso sin tener certezas de fractura ósea.

Signos

En caso de esguince, podría observarse hinchazón y la articulación puede estar ligeramente azulada.

Acciones

Siga estos pasos cuando auxilie a alguien con una posible fractura ósea o esguince:



Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Cubra las heridas abiertas con un apósito limpio.
3	Ponga una bolsa de plástico con hielo y agua en la zona lesionada, con una toalla entre la bolsa de hielo y la piel por hasta 20 minutos.
4	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias si • Hay una herida abierta de tamaño considerable • La torcedura es tan grave que el miembro lesionado se ha deformado • No está seguro de qué hacer
5	Si hay dolor en la parte del cuerpo lesionada, la persona debe evitar utilizarla hasta que un profesional de la salud la examine.

Figura 25. Ponga una bolsa de plástico con hielo y agua en la zona lesionada, con una toalla entre la bolsa de hielo y la piel.

NOTA

Puede aplicar una compresa fría, pero no estará tan fría ni será tan efectiva como el hielo y el agua.

No recoloque ningún miembro doblado o deformado. No mueva un hueso roto que haya desgarrado la piel.

Entablillado

Definiciones y acciones clave

Una férula mantiene inmovilizada una parte del cuerpo. Por lo general, los profesionales de la salud saben cómo aplicar férulas.

En algunas situaciones, podría tener que entablillar un brazo o una pierna. Por ejemplo, está de excursión en el bosque, alguien se lesiona un brazo y hay que entablillarlo.

Unas toallas o revistas enrolladas, y algunos trozos de madera pueden servir como férulas.

Acción: Preparar un entablillado



Para entablillar, siga las acciones de la tabla.

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Para hacer la férula, use algo (por ejemplo, una revista) que permita inmovilizar el brazo o la pierna.
3	Preferiblemente, coloque la férula abarcando la zona lesionada y las articulaciones que hay por encima y por debajo de la lesión.
4	Ate la férula al miembro lesionado para que sujete la zona. Use una cinta, apósitos o telas.
5	Asegúrese de que un profesional de la salud examine a la persona lesionada.

Figura 26. Use un material duro, como una revista enrollada, para entablillar algún miembro del cuerpo.

NOTA

Debe dejar una separación suficiente para que quepan algunos dedos entre la férula y el miembro lesionado. No apriete la férula en exceso. Podría ocasionar más dolor. Si utiliza algún material rígido para la férula, ponga apósitos o telas dentro para que no resulte demasiado incómoda.

IMPORTANTE

Si el miembro lesionado está sangrando, apriete directamente para cortar la hemorragia y ponga un apósito en la herida antes de entablillar.

Acción: Entablillarse un brazo

Si no tiene nada que utilizar como férula, la persona puede utilizar su otro brazo para sujetar el brazo lesionado una vez colocado en posición. Siga estos pasos para entablillarse un brazo:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura.
2	Pídale a la persona lesionada que se coloque una mano en el tórax y que se la sujete con el otro brazo.

IMPORTANTE

No recoloque los miembros doblados ni deformados cuando los entablille. Si un hueso roto ha desgarrado la piel, tape la herida con un apósito limpio y entablille.

6. Quemaduras y lesiones por electricidad

Puntos de aprendizaje

En esta sección, estudiaremos cómo prestar primeros auxilios en quemaduras y lesiones producidas por la electricidad.

Quemaduras

Definiciones y acciones clave en el caso de quemaduras

Las quemaduras son lesiones ocasionadas por el contacto con el calor, la electricidad o sustancias químicas. Las quemaduras por calor se producen por contacto con un fuego, una superficie o líquido caliente, o vapor.

Eche agua fría en las quemaduras. No utilice hielo, ya que puede dañar las zonas quemadas. Si alguien con una quemadura se enfría demasiado, puede sufrir hipotermia (temperatura corporal baja).

Acciones para actuar ante quemaduras pequeñas

Siga estos pasos para auxiliar a una persona con una quemadura pequeña:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Si la zona quemada es pequeña, enfríela de inmediato, pero no aplique ni agua helada ni hielo. Eche agua fría en la quemadura hasta que deje de doler.
3	Puede cubrir la zona con un apósito limpio o estéril que no se pegue.

Figura 27. Si es posible, ponga la zona quemada bajo el grifo de agua fría.



IMPORTANTE

Llame o encargue a alguien que llame al número local de emergencias si

- Hay un incendio
- La quemadura es grande
- No está seguro de qué hacer

IMPORTANTE

Si alguien está prendido en llamas, apague el fuego: haga que se detenga, se tire al suelo y dé vueltas sobre sí mismo, y cúbrale con una manta húmeda para apagar el fuego. Cuando el fuego se haya apagado, retire la manta húmeda.

Acciones para actuar ante quemaduras grandes

Siga estos pasos para auxiliar a una persona con una quemadura grande:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Llame al número local de emergencias.
2	Si la persona está prendida en llamas, apague el fuego.
3	Quite las joyas y prendas que no estén pegadas a la piel.
4	Tápele con una manta seca.
5	Busque signos de shock.

NOTA

Se debe tapar a la persona con una manta seca para mantenerla caliente; esto se debe a que, cuando la piel se ha quemado, ya no es posible controlar la temperatura corporal y la víctima suele enfriarse.

Lesiones por electricidad

Definiciones y acciones clave

La electricidad puede causar quemaduras en el cuerpo, tanto a nivel interno como externo. Puede incluso detener la respiración o causar un ritmo cardíaco anormal y mortal.

Signos

Una descarga eléctrica podría dejar solo marcas pequeñas en el cuerpo, que no son representativas del nivel de daños internos.

Acciones

Siga estos pasos para prestar primeros auxilios cuando hay una lesión por electricidad:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios y el DEA. Póngase el EPI.
2	Llame o encargue a alguien que llame al número local de emergencias.
3	Si es seguro tocar a la persona lesionada, compruebe si necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.
4	Todas las personas que sufren alguna lesión por la electricidad deben someterse al examen de un profesional de la salud.

NOTA

Tocar a alguien que ha sufrido una lesión por electricidad

Aléjese de la persona lesionada si está en contacto con una fuente eléctrica activa. La electricidad puede conducirse desde la fuente eléctrica a través del cuerpo de la persona lesionada y llegar a usted. Apague el interruptor principal solo si sabe cómo hacerlo y no implica ningún riesgo. Con la tensión cortada, podrá tocar a la persona lesionada.

Alta tensión

Si la lesión por electricidad está causada por alta tensión, como una línea eléctrica caída, todo aquello que esté en contacto con la línea (incluso una vara de madera) pasa a ser cuerpo conductor de la electricidad. Espere hasta que se haya cortado la tensión para acceder a la zona y prestar auxilio.

IMPORTANTE

Muchas personas han oído hablar de pomadas para las quemaduras. Lo único que debe colocar sobre una herida es agua fría y apósitos limpios hasta que un profesional de la salud le indique lo contrario.

Te invitamos a realizar un repaso de la unidad en este link:

Apartado 4: Emergencias medioambientales

Puntos de aprendizaje

Aprenderá a prestar primeros auxilios para emergencias medioambientales.

Definiciones y acciones clave

Durante las emergencias medioambientales es probable que alguien necesite RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

Temas tratados

- Picaduras y mordeduras
- Emergencias térmicas por calor
- Emergencias térmicas por frío
- Emergencias por sustancias tóxicas

1. Picaduras y mordeduras

Puntos de aprendizaje

En esta sección, estudiaremos:

- Mordeduras de personas y animales
 - Mordeduras de serpiente
 - Picaduras y mordeduras de insectos, abejas y arañas
 - Picaduras y mordeduras de arañas y escorpiones venenosos
 - Garrapatas
-

Mordeduras de personas y animales

Definiciones y acciones clave

Aunque la mayoría de las mordeduras son leves, algunas podrían rasgar la piel. Cuando esto pasa, la herida puede sangrar e infectarse por los gérmenes de la boca del causante de la mordedura. Si no se rasga la piel, las mordeduras no suelen ser graves.

No se acerque a animales que actúan de forma extraña.

Acciones

Siga estos pasos para auxiliar a alguien al que haya mordido un animal u otra persona:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	En el caso de mordeduras de animal, llame o encargue a alguien que llame al número local de emergencias.
3	Limpie la herida con abundante agua (y jabón si es posible).
4	Detenga la hemorragia presionando con apósitos.
5	Si la mordedura ha rasgado la piel, llame a un profesional de la salud.
6	Si hay hematoma o hinchazón, coloque una bolsa de hielo y agua enrollada en una toalla sobre la mordedura durante unos 20 minutos.

IMPORTANTE

- Estos animales podrían transmitir la rabia: gato, perro, mofeta, mapache, zorro, murciélago u otro animal salvaje.
- Si hay alguien en una habitación con un murciélago, llame a un profesional de la salud.

Mordeduras de serpiente

Definiciones y acciones clave

Ante una mordedura de serpiente, puede ser de ayuda identificar la especie. A veces, las marcas de la mordedura sirven para identificar el tipo de serpiente. Ante la duda, asuma siempre que es venenosa.

Signos de mordeduras de serpientes venenosas

- Dolor cada vez mayor en la zona de la mordedura
- Hinchazón localizada
- Náuseas, vómitos, sudores y debilidad

Acciones

Siga estas indicaciones para prestar primeros auxilios a una persona que ha sufrido una mordedura.

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Encargue a otro adulto que aleje al resto de personas de la zona y llame al número local de emergencias.
3	Tranquilice a la víctima de la mordedura. Dígale que no mueva la parte del cuerpo donde se le ha mordido.
4	Quítele las prendas ajustadas y las joyas.
5	Lave con cuidado la zona con agua (y jabón, si es posible).

IMPORTANTE

Algunas personas han oído hablar de otros métodos para tratar una mordedura de serpiente, como chupar para sacar el veneno. Sin embargo, los pasos correctos son los que se incluyen en la tabla.

Serpientes y seguridad de la escena

- Cuando confirme que la escena es segura, actúe con precaución si se encuentra una serpiente herida.
- Apártese y rodee a la serpiente.
- Si la serpiente acaba muerta o herida por accidente, no la toque. Podría morder incluso si está a punto de morir.
- Si es necesario mover la serpiente, use una pala con un mango largo. Si no hay que moverla, déjela.

Picaduras y mordeduras de insectos, abejas y arañas

Definiciones y acciones clave

Las picaduras y mordeduras de arañas e insectos solo suelen causar un pequeño dolor, picores e hinchazón localizada.

Las mordeduras de algunos insectos pueden ser graves e incluso fatales si

- Se padece de una reacción alérgica grave a la mordedura o picadura
- Se inyecta veneno (por ejemplo, las arañas viuda negra o reclusa parda)

Acciones

Siga estos pasos para auxiliar a alguien con una picadura o mordedura:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias y busque el kit de primeros auxilios si: • La víctima tiene signos de una reacción alérgica grave. • La víctima le dice que padece una reacción alérgica grave a las picaduras o mordeduras de insectos. Compruebe si la víctima tiene un inyector precargado de adrenalina.
3	En caso de picadura de abeja: • Busque el aguijón. Las abejas son los únicos insectos que podrían dejar sus aguijones clavados. • Quite el aguijón y el saco de veneno con un objeto con borde no afilado, por ejemplo, una tarjeta de crédito.
4	Lave la zona de la picadura o mordedura con abundante agua (y jabón, si es posible).
5	Enfríe la zona durante unos 20 minutos con una bolsa de hielo y agua enrollada en una toalla o paño.
6	Observe a la víctima durante al menos 30 minutos por si presenta algún signo de reacción alérgica.

IMPORTANTE

Quite el aguijón con cuidado de no apretar, ayúdese de algo plano pero sin filo cortante. Si se aprieta y rompe el saco, se podría soltar más veneno.

Picaduras y mordeduras de arañas y alacranes

Signos

Los siguientes son signos de picaduras y mordeduras de alacranes y arañas venenosas. Algunos de los signos dependen del tipo de mordedura o picadura.

- Dolor agudo en el lugar de la picadura o mordedura
- Calambres musculares
- Cefalea
- Fiebre
- Vómitos
- Problemas respiratorios
- Convulsiones
- Ausencia de respuesta

Acciones

Siga estos pasos en caso de picadura o mordedura de alacranes o arañas:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Llame al número local de emergencias.
3	Limpie la mordedura con abundante agua (y jabón si es posible).
4	Enfríe la zona de la mordedura con una bolsa de hielo y agua enrollada en una toalla o paño.
5	Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

Garrapatas

Definiciones y acciones clave

Las garrapatas se encuentran en los animales y en las zonas de bosque. Se pegan por fuera del cuerpo. Muchas garrapatas no son perjudiciales, pero otras transmiten enfermedades graves.

Si ve alguna, quítela de inmediato. Cuanto más tiempo esté la garrapata pegada al cuerpo de alguien, más posibilidad es de contagiarse.

Acciones para actuar ante mordeduras de garrapatas

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Con unas pinzas o un objeto al efecto, agarre a la garrapata por la boca o cabeza lo más cerca posible de la piel.
3	Saque la garrapata tirando hacia arriba, sin doblarla ni apretarla. La garrapata se suelta si tira de ella hasta que la piel se estire y espera unos segundos.
4	Lave la mordedura con agua (y jabón, si es posible).
5	Consulte a un profesional de la salud si está en una zona donde se producen enfermedades por garrapatas. Si es posible, ponga la garrapata en una bolsa de plástico y désela al profesional de la salud.

IMPORTANTE

Algunas personas han oído hablar de otros métodos para quitar garrapatas. Sin embargo, la forma correcta de hacerlo es seguir las acciones de la tabla.

2. Emergencias térmicas (calor)

Puntos de aprendizaje

En esta sección, estudiaremos:

- Calambres por calor
- Agotamiento por calor
- Golpe de calor

Calambres por calor

Definiciones y acciones clave

La mayoría de emergencias térmicas por calor están relacionadas por una actividad física intensa.

Los calambres por calor son espasmos musculares dolorosos, con frecuencia en las pantorrillas, los brazos, los músculos de estómago y la espalda.

Signos

Signos de calambres por calor, incluyendo calambres, sudor y dolor de cabeza.

Acciones para actuar ante calambres por calor

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Haga que la persona con calambres descanse y se refresque.
3	Dele de beber algo con azúcar y electrolitos, como zumo o bebidas isotónicas, o agua si no hay otra cosa.

NOTA

Cuando los síntomas de los calambres hayan desaparecido, se podrá continuar con la actividad física. El estiramiento y la aplicación de hielo y de masajes en los músculos doloridos pueden resultar beneficiosos.

Si la persona lo tolera, puede aplicar una bolsa con agua y hielo envuelta con una toalla en el músculo dolorido durante un máximo de 20 minutos.

IMPORTANTE

Un signo leve de problemas relacionados con el calor es una advertencia de que esa persona podría empeorar si no se hace nada. Los síntomas de las emergencias térmicas por calor suelen empeorar si no se tratan.

Agotamiento por calor

Definiciones y acciones clave

El agotamiento por calor es una situación grave que a menudo desencadena un golpe de calor. Suele producirse cuando se realiza actividad física con calor y se suda bastante.

Signos

Los signos de agotamiento por calor incluyen: sudor, náuseas, mareos, vómitos, calambres musculares, desvanecimiento y fatiga.

Acciones

Siga estos pasos en caso de agotamiento por calor:

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias.
3	Haga que la persona se tienda en un lugar fresco.
4	Quítele toda la ropa que sea posible.
5	Refresque a la persona rociándole agua fresca.
6	Si no tiene un spray con agua fresca, ponga paños húmedos en el cuello, las axilas y la zona de las ingles.
7	Dele de beber algo con azúcar y electrolitos, como zumo o bebidas isotónicas, o agua si no hay otra cosa.

Golpe de calor

Definiciones y acciones clave

El golpe de calor es una situación muy peligrosa. Es similar al agotamiento por calor, pero puede poner en riesgo la vida. Tiene que actuar rápidamente.

Signos

Los principales signos de un golpe de calor son aturdimiento, desmayos, mareos y convulsiones.

Otros signos de un golpe de calor incluyen: náuseas, mareos, vómitos, calambres musculares, desvanecimiento y fatiga.

Acciones para actuar ante un golpe de calor

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios y el DEA. Póngase el EPI.
2	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias.
3	Si es posible, sumerja a la víctima en agua fría hasta el cuello .
4	Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

IMPORTANTE

- Empiece a enfriar a la víctima de inmediato. Cada minuto cuenta.
- Si no puede sumergirla en agua hasta el cuello, rocíele agua fresca con un spray.
- Deje de enfriarla cuando vuelva a responder de forma normal. Si continúa enfriándola más de lo necesario, podría bajarse la temperatura corporal (hipotermia).
- Refrésquela con agua solo por la piel.
- Si la víctima puede beber, dele alguna bebida, preferiblemente isotónica.
- Si la víctima no puede beber, espere a que llegue ayuda especializada y se encargue de la situación.

3. Emergencias térmicas (frío)

Puntos de aprendizaje

En esta sección, estudiaremos:

- Congelamiento
- Baja temperatura corporal (hipotermia)

Congelamiento

Definiciones y acciones clave

Una lesión por frío en una parte del cuerpo se conoce como "congelamiento". La congelación afecta a partes del cuerpo expuestas al frío, como dedos de las manos y pies, nariz y orejas. Suelen ocurrir por la exposición a climas fríos, pero pueden producirse en sitios cerrados si se trabaja sin guantes y se manipulan materiales fríos, como gases a presión.

Signos

- La piel de la zona congelada está de color blanco, céreo o amarillo grisáceo.
- La zona congelada está fría y entumecida.
- La zona congelada está dura, y la piel no se mueve cuando se le presiona.

Acciones en caso de congelamiento

Paso	Acción
1	Traslade a la víctima a un lugar cálido.
2	Pida a alguien que llame al número local de emergencias y busque el kit de primeros auxilios, o bien encárguese personalmente.
3	Quite las ropas ajustadas y las joyas de la zona congelada.
4	Quite las ropas mojadas y seque el cuerpo dando leves palmadas, sin frotar. Ponga ropas secas a la persona y tápela con una manta.
5	No intente descongelar la parte helada si cree que es posible que se vuelva a helar.

IMPORTANTE

Si tiene que tocar la zona congelada, hágalo con cuidado. Si frota, podría dañarla.

Baja temperatura corporal (hipotermia)

Definiciones y acciones clave

La hipotermia se produce cuando la temperatura corporal descende. Se trata de una situación grave que puede causar la muerte. Alguien puede sufrir hipotermia incluso si la temperatura no es bajo cero.

Cuando temblamos, el cuerpo se protege produciendo calor. Cuando desaparecen los temblores, el cuerpo está realmente frío.

Signos

- La piel está fría al tacto.
- Temblores (los temblores desaparecen cuando la temperatura corporal es muy baja).
- La persona afectada puede estar confusa o somnolienta.
- La personalidad puede cambiar, o la persona puede comportarse despreocupada, sin dar importancia a su situación.
- Los músculos se entumecen y la piel se pone azul y muy fría.

Conforme la temperatura corporal continúa bajando

- La víctima deja de responder
- La frecuencia respiratoria disminuye
- Puede resultar difícil saber si hay respiración
- La víctima puede parecer muerta

Acciones

Paso	Acción
1	Ponga a la víctima a salvo del frío.
2	Quite las ropas mojadas y seque el cuerpo dando leves palmadas, sin frotar. Ponga ropas secas a la persona y tápela con una manta.
3	Llame o pida a alguien que llame al número local de emergencias y busque el kit de primeros auxilios y un DEA, si hay alguno disponible.
4	Tápela con cualquier cosa que tenga: ropas, toallas, periódicos, etc. Tape la cabeza, pero no el rostro.
5	Compruebe si la persona necesita RCP. Si es así, realice la RCP. Si no sabe cómo hacerlo, realice la RCP usando solo las manos.

NOTA
para elevar la
temperatura
corporal

Lleve a la persona con baja temperatura corporal cerca de una fuente de calor y ponga bolsas de agua tibia, no caliente, en contacto con la piel. Es importante que reciba atención médica de inmediato.

4. Emergencias por sustancias tóxicas

Puntos de aprendizaje

En esta sección, trataremos lo siguiente:

- Seguridad de la escena para emergencias por sustancias tóxicas
- Eliminación de las sustancias tóxicas
- Primeros auxilios para emergencias por sustancias tóxicas

Definiciones y acciones clave

Una sustancia tóxica es un agente que se traga, respira o entra en contacto con los ojos o la piel y causa una enfermedad o la muerte. Son muchos los productos que pueden causar intoxicaciones.

Esta sección no describe los tóxicos específicos, solo presenta los principios generales de primeros auxilios en una víctima de intoxicación. Siga las directrices de su lugar de trabajo sobre sustancias tóxicas.

El número de la American Association of Poison Control Centers (control de sustancias tóxicas) es el 1-800-222-1222

Seguridad de la escena para emergencias por sustancias tóxicas

Definiciones y acciones clave

Si cree que alguien podría haber estado expuesto a un agente tóxico, antes de iniciar los primeros auxilios, compruebe que la escena es segura. Serán necesarios algunos pasos más que en otras situaciones de auxilio.

Acciones

Paso	Acción
1	Antes de acercarse, asegúrese de que la escena es segura.
2	Si la escena no parece segura, no se acerque. Diga a todo el mundo que se aleje.
3	Busque signos que alerten de sustancias tóxicas en las inmediaciones.
4	Busque contenedores derramados o con escape de productos.
5	Salga del lugar con la sustancia tóxica si ve más de una víctima por intoxicación.
6	Si se acerca al lugar, lleve el equipo de protección adecuado.

Eliminación de las sustancias tóxicas

Definiciones y acciones clave

Elimine la sustancia tóxica del cuerpo de la víctima de la forma más rápida y segura que pueda. Use agua abundante.

Acciones



Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Ayúdele a quitarse las ropas y joyas contaminadas
3	Ayúdele a llegar rápidamente a una ducha de seguridad o una estación de lavado de ojos si responde y puede moverse.
4	Con la mano protegida por el guante, quite las sustancias sólidas o polvo seco adheridos a la piel.
5	Enjuague las zonas contaminadas con abundante agua durante al menos 20 minutos o hasta que alguien más preparado llegue y asuma el control.

Figura 28. Quite las sustancias sólidas o polvo seco adheridos a la piel con la mano protegida por el guante.

IMPORTANTE

Si solo se ha visto afectado un ojo, enjuáguese inclinando la cabeza hacia el lado del ojo afectado. Asegúrese de no enjuagarse hacia arriba, para que la sustancia tóxica no entre en el ojo sano.



Figura 29. Ayúdele a lavarse los ojos y el rostro en un lavabo con agua del grifo. También puede utilizar un lugar de lavado de ojos.

Otros primeros auxilios para emergencias por sustancias tóxicas

Definiciones y acciones clave

Los centros de trabajo deben tener una hoja de información técnica de seguridad del material (MSDS) para cada tipo de químico tratado. Tiene que preocuparse de saber dónde está la MSDS, ya que en ella se describe el grado de toxicidad de las sustancias específicas.

Sin embargo, la MSDS no suele detallar muy exhaustivamente cómo actuar si hay que prestar primeros auxilios, y algunas de las actuaciones incluidas en la MSDS o en la etiqueta de la sustancia tóxica podrían estar desfasadas.

Probablemente estudiará mejor la MSDS como parte de los procedimientos importantes específicos de su lugar de trabajo.

Acciones

Paso	Acción
1	Compruebe que la escena es segura. Consiga el kit de primeros auxilios. Póngase el EPI.
2	Llame o encargue a alguien que llame al número local de emergencias.
3	Diga al operador telefónico de emergencias el nombre de la sustancia tóxica, si lo conoce.
4	Elimine la sustancia tóxica, si es posible.
5	Si es posible, aleje a la víctima de la escena de la intoxicación.
6	Si es posible, ayude a la víctima a llegar a algún lugar con aire fresco.
7	Encargue a alguien que busque la hoja de información técnica de seguridad del material (MSDS).

IMPORTANTE

Si realiza la RCP a una víctima de intoxicación, es preferible usar una mascarilla para las respiraciones. Esto es especialmente importante si la sustancia tóxica está en los labios o la boca.

Algunos operadores telefónicos de emergencias podrían desviar su llamada a un centro de toxicología. Solo administre antídotos que el centro de toxicología o el operador le indique. Las instrucciones de primeros auxilios indicadas en la propia sustancia tóxica pueden ser de utilidad, pero no suelen ser muy completas.

NOTA

Cuando llame al teléfono de emergencias, intente disponer de la siguiente información:

- Nombre de la sustancia tóxica o descripción de la misma si no se sabe el nombre
- Cantidad que ha estado en contacto con la piel, se ha inhalado o tragado
- Edad y peso aproximados de la víctima
- Cuándo ocurrió la intoxicación
- Cómo se encuentra o actúa la víctima



Figura 30. Busque símbolos de sustancias tóxicas como estos en las inmediaciones.

Te invitamos a realizar un repaso de la unidad en este link:

