

PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS

ACTUACIÓN DEL SOCORRISTA

- "AUXILIAR Y CONTEMPLAR SU PROPIA SEGURIDAD, ASÍ COMO LA DE SUS COMPAÑEROS Y DE OTRAS PERSONAS QUE SE ENCUENTREN EN LA ZONA DEL ACCIDENTE".

NORMAS GENERALES EN PRIMEROS AUXILIOS

- Actuar con seguridad, tranquilidad y rapidez.
- No retirarse del lado de la víctima.
- Colocarlo en un lugar seguro.
- Solicitar ayuda al 112.
- Valorar a la víctima

NORMAS GENERALES EN PRIMEROS AUXILIOS

- Identificar a los accidentados y anotar la hora del accidente.
- Dar instrucciones claras y precisas.
- Inspeccionar el lugar del accidente.
- No hacer comentarios sobre el estado de salud del accidentado.
- Traslado al centro sanitario.

OBJETIVOS EN PRIMEROS AUXILIOS

- a) CONSERVAR LA VIDA.
- b) EVITAR COMPLICACIONES FÍSICAS O PSÍQUICAS.
- c) AYUDAR A LA RECUPERACIÓN.
- d) ASEGURAR EL TRASLADO A UN CENTRO ASISTENCIAL DE FORMA RÁPIDA.

CADENA DE SUPERVIVENCIA

- 95 "MUERTES SÚBITAS" X 100.000 HAB.
 - 60% EN DOMICILIO O LUGAR DE TRABAJO.
 - 10% DURANTE EL TRASLADO.
 - 30% CENTROS HOSPITALARIOS.

CADENA DE SUPERVIVENCIA

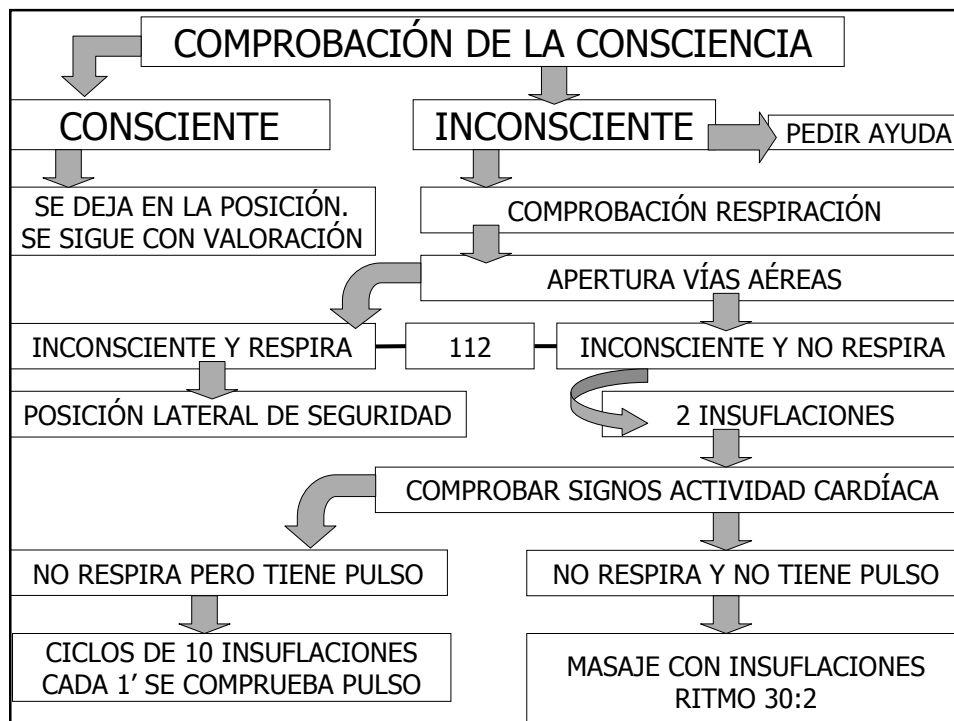


REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA (R.C.P.B.)

- “Todos formamos parte de la cadena de supervivencia y es nuestro deber y obligación conocer, divulgar y actuar utilizando maniobras correctas de intervención urgente”.

PASOS DE UNA R.C.P.BÁSICA

- VALORACIÓN NIVEL DE CONCIENCIA.
- COMPROBACIÓN DE LA VENTILACIÓN.
- R.C.P.B. persona inconsciente y actividad cardíaca.
- R.C.P.B. persona en parada cardio-respiratoria.



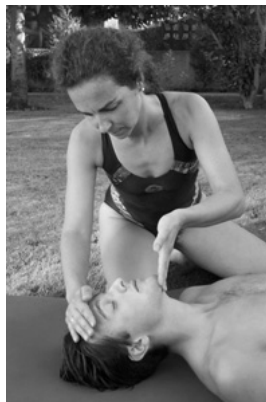
R.C.P. BÁSICA

- COMPROBAR NIVEL DE CONSCIENCIA.
 - PREGUNTAS
 - AGITAR
 - ESTÍMULOS DOLOROSOS



R.C.P. BÁSICA

- COMPROBAR VENTILACIÓN.
 - APERTURA VÍAS.



R.C.P. BÁSICA

- COMPROBAR VENTILACIÓN.

- APERTURA VÍAS.
- VER, OIR, SENTIR.



R.C.P. BÁSICA

- COMPROBAR VENTILACIÓN.

- APERTURA VÍAS.
- VER, OIR, SENTIR.
- CUERPOS EXTRAÑOS.



R.C.P. BÁSICA

- COMPROBAR VENTILACIÓN.

- APERTURA VÍAS.
- VER, OIR, SENTIR.
- CUERPOS EXTRAÑOS.
- 2 INSUFLACIONES.



R.C.P. BÁSICA

- MASAJE CARDÍACO

- PULSO CAROTÍDEO.
- SIGNOS DE ACTIVIDAD.



R.C.P. BÁSICA

- **MASAJE CARDÍACO**

- PULSO CAROTÍDEO.
- SIGNOS DE ACTIVIDAD.

- **MASAJE CARDÍACO:**

- Se busca la unión de las parrillas costales.
- Se apoyan dos dedos en la base.
- Se apoya la base de la mano por encima de los dos dedos.



R.C.P. BÁSICA

- **MASAJE CARDÍACO**

- **MASAJE CARDÍACO:**

- Se busca la unión de las parrillas costales.
- Se apoyan dos dedos en la base.
- Se apoya la base de la mano por encima de los dos dedos.
- Para adultos se realiza a dos manos.
- No se deben apoyar los dedos en la víctima.



R.C.P. BÁSICA

- **MASAJE CARDÍACO**

- **MASAJE CARDÍACO:**

- Se busca la unión de las parrillas costales.
 - Se apoyan des dedos en la base.
 - Se apoya la base de la mano por encima de los dos dedos.
 - Para adultos se realiza a dos manos.
 - No se deben apoyar los dedos en la víctima.
 - Los codos han de estar extendidos.
 - Nuestros hombros encima de la víctima.
 - Debemos cargar nuestro peso encima del accidentado.
 - El pecho ha de bajar entre 3-5 cm.



R.C.P. BÁSICA

- **MASAJE CARDÍACO**

- **MASAJE CARDÍACO:**

- Se busca la unión de las parrillas costales.
 - Se apoyan des dedos en la base.
 - Se apoya la base de la mano por encima de los dos dedos.
 - Para adultos se realiza a dos manos.
 - No se deben apoyar los dedos en la víctima.
 - Los codos han de estar extendidos.
 - Nuestros hombros encima de la víctima.
 - Debemos cargar nuestro peso encima del accidentado.
 - El pecho ha de bajar entre 3-5 cm.



DESFIBRILADOR AUTOMÁTICO



POSICION LATERAL DE SEGURIDAD



POSICION LATERAL DE SEGURIDAD



POSICION LATERAL DE SEGURIDAD



POSICION LATERAL DE SEGURIDAD



POSICION LATERAL DE SEGURIDAD



OBSTRUCCIÓN DE VÍA AÉREA

- DEJAR TOSER.
- NO GOLPEAR LA ESPALDA.
- SI NO RESPIRA: **"MANIOBRA DE HEIMLICH"**.



OBSTRUCCIÓN DE VÍA AÉREA

- DEJAR TOSER.
- NO GOLPEAR LA ESPALDA.
- SI NO RESPIRA: **"MANIOBRA DE HEIMLICH"**.
 - Con ambas manos.
 - Impulsar hacia dentro y arriba.
 - 5 veces.



OBSTRUCCIÓN DE VÍA AÉREA

- DEJAR TOSER.
- NO GOLPEAR LA ESPALDA.
- SI NO RESPIRA: **"MANIOBRA DE HEIMLICH"**.
 - Con ambas manos.
 - Impulsar hacia dentro y arriba.
 - 5 veces.



OBSTRUCCIÓN DE VÍA AÉREA

- DEJAR TOSER.
- NO GOLPEAR LA ESPALDA.
- SI NO RESPIRA: **"MANIOBRA DE HEIMLICH"**.
 - Con ambas manos.
 - Impulsar hacia dentro y arriba.
 - 5 veces.



- Inclinar hacia delante.
- Golpear fuerte en la espalda.
- 5 veces.
- Volver a repetir desde el principio hasta que salga.

OBSTRUCCIÓN DE VÍA AÉREA (BEBÉS)

- DEJAR TOSER.
- COLOCAR SOBRE ANTEBRAZO.
- GOLPEAR SUAVEMENTE EN EL MEDIO DE LA ESPALDA.



DE MAYOS Y LIPOTIMIAS

- SON PÉRDIDAS TEMPORALES DE LA CONSCIENCIA.
- CON MAREOS, SUDOR ABUNDANTE.
- TAQUICARDIA.

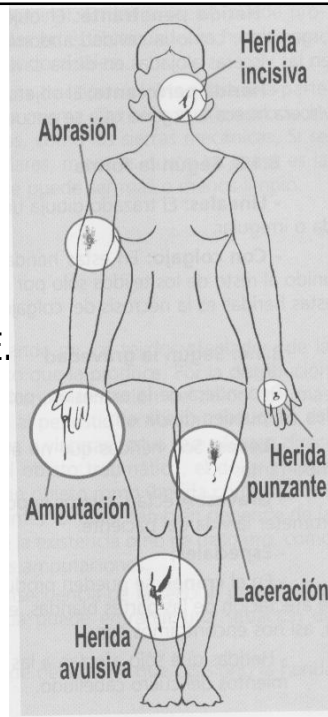
QUE HACER:

- PROTEGER A LA VICTIMA DE GOLPES.
- TUMBARLA Y ELEVAR LOS PIES.
- NO DAR DE COMER NI DE BEBER.
- TRASLADO CENTRO SANIATARIO.

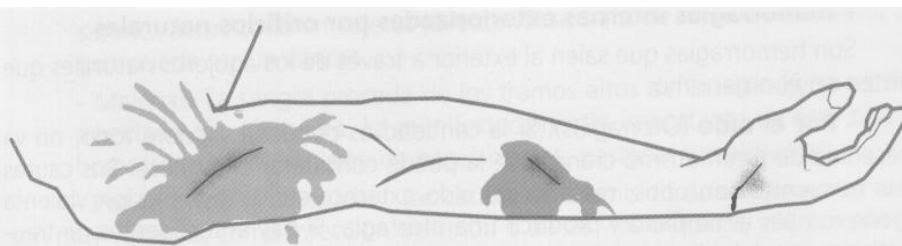
HERIDAS SIMPLES

QUE HACER:

- LAVAR LAS MANOS Y USAR GUANTES.
- LIMPIAR CON GASAS Y BETADINE.
– DEL CENTRO HACIA AFUERA.
- TAPAR LA HERIDA CON UN APÓSITO ESTERIL.
- SI TIENE ALGO INCRUSTADO **NO** SACARLO.
- SE DEBE INMOVILIZAR LA ZONA.



HEMORRAGIAS



ARTERIAL

Salida intermitente
Sangre roja brillante

VENOSA

Salida continua
Sangre roja oscura

CAPILAR

Salida con sangre
en poca cantidad

HEMORRAGIAS

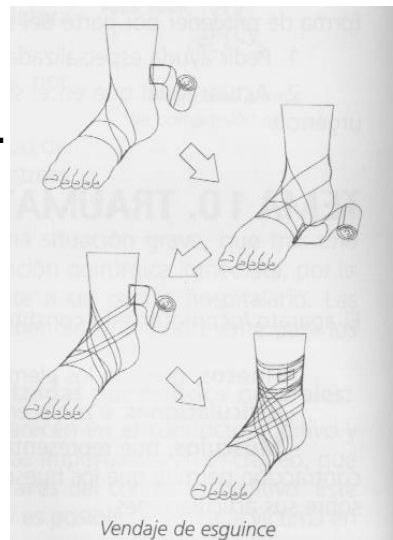
QUE HACER:

- LAVAR LAS MANOS Y USAR GUANTES.
 - COLOCAR AL ACCIDENTADO TUMBADO BOCA ARRIBA.
1. PRESIÓN DIRECTA SOBRE LA HERIDA.
 2. GASA SOBRE LA HERIDA.
 3. VENDAJE COMPRESIVO CIRCULAR.
 4. ELEVAR EL MIEMBRO.
 5. PRESIÓN SOBRE LA ARTERIA PRINCIPAL.
 6. SE DESACONSEJA HACER TORNIQUETES.

ESGUINCES

QUE HACER:

1. MANTENER LA ARTICULACIÓN EN REPOSO.
2. APLICAR FRÍO SOBRE LA ZONA.
3. INMOVILIZARLA ARTICULACIÓN CON UN VENDAJE.



LUXACIONES

“ES UNA SEPARACIÓN ENTRE LAS SUPERFICIES ARTICULARES DE UNA ARTICULACIÓN”

QUE HACER:

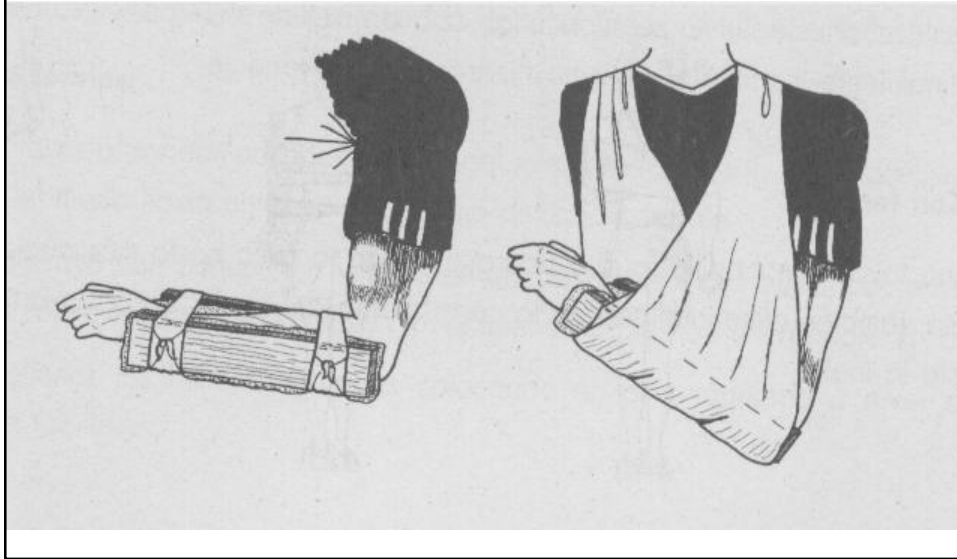
1. INMOVILIZAR LA ARTICULACIÓN AFECTADA.
- 2. NUNCA** DEBE REDUCIRSE.

FRACTURAS

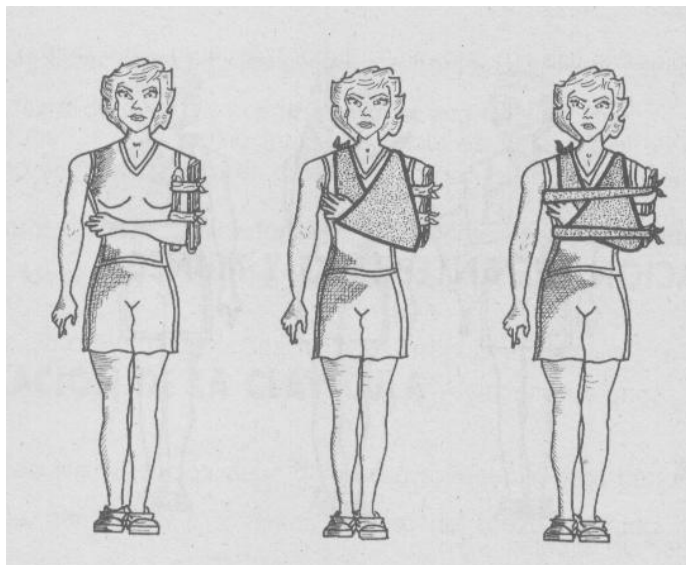
QUE HACER:

1. VALORACIÓN DE LA ZONA AFECTADA.
2. PALPAR LA ZONA AFECTADA.
3. INMOVILIZAR LA ZONA LESIONADA CON FÉRULAS:
 - a. SE INMOVILIZA DONDE ESTÉ LA VICTIMA.
 - b. NO** SE REDUCE NUNCA UNA FRACTURA.
 - c. SE INMOVILIZA LAS ARTICULACIONES QUE ESTÁN POR ENCIMA Y POR DEBAJO DE LA FRACTURA.
 - d. TRASLADO CENTRO SANITARIO.

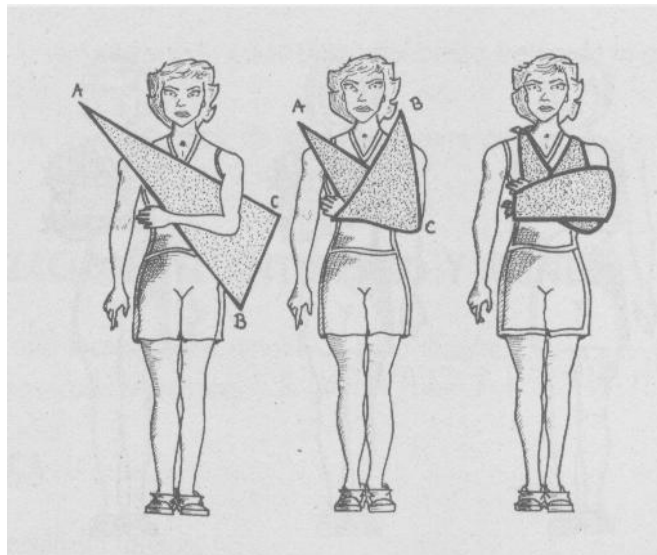
CABESTRILLO



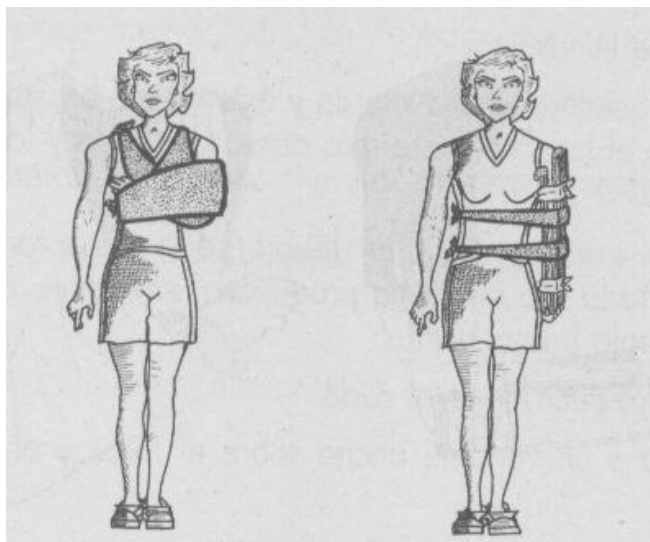
INMOVILIZACIÓN DE BRAZO



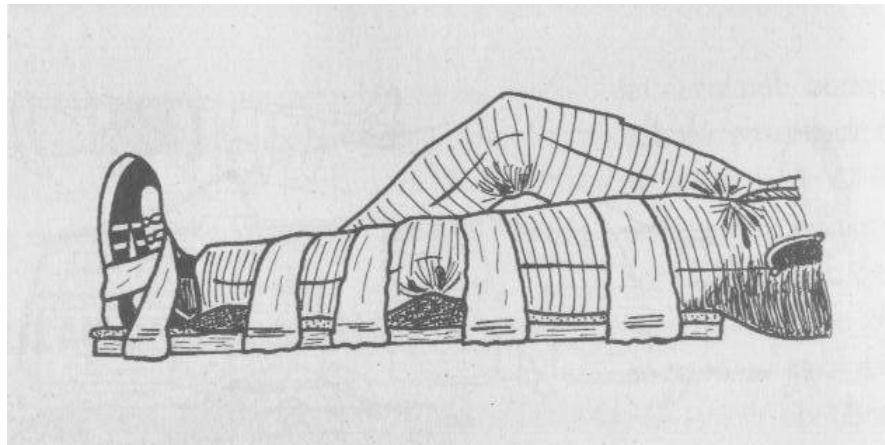
INMOVILIZACIÓN DE CLAVICULA



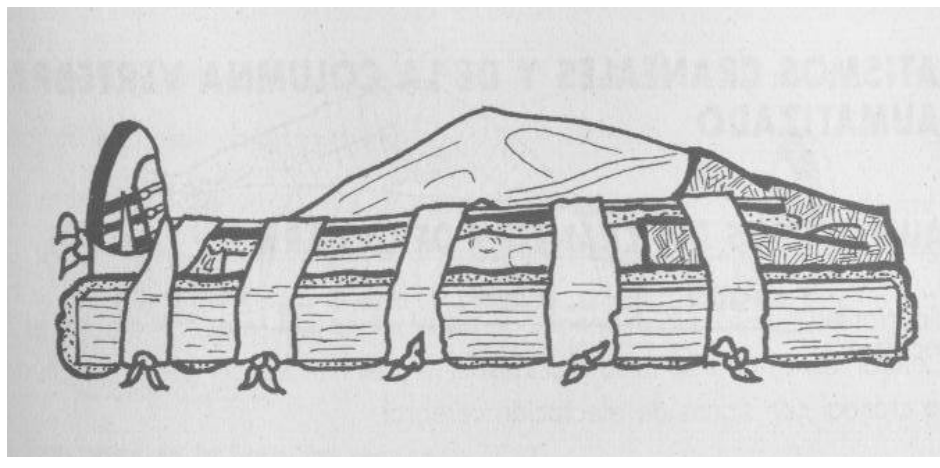
INMOVILIZACIÓN DE CODO



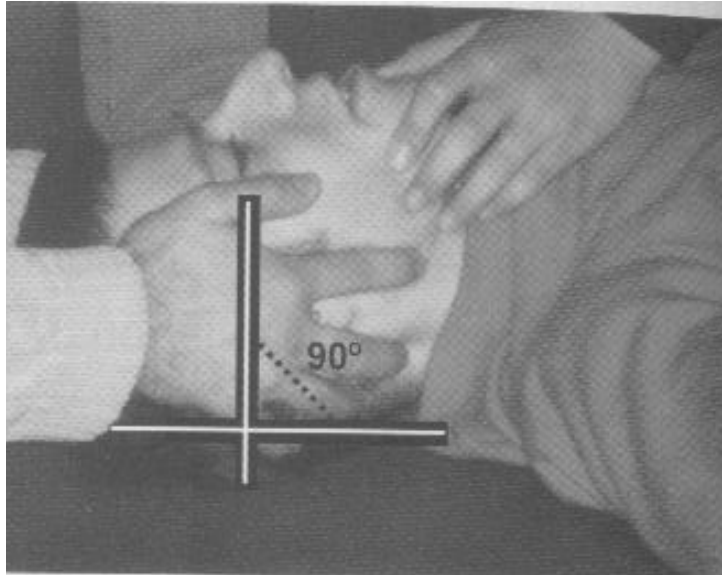
INMOVILIZACIÓN DE TIBIA/PERONE



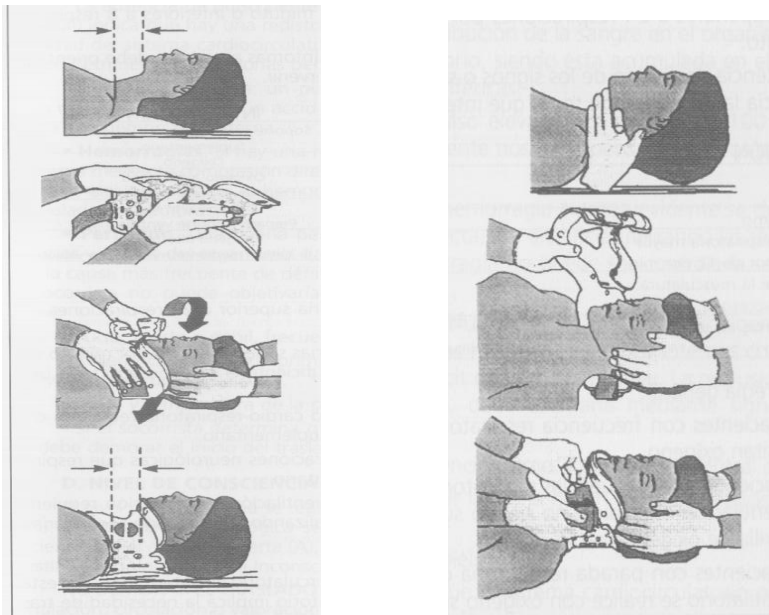
INMOVILIZACIÓN DE TOBILLO



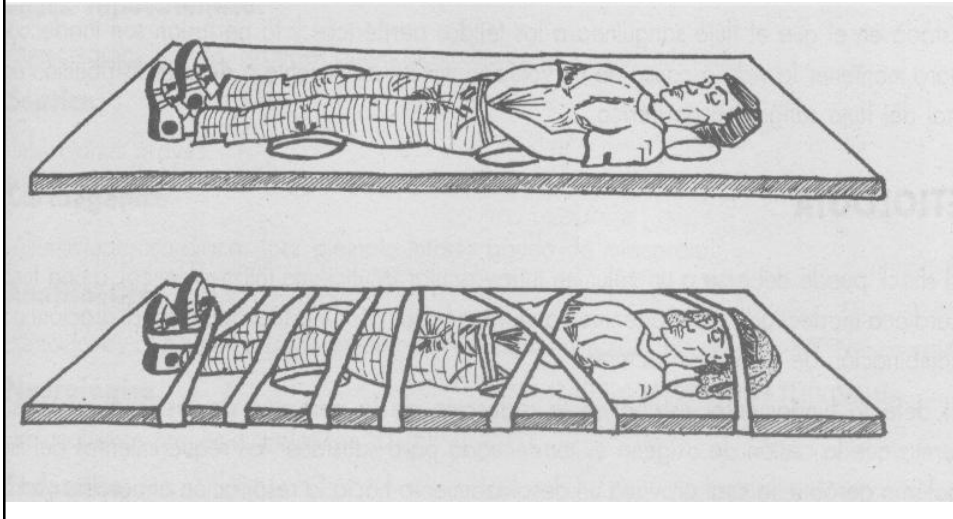
INMOVILIZACIÓN CERVICAL



INMOVILIZACIÓN CERVICAL



INMOVILIZACIÓN TOTAL



INMOVILIZACIONES

- COLLARINES CERVICALES.
- TABLEROS ESPINALES.
- FÉRULAS PARA INMOVILIZACIÓN DE MIEMBROS.

SINDROME DE APLASTAMIENTO

“APLASTAMIENTO PROLONGADO DE GRANDES MASAS MUSCULARES DE LAS EXTREMIDADES”

QUE HACER:

1. PEDIR AYUDA URGENTE.
2. APLASTADO MENOS DE 10' → LIBERARLO.
3. APLASTADO MÁS DE 10' → SE RECOMIENDA **NO** LIBERARLO.
4. INTENTAR CONSOLAR Y TRANQUILIZAR A LA VÍCTIMA.

ACCIDENTES DE TRÁFICO

ORDEN DE ACTUACIÓN:

1. ACTIVAR CADENA DE SUPERVIVENCIA.
2. PARAR MOTOR, QUITAR LLAVES DE CONTACTO.
3. SEÑALIZAR CON TRIÁNGULOS DE SEGURIDAD.
4. QUITAR EL VEHÍCULO DE LA CALZADA.

ACCIDENTADOS:

1. NO MOVERLO, ESTABILIZAR LA CABEZA.
2. NO QUITAR EL CASCO.
3. NO DAR DE BEBER O COMER A HERIDOS INCONSCIENTES.
4. SÍ ABRIGAR A LAS VÍCTIMAS.
5. SÍ VIGILAR CONTINUAMENTE A LA VÍCTIMA.

LESIONES POR CALOR

INSOLACIONES:

1. FIEBRE.
2. PIEL CALIENTE Y SECA, NO SUDAN.
3. VÉRTIGO Y CALAMBRES MUSCULARES.
4. PULSO DÉBIL Y ACELERADO.

QUE HACER:

1. LLEVARLO A UN LUGAR FRESCO, SECO Y VENTILADO.
2. PONER COMPRESAS FRÍAS EN LA FRENTE.
3. SI LA TEMPERATURA CORPORAL ES ELEVADA, ENVOLVERLO EN UNA SÁBANA HÚMEDA.
4. DAR DE BEBER AGUA EN PEQUEÑAS CANTIDADES.

LESIONES POR CALOR

AGOTAMIENTO POR CALOR:

1. SUDORACIÓN IMPORTANTE → DESHIDRATACIÓN.
2. PALIDEZ Y SENSACIÓN DE FRÍO.
3. PULSO RÁPIDO Y DÉBIL.
4. TEMPERATURA CORPORAL NORMAL O POCO ELEVADA.

QUE HACER:

1. TUMBARLO EN UN LUGAR FRESCO, VENTILADO Y PIERNAS ELEVADAS.
2. BEBER ABUNDANTEMENTE, EVITAR DESHIDRATACIÓN.
3. VÍAS AÉREAS ABIERTAS Y ADMINISTRAR OXÍGENO SI ES PRECISO.
4. CUANDO RECUPERE LA CONCIENCIA, REHIDRATARLO.

QUEMADURAS

QUEMADURAS LEVES:

1. ENFRIAR LA ZONA QUEMADA CON AGUA FRIA ABUNDANTE.
2. LIMPIEZA COMPLETA DE LA ZONA.
3. COLOCAR GASAS Y VENDAJE COMPRESIVO.
4. SI SE QUEMAN LAS EXTREMIDADES → ELEVARLAS.

QUEMADURAS GRAVES:

1. SE CUBRE LA QUEMADURA CON TELAS LIMPIAS.
2. ELEVAR LAS EXTREMIDADES
3. TRASLADO URGENTE A UN CETRO SANITARIO.
4. NUNCA ROMPER LAS AMPOLLAS, NI COLOCAR POMADAS.

PERSONA ARDIENDO

QUE HACER:

1. APAGAR CON UNA MANTA O REVOLCÁNDOLO EN EL SUELO.
2. NO USAR INICIALMENTE AGUA PARA APAGARLO.

QUEMADURAS EN LOS OJOS:

1. AGUA ABUNDANTE DURANTE 15'-20'.
2. CUBRIR ANBOS OJOS (AUNQUE SÓLO SEA UNO).
3. TRASLADO URGENTE A UN CETRO SANITARIO.

LESIONES POR FRÍO

HIPOTERMIA:

1. EXISTE BAJADA DE TEMPERATURA DEL CUERPO.
2. APARECEN ESCALOFRÍOS.
3. SI DESCENDE LA TEMPERATURA CORPORAL DE 32°, DESAPARECEN LOS ESCALOFRÍOS → PELIGRO GRAVE.

QUE HACER:

1. TRASLADO A UN LUGAR CALIENTE Y SECO.
2. QUITARLE LA ROPA SI ESTÁ MOJADA.
3. TUMBARLO BOCA ARRIBA. ABRIGARLO.
4. CONTROL DEL PULSO Y RESPIRACIÓN.
5. BEBER BEBIDAS CALIENTES, PERO **NO** ALCOHOL.

ELECTROCUCIÓN

PUEDE CAUSAR:

1. QUEMADURAS.
2. FRACTURAS.
3. PARADA CARDIO-RESPIRATORIA.
4. TETANIZACIÓN.

QUE HACER:

1. LAMAR AL 112 Y ALEJAR A LA GENTE 20 M.
2. CORTAR LA CORRIENTE.
3. RETIRAR A LA VICTIMA CON MATERIALES NO CONDUCTORES.
4. APLICAR PRIMEROS AUXILIOS NECESARIOS.
5. TRASLADO URGENTE AL CENTRO SANITARIO.

PICADURAS DE INSECTOS

ABEJAS:

1. EXTRAER EL AGUIJÓN.
2. APLICACIÓN DE HIELO (REDUCE EL DOLOR E INFLAMACIÓN).

ARAÑAS:

1. BUSCAR LA PICADURA. DOS MARCAS DE 1-2 mm.
2. EN BEBÉS TRASLADO CENTRO SANITARIO.
3. EN ADULTOS, LIMPIEZA DE LA ZONA Y VIGILAR QUE NO EXISTA RIGIDEZ MUSCULAR.

INTOXICACIÓN POR DROGAS

QUE HACER:

1. VALORACIÓN DEL ACCIDENTADO.
2. PREPARAR TRASLADO A CENTRO SANITARIO.
3. EVITAR EL ENFRIAMIENTO DEL PACIENTE.
4. VIGILAR CONDUCTAS AGRESIVAS.
5. TRANQUILIZAR AL ACCIDENTADO.
6. COLOCARLO EN POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD.
7. EVITAR QUE PIERDA LA CONSCIENCIA.

INOXICACIONES POR VÍA RESPIRATORIA

- GASES IRRITANTES:
 - CLORO, AMONÍACO,...
 - IRRITACIÓN VÍA AÉREA, TOS, DIFICULTAD RESPIRATORIA,...
- GASES ASFIXIANTES SIMPLES:
 - NITROGENO, BUTANO, METANO, CO₂,...
 - DOLOR DE CABEZA.
 - ALTERACIÓN CONSCIENCIA.
 - DIFICULTAD PARA RESPIRAR.
 - PIEL: COLORACIÓN ROJO CEREZA.

INOXICACIONES POR VÍA RESPIRATORIA

- ACTUACIÓN:
 - SEGURIDAD DE LA ESCENA.
 - APARTAR AL ACCIDENTADO DEL AMBIENTE TÓXICO.
 - REALIZAR VALORACIÓN.
 - ADMINISTRAR OXÍGENO.
 - TRASLADO URGENTE CENTRO SANITARIO.
- TELÉFONO TOXICOLOGÍA: **915 620 420**

EPILEPSIA

QUE HACER:

- INTENTAR SUJETARLO DURANTE LA CAIDA.
- COLOCARLE ALGO BLANDO ENTRE LOS DIENTES PARA NO SE MUERDA LA LENGUA.
- AFLOJAR LA ROPA U OBJETOS QUE APRIETEN.
- PERMITIRLE QUE CONVULSIONE.
- CUANDO CESEN LAS CONVULSIONES, COLOCARLO EN POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD.
- SI DURAN MUCHO LAS CONVULSIONES → TRASLADO A UN CENTRO HOSPITALARIO.

MATERIAL BÁSICO PARA UN BOTIQUÍN

PARA PRIMERAS CURAS:

- BETADINE.
- GASAS ESTÉRILES.
- ESPARADRAPO DE PAPEL, OMNIFIX / FISIOMUL.
- VENDAS.
- SUERO FISIOLÓGICO. (Limpieza de heridas).
- TIJERAS.
- PINZAS.
- TIRITAS.
- TROMBOCID (GOLPES).
- SILVEDERMA (QUEMADURAS).
- FENERGÁN (PARA PICADURAS).
- BOLSAS DE FRIO.
- BOLSAS DE CALOR.

MATERIAL AVANZADO PARA UN BOTIQUÍN

PARA CURAS AVANZADAS (añadido a lo anterior):

- COLLARINES.
- FERULAS HINCHABLES.
- EQUIPO DE OXIGENOTERAPIA.
- MANTAS TÉRMICAS.
- TIRAS DE APROXIMACIÓN.
- APARATO TOMA DE TENSIÓN.
- TERMÓMETRO.

Bibliografía

- GARCÍA SOIDÁN, J. L. (2001): Tesis doctoral: "Una propuesta innovadora sobre la enseñanza de la Educación Física: los primeros auxilios en la E.F." Ed. Xaniño: A Coruña.
- ERC. VARIOS (2005). Guidelines for Resuscitation.
- VARIOS (1995): Salvamento acuático y primeros auxilios. Ed. FESS, TAVE'82: Madrid.
- VARIOS (1998). Apuntes de primeros auxilios. Ed. Cruz Roja Española. Madrid.
- VARIOS (2003): Primeros auxilios y conceptos básicos de anatomía y fisiología. Ed. Xaniño: A Coruña.
- VARIOS (2006): Desfibrilación semiautomática externa. Manual do alumno. Ed. Galaxia. A Coruña.