



PRIMEROS AUXILIOS

ÍNDICE

El relato del día

3

Qué son los primeros auxilios

4

El botiquín

12

Primeros auxilios en la carretera

13

Glosario

20

RELATO DEL DÍA

Ariadna, después de varios días, de estar pensando en el deseo de convertirse en una conductora responsable, pensó que aún le faltaba conocer mucho antes de ponerse delante de un volante.

El sábado, había leído sobre un accidente que se produjo y que causó cinco heridos por una reacción en cadena. El primer conductor conducía con demasiada prisa por la carretera, se atravesó un perro y tuvo que frenar de golpe, bruscamente. Los vehículos siguientes como también iban demasiado rápido, no pudieron reaccionar y chocaron con el vehículo de enfrente. La noticia explicaba que los primeros auxilios que recibieron los heridos, fueron clave para salvarles la vida. Ariadna se quedó pensando en los primeros auxilios. Ella no hubiera actuado de igual manera, seguramente hubiera intentado mantener la calma y proteger el sitio, pero no hubiera logrado dar los primeros auxilios de calidad para poderles salvar. Así que decidió, que antes de sacar licencia de conducir y tener vehículo, propondría al colegio invitar a los bomberos y recibir un taller de primeros auxilios.

Al concluir el taller, los alumnos estarían capacitados para reaccionar de manera inmediata y actuar, en caso de encontrarse con personas heridas. Sin duda alguna, los primeros auxilios pueden salvar vidas, así que vale la pena estar bien preparados.

Qué son los primeros auxilios

Son la atención más inmediata en el mismo lugar de los hechos. Esta atención es de carácter provisional, no profesional; puesto que cuando llega personal sanitario, ellos son los que se ponen al frente. Los primeros auxilios, son la primera asistencia que la víctima recibe. Normalmente, se dispone de pocos recursos para afrontar la urgencia; no se cuenta con instrumental médico. Para brindar los primeros auxilios debe disponerse de un botiquín; recomendable tener en casa, en el colegio y uno portátil para los viajes. Es importante, que los primeros auxilios sean rápidos, correctos y eficaces; puesto que muchas veces dependerá de esa primera actuación la correcta evolución de la víctima. Debemos controlar en todo momento los nervios.

Los primeros auxilios, deberían ser ampliamente conocidos por parte de los ciudadanos. Es decir, prepararse para saber cómo reaccionar y qué hacer en situaciones de emergencia.

Con los primeros auxilios perseguimos:



- Evitar que la víctima muera.
- Impedir que las lesiones se agraven.
- Evitar que se produzcan más lesiones.
- Calmar el dolor y que no aumente.
- Evitar que las heridas se infecten.
- Ayudar en la recuperación del herido.

Primeras recomendaciones:

- Evitar cambiar a las víctimas de posición, porque el movimiento podría causar lesiones más graves
- Intentar calmar a la víctima explicándole el procedimiento de la ayuda y que se ha llamado a personal médico con mayor especialidad.
- Abrigar a la víctima, brindándole calor.
- De producirse vómitos es recomendable girar suavemente la cabeza de la persona, evitando con esta posición que se ahogue.
- Nunca darle alimentos ni bebidas a la víctima.
- ABA son las medidas que debemos realizar, para evaluar de manera rápida y sin disponer de los medios técnicos, la situación de la víctima. Estas medidas facilitan información muy importante, ayudando a reaccionar eficientemente.

Es información esencial para el personal de emergencia e iniciar una primera valoración de la situación de la víctima; determinando la mejor manera de actuar.

A: Valoración de la vía aérea.

B: Comprobación de la respiración.

C: Comprobación de la circulación sanguínea.

- Los primeros auxilios deben iniciarse tomando los signos vitales. Ellos definen el estado en que se encuentra la persona. Son las señales que indican presencia de vida. Cuenta los latidos, las pulsaciones y las respiraciones. Los signos vitales son:

1. El pulso
2. La temperatura
3. La respiración
4. La tensión arterial
5. El reflejo pupilar
- 6.

- Lo primero que debe confirmarse es que tenga respiración. En caso de no encontrar respiración, o respirar con dificultad conseguir desobstruir las vías respiratorias para evitar asfixia. También se debe tener presente, que la lengua muchas veces se queda hacia atrás e impide una respiración normal. Debe ayudarse a sacarla en caso se encuentre trabada.
- En caso de comprobar que no respira debemos dar respiración exterior boca a boca, hasta que llegue el servicio médico y le faciliten un dispositivo.
- Las manifestaciones más comunes son:
 1. Ataques de epilepsia
 2. Quemaduras
 3. Hemorragias
 4. Ictus
 5. Infarto
 6. Intoxicaciones
 7. Lipotimia
 8. Mordidas de animales
 9. Traumatismos
 10. Descargas eléctricas

11. Fracturas
12. Asfixia
13. Contusión
14. Fractura
15. Hipotermia
16. Hemorragia

Frente a una situación de emergencia lo que se debe hacer es:

Proteger: Para proporcionar una buena ayuda es fundamental estar libre de riesgos. Por ello, es importante que evalúes la escena donde ocurrió el accidente. De esta forma, garantizas tu propia seguridad física y la de los demás, protegiendo el entorno y a la víctima en el lugar del accidente. Debes movilizar a la víctima, hacia un sitio más seguro, sólo si la permanencia en el lugar del accidente supone riesgo para su integridad física.

Avisar a los servicios de emergencia: (Bomberos o Cruz Roja). Lo más importante es llamar de inmediato a los servicios médicos, para evitar complicaciones. Recuerda hablar con claridad y lo más tranquilo posible, para transmitir bien el mensaje.

Los números de emergencia son:

Bomberos Voluntarios	122
Bomberos Municipales	123
Policía Nacional Civil	110 ó 111
Cruz Roja Guatemalteca	23816565

La información básica que debes proporcionar cuando llames es:

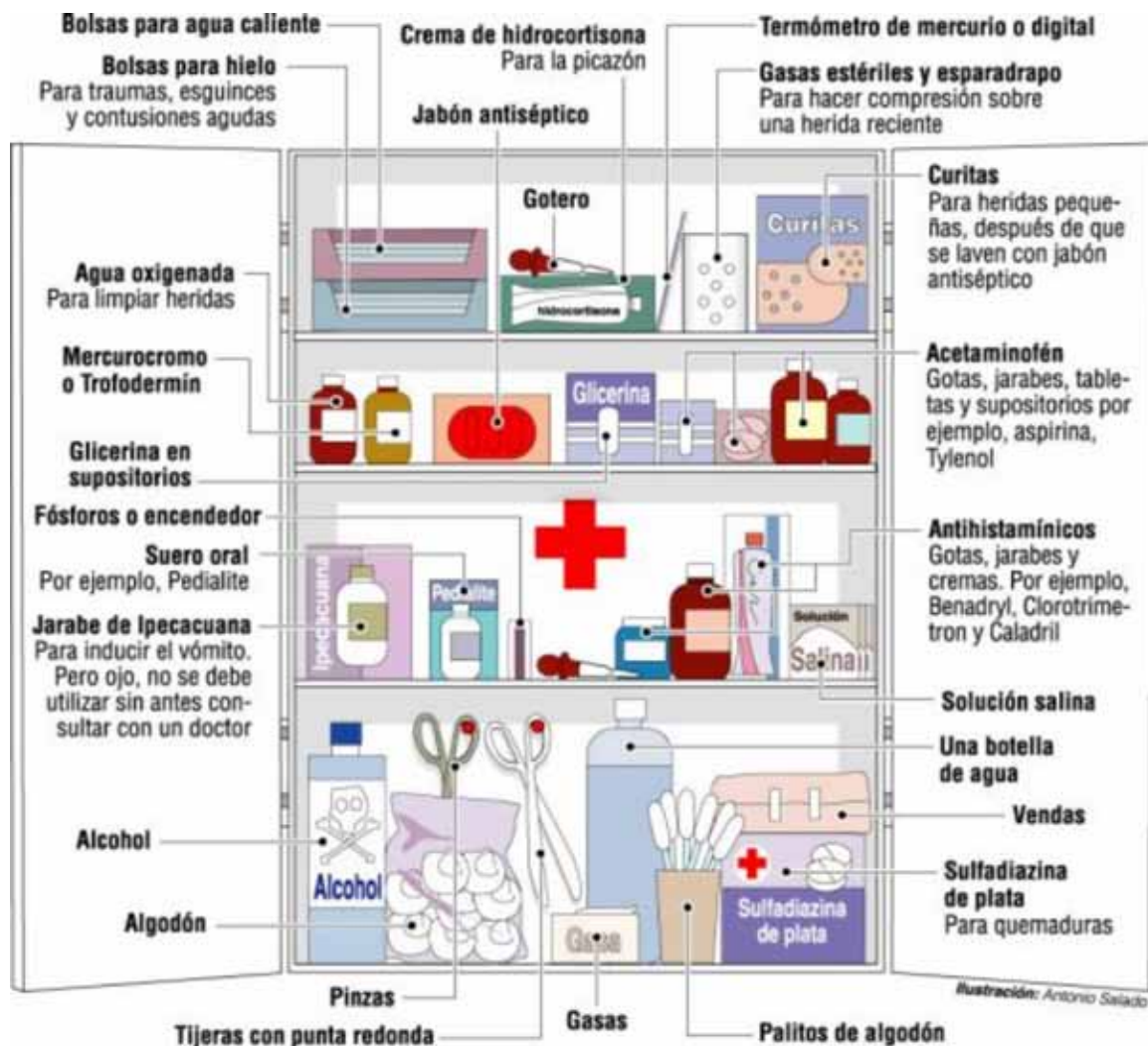
- ¿Qué ocurre?
- ¿Dónde ha sucedido?
- ¿Cuándo sucedió?
- ¿Cómo ha sucedido?
- Número de accidentados
- ¿Quién llama?
- N° de teléfono de quien llama



Socorrer a las víctimas accidentadas: Tomar en consideración que frente a las dudas es mejor no actuar. Es importante evaluar al lesionado. Se debe verificar el estado general del paciente: estado de conciencia, condición respiratoria y circulatoria. Posteriormente, tomar al paciente por los hombros, agitar levemente y preguntar si se encuentra bien. Con esta primera evaluación, puede identificarse si las lesiones ponen en riesgo la vida del paciente.



El Botiquín



Primeros auxilios en la carretera

- Con nuestras acciones, pretendemos que el estado de la víctima no empeore, intentando prevenir complicaciones.
- Estacionaremos el vehículo en un sitio seguro.
- Señalizaremos correctamente el área del accidente, para que el resto de los conductores puedan cerciorarse del mismo a una distancia prudencial. Encenderemos las luces de emergencia del vehículo tanto de día como de noche. En caso de disponer de triángulos u otras señales reflectantes también deben colocarse.
- De ser imprescindible caminar por la carretera, lo haremos de manera que nos vean el resto de conductores.
- Daremos calor abrigando a la persona herida, para subirle la temperatura.
- Hablaremos con la persona herida para tranquilizarla.

- No moveremos a las personas, ni los objetos implicados en el accidente; excepto que sea imprescindible y urgente hacerlo. Si tenemos dudas acerca de mover o cómo mover al lesionado, es mejor esperar la asistencia del personal de urgencia.
- Hay algunas situaciones que podrían obligar a mover a la víctima. Estas son:
 1. Si puede producirse un segundo accidente o la víctima pueda resultar atropellada.
 2. De ser necesario realizar la reanimación cardiopulmonar y sabemos cómo hacerla.
 3. De existir incendio o riesgo de incendio.
- No daremos comida, ni medicamentos a los heridos.
- Avisaremos rápidamente a los servicios de emergencia, dando tanta información como sea posible, tanto del lugar como del estado de la víctima. Cuando llegue el personal de emergencia, facilitaremos sus acciones para socorrer a la víctima.
- Alejaremos a los curiosos del lugar del accidente.

Prioridades de actuación

- 1.- Comprobación de los signos vitales: Exploraremos la conciencia, la respiración y el pulso de las personas heridas.
- 2.- Exploración completa: Verificaremos si la persona herida tiene hemorragias, deformidades, fracturas...
- 3.- Actuación de la persona que asiste al herido: Según las heridas que tenga y los conocimientos de los cuales dispone.

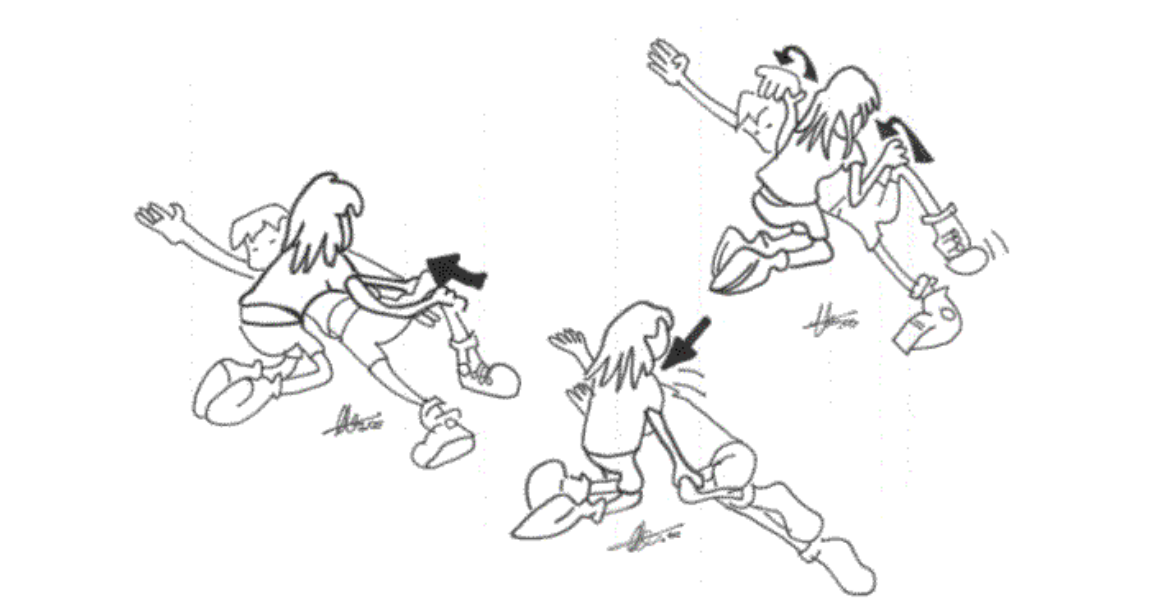
Si los heridos son más de uno el orden de atención según la situación debe ser:

- 1.- La persona que tenga parada cardiaca o parada respiratoria.
- 2.- La persona que tenga una hemorragia grave.
- 3.- La persona que esté inconsciente.
- 4.- La persona que tenga heridas graves o fracturas abiertas.
- 5.- La persona que tenga heridas leves o fracturas cerradas.

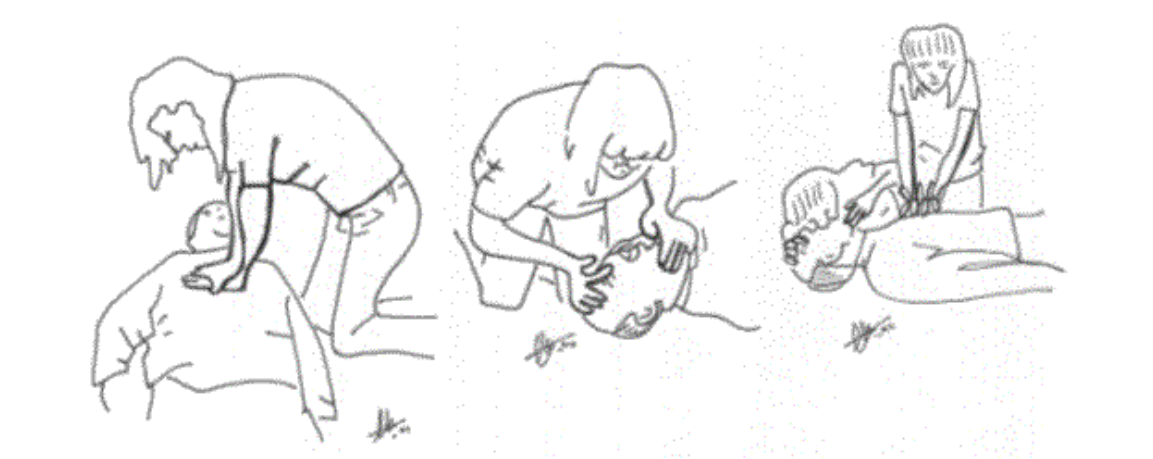
Principales maniobras



Maniobra de Heimlich



Posición lateral de seguridad



Reanimación cardio pulmonar



Reanimación cardio pulmonar



Reanimación cardio pulmonar

GLOSARIO

Asfixia: Suspensión o dificultad en la respiración.

Hemorragia: Flujo de sangre por rotura de vasos sanguíneos.

Hipotermia: Descenso de la temperatura del cuerpo por debajo de lo normal.

Inconsciente: Que está privado de sentido. Que está desmayado, sin conocimiento.

Traumatismo: Lesión de los órganos o de los tejidos.



PRIMEROS AUXILIOS

Por: Marta Soto

Palabras: 1.400

Imágenes: Shutterstock

