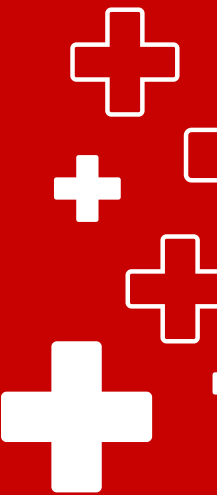




Primeros Auxilios

MANUAL



Por que tú puedes salvar vidas

INDICE

- 1. Introducción**
- 2. Activación del sistema de emergencia**
P.A.S (Proteger - Avisar - Socorrer)
Reconocimiento de signos vitales
Actuaciones a situaciones clínicas
- 3. Procedimientos a seguir**
RCP
Maniobra de Heimlich
Heridas
Hemorragias
Quemaduras
Traumatismos
Intoxicaciones
Lesiones oculares
Convulsiones
- 4. Resumen y consejos**
Cuadro resumen
Teléfonos de interés

INTRODUCCIÓN

Este manual va dirigido a los trabajadores con el objetivo de recordar las normas básicas de actuación ante accidentes que pueden producirse. En la mayoría de emergencias médicas o accidentes producidos en el ámbito laboral, con frecuencia ocurre que los compañeros de trabajo cercanos al accidentado son los que deben actuar en los primeros momentos.

Una de las premisas fundamentales es actuar rápida y correctamente, haciendo lo posible para mantener al herido con vida y evitarle daños mayores, hasta que pueda recibir ayuda médica especializada.

Las pautas de actuación ante estas situaciones deberían ser conocidas por todos los trabajadores para no agravar el estado del lesionado y poner en marcha el sistema de atención sanitaria.

ACTIVACIÓN DEL SISTEMA DE EMERGENCIA

La rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar complicaciones de posibles lesiones que padezca.

P. A. S.



PROTEGER



AVISAR



SOCORRER



ACTIVACIÓN DEL SISTEMA DE EMERGENCIA

Ante cualquier accidente se debe activar el sistema de emergencia. Para ello debe tenerse en cuenta el término P.A.S, que está formado por la iniciales de las tres secuencias que debe comprender la atención al accidentado:

PROTEGER: ésta será la primera acción que debemos llevar a cabo en caso de accidente o emergencia.

1. Valorar el entorno para detectar posibles riesgos.
2. Adoptar medidas para evitar riesgos: apartar a la víctima de las zonas de peligro.
3. Señalizar el lugar del accidente.
4. Adoptar medidas de autoprotección, (uso de guantes, mascarilla, lentes).

Avisar tras proteger a los heridos, solicitar ayuda a los servicios de emergencia.

1. Llamar a los bomberos o al servicio médico de manera urgente.
2. Dar el máximo de datos sobre la víctima, del accidente y de la situación.

Socorrer, una vez tomadas las medidas de protección y tras haber avisado a los servicios de emergencia, procederemos a socorrer a los afectados:

1. Tranquilizar a la víctima.
2. Determinar posibles lesiones y establecer prioridades.
3. Atender preferentemente a las víctimas con paro respiratorio, paro cardíaco y hemorragias graves.
4. NO MOVER innecesariamente. NO DAR DE COMER NI DE BEBER A LA VÍCTIMA.
5. Evitar el enfriamiento. Si es posible cubrir a la víctima con una manta.

RECONOCIMIENTO DE SIGNOS VITALES

Antes de hacer nada debemos saber el estado en que se encuentra la víctima. Para ello debemos comprobar sus signos vitales:

- Pulso
- Respiración
- Consciencia

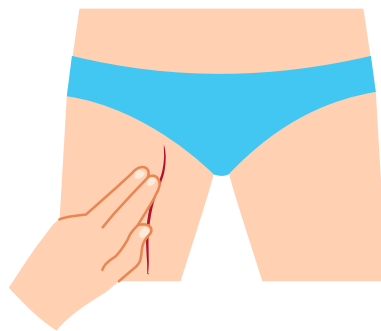
PULSO

El pulso debe ser regular y percibirse con cierta intensidad.

El pulso debe tomarse con dos dedos: el índice y el medio. Con el índice se presiona la arteria contra el hueso y, con el medio percibe el pulso. **Cuando tome el pulso recuerde que debe hacerlo durante 6 segundos y multiplicarlo por 10.** Hay distintos puntos donde puede tomarse el pulso.



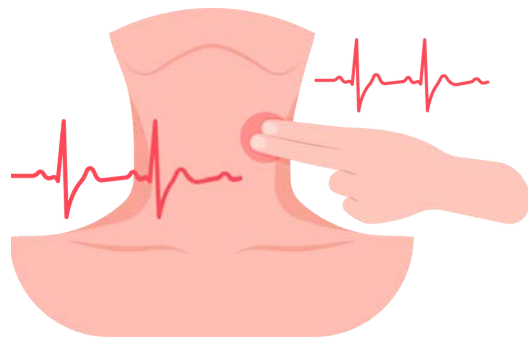
Pulso Pedal



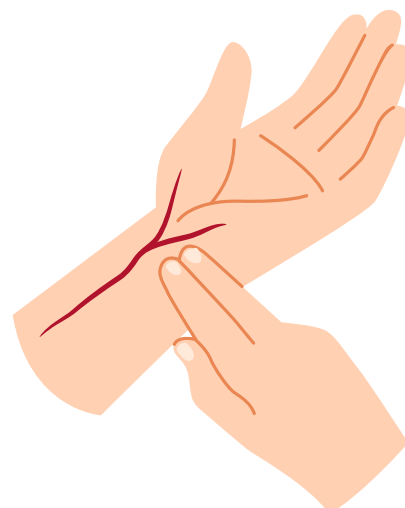
Pulso Inguinal



pulso Braquial



Pulso Carotideo



Pulso Cubital



Pulso Radial

RECONOCIMIENTO

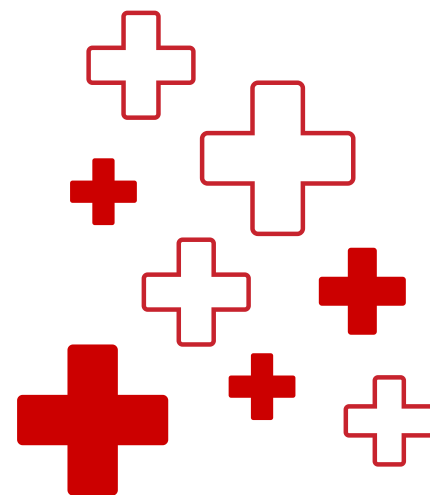
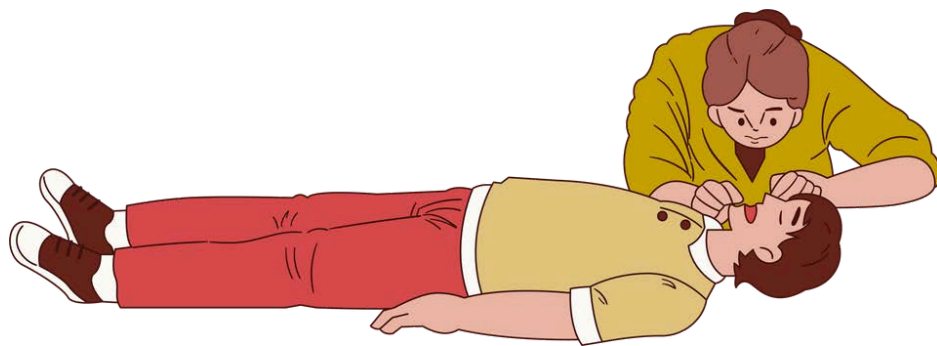
De signos Vitales

RESPIRACIÓN

Debe ser rítmica, ni ruidosa ni profunda. La respiración puede percibirse si nos acercamos a la persona y ponemos nuestra mejilla próxima a su boca y su nariz. Entonces notaremos el aire en nuestra mejilla si la persona está respirando.

También podemos mirar el pecho de la persona para ver si se eleva con los movimientos respiratorios. En mujeres se elevara el pecho y en hombres el abdomen.

VOS = VER, OIR, SENTIR



CONSCIENCIA

Cuando la respuesta a estímulos es vigorosa indica un buen estado del sistema nervioso central. Si la respuesta es apagada indica que hay un deterioro o depresión del mismo.

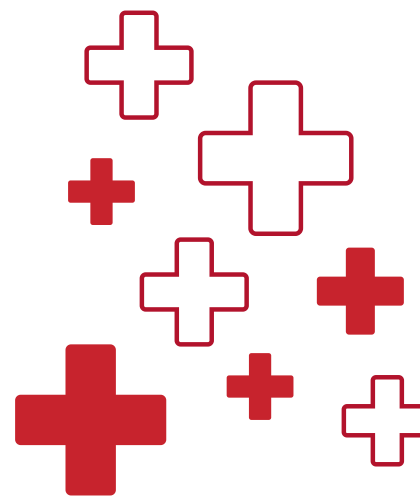
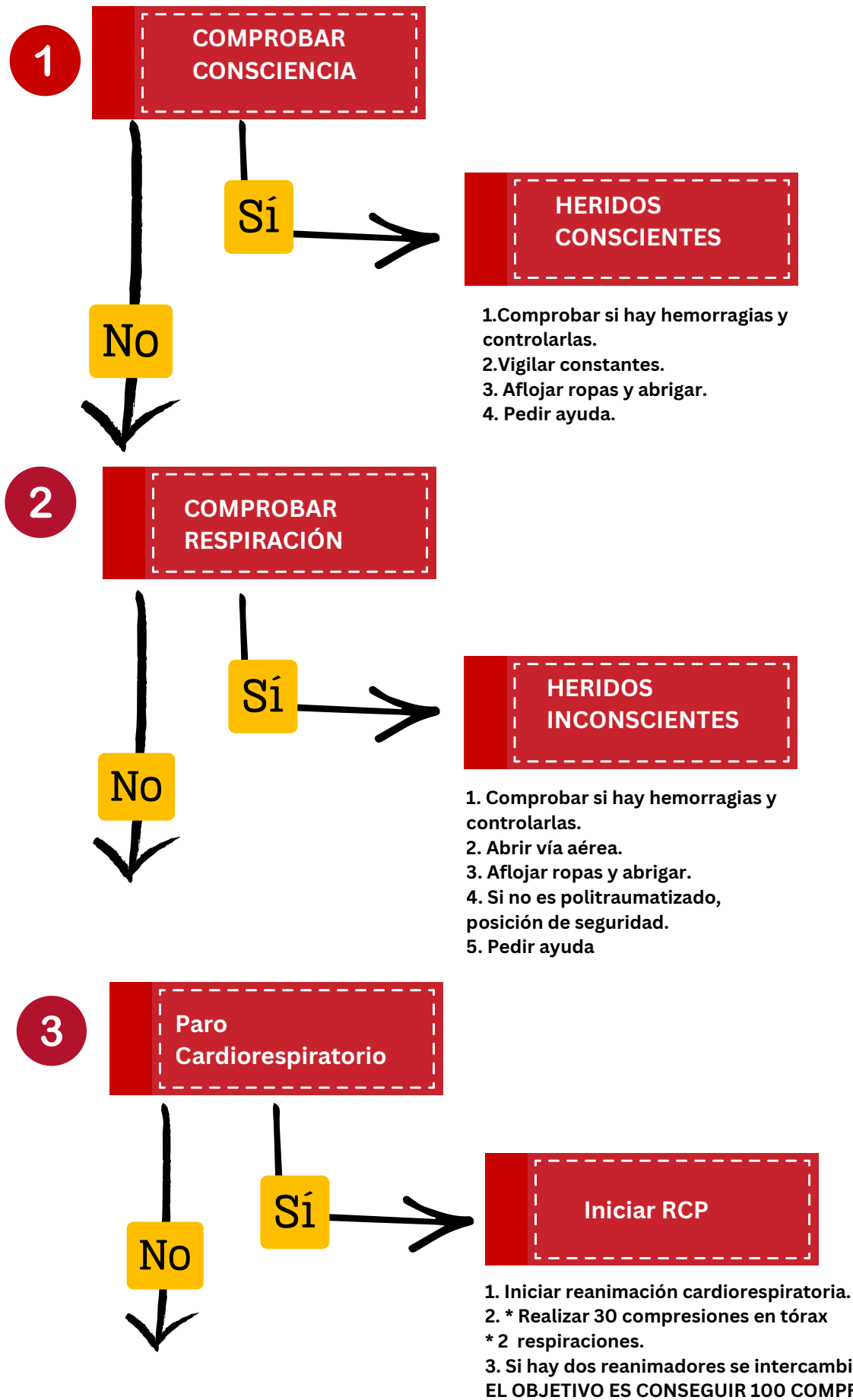
La falta de respuesta a los estímulos, incluidos los estímulos dolorosos, indica que la persona está inconsciente.



ACTUACIÓN EN

situaciones de emergencia

PROCEDIMIENTOS



ACTUACIÓN EN emergencias

1. HERIDO INCONSCIENTE QUE RESPIRA.



3. SOPORTE VENTILATORIO. (Maniobra frente - mentón)



2. POSICIÓN DE SEGURIDAD.



4. RCP: REANIMACIÓN CARDIORESPIRATORIA.



Recuerde: esta posición no debe aplicarse en accidentados politraumatizados.

RESUMEN

PROTEGER

AVISAR

SOCORRER

A. Conciencia
B. Respiración
C. Pulso

RECONOCIMIENTOS DE SIGNOS VITALES

RCP

MANIOBRA DE HEIMLICH



La maniobra de Heimlich es una técnica de primeros auxilios para ayudar a una persona que se está atragantando (asfixia por un objeto que bloquea la vía aérea).

● Para un adulto o niño mayor de 12 años (consciente)

1. Confirma que se está atragantando
 - * No puede hablar, toser o respirar.
 - * Puede llevarse las manos al cuello.
2. Colócate detrás de la persona
 - * Ponte de pie detrás y rodea su cintura con tus brazos.
3. Haz un puño con una mano, colocando el dedo pulgar doblado en forma de punta.
 - * Colócalo justo arriba del ombligo (en la boca del estómago).
4. Sujeta el puño con la otra mano
5. Realiza compresiones rápidas hacia adentro y hacia arriba
 - * Como si quisieras “levantar” a la persona.
 - * Hazlo con fuerza y de forma repetida.
6. Repite hasta que el objeto salga
 - * O hasta que la persona vuelva a respirar.



HERIDAS

CONOCE MAS

Tipo

- 1 Leve:** Sólo afecta a las capas más superficiales de la piel.
- 2 GRAVE:** Afecta a las capas más internas de la piel.
 - Presenta hemorragia.
 - Se localiza en ojos, tórax, abdomen.
 - Es extensa y sucia.
 - Tiene cuerpos extraños.

Actuación

1

- 1.Lavarse las manos.
- 2.Utilizar protección personal con guantes.
3. Limpiar la herida con agua y jabón utilizando gasas estériles.
4. Como primera elección, aplicar un antiséptico (salvo alérgicos).
5. Cubrir la herida con gasas estériles.

Actuación

2

1. Si hay hemorragia, controlarla mediante compresión.
2. No extraer los cuerpos enclavados (sólo sujetarlos para evitar que se muevan).
3. No hurgar dentro de la herida.
- 4.Si la herida es en miembro superior o inferior debe elevarlo mientras realiza la compresión.
4. Colocar un apósito o una gasa húmeda.
5. Acudir a un centro sanitario.



HEMORRAGIAS CONOCE MAS

Tipo

- 1 **EXTERNAS:** La sangre sale al exterior a través de una herida.
- 2 **OTORRAGIA:** La sangre sale a través de la oreja.
- 3 **EPISTAXIS:** La sangre sale a través de la nariz.

Actuación

1

Hemorragia externas.

1. Utilizar protección personal, guantes, guantes y anteojos de protección.
2. Realizar compresión directa sobre el punto sangrante con gasas.
3. Si este método no funciona, intentar la compresión (siempre y cuando sea en una extremidad). Hay que mantener la compresión hasta la llegada del personal sanitario.
4. Elevar la extremidad afectada.
5. NO HACER TORNICUETES (sólo se realiza en caso de amputación).

Recuerde: en las Heridas externas mantenga elevada la extremidad afectada y no realice torniquetes si no es en caso de amputación y sangrados sumamente persistentes.

Actuación

2

Otorragia.

1. Colocar en Posición Lateral de Seguridad (PLS) manteniendo el eje cabeza-cuello-columna, con la oreja que sangra dirigida al suelo.
2. No intentar detener NUNCA la hemorragia.

Recuerde: en las Otorragias nunca intente detener la hemorragia.

Actuación

3

EPISTAXIS.

- Realizar presión directa sobre el tabique nasal.
2. Mantener la presión hasta que deje de sangrar o se reduzca la hemorragia.
3. Inclinar la cabeza hacia delante.

Recuerde: en las Epistaxis haga presión hasta que se detenga la Hemorragia.

Quemaduras

CONOCE MAS

TIPO	SINTOMAS	ACTUACIÓN
Primer grado	<ul style="list-style-type: none"> • Enrojecimiento. • Dolor moderado. • Picor. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar agua fría durante 15 minutos aproximadamente.
Segundo grado	<ul style="list-style-type: none"> • Aparecen ampollas. • Dolor intenso. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar agua fría durante 15 minutos. 2. No reventar las ampollas. 3. Si se han reventado, tratar como una herida: aplicar antiséptico y cubrir con gasas estériles. 4. Llamar a emergencias
Tercer grado	<ul style="list-style-type: none"> • Lesión de color marrón. • No se siente dolor. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Refrescar con agua. 2. Cubrir con gasas humedecidas con suero fisiológico. 3. No retirar los restos de ropa. 4. No aplicar pomadas ni cremas de ningún tipo. 5. Llamar a emergencias



Recuerda

La gravedad de una quemadura está en función de su extensión más que de su grado. Una quemadura de primer grado extensa puede ser más grave que una de tercer grado muy localizada.



Traumatismo

CONOCE MAS



Recuerda

En caso de traumatismo grave que afecte a la cabeza o la columna vertebral no movilice al accidentado.

En caso de secreciones o vómitos, ladear con precaución la cabeza. Si hay sospecha de lesión cervical no se ladea la cabeza





Intoxicación

SINTOMAS

- NÁUSEAS, VÓMITOS, DIARREAS, DOLOR ABDOMINAL.
- DIFICULTAD EN LA RESPIRACIÓN.
- ALTERACIONES DE LA CONSCIENCIA.
- CONVULSIONES.

ACTUACIÓN

1

1. SEPARAR A LA VÍCTIMA DE LA FUENTE TÓXICA.
2. IDENTIFICAR Y ANOTAR EL TÓXICO.
3. CONSULTAR CON EL CENTRO DE INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA (801-0029832 Y +502 2230-0807).
4. CONSULTAR SI EXISTE LA FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD

2

INTOXICACIÓN POR VÍA ORAL

- SI ESTÁ CONSCIENTE, HACERLE BEBER AGUA CON SAL Y PROVOCAR EL VÓMITO.
- NO PROVOCAR EL VÓMITO SI:
 1. EL AFECTADO ESTÁ INCONSCIENTE O PRESENTA CONVULSIONES.
 2. SI HA INGERIDO PRODUCTOS CAÚSTICOS(LEJÍA) O DERIVADOS DEL PETRÓLEO.
 3. EN CASO DE EMBARAZO.

3

INTOXICACIÓN POR VÍA CUTANEA

1. DESVESTIR A LA VÍCTIMA.
2. LIMPIAR LA ZONA AFECTADA CON AGUA.
- TRASLADAR O LLAMAR A EMERGENCIAS



Lesiones oculares

CONOCE MAS

TIPO	SINTOMAS	ACTUACIÓN
HERIDAS, CUERPOS EXTRAÑOS	<ul style="list-style-type: none"> •Dolor intenso. •Lagrimo. •Intolerancia a la luz. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar el ojo con agua abundante o con suero fisiológico estéril. 2. Cubrir el ojo con gasas. 3. Acudir a un centro sanitario.
QUEMADURAS, SALPICADURAS	<ul style="list-style-type: none"> •Dolor intenso. •Lagrimo. •Intolerancia a la luz. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar el ojo con agua abundante o suero estéril durante 15 minutos. 2. Cubrir el ojo con gasas húmedas y estériles. 3. No usar ningún tipo de colirio ni pomada. 4. Acudir a un centro sanitario.
CONTUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor moderado. • Hematoma. • Visión borrosa. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Limpiar el ojo con agua o suero fisiológico con cuidado. 2. Cubrir el ojo con gasas húmedas y estériles. 3. No usar ningún tipo de colirio ni pomada. 4. Acudir a un centro sanitario.



Recuerda

en caso de enclavamiento de un cuerpo extraño que sobresalga del ojo, proteja ambos ojos colocando unos vasos.

Convulsiones

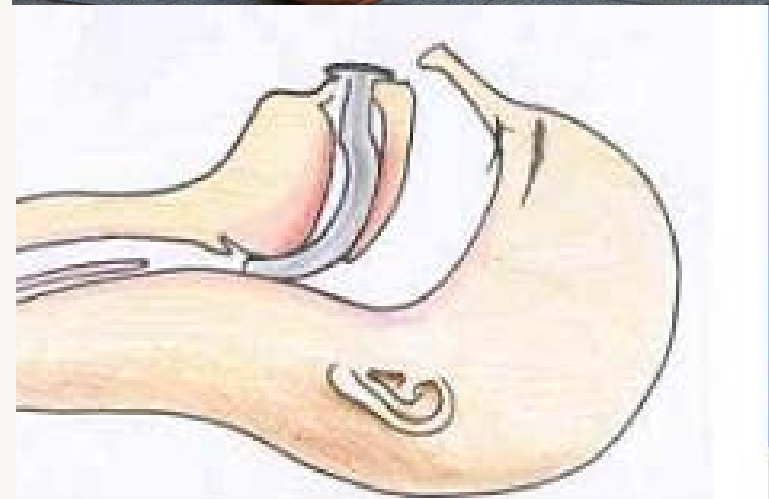
CONOCE MAS

SINTOMAS

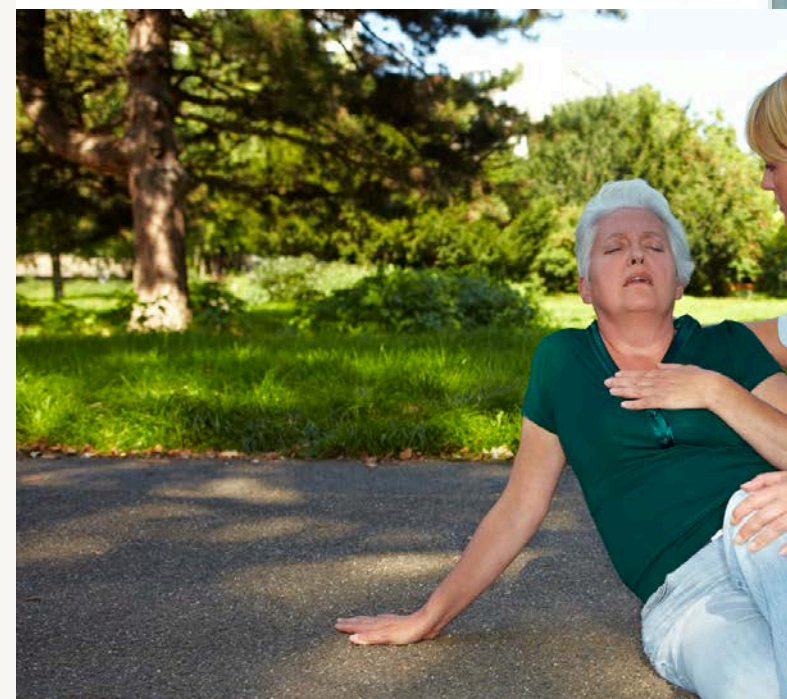
- Caída brusca al suelo.
- Contracciones o rigidez generalizada de toda la musculatura.
- Convulsiones breves y generalizadas. (pueden incluir movimientos fuertes involuntarios.
- Pérdida del control de esfínteres.
- Sueño o coma.
- Confusión general.

ACTUACIÓN

1. Acostar a la persona en el suelo.
2. Evitar que se lesione apartando los objetos peligrosos.
3. Aflojarle la vestimenta.
4. No limitar sus movimientos.
5. Colocarle una CANULA DE MAYO en la boca para que no se muerda la lengua, si no se cuenta con una, no introducir ningún otro objeto en la boca.
6. Colocar a la víctima en Posición Lateral de Seguridad (PLS) en caso de que presente vómitos o secreciones.
7. Acudir al médico o llamar a emergencias.



CANULA DE MAYO



Recuerda

No impida los movimientos del afectado.

RESUMEN



01

CONSERVE LA CALMA

Conserve la calma y actúe rápidamente. Realice los primeros auxilios sólo en caso de ser necesario, tras avisar previamente EMERGENCIAS e intentar solicitar ayuda especializada.



02

Multiples heridos

En caso de múltiples heridos, atienda preferentemente a aquellos con parada cardio respiratoria, parada cardíaca y hemorragias graves. TRIASH



03

No retire al accidentado del lugar.

A menos que sea absolutamente necesario (ambientes peligrosos...) no retire al accidentado del lugar hasta que conozca con seguridad su lesión.



04

PAS

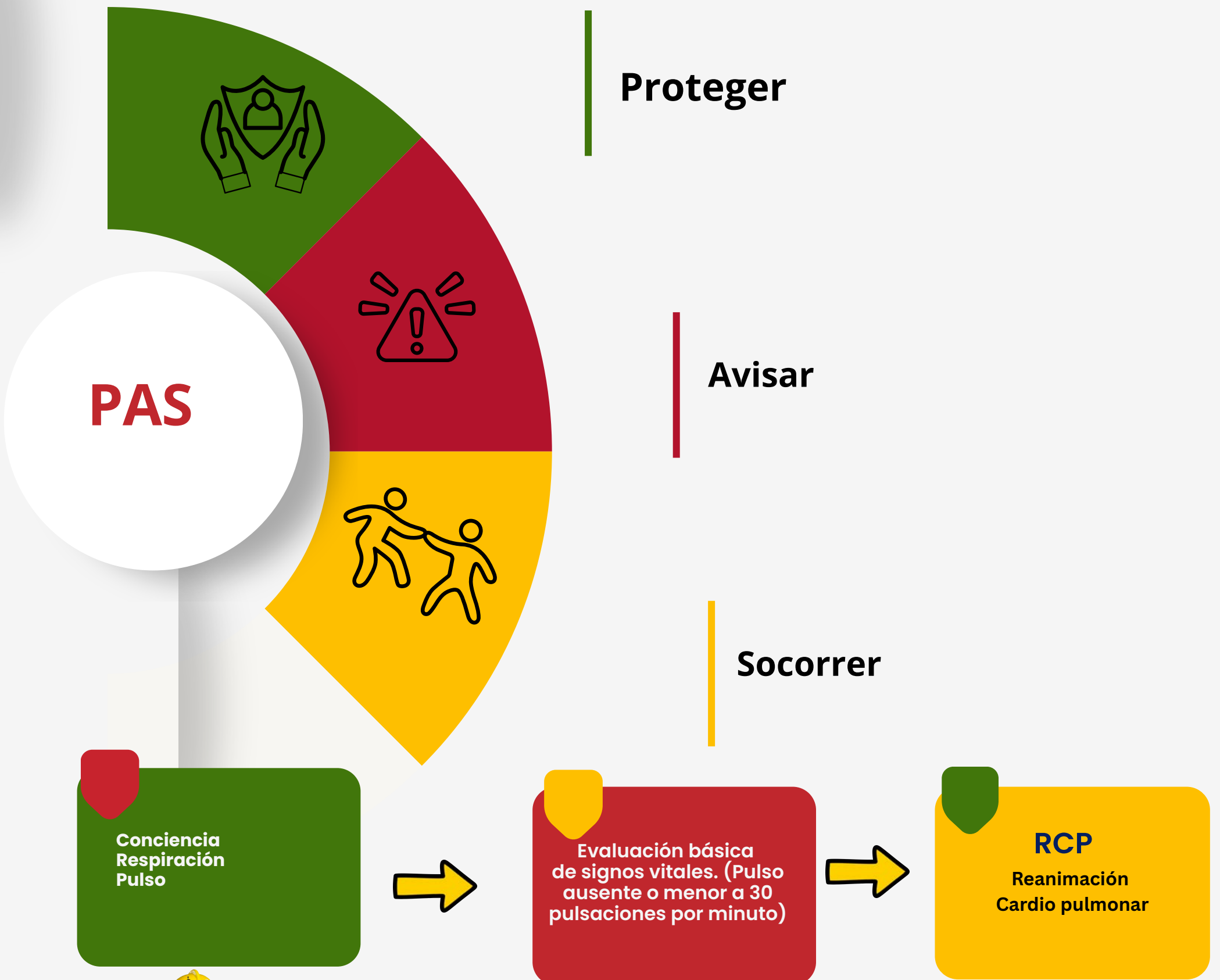
Siga siempre los principios de actuación P.A.S: Proteja al accidentado, y Protéjase usted, Avise lo mejor y más rápido que le sea posible a los servicios de asistencia y Socorra en caso de que sea necesario a los accidentados siguiendo los procedimientos.



RESUMEN

FORMA DE ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE

ACTIVAR EL SISTEMA DE EMERGENCIA



Recuerde siempre que el mejor y más eficaz modo de evitar los accidentes laborales es la **PREVENCIÓN** y seguir las normas de **SEGURIDAD E HIGIENE** establecidas en su trabajo.



122

**CUERPO DE BOMBEROS
VOLUNTARIOS**



123

**CUERPO DE BOMBEROS
MUNICIPALES**

Números de emergencia en Guatemala



125

CRUZ ROJA



128

IGSS



(502) 57247742



valpapharma.com



@valpamed



1ra calle 51-87 molino de
Las Flores 1 Z.2 Mixco