

Guía rápida de primeros auxilios

Recomendaciones

Rescate en colisiones vehiculares

- No se apresure a sacar a las víctimas de los vehículos
- Detenga a su automóvil en un lugar seguro y llame al servicio de emergencia
- Encienda las luces intermitentes de su vehículo para dar la señal de precaución
- Coloque a cien metros del lugar balizas y señales
- Asegúrese de que el motor de los vehículos accidentados están apagados
- Evalúe y asegure la escena
- Si sospecha que una de las personas accidentadas tiene alguna lesión de columna, fíjela con sus manos la cabeza y el cuello
- Espere el arribo de los servicios de emergencia

Convulsiones

- Asegúrese de que la persona está bien aireada y despeje el área de los curiosos
- Llame urgente al servicio de emergencias médicas
- No le introduzca nada en la boca ni permita que nadie lo haga (dedos, pañuelos)
- Póngale una almohada o algo similar debajo de la cabeza para que no se golpee con los movimientos
- Si la persona vomita, póngala de costado
- Cuando termine la convulsión, límpiéle la nariz y la boca protegiéndose las manos con guantes o bolsas de plástico
- Asegúrese de que la persona respire bien y no se alarme si no recuerda lo sucedido
- Si se recupera, aconséjele que acuda al médico

Ataque cardíaco

- Observe si la persona presenta: dolor o sensación de opresión en el pecho que dura unos minutos y luego desaparece y que se irradia al hombro, el cuello o la boca del estómago. Si se mareo o tiene ganas de vomitar. Si está pálida o transpirada o tiene dificultades para respirar o le falta el aire.
- Llame urgente al servicio de emergencias médicas
- Prepárese para dar Reanimación Cardiopulmonar (RCP)
- Siente a la persona de manera que esté cómoda. Aflójele la ropa y tranquilícela

Guía rápida de primeros auxilios

Hemorragias o sangrado

- Siempre use guantes
- Acueste a la persona en un lugar seguro y trate de detener el sangrado presionando con firmeza la herida con una venda, gasa tela o trapo limpio y de haber algo clavado no lo retire
- Si el sangrado es en el brazo o en una pierna, además levántelo
- Vende la herida sin retirar la venda con la que presiona la herida y si sigue sangrando vuélvalo a vendar sin retirar la anterior
- Si no tiene acceso al sistema de emergencias, traslade a la persona herida al hospital

Paro Cardiorespiratorio

- Llame y sacuda suavemente a la persona por los hombros
- Si no responde, llame urgente al servicio de emergencias médicas
- Si la víctima no respira o lo hace ineficazmente (respiración agónica), comprima con sus manos el centro del pecho fuerte y rápido
- Si usted tomó un curso de RCP, alterne 30 compresiones con 2 respiraciones de boca a boca hasta la llegada del servicio de emergencias médicas

Heridas

- Siempre use guantes
- Exponga la herida y retire cualquier objeto que pueda causar complicaciones (anillos, pulseras, aros, etc.) exceptos aquellos objetos que se encuentren clavados como agujas, clavos, cuchillos, etc
- Limpie la herida con una tela o gasa limpia. Utilice agua y jabón neutro o un antiséptico. Evite las cremas y remedios caseros
- Cubra la herida con un apósito limpio o gasa
- Traslade a la persona herida al hospital para su evaluación

Lesiones óseas, articulares y musculares

- Evite el movimiento de la parte afectada
- Llame al servicio de emergencias

Guía rápida de primeros auxilios

- Desate cordones y retire todo lo que apriete o impide la circulación de la sangre. En caso de tener que trasladar Ud. a la persona lesionada, inmovilice la parte afectada con tablas, cartones, vendas, tiras de telas o almohadas
- Limpie y vende toda la herida abierta con gasas o telas limpias
- Si hay hinchazón, apoye algo frío sobre ese lugar, (el hielo nunca directo, envuélvalo, porque puede provocar más lesiones)
- Si no tiene acceso al sistema de emergencias médicas, traslade al afectado hasta el hospital más cercano

Quemaduras

- Siempre use guantes
- Asegure la escena, protéjase y aleje a la persona afectada de lo que le provocó la quemadura
- Quítele la ropa, anillos, pulseras, pero SI LA ROPA ESTA PEGADA NO LA DESPEGUE
- Alivie el dolor enfriando con agua fría, pero no helada de 15 a 30 minutos
- Si la persona está consciente, dele abundante líquido por la boca
- Si no tiene acceso al sistema de emergencias médicas, traslade al afectado hasta el hospital más cercano

Atragantamiento

- Pregúntele a la víctima si está atragantada
- Llame urgente al servicio de emergencias médicas
- Si asiente con la cabeza y no puede hablar o tose débilmente asuma que tiene una obstrucción grave de la vía respiratoria
- Realice compresiones rápidas en el abdomen
- Si la víctima puede toser sola incentive para que lo siga haciendo enérgicamente
- Si la víctima está inconsciente realícele RCP
- En mujeres embarazadas sólo comprima el centro del pecho