

# MANUAL DE REPASO

## CURSO DE PRIMEROS AUXILIOS



# Introducción

¿Por qué debemos prepararnos para una Emergencia?



Porque cada segundo que pasa para actuar y poner bajo control la situación, marca significativamente la diferencia entre una recuperación pronta, el cierre definitivo de una empresa o incluso la muerte.

## ¿Qué es Protección Civil?

Es un sistema cuya finalidad primordial es salvaguardar la vida, bienes y entorno de la población, así como mitigar los efectos destructivos que los fenómenos perturbadores pueden ocasionar.



# Riesgo:

Es definido como la proximidad o posibilidad de un daño. En caso de que dicho daño suceda el desenlace puede ser fatal.

Afortunadamente los riesgos pueden ser detectados y sus consecuencias pueden ser reducidas o mitigadas.

## Factores de Riesgo:

	Incidente	Accidente
• Lesión a persona	✗	✓
• Daño a equipo	✗	✓
• Disminuye eficiencia de operación	✗	✓



85% Actos Inseguros



12% Condiciones Inseguras



3% Otros

## Fórmula del Riesgo:



Peligro



ó amenaza



Por vulnerabilidad

## Reducción o mitigación de riesgos



**Organización**



**Capacitación**



**Equipamiento**

## Comité Interno de Protección Civil



# Primeros Auxilios



# Objetivo General

Al finalizar el temario los participantes serán capaces de aplicar los primeros auxilios de emergencia en su trabajo y vida diarios de ser necesario.

# Justificación

Vivir en una ciudad tan grande y compleja tiene sus ventajas y desventajas; crear conciencia de que los servicios médicos de emergencia pueden demorar, nos hace pensar en la necesidad de estar preparados, capacitados y equipados para responder ante ella.



# Objetivos al ayudar a un lesionado

- Mantener a la víctima con vida.
- Evitar que el estado de la víctima empeore.
- Ayudar a la recuperación de la lesión o enfermedad súbita.
- Asegurar que la víctima reciba atención médica.



## ¿Qué son los Primeros Auxilios?



Son los cuidados y atenciones inmediatas y temporales que se brindan a quien ha sufrido un accidente o enfermedad súbita, hasta la entrega a los Servicios de Urgencias Médicas.

## Reglas de aplicación para los Primeros Auxilios



- Conservar la calma.
- Asumir el mando.
- Hacer únicamente lo que se sabe.
- No hacer comentarios frente al lesionado.
- Mover sólo en caso de peligro.

# Prioridades de Atención



• **Vida**



• **Función**



• **Estética**

## Regla de Oro

**Primero yo, luego yo  
y al último yo.**

Primero debo cuidar mi seguridad, mi salud y mi integridad física para poder ayudar a los demás.

# Equipo de Protección Personal



# Casos Legales

- **Consentimiento explícito:**
  - La víctima deberá estar consciente a asentir con la cabeza.
- **Consentimiento implícito:**
  - Aplica para una víctima inconsciente o con ausencia de padre o tutor.
- **Abandono:**
  - Una vez que se inicia la atención a una víctima deberá ser entregado a una persona con igual o mayor conocimiento.
- **Negligencia:**
  - La mala aplicación u omisión de un procedimiento que ocasiona mayor daño.



## Evaluación Previa



- Seguridad
- Escena
- Situación

## Evaluación Primaria

- Capacidad de respuesta (estado mental).
- Dificultad respiratoria.
- Situaciones críticas.



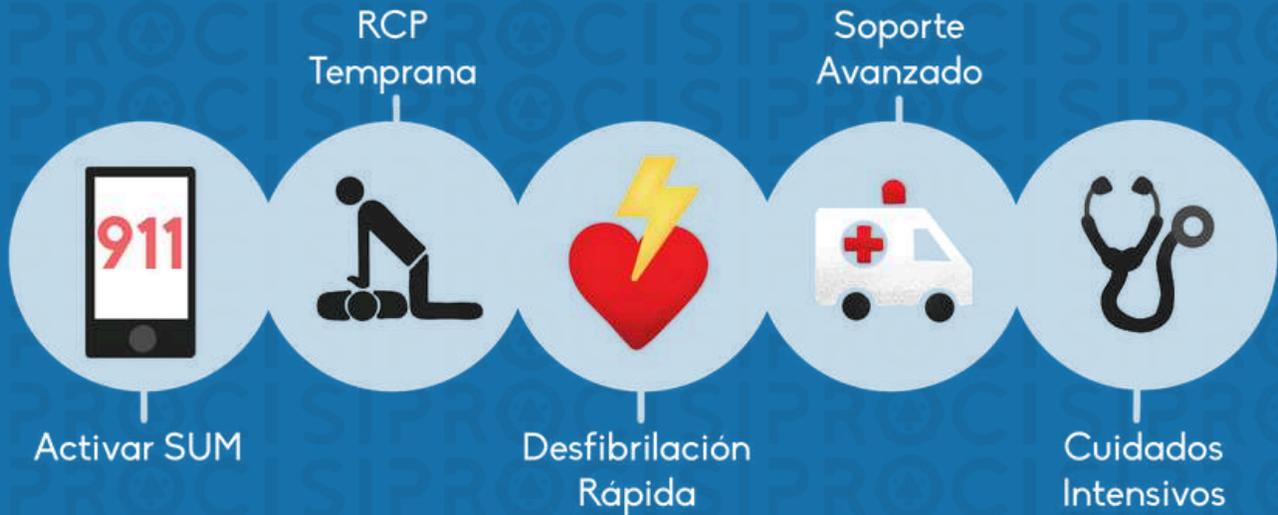
## Víctima inconsciente

Verifica si la víctima o lesionado responde, estimula sus hombros y pregunta en voz fuerte:

**"¿Me escuchas? ¿Te sientes bien?"**

- Es posible que la víctima o lesionado sólo pueda moverse, gemir o quejarse sin emitir palabra alguna.

# Cadena de Supervivencia



## Activación del SUM

### Servicios de Urgencias Médicas

1. Tipo de Emergencia.
2. Calle y número.
3. Número de personas involucradas.
4. Edad aproximada.
5. Condición del lesionado.
6. Nombre y número telefónico de quien realiza la llamada.
7. Tiempo transcurrido desde el momento del accidente.

- Habla despacio y de manera clara. ¡No grites!.
- Cuelga el teléfono hasta que el operador lo indique.



# Convulsiones

- Las convulsiones son síntomas de un problema cerebral.
- Ocurren por la aparición súbita de una actividad eléctrica anormal en el cerebro.



## Posición de recuperación

- Esta posición ayuda a mantener las vías permeables.
- Para poner a la víctima en posición de recuperación se la debe tomar por la pierna y el hombro y voltearla hacia el rescatista.



# Primeros Auxilios

## Convulsiones

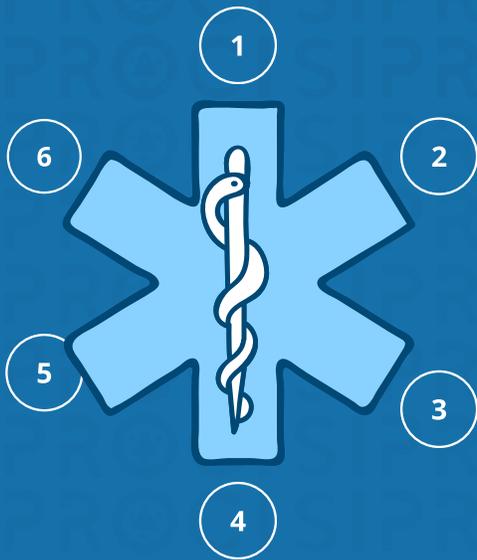
- Evita que se golpee la cabeza.
- No intruduzcas objetos a la boca.
- Revisala vía aérea para evitar broncoaspiración.



Activa el Servicio de Urgencias Médicas



# 6 Pasos para salvar una vida



1. Soporte Básico de Vida.
2. Hemorragias Externas.
3. Estado de Shock.
4. Heridas y Quemaduras.
5. Lesiones Músculo - Esqueléticas.
6. Movimiento y Traslado Adecuado.

## Soporte Vital Básico

### Circulation



Realizar compresiones.

### Air



Abrir la vía aérea.

### Breath



Buscar la respiración.

# Obstrucción de la Vía Aérea por un cuerpo extraño.

Un cuerpo extraño que bloquea completamente la vía aérea es una verdadera urgencia que causará la muerte si no se atiende de inmediato.



## Signos y síntomas:

### Leve o parcial en adulto consciente



- La víctima se lleva las manos al cuello.
- Dificultad para respirar, hablar o toser.

### Grave o total en adulto consciente



- La víctima se lleva las manos al cuello.
- No puede respirar, hablar o toser.
- Piel pálida y cianótica.

# Primeros Auxilios

## Desobstrucción de la vía aérea en adulto

### Desobstrucción leve o parcial en adulto consciente

- Permanece junto a la víctima y  
anímalala a que siga tosiendo. >>>
- Si deja de respirar activa el **\*SUM**  
de tu empresa o externo.



**\*Servicios de Urgencias Médicas.**

### Desobstrucción leve o parcial en adulto consciente

- Realiza la maniobra de Desobstrucción  
de la Vía Aérea (Maniobra de Heimlich).



# Reanimación Cardiopulmonar en adulto.

La RCP es la maniobra temporal que debemos realizar cuando la persona ha dejado de respirar o el corazón ha dejado de palpitar.

Las compresiones torácicas son un elemento importante de la Reanimación Cardiopulmonar porque hacen que la sangre siga circulando hacia los órganos vitales.

La RCP inmediata de un testigo presencial puede doblar, o incluso triplicar las probabilidades de supervivencia.

Cada minuto que se retrasa la RCP, las probabilidades de supervivencia disminuyen en un 10%.

## Posición correcta para RCP en adulto.

Mantenga la  
espalda recta.

Arrodílese a  
un lado de la  
víctima.



# Primeros Auxilios

## Reanimación Cardiopulmonar en Adulto



**30 Compresiones**



**2 Insuflaciones**



**5 Veces**

### ¿Cuándo dejar de aplicar RCP?

# HELP

**Hospital**

**Exhaust**

**Life**

**Paramédic**

**o**

**o**

# Evaluación Secundaria

Es la revisión sistemática de la víctima, buscando lesiones que no se apreciaron en la evaluación primaria.



**Esta evaluación no debe demorar la atención de la víctima.**

## Revisión de cabeza a pies

- Cabeza
- Cuello
- Cara
- Tórax
- Extremidades superiores
- Abdomen
- Pelvis
- Extremidades inferiores
- Columna

# Hemorragias Externas

Es la salida de sangre de los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares) a consecuencia de su ruptura.



## Tipos de Hemorragias



**Arterial**



**Capilar**



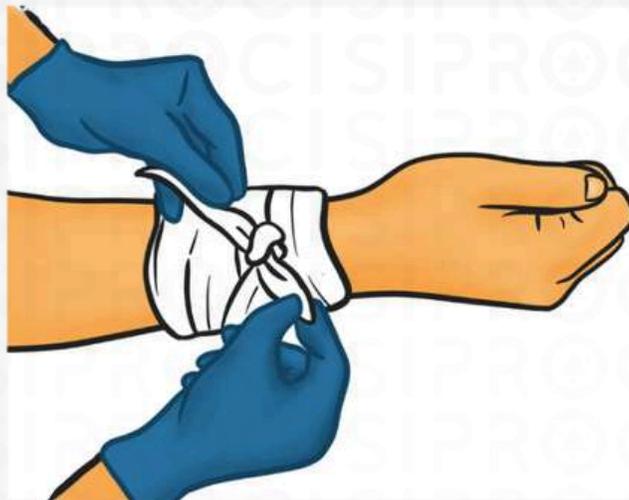
**Venosa**

# Primeros Auxilios

## Contención de Hemorragias



- Presión Directa



- Vendaje Compresivo

# Primeros Auxilios

## Contención de Hemorragias



SAVE A LIFE

ACS  
AMERICAN COLLEGE  
OF SURGEONS



THE  
COMMITTEE  
ON TRAUMA

**STOPTHEBLEED.ORG**

### 1 Aplicar Presión Con Las Manos



### 2 Aplicar Vendaje y Presionar



### 3 Aplicar Torniquete



Envolver



Enrollar



Asegurar



Escribir la  
Hora

**LLAME AL 911**

# Heridas

Son lesiones que producen pérdida de la integridad de los tejidos blandos.

Son producidas por agentes externos como un cuchillo o agentes internos como un hueso fracturado.



## Tipos de Heridas



**Abrasiva**



**Lacerante**



**Abulsiva**



**Punzocortante**



**Amputación**

# Primeros Auxilios

## Heridas



- Si hay hemorragia hay que detenerla.



- Lava la herida con agua y jabón.



- Aplica un antiséptico y cubre la herida solo si es necesario.

# Quemaduras

## Quemaduras de 1er grado

- Enrojecimiento de la piel.
- Piel seca.
- Dolor intenso tipo ardor.
- Inflamación moderada.
- Gran sensibilidad en el lugar de la lesión.



## Quemaduras de 2do grado

- Enrojecimiento de la piel.
- Gran sensibilidad en el lugar de la lesión.
- Dolor intenso.
- Inflamación del área afectada.
- Se caracteriza por la formación de ampollas.



## Quemaduras de 3er grado

- La piel se presenta seca.
- Piel acartonada.
- No hay dolor, debido a la destrucción de las terminaciones nerviosas.
- Siempre requiere atención médica, aunque la lesión no sea extensa.



# Primeros Auxilios

## Atención de Quemaduras

- **Retira los objetos del área afectada.**
- **Coloca la parte lesionada bajo un chorro de agua fría.**
- **Cubre el área afectada con un vendaje limpio.**



- **Activa el Servicio de Urgencias Médicas**

## Lo que no debe ponerse a un lesionado con quemaduras

- **Pasta de dientes.**
- **Alcohol o agua oxigenada.**
- **Mantequilla o cualquier tipo de aceite o grasa.**
- **Pomada sin previa autorización médica.**



## Lesiones Músculo-esqueléticas

Son lesiones que producen pérdida de la continuidad del tejido óseo; pueden lastimarse también los tejidos blandos.

Pueden ser producidas por agentes externos como golpes o caídas.



### Tipos de Lesiones Músculo-esqueléticas



**Fractura**



**Esguince**



**Luxación**



# ¡ATENCIÓN!

Toda lesión músculo-esquelética se tratará como probable fractura.

# Primeros Auxilios

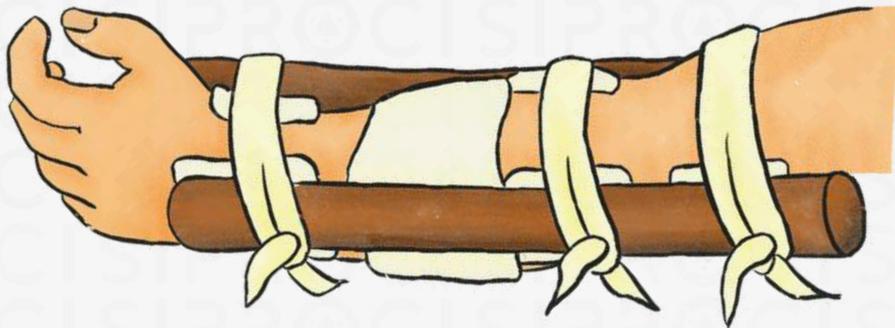
## Atención de Lesiones Músculo-esqueléticas

- Descubre y examina el lugar de la lesión.
- Inmoviliza la parte lesionada.
- Si es fractura expuesta no manipules el hueso.
- Cubre la herida.
- Aplica hielo.



- Activa el Servicio de Urgencias Médicas

# ¡IMPORTANTE!



**Inmoviliza la lesión de articulación a articulación.**

## Golpe de Calor

El golpe de calor se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente y no puedes bajarla.

Puede poner en riesgo la vida si provoca daños en el cerebro y otros órganos vitales.

La causa puede ser realizar actividades extenuantes en clima caluroso o estar en un lugar caluroso durante demasiado tiempo.

### Signos y Síntomas:

- Fiebre superior a 40 grados Celsius.
- Cambios en el estado mental o comportamiento, como confusión, agitación y balbuceo.
- Piel caliente y seca o sudoración excesiva.
- Náuseas y vómitos.
- Piel enrojecida.
- Pulso acelerado.
- Respiración rápida.
- Dolor de cabeza.
- Desmayos.
- Convulsiones.
- Coma.



# Primeros Auxilios

## Golpe de calor



- **Activa el Servicio de Urgencias Médicas**



- **Aleja a la persona del calor inmediato.**
- **Intenta refrescar a la persona como puedas;**
  - **Ponla en una bañera con agua fría o dale una ducha fría.**
  - **Rociála con una manguera de jardín.**
  - **Moja a la persona con agua fresca, usando una esponja.**
  - **Abanícala mientras la rocías con agua fría.**
  - **Colócale compresas de hielo o toallas húmedas frías en el cuello, las axilas y la ingle.**
  - **Cubre a la persona con sábanas frías y húmedas.**
- **Si la persona se encuentra consciente, ofrécele agua fresca, una bebida deportiva con electrolitos.**
  - **Evita darle bebidas con alcohol o cafeína.**

## Intoxicación



Una intoxicación es la reacción del organismo a la entrada de una sustancia tóxica que causa lesión o enfermedad y en ocasiones la muerte.

El grado de toxicidad varía según la edad, el sexo, el estado nutricional, la vía de entrada y la concentración del tóxico.



Un tóxico es cualquier sustancia sólida, líquida o gaseosa que en una concentración determinada puede dañar la salud.

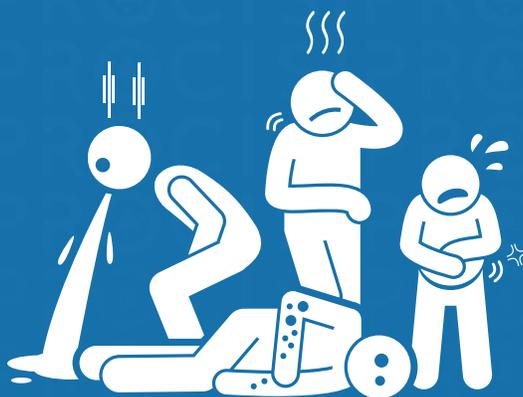
- Los tóxicos son muy variados: pueden ser de origen vegetal o animal (serpientes, peces, insectos) y también pueden actuar como tóxicos algunos microbios, gases naturales y artificiales, sustancias químicas e incluso medicamentos a determinadas dosis.



## Síntomas de una intoxicación

Entre los síntomas de intoxicación o envenenamiento más generales se encuentran:

- **Síntomas neurológicos:**
  - dolor de cabeza, estupor, somnolencia, confusión, convulsiones, mareos y hasta pérdida de conciencia.
- **Síntomas respiratorios:**
  - tos que no cede, sensación de ahogo, dificultad respiratoria.
- **Síntomas digestivos:**
  - náuseas, vómitos, diarrea, falta de apetito, mal aliento, quemaduras en labios y boca.
- **Síntomas cutáneos:**
  - erupciones en la piel, quemaduras, sensación de hormigueo en las manos.
- **Síntomas generales:**
  - visión doble, fiebre, palpitaciones, labios azulados, irritabilidad, relajación de esfínteres, dolor generalizado.



# Primeros Auxilios

## Intoxicación

- **Activa el Servicio de Urgencias Médicas** >>>



### Intoxicación por ingestión:

- Retira todo lo que quede en la boca de la persona.
- Si sospechas que la sustancia tóxica es un producto de limpieza de uso doméstico u otra sustancia química, lee la etiqueta del recipiente y sigue las instrucciones para casos de intoxicación involuntaria.

### Intoxicación por contacto de la piel:

- Quita la ropa contaminada con guantes.
- Enjuaga la piel durante 15 a 20 minutos en la ducha o con una manguera.

### Intoxicación por contacto con los ojos:

- Enjuaga suavemente el ojo con agua fresca o tibia durante 20 minutos o hasta que llegue la ayuda.

### Intoxicación por inhalación:

- Haz que la persona tome aire fresco lo antes posible.
- Si la persona vomita gírale la cabeza hacía un lado para evitar que se atragante.
- **Realiza RCP si la persona no muestra signos de vida.**
- **Pídele a alguien que recolecte frascos de pastillas, envases o recipientes con etiquetas y cualquier otra información sobre la sustancia tóxica para enviar junto con el Servicio de Emergencias Médicas.**

## Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando usas o pierdes más líquido del que ingieres, y tu cuerpo no tiene suficiente agua y otros fluidos para llevar a cabo sus funciones normales.

Si no repones los fluidos que perdiste, te deshidatarás.

Cualquier persona puede deshidratarse, pero esta afección es especialmente peligrosa para los niños y los adultos mayores.

## Signos y Síntomas:

La deshidratación también pueden variar según la edad, en adultos:

- Sed excesiva
- Micción menos frecuente
- Orina de color oscuro
- Fatiga
- Mareos
- Confusión



La deshidratación puede derivar en complicaciones graves, como las siguientes:

### **Lesión por el calor**

Si no tomas el líquido suficiente cuando estás haciendo actividad física y transpiras mucho, puedes tener una lesión por el calor.

La gravedad de esta lesión puede variar desde calambres musculares leves hasta agotamiento por el calor o un golpe de calor que puede poner en riesgo tu vida.



### **Problemas renales y urinarios**

Episodios prolongados de deshidratación pueden causar infecciones urinarias, cálculos renales e, incluso, insuficiencia renal.

## Convulsiones

Los electrolitos —como el potasio y el sodio— ayudan a llevar las señales eléctricas de una célula a la otra. Si tus electrolitos están desbalanceados, la señal eléctrica normal puede mezclarse, lo que puede producir contracciones musculares involuntarias y a veces pérdida de conciencia.



## Choque por volumen sanguíneo bajo (choque hipovolémico).

Esta es una de las complicaciones más graves de la deshidratación y puede poner en riesgo tu vida. Ocurre cuando un volumen bajo de sangre provoca una disminución en la presión arterial y en la cantidad de oxígeno en tu cuerpo.



# Primeros Auxilios

## Deshidratación

- **Bebe agua, una solución oral o bebidas deportivas para reemplazar los líquidos perdidos puede prevenir la deshidratación.**
- **Encuentra un lugar para refrescarte.**



### Busca atención médica en los siguientes casos:

- **Presentas mareos o confusión.**
- **Sientes sed extrema.**
- **No orinas demasiado.**
- **No produces lágrimas cuando lloras.**
- **Te sientes cansado o exhausto.**
- **No puedes contener el líquido sin vomitar.**
- **Tienes diarrea o vómitos intensos.**





# ¡IMPORTANTE!

Los brigadistas deberán contar con franca disposición de colaboración y don de mando, iniciativa propia y contar con la aceptación de sus compañeros como integrante de la las brigadas de Protección Civil.



## Gracias por tu participación

Encuentra más información y recursos para seguir aprendiendo en nuestra página web:

[www.gruposiproci.com](http://www.gruposiproci.com)

Nos encuentras en redes sociales como @siproci

