

PRIMEROS AUXILIOS



ÍNDICE

ÍNDICE.....	2
PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS	3
PROTOCOLO “P.A.S.”	4
HERIDAS.....	7
• Heridas punzantes	7
• Heridas incisas	8
• Heridas contusas.....	9
HEMORRAGIAS	9
• Hemorragias externas	10
• Hemorragias internas.....	11
• Hemorragias exteriorizadas	12
ATRAGANTAMIENTO	13
• Enfoque de cinco y cinco	14
INSOLACIÓN.....	15

Los primeros auxilios son el conjunto de **actuaciones** y **técnicas** para atender inmediatamente a una persona **herida o accidentada** (hasta que la **asistencia médica profesional** llegue).

Así, las lesiones que la persona haya podido sufrir no empeoran.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

A continuación, se recogen algunos principios básicos de los primeros auxilios; sin embargo, hay que tener en cuenta que **cada situación es diferente** y puede haber actuaciones que sirvan para unas y no para otras.

- ✓ Mantener la **serenidad**, pero actuar rápidamente.
- ✓ Proteger de **nuevos riesgos** o peligros a la persona herida o accidentada, a uno/a mismo/a y a las demás personas presentes.
- ✓ Empezar por lo más **urgente**.
- ✓ **Tranquilizar** a la persona herida o accidentada.
- ✓ **No cambiar de posición** a la persona herida o accidentada.
Esto es así porque una colocación errónea puede causar lesiones adicionales a la mencionada persona.
- ✓ Mantener **caliente** a la persona herida o accidentada.
- ✓ Si la persona tiene náuseas o vómitos, se debe girar su cabeza hacia un lado para **evitar aspiraciones** y/o atragantamientos.



- ✓ Avisar a los **servicios de socorro y emergencias** cuanto antes.
- ✓ No dejar actuar a personas curiosas.
- ✓ No dar **medicamentos, alcohol ni comida** a la persona herida o accidentada.
- ✓ No abandonar a la persona herida o accidentada.

PROTOCOLO “P.A.S.”

- ✓ “P” DE “PROTEGER”

El primer paso es **proteger** tanto a la **persona herida** o accidentada como a la **persona que auxilia** o socorre.

Es mejor alejar el peligro que mover a la persona herida o accidentada.

Cuando sea posible, se debe hacer seguro el lugar del accidente o emergencia: por ejemplo, señalar el sitio, retirar posibles peligros, etc.

Algunos **ejemplos comunes** de protección son estos:

- En casos de **fugas de gas**: cortar el gas, no encender fuego, no fumar, etc.
- En casos de **accidente de coche**: quitar contacto, aparcar bien, señalar, etc.



- En casos de **accidente con electricidad**: desconectar la corriente antes de tocar a la persona herida o accidentada.
- ✓ “A” DE “AVISAR” (112)

El segundo paso es **avisar** a los servicios de socorro y emergencia,



activando así el Sistema de Emergencia.

El **teléfono de urgencias gratuito** para todos los ciudadanos y ciudadanas de la Unión Europea es el **112**.

Se debe **informar** correctamente de:

- El **lugar** exacto del accidente. Se pueden dar referencias para facilitar la localización del sitio.
- El **tipo** de accidente.
- El número de **personas heridas** y su **situación**.
- Los **peligros** que pueden empeorar la situación.
- **Identificación** de la persona que llama (dar el nombre y el número de teléfono).

Si hay **más de una persona** socorriendo o auxiliando, se recomienda que una active el **Sistema de Emergencias** (llamando a los servicios sanitarios) y que otra comience a socorrer a la persona herida o accidentada.

- ✓ “S” DE “SOCORRER”

Tras proteger y avisar, se debe **actuar rápidamente** para auxiliar a las personas heridas o accidentadas, pero siempre manteniendo la calma.

Es importante hacer un reconocimiento de los **signos vitales** de la persona herida o accidentada. Es decir, se debe comprobar su consciencia y su respiración:

- ✓ Para saber si una persona está **consciente**, podemos preguntarle qué le ha sucedido, en voz alta. Si no responde, le debemos golpear ligeramente en la zona de los

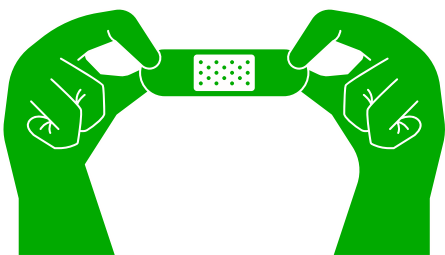


- omóplatos; es muy importante no hacer movimientos bruscos, por si la persona herida o accidentada tiene alguna lesión en la columna. Si no reacciona ante los golpecitos, significa que la persona está inconsciente.
- ✓ Se recomienda que las personas que no estén entrenadas, en lugar de comprobar la **respiración**, inicien las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP), si la persona herida o accidentada está inconsciente. Si la persona está entrenada (por ejemplo, socorristas, personal sanitario, etc.), para comprobar la respiración, debe observar la zona torácica o abdominal de la persona herida o accidentada y acercar el dorso de la mano (o la mejilla) a la boca y nariz de esta.

Si la persona respira, hay movimiento de la zona torácica o abdominal, se escucha la salida del aire y se nota en la mejilla el calor exhalado. Si la persona no respira, hay que colocarla en posición decúbito supino (es decir, estirada y boca arriba) e iniciar las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP). Si la persona está consciente y respira, se recomienda intentar tranquilizarla y procurar no moverla, hasta que lleguen los servicios de socorro y emergencias.

- ✓ La persona que auxilia solo debe realizar **maniobras sencillas**, excepto si posee conocimientos médicos.
- ✓ También es muy importante **alejar a las personas curiosas** que puedan entorpecer el auxilio de las personas heridas o accidentadas.

HERIDAS



Una herida es una pérdida de continuidad de la piel, a consecuencia de un traumatismo.

Los síntomas más comunes son el dolor y sangrado visible, y la separación de los bordes de la piel.

Según el objeto que las haya causado, las heridas pueden ser de **3 tipos: punzantes, incisas y contusas.**

- **Heridas punzantes**

Son las heridas producidas por **objetos puntiagudos** que se introducen en los tejidos: por ejemplo, clavos, agujas, herramientas, etc.

Los pasos a seguir para socorrer o auxiliar a una persona con una herida punzante son los siguientes:

1. **Lavarse las manos** y, si es posible, ponerse unos guantes.
2. Limpiar la herida con **agua y jabón**.
3. Si es una zona donde hay **pelos**, es recomendable recortarlos o afeitarlos.
4. Retirar **cuerpos extraños**, únicamente si son accesibles y se pueden extraer con facilidad.
5. **Secar la herida** con una gasa.
6. Aplicar un **antiséptico** y **cubrir la herida** con una gasa, esparadrapo o vendas.

- **Heridas incisas**

Son las heridas **causadas por cortes limpios**.

Los pasos a seguir para socorrer o auxiliar a una persona con una herida incisa son estos:

1. **Lavarse las manos** y, si es posible, ponerse unos guantes.
2. Limpiar la herida con **agua y jabón**.



3. Aplicar un **antiséptico** y **cubrir la herida** con una gasa y esparadrapo.

- **Heridas contusas**

Son las heridas **producidas por golpes** que, además de romper la piel, provocan hematomas.

Los pasos a seguir para socorrer o auxiliar a una persona con una herida incisa son los siguientes:



1. **Lavarse las manos** y, si es posible, ponerse unos guantes.
2. **Cubrir la herida** con gasas o compresas.
3. Si hay **hemorragia**, se debe **apretar** sobre la herida para detenerla.
4. **No** hay que aplicar **antisépticos**, ni pinchar los **hematomas**.

HEMORRAGIAS

Una hemorragia es cualquier herida con una **gran salida de sangre** de los vasos sanguíneos, causada por la rotura de estos.

Las hemorragias se pueden clasificar según el tipo de vaso sanguíneo o según la localización de la sangre.

Según el **tipo de vaso sanguíneo**, las hemorragias **pueden ser:**

- ✓ **Capilares:** la hemorragia afecta a vasos superficiales y se cierra por sí misma. Está causada por un traumatismo y se suelen formar hematomas.
Se caracteriza por una salida de **sangre en poca cantidad**.
- ✓ **Arteriales:** se caracterizan por una salida de **sangre abundante e intermitente**, de color rojo brillante.
- ✓ **Venosas:** se caracterizan por una **salida continua de sangre**, de un color rojo oscuro. Son más fáciles de controlar que las arteriales.

Según la **localización de la sangre**, las hemorragias **pueden ser:**

- ✓ **Externas:** la sangre sale al exterior a través de una herida.
- ✓ **Internas:** la sangre no sale al exterior, sino que se acumula debajo de la piel o en una cavidad orgánica.
- ✓ **Exteriorizadas:** son hemorragias internas que salen al exterior a través de un orificio del cuerpo. Por ejemplo, por el oído, la nariz, la boca, etc.



- **Hemorragias externas**

Los pasos a seguir para socorrer o auxiliar a una persona con una hemorragia externa son los siguientes:

1. **Lavarse las manos** y, si es posible, ponerse unos guantes.

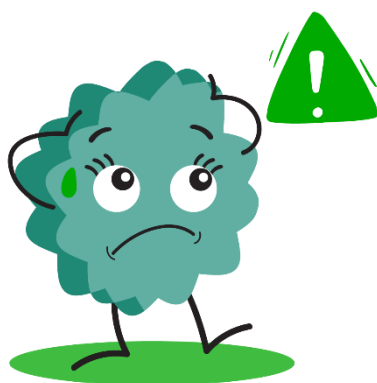
2. Realizar una **compresión directa**, poniendo **gasas** sobre la herida y **presionando** fuertemente.

Si la herida sigue sangrando, hay que **añadir más gasas**, sin quitar las otras.

3. Cuando la herida pare de sangrar, se puede dejar de presionar y, en su lugar, colocar un **vendaje compresivo**.

Si la hemorragia se produce en las extremidades, hay que elevar la parte herida por encima del corazón.

• **Hemorragias internas**



Si la hemorragia es capilar, hay que aplicar frío sobre la piel, protegiéndola con un trapo, paño o gasa: el frío reduce el hematoma.

Si la hemorragia es venosa o arterial, hay que avisar a los servicios de socorro y emergencias (teléfono 112) y tumbar a la

persona herida con la cabeza más baja que las piernas.

Mientras llegan los servicios sanitarios, se deben controlar estos síntomas en la persona herida:

- ✓ Si está **consciente** o no.
- ✓ Si tiene **sudores fríos** o **labios azulados**.
- ✓ La **palidez** de su piel.
- ✓ Si su **pulso** es débil y acelerado.

✓ Si su **respiración** es acelerada.

- **Hemorragias exteriorizadas**

1. **Hemorragia en el oído (otorragia).**

Es la única hemorragia que **no se debe intentar parar**.

Hay que tumbar a la persona herida del lado por el que se produce la hemorragia, colocar una gasa y trasladar a la persona al hospital.



2. **Hemorragia en la nariz (epistaxis):**

Hay que sentar a la persona herida, con la cabeza inclinada hacia delante, e intentar tranquilizarla.

A continuación, se debe comprimir ligeramente la aleta de la nariz del lado sangrante durante 5 o 10 minutos: si pasado ese tiempo la hemorragia no ha parado, hay que comprimir de nuevo.

Si la hemorragia continúa, se debe introducir poco a poco una gasa o algodón empapado en agua oxigenada en la fosa nasal que sangra.

También es recomendable aplicar frío en el lado que sangra.

Si la hemorragia dura más de 30 minutos, es necesario que la persona herida acuda al centro médico más cercano.

● ATRAGANTAMIENTO

El atragantamiento sucede cuando un **objeto extraño** se queda en la garganta o en la tráquea, impidiendo que pase el aire:

- ✓ **En personas adultas**, el objeto extraño más común es la comida: por ejemplo, un trozo de pan, una gominola, etc.
- ✓ **En niños y niñas**, el objeto extraño más común (además de la comida) son piezas pequeñas: por ejemplo, las piezas de algunos juguetes.



Actuar rápida y adecuadamente en casos de atragantamiento es de vital importancia, ya que se corta el paso de oxígeno al cerebro de la persona.

El signo universal de atragantamiento es llevarse las manos a la garganta, pero también se pueden dar estas señales:

- ✓ **Incapacidad de hablar.**
- ✓ **Dificultad para respirar** o respiración ruidosa (sonidos chirriantes o anormales al intentar respirar).
- ✓ **Tos**, que puede ser fuerte o débil.
- ✓ **Piel enrojecida** durante la tos y después **pálida** (o de un color azulado).
- ✓ **Pérdida del conocimiento.**

Si la persona que se ha atragantado puede toser, hay que animarla a que lo siga haciendo hasta que expulse el objeto extraño; si, por el contrario, no puede toser, hablar ni llorar, se recomienda utilizar el “**Enfoque de cinco y cinco**”.

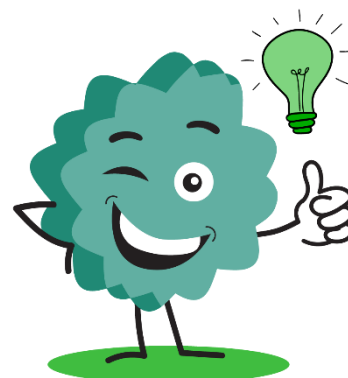
Cabe destacar que, si hay más de una persona socorriendo o auxiliando, se recomienda que una active el Sistema de Emergencias (llamando al teléfono de emergencias 112) y que otra comience a socorrer a la persona que se ha atragantado.

- **Enfoque de cinco y cinco**

Si la persona que se ha atragantado no puede toser, hablar, llorar ni reír, se deben seguir estos **3 pasos**:

- 1. Dar 5 golpes en la espalda.**

Hay que colocarse detrás de la persona que se está atragantando (en el caso de niños y niñas, arrodillarse detrás de estos) y colocar un brazo sobre el pecho de la persona, haciendo las veces de apoyo.



A continuación, hay que inclinar a la persona por la cintura, de forma que su parte superior del cuerpo quede paralela al suelo.

Se deben dar 5 golpes en la espalda, justo entre los omóplatos de la persona, con la palma de la mano.

2. Hacer 5 compresiones abdominales ([Maniobra de Heimlich](#)).

Siguiendo detrás de la persona, debemos rodearla con los brazos alrededor de la cintura.

A continuación, hay que formar un puño con una mano, colocando el dedo pulgar contra el vientre de la persona, justo encima del ombligo.

Debemos agarrar el puño con la otra mano y dar una compresión rápida hacia dentro y hacia arriba en el abdomen: así, el objeto puede salir expulsado.

3. Alternar 5 golpes y 5 compresiones.

Si tras los 5 golpes y las 5 compresiones, la persona que se ha atragantado no expulsa el objeto, se deben alternar 5 golpes en la espalda y 5 compresiones hasta que salga el objeto.

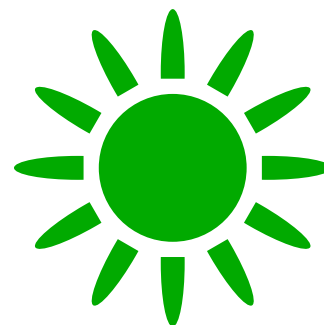
Si la persona que se ha atragantado se desmaya, debemos llamar a los **servicios de socorro y emergencias** (si no se ha podido hacer antes), colocar a la persona en una superficie plana y realizar las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

INSOLACIÓN

Una insolación (coloquialmente conocida como “golpe de calor”) es un trastorno causado por el **exceso de calor** en el cuerpo.

Si no se trata, la insolación puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos.

Para socorrer o auxiliar a una persona que ha sufrido una insolación, los pasos a seguir son estos:



1. Apartar a la persona de la **fuentes de calor**, colocándola en un lugar fresco y con poca luz.
2. Se recomienda **aflojar la ropa** que lleve la persona o quitarle la que sea innecesaria.
Por ejemplo, si lleva una chaqueta y una camisa, quitarle la chaqueta; si lleva camisa abotonada, desabrocharle los botones superiores.
3. Aplicar **compresas de agua fría** sobre la piel y **abanicar** a la persona.
4. Si la persona está **consciente** y lo suficientemente alerta como para tragar, es recomendable que beba **líquidos frescos**