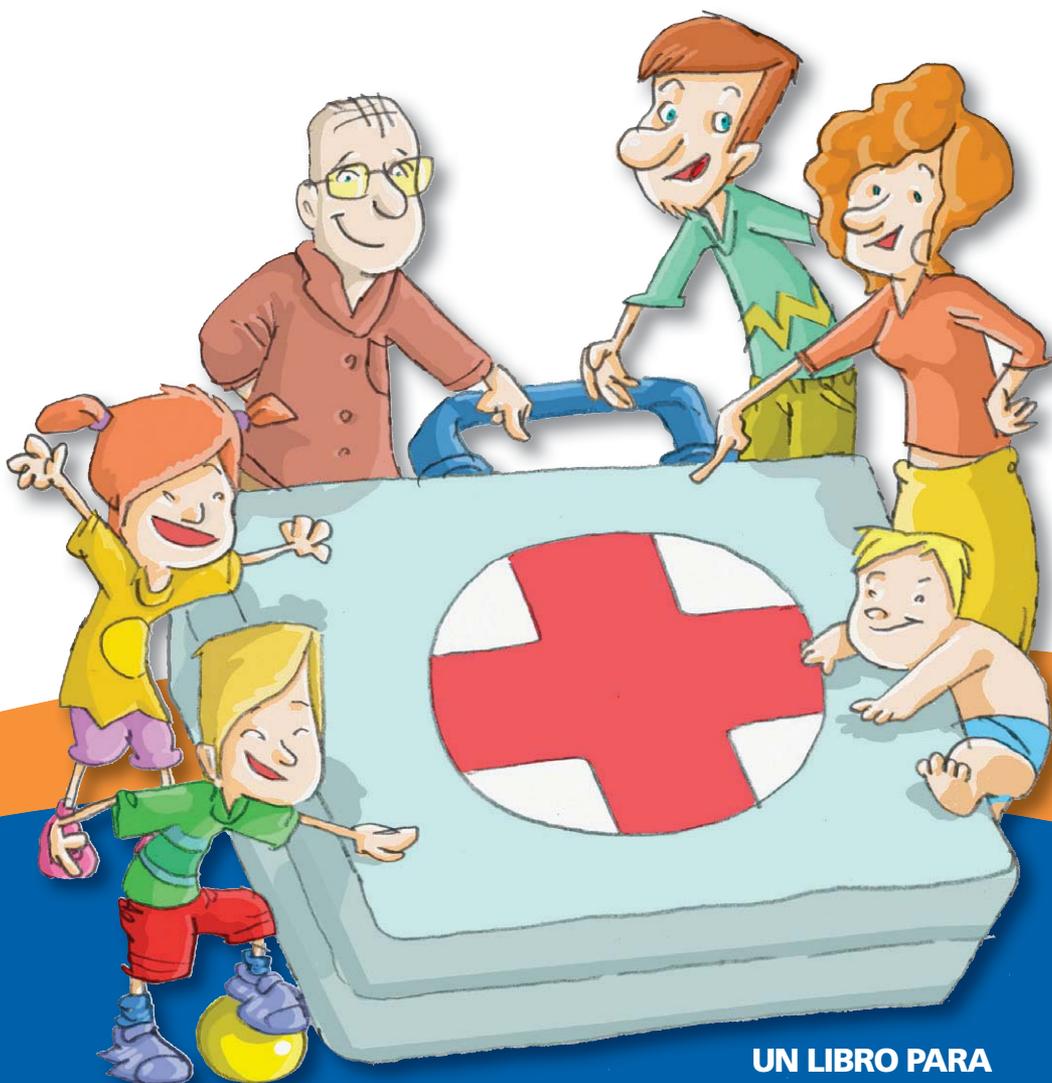


Primeros Auxilios

*** GUÍA BÁSICA PARA ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA**
Consejos prácticos con indicaciones claras y precisas
Útil para el hogar, la escuela, la oficina y la vía pública



**UN LIBRO PARA
TODA LA FAMILIA**

Primeros Auxilios



GUÍA BÁSICA PARA ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

Consejos prácticos con indicaciones claras y precisas

Agradecemos la extensa y paciente
colaboración del Dr. Daniel Dabas
y de nuestro Director Médico Dr. Carlos Chiarelli.





Primeros auxilios / Ilustrado por Pablo Fernández. - 1a ed. -
Buenos Aires : Emergencias Sociedad Anónima, 2010.
44 p. : il. ; 21x148 cm.

ISBN 978-987-25664-0-1

1. Primeros Auxilios. 2. Emergencias. I. Fernández, Pablo, ilus.
CDD 616.025

Copyright © MMX. Es una publicación de IHSA S.A. Hecho el Depósito que marca la Ley 11723. Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro en cualquier forma o por cualquier medio conocido o por conocer. Impreso en Argentina. Primera impresión realizada en Impresiones Derqui, Charrúa 3366, CABA, en mayo de 2010.

Desarrollado por



www.apolo3.com - info@apolo3.com

CONTENIDO

| | |
|--|----|
| Introducción y Propósito | 5 |
| Capítulo 1 - Conceptos Básicos en los Primeros Auxilios | 7 |
| Capítulo 2 - Claves Fundamentales | 9 |
| Capítulo 3 - Maniobras de RCP (Resucitación Cardiopulmonar) | 14 |
| Maniobra en Adultos | 14 |
| Maniobra en Niños de 1 a 8 años | 16 |
| Maniobra en Niños Menores de 1 año..... | 17 |
| Capítulo 4 - Asfixia en Adultos y Niños | 18 |
| Capítulo 5 - Escenas y Situaciones | 22 |
| Accidentes de Tránsito..... | 22 |
| Ahogamiento por Inmersión | 23 |
| Electrocución | 23 |
| Golpe de Calor..... | 24 |
| Hipotermia | 25 |
| Capítulo 6 - Emergencias Médicas | 26 |
| Ataque Cardíaco | 26 |
| Ataque Cerebral..... | 27 |
| Convulsiones Epilépticas..... | 27 |
| Convulsiones Febriles | 28 |
| Crisis Asmática | 28 |
| Desmayo - Pérdida de Conocimiento | 29 |
| Hipoglucemia | 29 |



| | |
|--|-----------|
| Capítulo 7 - Emergencias por Lesiones | 30 |
| Fracturas Óseas | 30 |
| Hemorragia no Visible | 31 |
| Hemorragia Visible | 31 |
| Hemorragia Bucal | 32 |
| Hemorragia Nasal | 32 |
| Heridas con Elementos Punzantes | 33 |
| Lesiones Oculares | 33 |
| Traumatismo de Cráneo y Columna | 34 |
| Quemaduras | 34 |
| Capítulo 8 - Emergencias Medioambientales | 35 |
| Mordeduras | 35 |
| Reacciones Alérgicas | 36 |
| Picaduras | 36 |
| Tóxicos | 37 |
| Capítulo 9 - Cuidados Básicos en el Hogar | 38 |
| Electricidad | 38 |
| Gas | 39 |
| Prevención en la Cocina | 39 |
| Prevenciones Generales | 40 |
| Prevenciones para Niños | 40 |
| Capítulo 10 - Accidentes Comunes en Niños | 41 |

Propósito de la Guía de Primeros Auxilios

Este libro está destinado a cualquier persona que precise realizar acciones prioritarias a víctimas lesionadas o repentinamente enfermas. Sus páginas fueron escritas de una manera sencilla, evitando vocabulario médico engorroso, con el fin de que en una sola lectura atenta se puedan capturar los conceptos más significativos de las acciones.

Se consideraron distintos ámbitos y escenas frecuentes del hogar, el trabajo, la escuela y diferentes espacios públicos, en los que pueden darse eventos específicos con características particulares. Saber qué hacer y qué no hacer será importante para no dejarse llevar por actitudes desesperadas que puedan colocar en serio riesgo a usted o a otras personas.

Este libro pretende guiarnos tanto en situaciones en que el riesgo de muerte es inminente, y nuestra acción puede ser fundamental, como en casos en donde los mal llamados accidentes requieren de una actuación rápida antes de la llegada de los profesionales.

No es intención de esta guía reemplazar las acciones de socorristas, médicos o personal entrenado, pero sí guiarnos en actuaciones correctas para brindar ayuda en situaciones necesarias.



LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Queremos trabajar en el concepto fundamental de la prevención de los accidentes, ya que raras veces éstos son fruto de la casualidad y, usualmente, son causa de situaciones fácilmente previsible. No por nada cada vez más especialistas denominan a estos accidentes “enfermedad del descuido”.



Teniendo en cuenta que la posibilidad de ejercer de manera adecuada acciones de ayuda en primeros auxilios se logra con entrenamiento fundamentalmente práctico, esta guía brinda una orientación para comenzar a actuar con personas lesionadas o repentinamente enfermas, poniendo el foco, en especial, en “qué no hacer” a fin de evitar daños mayores.

Respecto de “qué hacer”, sólo se enumeran unas pocas medidas básicas iniciales. A este respecto, es importante comprender que la actuación básica tiene un límite, que sólo puede superarse con la ayuda profesional avanzada.

Por este motivo, no presentamos un tratado “detallado” acerca de procedimientos, sino una divulgación en la que se encuadran las posibilidades y los límites de la ayuda. A lo largo de los capítulos de esta guía, hemos considerado conceptos básicos y claves generales para la actuación. Comenzamos por la resucitación cardiopulmonar (RCP) y la maniobra de Heimlich, herramientas fundamentales de situaciones críticas, para seguir con la mención de medidas iniciales en las escenas y casos más frecuentes de accidentes.

Por último, dedicamos un espacio a los cuadros más comunes de riesgo en niños y adolescentes, dando pautas de acción y de prevención de accidentes.

Esperamos que esta guía de orientación práctica que hoy ponemos al alcance de todos les resulte tan amigable y profesional como a nosotros.

El equipo de Emergencias Sociedad Anónima



Según la Organización Mundial de la Salud, la principal causa de muerte previsible en el mundo y en nuestro país son las enfermedades cardiovasculares. Es por ese motivo que es necesario darles especial importancia a las maniobras de RCP, ya que pueden salvar una vida con actuación temprana.

Conceptos Básicos en los Primeros Auxilios



Primeros Auxilios: Son las medidas iniciales que se realizan a víctimas de accidentes o de enfermedades repentinas hasta la llegada de los profesionales especializados, con el fin de facilitar su recuperación.

Es importante destacar que quien realiza primeros auxilios no reemplaza la intervención especializada, sino que la facilita. Primer respondiente, socorrista, auxiliador, rescatador o reanimador son los términos habitualmente utilizados para denominar a personas que han recibido alguna instrucción teórico-práctica aplicable a la asistencia de accidentes o enfermedades de aparición súbita.

En general, son quienes se hacen cargo de la escena. Sin embargo, hay ocasiones en las que personas no preparadas deben hacerse cargo hasta la llegada de un auxiliador.

Ante la ocurrencia de un evento sorpresivo, las personas pueden

reaccionar de modos no previstos. Entonces es cuando se ponen en juego diferentes cuestiones, en las que es importante no sólo el conocimiento, sino también ciertos detalles de personalidad, como la capacidad de liderazgo, de decisión, el aplomo y el autocontrol.



Figura 1: La capacidad de liderazgo, el aplomo y el autocontrol son fundamentales a la hora de intervenir.



Por otro lado, es posible que los conocimientos recibidos no sean recordados a la hora de actuar. Por tal motivo, la aplicación de reglas sencillas, como el método ABC (ver recuadro), pueden ser de gran utilidad en situaciones que causan ansiedad y angustia, y paralizan el razonamiento lógico.

Varios cursos incorporan en forma efectiva una didáctica sistematizada con el objeto de hacer más sencillo el proceso de aprendizaje y favorecer los puntos claves que no deben omitirse.

EL MÉTODO ABC

Es el listado de iniciales nemotécnicas (provenientes del inglés) que cualquier socorrista debe llevar adelante de manera prioritaria frente a una situación crítica.

| | | | |
|----------|---|--------------------|---|
| A | Revisar la vía aérea y mantener el alerta | <i>Airway</i> | ✓ |
| B | Respiración | <i>Breathing</i> | ✓ |
| C | Circulación y pulso | <i>Circulation</i> | ✓ |



CONCEPTO DE BIOSEGURIDAD

Antes de brindar auxilio a otra persona, debe evaluar la seguridad de la escena o del lugar. Además de anticipar los potenciales peligros físicos, ya sea por derrumbes, atropellamiento, humo, sustancias tóxicas o descargas eléctricas, debe evitar el contacto directo con sangre, secreciones bronquiales, semen, vómitos, o cualquier tipo de líquido biológico. Asegúrese entonces de utilizar las barreras apropiadas de bioseguridad, ya sean guantes de látex o de polietileno. En caso de no contar con ellos, puede utilizar una bolsa de polietileno o cualquier tipo de lienzo que haga de barrera. Recuerde, no debe tocar nunca en forma directa ningún tipo de secreciones.

Claves Fundamentales

Ante una situación que requiere su participación, siempre debe tener en cuenta los siguientes puntos:

- 1 EJERZA EL AUTOCONTROL:** Evite ser impulsivo
- 2 EVALÚE LA ESCENA:** Observe bien
- 3 PIDA AYUDA:** Antes de actuar directamente
- 4 ACTÚE CON PRUDENCIA:** Sepa lo que no debe hacer

1 EJERCER EL AUTOCONTROL

Si en el lugar existen responsables o profesionales aptos para actuar, póngase a su disposición y evite discutir o confrontar. Mientras dos personas discuten, las víctimas no están siendo atendidas.

En caso de que no haya un responsable o profesional, y usted pueda y se anime, **inspire hondo y actúe con calma.**



Figura 2: Recuerde, mientras dos personas discuten, las víctimas no están siendo atendidas.

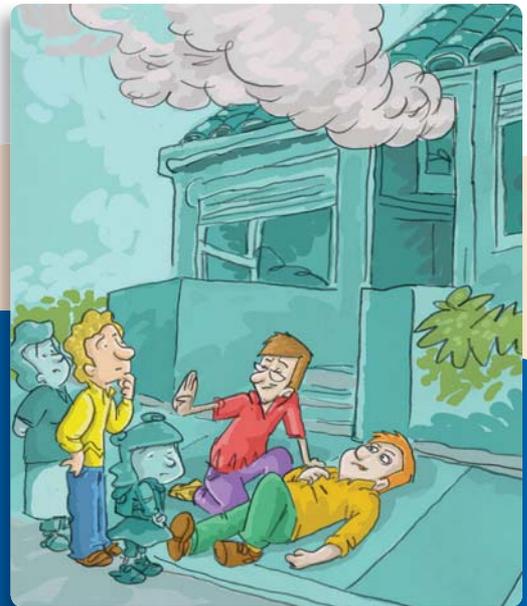


Figura 3: Si va a intervenir, inspire hondo y actúe con calma en todo momento.



2 EVALUAR LA ESCENA

Una vez que se decidió a actuar y considera que puede conservar la calma, intente mirar la escena globalmente a fin de pedir la ayuda adecuada. **No ingrese hasta estar seguro de la falta de peligro.**

Para establecer los pasos a seguir, siempre debe tratar de responderse la siguiente serie de preguntas:



¿QUÉ PASÓ? - ¿CÓMO FUE? - ¿CUÁNDO SUCEDIÓ?



Figura 4: Una vez garantizada la propia seguridad y descartados los peligros potenciales, puede aproximarse al lesionado.

3 PEDIR AYUDA

Luego de evaluar la escena y haberse aproximado a la persona lesionada o indispuesta, pida ayuda.

Si puede delegar la tarea en otra persona, indique claramente quién debe hacerlo. Asegúrese de que el destinatario del pedido entienda que le está hablando a él y dígame: **“Usted, pida ayuda”**. Si en ese momento se encuentra solo, hágalo usted mismo.



Figura 5:
Sea claro y preciso a la hora de indicarles a los demás los pasos a seguir.



¿Cuándo llamar?

- Cuando usted no sepa qué hacer o si hay peligro.
- Cuando la persona no responde bien, respira mal o le duele el pecho.
- Cuando la persona fue víctima de un accidente (traumatismo, exposición a tóxicos, electrocución, quemaduras, ahogamiento, etcétera).



Figura 6:
Si pide ayuda por teléfono, transmita con claridad la información necesaria.



¿Qué decir?

En todos los casos, antes de comunicarse, el llamante deberá conocer:

- El número de teléfono desde donde está llamando.
- La ubicación del evento (dirección o datos de referencia).
- La situación que acontece.
- Si hay peligro en el lugar.
- Si se trata de una o más víctimas.
- Si la víctima está consciente y si respira.

Para agendar

| | |
|------------------|---|
| * 911 | Es el número de teléfono para emergencias coordinadas en la Argentina y en otros países, como Uruguay y los Estados Unidos. |
| * 107 | SAME |
| * 100 | Bomberos |
| * 101 | Comando radioeléctrico |
| 4323-0423 | Emergencias Sociedad Anónima (servicio exclusivo para socios) |



Figura 7

4 ACTUAR CON PRUDENCIA

Actúe sólo si es posible hacerlo y si está seguro de que puede ayudar. Antes de hacerlo, repase rápida y mentalmente los puntos 1, 2 y 3 (ejerza el auto-control, evalúe la escena y pida ayuda).

Antes que nada, analice la necesidad de usar protección, ya sean guantes, antiparras o barbijo (ver recuadro **Concepto de Bioseguridad** en la página 8). Si la persona fue víctima de un accidente traumático y usted sospecha que sufre una lesión en la columna, es conveniente no moverla hasta que llegue ayuda avanzada.

Si la persona está consciente y es capaz de comprender, es conveniente tranquilizarla y brindarle confort hasta que lleguen los profesionales. En cambio, si la persona no reacciona y respira, y usted se encuentra solo, colóquela en posición lateral, extiéndale un brazo por encima de la cabeza y flexiónele la rodilla para estabilizarla. Recién entonces busque y solicite ayuda.



Figura 8:
Si la persona no reacciona, colóquela en esta posición y aguarde la ayuda.



Maniobras de RCP

Resucitación Cardiopulmonar

En este capítulo nos dedicaremos a ver en detalle las maniobras de resucitación cardiopulmonar. Es importante recordar el método ABC (ver recuadro en página 8).

MANIOBRA EN ADULTOS

Estas maniobras podrán realizarse en adultos y en niños mayores de 8 años. Si usted ha realizado un curso de RCP o conoce las maniobras de compresión torácica y respiración, podrá salvar una vida. De lo contrario, lea atentamente los siguientes pasos:

- 1.** Corrobore que el sitio sea seguro y recuerde el concepto de bioseguridad.
- 2.** Verifique que la víctima esté boca arriba sobre una superficie plana y firme.
- 3.** Arrodílese al lado de la víctima.
- 4.** Tómela de los hombros y, comprimiéndolos firmemente, pregúntele si se encuentra bien (Figura 9).
- 5.** Si no responde, pida a alguien que llame a Emergencias.
- 6.** Inclínele levemente la cabeza hacia atrás levantando el mentón (Figura 10).
- 7.** Verifique si respira con normalidad, colocando su oreja cerca de la boca y la nariz de la persona.
M (Mire), E (Escuche), S (Sienta).
- 8.** Si la persona respira, colóquela en la Posición Lateral de Seguridad (ver página 13).

Figura 9:
Una vez que la víctima está boca arriba y sobre una superficie plana, pregúntele si se encuentra bien.



9. Si la persona no respira, administre dos respiraciones. Compruebe que el pecho se levanta (Figura 11).
10. Coloque la base de la palma de una mano en el centro del pecho, entre sus pezones, apoye la base de la otra mano sobre la primera entrelazando los dedos y realice 30 compresiones (Figura 12).
11. Continúe administrando series de 30 compresiones y dos respiraciones hasta que la persona comience a moverse o llegue personal entrenado.



Figura 10:
Inclínele la cabeza y élévele el mentón para abrir la vía aérea.



Figura 11:
Administre dos respiraciones y compruebe que el pecho se levanta.



Figura 12:
Acto seguido, realice 30 compresiones en el pecho.



MANIOBRA EN NIÑOS DE 1 A 8 AÑOS

Si quien requiere RCP es un niño de entre 1 y 8 años, las maniobras y los pasos son exactamente iguales a los de RCP para adultos, exceptuando el punto 10.

En este caso, coloque la base de la palma de una sola mano (en lugar de las dos) en el centro del pecho, entre sus pezones, y realice 30 compresiones (Figura 13).



Figura 13:
*A diferencia de los adultos,
las compresiones en niños se realizan
con una sola mano.*

MANIOBRA EN NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

Las maniobras y los pasos para niños menores de un año también son iguales a los de RCP para adultos, pero con cambios en el punto 10. En este caso, coloque sólo dos dedos en el centro del pecho, entre los pezones, y realice 30 compresiones.



Figura 14:
Para las compresiones en bebés es necesario utilizar dos dedos en el centro del pecho.



Asfixia en Adultos y Niños

La asfixia o ahogo se presenta cuando alguien no puede respirar debido a que un alimento, flujo u objeto está obstruyendo la vía respiratoria.

Estos cuadros suelen producir temor tanto en el paciente como en quienes lo acompañan.

Si la situación es grave debe actuar con rapidez. Si no tiene conocimientos o no se anima, pida auxilio en forma inmediata.

OBSTRUCCIÓN LEVE

Síntomas

- Emite sonidos
- Puede toser

Acciones

- Dejar toser a la persona.
- Si está asustado, llame a Emergencias.

OBSTRUCCIÓN GRAVE

Síntomas

- No puede respirar
- Tos débil
- No puede hablar
- Hace el signo universal de la asfixia (Figura 15)

Figura 15:

En el signo universal de la asfixia, la víctima se agarra el cuello con una o dos manos.



Acciones

- Actúe con rapidez.
- Realice los pasos que se indican a continuación (maniobra básica).
- Llame al servicio de Emergencias.

MANIOBRA BÁSICA DE HEIMLICH

1. Colóquese por detrás de la persona.
2. Rodéele la cintura con sus brazos, ponga un puño por encima del ombligo y afírmelo con la otra mano (Figura 16).



Figura 16:

Es fundamental presionar fuertemente ambas manos para que el objeto sea expulsado.

3. Presione bruscamente hacia usted y hacia arriba cinco veces, y observe si expulsa el objeto. Si no lo hace, intente otra vez.
4. Si lo expulsó y ahora respira normalmente, manténgala recostada y afloje su ropa.
5. Si no lo expulsó y está inconsciente, pida ayuda al servicio de Emergencias e inicie el RCP (siguiendo los pasos vistos en el **Capítulo 3**).
6. En el caso de embarazadas u obesos, realizar la compresión desde el tórax.



ASFIXIA EN LACTANTES

Cuando se trata de lactantes, pueden darse situaciones de asfixia mientras comen o cuando juegan con objetos pequeños.

Esta situación suele producir mucho temor. Una vez más, es necesario que actúe con rapidez. **Si no tiene conocimientos o no se anima, pida auxilio en forma inmediata.**

OBSTRUCCIÓN LEVE

Síntomas

- Emite sonidos
- Puede toser

Acciones

- Dejar toser al bebé.
- Si está asustado, llame a Emergencias.

OBSTRUCCIÓN GRAVE

Síntomas

- No puede respirar
- Tos débil
- No emite sonidos
- Tiene los labios morados

Acciones

- Actúe con rapidez.
- Realice los pasos que se indican a continuación (maniobra básica).
- Llame al servicio de Emergencias.

SI EL BEBÉ SE ESTÁ ASFIXIANDO: MANIOBRA BÁSICA DE HEIMLICH

1. Tómelo con su mano hábil de la región maxilar y colóquelo boca abajo apoyado en su antebrazo (Figura 17).
2. Aplíquele cinco golpes enérgicos en la espalda.
3. Gírelo con la espalda sobre su brazo, manteniendo la cabeza más baja que su cuerpo, y comprima cinco veces el tórax con dos dedos (Figura 18).
4. Repita la operación de golpes en la espalda y compresión hasta que expulse el objeto.
5. Ante cualquier duda, siempre llame al servicio de Emergencias.

Figura 17:

En primer lugar, administre hasta cinco palmadas en la espalda.



Figura 18:
Gire al bebé y comprima cinco veces el tórax con dos dedos.



Escenas y Situaciones

En este capítulo, recorreremos algunas de las escenas en las que habitualmente se producen situaciones que requieren una intervención puntual de nuestra parte. En cada una de ellas brindaremos una serie de **acciones** puntuales para realizar.

ACCIDENTES DE TRÁNSITO

- **Evalúe la seguridad de la escena y aguarde a que estén dadas las condiciones para entrar.**
- **Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.**
- **Pida ayuda.**
- **Evite ser atropellado por otros vehículos; utilice balizas u otras señales para asegurar el área.**
- **Si puede, apague el motor del vehículo averiado.**
- **Si la víctima está atrapada, no intente moverla o extraerla a menos que exista un peligro mayor, como incendio o explosión.**
- **Atienda primero a las personas que tienen dificultad para respirar o que presenten hemorragias, y aguarde la ayuda.**



Figura 19:

Antes de auxiliar a un accidentado siempre debe estar seguro de que su propia integridad no corre riesgos.

AHOGAMIENTO POR INMERSIÓN

- Recordar normas de prevención
- Retire a la persona del agua y póngala en piso firme.
- Pida ayuda.
- Si no responde, inicie RCP (ver página 14).
- Si hay vómitos, póngala de costado.
- Si reacciona, tápela con una manta.
- Los niños suelen tener buenas expectativas de ser reanimados, por lo que es importante que reaccione con rapidez.



Figura 20

ELECTROCUCIÓN

- Evalúe la seguridad de la escena.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Pida ayuda.
- No ingrese, no toque a la persona ni ningún objeto hasta estar seguro de que su integridad no corre riesgo.
- Solicite la desconexión a la fuente principal.
- Quite el cable con un palo de madera o de material que no sea conductor.
- Asista a la víctima y, si es necesario, realice RCP hasta que llegue la ayuda.



Figura 21:
Nunca toque a una víctima de electrocución antes de estar seguro de que no transmite corriente.



GOLPE DE CALOR



Es la exposición al calor extremo, y puede notarse por síntomas como alteración de la conducta; convulsiones; respiración superficial; piel roja, caliente o seca; debilidad; cefalea; calambres; sed o imposibilidad de beber.

- Evalúe la seguridad de la escena.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Pida ayuda.
- Traslade al sujeto a un lugar fresco y afloje o quite sus prendas.
- Moje o rocíe a la víctima con agua fría y abaníquela.
- Si no vomita, ofrézcale agua para beber.
- Aguarde la llegada de ayuda.

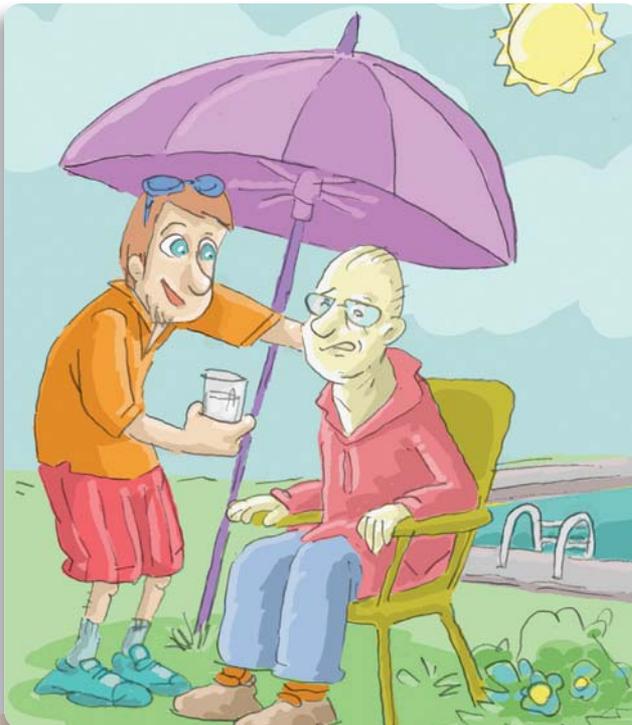


Figura 22:
Intente brindar confort a la persona mientras espera la ayuda especializada.

HIPOTERMIA



Es el descenso de la temperatura corporal por debajo de lo normal. En estos casos, podemos notar piel blanca o grisácea y fría, y entumecimiento.

- Evalúe la seguridad de la escena.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Pida ayuda.
- Retire a la víctima del frío, y llévela a un lugar plano, preferentemente, templado.
- Sáquele las prendas húmedas y reemplácelas por otras secas. Manipule a la persona delicadamente.
- Coloque mantas, toallas o diarios alrededor del cuerpo de la víctima.
- No utilice almohadillas térmicas. Tampoco refriegue ni frote las partes congeladas.
- Espere la llegada de ayuda.



Figura 23: Quite la ropa húmeda de la víctima y abríguela utilizando ropa seca, mantas, toallas o papel de diario.



Emergencias **Médicas**

A continuación, veremos una serie de emergencias médicas que suelen producirse en distintos ámbitos con personas de diferentes edades y condiciones. En todos los casos, recorreremos sus síntomas y las acciones que debemos realizar.

ATAQUE CARDÍACO

Síntomas

- Dolor opresivo en el centro del pecho
- Dolor en mentón, espalda y brazos
- Puede haber sudoración fría, sensación de desvanecimiento y náuseas

Acciones

- Pida ayuda.
- Ventile el ambiente, brinde confort y tranquilidad a la víctima, colóquela semisentada y afloje sus ropas.
- Si la persona está inconsciente y no reacciona, llame al servicio de Emergencias.
- Realice RCP (ver página 14).
- Si no se anima, aguarde la ayuda profesional.



Figura 24:
Mientras aguarda la ayuda, brinde confort y tranquilidad a la persona.

ATAQUE CEREBRAL

Síntomas

- Pérdida de fuerza en cara, brazo o pierna, de un mismo lado
- Dificultad para hablar o comprender
- Disminución de la visión
- Alteración del equilibrio
- Dolor de cabeza súbito de mucha intensidad

Acciones

- Pida ayuda.
- Brinde confort y tranquilidad al sujeto, no le administre nada.
- Si vomita, póngalo de costado.
- Si presenta convulsiones, protéjale la cabeza para que no se golpee.

CONVULSIONES EPILÉPTICAS

Síntomas

- Movimientos involuntarios en forma de sacudidas
- Comienzo súbito y desaparición rápida de los síntomas

Acciones

- Pida ayuda.
- Retire objetos de alrededor y proteja la cabeza de la víctima con elementos acolchados.
- No la sujete ni ponga nada en la boca.
- Si cede la convulsión, recuerde aplicar el método ABC (ver página 8).
- Si respira, ubíquela en la Posición Lateral de seguridad (ver página 13).
- Si vomita, colóquela de costado.



CONVULSIONES FEBRILES

Síntomas

- Temperatura alta
- Piernas y brazos con movimientos sin control

Acciones

- Si no sabe qué hacer, pida ayuda a Emergencias.
- Aplique paños fríos para bajar la temperatura corporal.
- Proteja al niño de lesiones.



Figura 25:

Aplique paños fríos sobre la frente del niño para bajar la temperatura corporal.

CRISIS ASMÁTICA

Síntomas

- Respiración ruidosa y con silbido
- Dificultad para hablar
- Sudoración profusa
- Angustia

Acciones

- Si no sabe qué hacer, pida ayuda a Emergencias.
- Coloque al niño semisentado y afloje las ropas ajustadas.
- Si porta inhaladores (prescritos), puede ayudar a su administración.
- Ventile el ambiente, bríndele confort y tranquilidad.

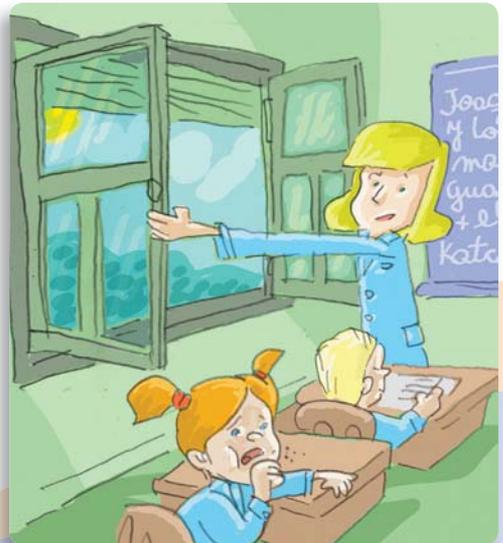


Figura 26:

Ante una crisis asmática, ventile el ambiente y brinde confort y tranquilidad a quien la padece.

DESMAYO - PÉRDIDA DE CONCIENCIA

Síntomas

- Pérdida de la conciencia y la postura por tiempo leve

Acciones

- Pida ayuda.
- Ayude a recostar al desmayado, levante sus piernas y desajuste sus ropas.
- Ventile el ambiente.
- Déjelo descansar hasta su recuperación total o la llegada de la ambulancia.

HIPOGLUCEMIA



Se presenta cuando los valores de azúcar en el organismo están por debajo de lo normal. En general en diabéticos que utilizan insulina o medicamentos hipoglucemiantes.

Síntomas en diabéticos

- Debilidad
- Sudoración evidente
- Hambre
- Sed
- Confusión

Acciones

- Pida ayuda.
- Si la víctima está consciente y puede tragar, déle alimentos azucarados.
- Siéntela y aguarde la llegada de ayuda.



Emergencias por **Lesiones**

Las emergencias por lesiones también forman parte del grupo de eventualidades que puede ocurrir en espacios tanto públicos como privados. Ya sean traumatismos, fracturas o hemorragias, siempre es necesario saber cómo actuar en cada caso.

FRACTURAS ÓSEAS

Síntomas

- Deformación
- Impotencia funcional
- Dolor
- Inflamación

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Si sospecha lesión en la columna, no movilice al accidentado.
- No intente enderezar extremidades dobladas.
- Aplique hielo en bolsa y toalla interpuesta durante 20 minutos, con descansos de 5 minutos.
- Espere la llegada de ayuda.



Figura 27:
Coloque hielo en la zona de la fractura mientras espera la llegada de la ayuda especializada.

HEMORRAGIA NO VISIBLE

Síntomas

- Generalmente, después de un accidente, caída o atropellamiento
- Palidez, frialdad
- Mareo, confusión
- Náuseas, vómitos

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Si no hay vómitos, ayude a colocar a la víctima de espaldas.
- Manténgala caliente.
- Aguarde la llegada del servicio de Emergencias.

HEMORRAGIA VISIBLE



Las hemorragias visibles se dividen en tres:

- A) Heridas.
- B) Hemorragia bucal.
- C) Hemorragia nasal.

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y utilice protección.
- Recueste al herido y solicite el botiquín de primeros auxilios.
- Presione con firmeza sobre la herida con un apósito.
- Si la hemorragia no cede, coloque un segundo apósito sin retirar el primero.
- Si es en un miembro y no hay dolor, elévelo.
- Espere la llegada del servicio de Emergencias.



HEMORRAGIA BUCAL

Acciones

- Si no sabe qué hacer, pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Ponga a la persona en un lugar cómodo y solicite el botiquín de primeros auxilios.
- Si la hemorragia proviene de una zona visible, presione con una gasa o tela.
- Si es interna y provoca vómitos, coloque a la persona de costado.
- Espere la llegada del servicio de Emergencias.

HEMORRAGIA NASAL

Acciones

- Si no sabe qué hacer, pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y utilice protección.
- Siente al sujeto y solicite el botiquín de primeros auxilios.
- Presione a ambos lados de la nariz teniendo la cabeza levemente inclinada hacia adelante.
- Si la hemorragia persiste, presione con más fuerza y aguarde la llegada de ayuda.



Figura 28:
Para detener una hemorragia nasal presione a ambos lados de la nariz manteniendo la cabeza inclinada hacia adelante.

HERIDAS CON ELEMENTOS PUNZANTES

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y utilice protección.
- Ponga cómodo al herido y solicite el botiquín de primeros auxilios.
- No retire ni movilice el objeto punzante; déjelo hasta que llegue personal entrenado.

LESIONES OCULARES



Las lesiones oculares pueden darse por golpes, por el ingreso de cuerpos extraños o por agentes químicos.

Síntomas

- Dolor
- Problemas de visión
- Hematomas
- Hemorragia
- Enrojecimiento



Figura 29:

Si la víctima se quemó con algún elemento tóxico, puede lavar el ojo con agua fría.

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- En caso de quemadura con algún elemento tóxico, lave el ojo con agua fría.
- Si la persona tiene un fuerte golpe con un objeto punzante, cubra el ojo y espere ayuda.
- Si tiene dentro un objeto pequeño, como una pestaña, evite frotarlo. Si el elemento está suelto, podrá desalojarse solo.



TRAUMATISMO DE CRÁNEO Y COLUMNA

Síntomas

- Alteración de la conciencia
- Cefalea y vómitos
- Dificultad aguda en la visión
- Convulsiones

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Mantenga al afectado inmóvil hasta que llegue personal entrenado.

QUEMADURAS



Las quemaduras pueden producirse por contacto con calor, electricidad o productos químicos.

Acciones

- Antes de entrar evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- En caso de incendio, si arde la ropa, pida a la víctima que se tire al suelo y ruede.
- Cúbrala con una manta mojada.
- Si la quemadura es pequeña, lave con abundante agua fría.
- No coloque remedios salvo bajo prescripción médica.
- Aguarde la llegada de ayuda.



Figura 30:

Si la quemadura es pequeña, lave la zona con abundante agua fría.

Emergencias Medioambientales

Ya sea por mordeduras o picaduras de animales e insectos, o por reacciones a algunos elementos, **las emergencias medioambientales también deben formar parte del conocimiento para los primeros auxilios.**

MORDEDURAS



Como regla general para la prevención de mordeduras, siempre aléjese de cualquier animal que no actúa de manera normal. En caso de que el hecho haya ocurrido, reaccione rápidamente y tenga en cuenta que las mordeduras que no perforan la piel, en general, no son graves.

Acciones

- **Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.**
- **Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.**
- **Limpie la herida con abundante agua y jabón.**
- **Detenga cualquier hemorragia haciendo presión.**
- **Notifique cualquier mordedura a la policía.**
- **Si es posible, aisle al animal.**
- **Lleve a la víctima a un centro especializado.**



Figura 31:
Siempre que sea posible, aisle al animal que provocó la mordedura antes de atender al herido.



REACCIONES ALÉRGICAS

Síntomas leves

- Congestión nasal
- Estornudos
- Picazón en los ojos
- Urticaria

Síntomas graves

- Respiración dificultosa y ruidosa
- Ansiedad
- Hinchazón de labios y lengua
- Manchas repentinas en la piel
- Taquicardia

Acciones

- Pida ayuda.
- Ventile el ambiente.
- Bríndele a la persona confort y tranquilidad.
- Si porta una jeringa con adrenalina (prescrita), puede administrársela.
- Aguarde la llegada de ayuda.

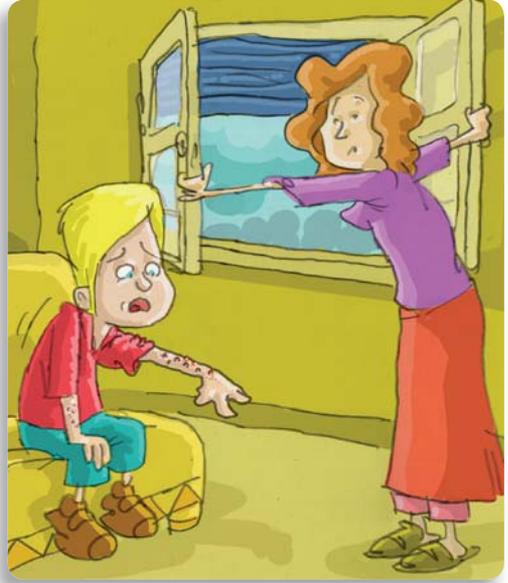


Figura 32

PICADURAS



Por lo general, sólo causan dolor y escozor. Sin embargo, tiene que estar atento y, si es necesario, seguir estas indicaciones.

Acciones

- Si la picadura tiene aguijón, trate de extraerlo.
- Lave la zona con abundante agua y jabón.
- Coloque una bolsa de hielo sobre la zona.
- Verifique que no provoque reacción alérgica.
- Acuda al médico si no calma.

TÓXICOS

Los tóxicos pueden encontrarse en estado sólido, líquido o gaseoso. En caso de intoxicación con algún elemento de este orden, es importante identificarlo para administrar el tratamiento adecuado. En ambientes con elementos tóxicos, es muy importante evaluar las medidas de prevención para evitar que la sustancia sea ingerida, inhalada o que entre en contacto con las personas, ya que puede provocar enfermedades o muerte.

QUÉ NO DEBE HACER

- No dé nada por vía oral a la víctima, a menos que se lo indique el personal especializado.
- No aplique pomadas ni lociones en la piel.

Acciones

- **Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.**
- **Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección (recuerde las barreras de protección mencionadas en la página 8).**
- **Averigüe cuál es la sustancia tóxica para comunicarlo al personal especializado.**
- **Si es necesario, abra las ventanas para generar corriente de aire.**
- **Ponga al afectado en posición cómoda.**
- **Controle la respiración hasta la llegada del servicio de Emergencias.**
- **Si no respira y realizó el curso, aplique RCP hasta la llegada de la ambulancia.**

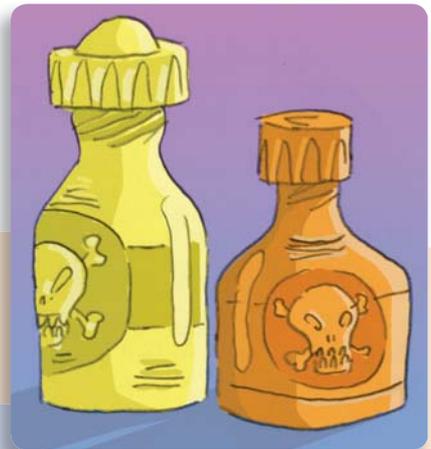


Figura 33



Cuidados Básicos en el Hogar

Para hacer frente a distintas eventualidades, es sumamente importante tener armado un botiquín de primeros auxilios para el hogar, que esté guardado en un lugar seguro y lejos del alcance de los niños.

Lea atentamente los siguientes consejos y recuerde que la prevención es fundamental para evitar accidentes.



Figura 34

ELECTRICIDAD

- Instale un aparato cortacorriente.
- No deje cables colgando; sujételos a la pared por medio de grampas.
- No utilice enchufes en mal estado.
- Nunca tire del cable para desenchufar.
- No sobrecargue las tomas de la pared.
- Cambie cualquier cable cortajado o en mal estado.
- Ante cualquier duda, llame al especialista.

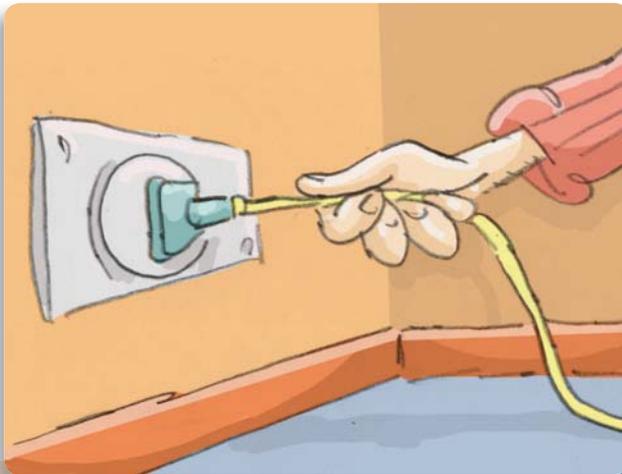


Figura 35:

Nunca tire del cable para desenchufarlo de la corriente y siga al pie de la letra los consejos cuando interactúe con elementos que transmitan electricidad.

GAS

- Nunca acerque una llama a la boca de gas para constatar si existe una pérdida.
- Si cuando entra en su casa siente olor a gas, no encienda ningún interruptor de luz.
- Si siente olor, cierre la llave de paso y abra las ventanas.
- Ante cualquier duda, llame al especialista.

PREVENCIÓN EN LA COCINA

Al ser la cocina uno de los lugares de mayor riesgo en el hogar, es muy importante estar atento a las siguientes recomendaciones:

- Preste atención cuando manipula artefactos culinarios.
- Utilice preferentemente las hornallas posteriores de la cocina.
- Los mangos de sartenes u ollas deben quedar dispuestos hacia el interior de la cocina.
- Al abrir el horno, deje primero salir el vapor y recién después acerque su rostro.
- No deje nunca la tapa del horno abierta cuando éste se encuentre caliente.
- Proteja los cajones que están al alcance de los niños mediante protectores especiales.
- Desconecte los aparatos eléctricos mientras no los utilice.
- Descarte los alimentos vencidos.



Figura 36:

Siempre que cocine, utilice las hornallas posteriores y disponga los mangos de ollas y sartenes hacia adentro.



PREVENCIONES GENERALES

- Aplique calcomanías en los ventanales de vidrio transparentes.
- Mantenga siempre cerrada la puerta de acceso al hogar.
- No encere la escalera y verifique que la baranda esté bien afirmada.
- No encienda velas ni sahumerios si se va a dormir.

PREVENCIONES PARA NIÑOS

- Constate que los juguetes no tengan filos ni rebordes cortantes.
- No deje a su alcance pinturas o crayones tóxicos.
- No deje cordones de cortinas colgando.
- Proteja los tomas de corriente eléctrica.
- No permita que los niños utilicen juguetes pequeños.
- Tire los juguetes rotos.
- Cuide y afirme la posición de televisores, equipos de música, reproductores de DVDs y controles remotos.
- Coloque protector en la escalera.



Figura 37:
Proteger correctamente el acceso a las escaleras es fundamental para prevenir accidentes con bebés y niños.

Accidentes Comunes en Niños

A continuación, ofrecemos una serie de cuadros con las situaciones más comunes que se dan en niños de diferentes edades, junto con algunas pautas para prevenir accidentes.

0 a 6 meses

SITUACIÓN

PAUTAS DE PREVENCIÓN

| | |
|----------------------------|---|
| Caída del cambiador o cama | Nunca deje al niño solo. |
| Caída del bebesit | Colocar el bebesit en el suelo. |
| Quemaduras con líquidos | No darle de beber líquidos calientes. Evitar cocinar con el bebé en brazos. No usar mantel. |
| Quemaduras con fuego | No dejar a los niños solos ni desatendidos. |
| Intoxicación | No suministrar medicación de ningún tipo sin prescripción. |
| Accidentes de automóvil | Utilizar la silla correspondiente en el asiento trasero. |
| Atragantamiento | No dejar objetos pequeños a su alcance. |
| Ahogamiento | No dejar al bebé solo en bañera o piscina. |



Figura 38:

Los bebés son especialmente inquietos, por lo que hay que extremar cuidados cuando están en cambiadores y camas.



6 meses a 1 año

| SITUACIÓN | PAUTAS DE PREVENCIÓN |
|----------------------------------|--|
| Caída desde la cuna | Colocar barandas altas y barrotes adecuados. |
| Caída desde escaleras o ventanas | Colocar protectores. |
| Quemaduras por líquidos | No utilizar manteles. No cocinar con el niño alzado. |
| Quemaduras por calefactores | Usar calefactores con tiro balanceado. |
| Heridas con objetos cortantes | No dejar elementos cortantes y punzantes al alcance de los niños. |
| Aplastamiento de dedos | Cerrar bien las puertas. |
| Accidentes de automóvil | Llevar al niño en la parte trasera, con la silla de protección adecuada. |
| Accidentes de electricidad | Colocar protección en los enchufes. |

1 a 2 años

| SITUACIÓN | PAUTAS DE PREVENCIÓN |
|---|---|
| Caídas desde escaleras, balcones y terrazas | Colocar puertas de seguridad y barandas. |
| Caídas desde camas cuchetas | No deben usarse. |
| Aplastamiento por muebles | Colocar correctamente televisores, repisas, etcétera. |
| Quemaduras | Mantener al niño alejado de la cocina. |
| Intoxicación con medicamentos | Guardar los medicamentos adecuadamente. |
| Intoxicación con productos tóxicos | Guardarlos fuera del alcance de los niños. |
| Accidentes como peatón | Vigilarlo constantemente. |
| Accidentes de automóvil | Utilizar siempre asiento de seguridad. |
| Accidentes con electricidad | Protección de enchufes y utilización de disyuntor. |
| Atragantamiento | Alejar objetos pequeños. |
| Ahogamiento | Supervisión por adulto responsable. |

2 a 5 años

| SITUACIÓN | PAUTAS DE PREVENCIÓN |
|---|--|
| Caída de cuchetas, escaleras y balcones | Colocar protección. |
| Caídas en patios y jardines | Vigilar estado de los juegos. No dejarlos solos. |
| Heridas cortantes | Vigilar que no haya objetos cortantes en el hogar. |
| Quemaduras | Cocinar en las hornallas traseras. |
| Intoxicaciones | Guardar adecuadamente medicamentos y tóxicos. |
| Accidentes como peatón | Enseñar educación vial. Llevarlos siempre de la mano. |
| Accidentes de automóvil | Ser estricto con el uso de la silla de seguridad. |
| Ahogamiento | Supervisión de un mayor. Cercos de seguridad. |
| Mascotas | Vigilancia permanente. |
| Aplastamiento por muebles | Amurar estantes y bibliotecas. Verificar televisores. |

5 a 12 años

| SITUACIÓN | PAUTAS DE PREVENCIÓN |
|----------------------------------|---|
| Caídas desde cuchetas y ventanas | Utilizar medidas físicas de protección. |
| Accidentes en la escuela | Vigilar la entrada y la salida. |
| Accidentes en plazas o clubes | No dejar a los niños sin supervisión. |
| Accidentes por alcohol o tóxicos | Mantenerlos fuera del alcance de los niños. |
| Quemaduras de pirotecnia | No utilizar ni tener estos elementos en el hogar. |
| Quemaduras por fuego | No permitir la manipulación del fuego ni de objetos calientes. |
| Accidentes como peatón | Poner el acento en la educación vial. |
| Accidentes de automóvil | Los niños deben viajar siempre en el asiento trasero y con cinturón de seguridad. |
| Ahogamiento | Enseñar a nadar y mantener la supervisión. |
| Armas | Si están presentes en el hogar, guardarlas en un lugar seguro. |



Adolescentes

| SITUACIÓN | PAUTAS DE PREVENCIÓN |
|--------------------------------|---|
| Accidentes en moto o bicicleta | Usar siempre casco. Apegarse a las normas viales. |
| Accidentes de automóvil | No tomar alcohol si va a conducir. Apegarse a las normas viales. |
| Práctica deportiva | Mantener una preparación física adecuada. |
| Violencia | Buscar y ofrecer orientación en casos de cuadros complicados. |
| Armas | Evitar el acceso a armas de fuego. |
| Accidentes en el agua | Nadar siempre acompañado. No zambullirse en aguas desconocidas. |

CURSOS DE CAPACITACIÓN

Emergencias Sociedad Anónima, con el aval de **American Health Association**, invita al personal de la Salud y público en general a los cursos de capacitación en:

- Primeros Auxilios
- RCP (Resucitación Cardiopulmonar)
- BLS (Soporte Vital Básico)

Para mayor información comunicarse a capacitacion@emergencias.com.ar o al teléfono (011) 4323-0300



Un libro destinado a cualquier persona que precise realizar acciones prioritarias a víctimas lesionadas o repentinamente enfermas. Escrito de manera sencilla y evitando vocabulario médico engorroso, el objetivo de esta guía es brindar los conceptos más significativos de las acciones.

Para esto se consideraron distintos ámbitos y escenas frecuentes del hogar, el trabajo, la escuela y espacios públicos. Saber qué hacer y qué no hacer será importante para no dejarse llevar por actitudes desesperadas que puedan colocar en serio riesgo a las personas involucradas.

Este libro pretende guiarnos tanto en situaciones en que el riesgo de muerte es inminente, y la acción puede ser vital, como en casos en los cuales es necesaria una actuación rápida antes de la llegada de los profesionales.



EMERGENCIAS
SOCIEDAD ANÓNIMA
www.emergencias.com.ar
Bartolomé Mitre 853 PB
(011) 4323-0300

ISBN 978-987-25664-0-1



9 789872 1566401