



Ajuntament  
de Castelldefels

· · · · ·  
· · · · ·

# Guía de primeros auxilios

*en casa*



*Guía de primeros auxilios en casa*

Realización: Lurdes Oliveras Zahonero  
Diseño: Irene Cubells

Asesoramiento científico:  
Susanna Vilalta médica de familia CAP Can Bou Castelldefels  
Laura Giménez médica de familia CAP Can Bou Castelldefels



## PRESENTACIÓN

---

Desde la concejalía de Servicios Sociales y Dependencia, Salud y Consumo y "Gent Gran" consideramos que la información y el conocimiento favorece que las personas actuemos mejor y más rápidamente frente a situaciones imprevistas.

El objetivo de este manual de Primeros Auxilios es proporcionar conocimientos básicos referentes al conjunto de técnicas y cuidados que permitan la atención inmediata, no profesional, hacia una persona víctima de una accidente o enfermedad súbita.

Explicamos cual ha de ser el contenido básico de un botiquín, el porqué de cada uno de los elementos, así como algunos consejos de utilización y conservación. Os ofrecemos también una serie de indicaciones sobre como actuar y fundamentalmente sobre que es lo que no se debe hacer cuando nos encontramos frente a accidentes leves o graves, algunos problemas de salud y además una explicación sencilla y breve referente a como actuar frente a una situación de emergencia sanitaria.

Actuar adecuadamente en las primeras intervenciones puede ser esencial para minimizar las posibles consecuencias y favorecer el completo restablecimiento de la persona accidentada o enferma.

Javier Hiniesto Domínguez  
Regidor de Serveis Socials i Dependència,  
Salut i Consum i Gent Gran.

Castelldefels, junio 2012



## ÍNDICE

<b>1. BOTIQUÍN</b> .....	<b>- 5 -</b>
Contenido básico .....	- 5 -
Ubicación del botiquín.....	- 6 -
Mantenimiento .....	- 6 -
En el ámbito doméstico.....	- 6 -
Listado de teléfonos de urgencia: .....	- 6 -
<b>2. ACCIDENTES</b> .....	<b>- 8 -</b>
Erosiones.....	- 8 -
Cortes y pinchazos .....	- 8 -
Quemaduras .....	- 9 -
Sangrado por la nariz .....	- 9 -
Cuerpo extraño en la nariz.....	- 9 -
Cuerpo extraño en el ojo .....	- 10 -
Cuerpo extraño en el oído .....	- 10 -
Picaduras y mordiscos .....	- 11 -
Insolación.....	- 14 -
Intoxicación .....	- 14 -
<b>3. TRAUMATISMOS</b> .....	<b>- 16 -</b>
Contusiones.....	- 16 -
Esguince .....	- 16 -
Luxación .....	- 17 -
Fractura .....	- 17 -
Traumatismo en columna vertebral.....	- 18 -
Traumatismo en la cabeza .....	- 18 -
<b>4. PROBLEMAS DE SALUD</b> .....	<b>- 20 -</b>
Cefalea.....	- 20 -
Lipotimia o desmayo.....	- 20 -
Hipoglucemia.....	- 21 -
Convulsiones.....	- 21 -
Diarreas.....	- 22 -
Crisis de ansiedad .....	- 23 -
Mareo .....	- 23 -
Dolor de oídos.....	- 24 -
Erupción cutánea .....	- 24 -
Fiebre .....	- 25 -
Vómitos .....	- 26 -

.....



<b>5. ACCIDENTES GRAVES .....</b>	<b>- 27 -</b>
Quemaduras importantes.....	- 27 -
Electrocución.....	- 27 -
Atragantamiento .....	- 28 -
Hemorragia.....	- 29 -
<b>6. SITUACIONES DE EMERGENCIA .....</b>	<b>- 30 -</b>
Soporte Vital Básico y Reanimación Cardiopulmonar .....	- 30 -
<b>7. NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN .....</b>	<b>- 31 -</b>
Proteger.....	- 31 -
Avisar .....	- 31 -
Socorrer .....	- 31 -
<b>8. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN RECOMENDADO .....</b>	<b>- 32 -</b>
Algoritmo del Soporte Vital Básico en adultos.....	- 34 -



# 1. BOTIQUÍN

El botiquín es el lugar de la casa en el que guardar los medicamentos y el material de primeros auxilios. Debe ser una caja limpia, duradera, espaciosa, puede ser también un estuche, o inclusive una bolsa. Debe contener un conjunto de materiales que nos permita dar una respuesta rápida a un suceso que se presenta de forma puntual e inesperada.

## Contenido básico

El contenido de un botiquín se tiene que adaptar a la finalidad para la cual ha sido creado. Es diferente un botiquín familiar que el que tiene que haber en una fábrica, un colegio o un club deportivo.

Pero, en general, podemos decir que el contenido básico de un botiquín es el siguiente:

### Medicamentos:

- Alcohol
- Agua oxigenada
- Analgésicos y antitérmicos
- Productos naturales para aliviar el escozor de las picaduras de insectos (Aloe Vera, Manzanilla, Aceite del árbol del té).
- Antisépticos para la faringe
- Solución antiséptica de clorhexidina.

### Material Sanitario

- Material de curas: Algodón hidrófilo, Compresas de gasa (estéril), Vendas de gasa (de diferentes tamaños), Venda elástica, Esparadrapo (de tela, de papel e hipoalérgico), Tiritas cicatrizantes (suturas cutáneas), Apósitos desinfectantes.
- Tijeras de punta redonda
- Pinzas
- Termómetro (no se debe utilizar termómetros de mercurio).
- Conviene, además, tener en el congelador una bolsa de hielo para aplicar en algunos casos.

### En el botiquín NO DEBE HABER:

- Medicamentos caducados.
- Soluciones extemporáneas (suspensiones y fórmulas magistrales)
- Medicamentos sin prospecto o envase original.
- Medicamentos sin fecha de caducidad.
- Colirios abiertos.
- Termómetros que no funcionen.
- Termómetros de mercurio.
- Tijeras y/o pinzas oxidadas.

## Ubicación del botiquín

Debe ubicarse en un lugar accesible (aunque fuera del alcance de los niños), fresco y seco, alejado de una fuente directa de calor.

No se debe guardar en la cocina ni en el baño, por las variaciones de temperatura y la alta humedad, respectivamente.

## Mantenimiento

Se debe revisar periódicamente, retirar los productos caducados y reponer los artículos o medicamentos gastados. Esto permitirá que todo el material esté siempre en condiciones de ser utilizado.

Los medicamentos se conservarán en sus envases originales y se marcará las dosis recomendadas por el médico.

Se debe apuntar la fecha de apertura de los medicamentos que, una vez abiertos, tienen corta duración (colirios, fórmulas elaboradas en la farmacia, jarabes... y retirarlos al cumplir el plazo de caducidad.

## En el ámbito doméstico



En los domicilios nos podemos encontrar una serie de riesgos relacionados con golpes, caídas, resbalones, quemaduras, cortes, intoxicaciones, etc. que pueden minimizarse tomando ciertas medidas de seguridad como por ejemplo, mantener los productos de limpieza o medicamentos, etc. fuera del alcance de los niños, no cambiar el recipiente de productos tóxicos ni retirar las etiquetas para evitar ingestas accidentales, poner alfombras antideslizantes en las superficies resbaladizas, instalar pasamanos en las escaleras, así como múltiples medidas de seguridad infantil que existen en el mercado.

## Listado de teléfonos de urgencia:

Es conveniente disponer de una lista breve de teléfonos útiles:

### **Sanitat Respon (24h): 902 111 444 o bien 112**

Cuando se tiene una duda, consulta o problema de salud que no sea una emergencia, se puede llamar a estos teléfonos y resolverlo, ahorrando, así desplazamientos y esperas y además evitar una sobrecarga innecesaria del sistema sanitario.



### Emergències: 112.

- El número 112 es el teléfono de emergencias de uso en todo el ámbito europeo. En el se centralizan todas las llamadas de **emergencias** para los siguientes servicios públicos: **urgencias sanitarias, de extinción de incendios y salvamentos, de seguridad ciudadana y de protección civil.**
- La persona que recibe la llamada nos pedirá el nombre, dirección municipio, teléfono y tipo de siniestro.
- Desde junio del 2004 se ha implantado un nuevo sistema de atención **112** para personas con **discapacidad auditiva y/o del habla** que consiste en un servicio directo de **fax** cuyo número es: **900 500 112**. O bien mediante mensajes **SMS** al teléfono **679 43 62 00**.



Centro de Información Toxicológica de Barcelona: 93 317 44 00

Centro de Información Toxicológica de Madrid (24): 91 562 85 85

Vuestro centro de salud o CUAP (Centro de Urgencias de Atención Primaria) de referencia:

- CAP El Castell: **93 636 66 60** o bien **112**
- CAP Can Bou: **93 665 56 59** o bien **112**
- CUAP Castelldefels: **93 554 78 06** o bien **112**



## 2. ACCIDENTES

### Erosiones

Son pequeñas lesiones con rotura de la piel.

#### QUE SE HA DE HACER?

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Limpiar la herida con agua y una jabón antiséptico, secarla con una gasa estéril y aplicar un antiséptico local.
- Si la herida está en una zona de roce, protegerla con una gasa estéril y esparadrapo de papel.
- Revisar el carnet de vacunaciones de la persona accidentada para ver si está al corriente de la vacunación antitetánica.



#### QUE NO SE HA DE HACER?

- No se ha de utilizar algodón para limpiar las heridas.
- No se ha de utilizar alcohol.
- No se deben aplicar pomadas de ningún tipo.

#### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRE SANITARIO?

- Si presenta mucho sangrado
- Si la herida se ha producido con algún objeto sucio u oxidado.

### Cortes y pinchazos

Lesión producida sobre la piel con un objeto punzante o cortante.

#### QUE SE HA DE HACER?

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Limpiar la herida con agua y una jabón antiséptico, secarla con una gasa estéril y aplicar un antiséptico local. Si presenta mucho sangrado se debe comprimir suavemente con una gasa estéril hasta que deje de hacerlo.
- Revisar el carnet de vacunaciones de la persona accidentada para ver si está al corriente de la vacunación antitetánica.

#### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRE SANITARIO?

- Si presenta mucho sangrado
- Si la herida se ha producido con algún objeto que pudiera estar contaminado por gérmenes patógenos.
- Si el corte es muy profundo y necesita sutura. Lo más adecuado es que la sutura se realice antes de 6 horas después de haberse producido la lesión.

## Quemaduras

Lesión producida en la piel por acción del calor. La extensión y profundidad de la quemadura determinará la gravedad de la misma.

### QUE SE DEBE HACER?

- Aplicar agua fría durante un buen rato hasta que disminuya el dolor. Esto también sirve para limpiar la herida.
- Tapar la zona con una gasa estéril preferiblemente húmeda para que no se enganche en la herida.
- Si duele mucho se puede dar un analgésico del tipo paracetamol.
- Revisar el carnet de vacunaciones para ver si está al corriente de la vacuna antitetánica.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?

- No se deben pinchar las ampollas.
- No se deben aplicar pomadas ni polvos.
- No se debe arrancar la ropa adherida a la piel quemada.

### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si la quemadura es muy extensa y/o profunda.
- Si duele mucho.
- Si la quemadura es en la cara o en el cuello.
- En estos casos se recomienda el traslado a un servicio de urgencias.

## Sangrado por la nariz

Salida de sangre por las fosas nasales debido a un traumatismo o sin causa aparente.

### QUE SE DEBE HACER

- Se debe hacer pinza con dos dedos sobre el puente de la nariz de 3 a 5 minutos aproximadamente.

### QUE NO SE DEBE HACER

- No es necesario sentarse en el suelo.
- No es preciso hacerle inclinar la cabeza hacia atrás.
- No es necesario poner nada en las fosas nasales.



### ¿ CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Cuando, a pesar de la compresión realizada con los dedos, el sangrado no cede.

## Cuerpo extraño en la nariz

Cualquier objeto introducido en los orificios nasales.

### QUE SE DEBE HACER

---

- Soplar con fuerza por el orificio nasal obturado mientras se tapa el orificio libre.

### QUE NO SE DEBE HACER

---

- No se debe intentar extraer el objeto con los dedos si se presenta la mas mínima dificultad para ello.
- No se debe utilizar ningún instrumento (pinzas, clips...)

### ¿ CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

---

- Si el objeto no se puede expulsar
- En cualquier caso el traslado **NO** es urgente.

## Cuerpo extraño en el ojo

Cualquier partícula que se introduce dentro del ojo.

### ¿QUE SE DEBE HACER?

---

- Se debe lavar el ojo con abundante agua y sin frotar.
- Si es una mota se debe abrir el ojo e intentar que se enganche al ser tocada con una gasa o con la punta de un pañuelo limpio.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?

---

- No se debe frotar el ojo.
- No se debe intentar extraer un cuerpo extraño que esté clavado.
- No se deben aplicar pomadas ni colirios.

### ¿CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

---

- Si parece que el cuerpo extraño está clavado.
- Si hay mucho dolor.
- Si afecta a la capacidad visual.
- Si el agente causante es un líquido cáustico (colas, líquidos correctores, etc.)
- En estos casos se aconseja el traslado inmediato a urgencias, después de haber lavado el ojo con abundante agua.

## Cuerpo extraño en el oído

Cualquier objeto que se introduzca en el oído o en el conducto auditivo.

### ¿QUE SE DEBE HACER?

---

- Inclinar la cabeza hacia el lado del oído afectado.
- Si se trata de un insecto vivo, pondremos una gota de aceite para matarlo y acudiremos a un centro sanitario.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?

---

- No se ha de intentar sacar el objeto con pinzas ya que existe el riesgo de perforar el tímpano.



## ¿CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si el cuerpo extraño no sale con facilidad.

## Picaduras y mordiscos

Las picaduras son pequeñas heridas punzantes en la piel, producidas principalmente por insectos, artrópodos y/o animales marinos.

Los mordiscos son lesiones producidas con los dientes de un animal o persona.

El procedimiento de actuación delante de estos casos es la limpieza de la zona afectada con agua y jabón y la aplicación de un desinfectante.

No obstante, en cada caso y en función del tipo de lesión y/o agente causal existen una serie de recomendaciones a tener en cuenta.

### PICADURA DE INSECTO

#### ¿QUE SE DEBE HACER?



- Retirar el aguijón. Si se utilizan pinzas se debe procurar no hundirlo más en la piel no esparcir el posible veneno.
- Limpiar bien la zona con agua y jabón neutro.
- Aplicar una gasa empapada en agua fría.
- Se puede aplicar hielo sobre la picadura o incluso algún preparado farmacéutico a base de amoniaco.
- En el caso que la picadura sea en el interior de la boca se debe dar a la víctima hielo para que lo vaya lamiendo o mordiendo, también se le pueden dar sorbos de agua fría.

#### ¿QUE NO SE DEBE HACER?

- No se debe rascar ni frotar la zona afectada.

#### ¿CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si presenta muchas picaduras.
- Si existe la sospecha que el animal sea venenoso.
- Si son picaduras en el paladar o en vías respiratorias.
- Si presenta inflamación en vías respiratorias o dificultad para respirar.

## PICADURA DE MEDUSA

### ¿QUE SE DEBE HACER?

- Que la persona salga del agua.
- Limpiar las heridas con agua salada.
- Si los tentáculos son visibles retirarlos de la piel con unas pinzas o con guantes.
- Aplicar hielo rápidamente, siempre envuelto con un plástico, durante 5 minutos, sobre la zona de la picadura.
- Si el escozor no disminuye volver a aplicar el gel durante 5 minutos mas.
- Aplicar sobre la zona algún líquido antiséptico (clorhexidina) tres o cuatro veces al día durante 4 o 5 días.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?

- No se debe utilizar nunca agua dulce para limpiar la zona ya que se activan las células y aumenta la cantidad de toxina inyectada y con ello el escozor.
- No se debe rascar ni frotar la zona afectada.

### ¿CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si la persona afectada presenta temblores, náuseas o un dolor muy intenso.

**En estos casos se debe trasladar a la persona de manera inmediata a un Servicio de Urgencias.**

## PICADURA DE VÍBORA

Las víboras se distinguen del resto de serpientes porque son más pequeñas y tienen la cabeza aplanada en forma de "V". En la parte dorsal del cuerpo presentan un dibujo en zig-zag.

### ¿QUE SE DEBE HACER?

- Mantener a la víctima en reposo e impedirle cualquier movimiento ya que la actividad muscular favorece la difusión del veneno hacia el organismo.
- La extremidad afectada debe mantenerse en un nivel mas bajo que el resto del cuerpo para dificultar la difusión sanguínea del veneno.
- Lavar la herida con agua y jabón y aplicar un antiséptico (si fuera posible que no tiña la piel de color para poder valorar cambios de pigmentación de la misma)
- Cubrir la herida con una gasa estéril.
- Aplicar frío (bolsa con hielo) en la zona afectada
- Si se dispone de algún analgésico (paracetamol) se le puede dar.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?

- No se debe hacer incisiones alrededor de la herida ya que además de facilitar la penetración del veneno aumentamos el riesgo de infección.

- No succionéis el veneno con la boca porque si tenéis pequeñas heridas o caries en la boca podéis absorber el veneno y la cantidad de veneno que se obtiene con esta técnica no justifica el riesgo.
- No se debe quemar la herida
- No se debe aplicar lejía, ni permanganato potásico, ni barro, ni hierbas.
- No se debe hacer torniquetes.
- No administrar bebidas alcohólicas.

#### ¿CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Se debe trasladar a la víctima inmediatamente a un hospital, o activar el sistema de emergencias (si se está en algún lugar muy aislado).

#### PICADA DE SERPIENTE

La lesión consiste en dos puntos rojos separados entre si 1 centímetro.

#### ¿QUE SE DEBE HACER?

- Mantener la zona afectada en reposo
- Lavar y desinfectar la herida.
- Aplicar frío local.

#### ¿QUE NO SE DEBE HACER?

- No se deben hacer incisiones en la herida, ni alrededor de la misma.
- No succionar el veneno.

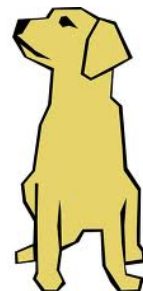
#### ¿CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Se debe trasladar a la víctima inmediatamente a un hospital, o activar el sistema de emergencias (si se está en algún lugar muy aislado).

#### MORDEDURA DE ANIMAL

#### ¿QUE SE DEBE HACER?

- Lavar la herida con agua y jabón.
- Cohibir la hemorragia, si la hay.
- Aplicar algún antiséptico local.
- Cubrir la herida con gasas estériles.
- Si es posible comprobad si el animal está vacunado.
- Si es posible se debe revisar si la víctima está al corriente de vacunación antitetánica.



#### ¿QUE NO SE DEBE HACER?

- No se debe aplicar en la herida pomadas ni polvos de ningún tipo.

#### ¿CUÁNDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Se debe trasladar a la víctima a un centro sanitario para la profilaxis antitetánica y la antirrábica, si procede.



- Se aconseja el traslado inmediato a un servicio de urgencias si la mordedura la ha ocasionado una ardilla o un murciélago. (son portadores de rabia).
- También se aconseja el traslado inmediato a urgencias en caso que la mordedura sea grande o bien afecte zonas vitales como el cuello, la cara.

## Insolación

Malestar o trastorno producido por la exposición prolongada al sol, a temperaturas altas, ingestión limitada de líquidos o fallo de los mecanismos del cerebro reguladores de la temperatura. Los síntomas mas frecuentes son: cefalea (dolor de cabeza) cansancio, vértigo y aumento de la temperatura corporal.

### ¿QUE SE DEBE HACER?

- Interrumpir la exposición al sol.
- Colocar a la persona afectada en un sitio fresco.
- Aplicarle compresas frías sobre la cabeza y la nuca.
- Darle a beber lentamente, líquidos azucarados.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?

- No se debe dar alimentos sólidos.
- Los líquidos se han de tomar lentamente ( a sorbitos, cucharadas...)

### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si presenta náuseas, vómitos o alteración de la conciencia.

## Intoxicación

Es la manifestación que experimenta una persona por la ingesta, inhalación o absorción cutánea de sustancias tóxicas:

### Ingestión (por la boca): Los tóxicos pueden ser:

- Alcalinos (lejía, amoníaco, sosa cáustica, etc.)
  - Dar rápidamente un vaso de agua para diluir el tóxico.
  - Añadir vinagre o zumo de limón a un segundo vaso de agua.
  - Después le daremos leche, aceite de oliva o clara de huevo.
  - **¡¡NO PROVOCAR EL VÓMITO!!**
- Ácidos (acético, clorhídrico, nítrico, etc.)
  - Dar rápidamente un vaso de agua.
  - Después se le debe dar un vaso de leche o de bicarbonato.
  - I después le daremos aceite de oliva o clara de huevo.
  - **¡¡NO PROVOCAR EL VÓMITO!!**



- Cuando el tipo de tóxico es desconocido se puede utilizar como antídoto:
  - Una taza de té fuerte.
  - Dos rebanadas de pan tostado.

### Inhalación (entrada por el aparato respiratorio)

Son las producidas por monóxido de carbono o por mezclas de productos de limpieza (sulfumán, lejía, etc.) utilizados en espacios sin ventilación.

#### ¿QUE SE DEBE HACER?

---

- Separar a la víctima de la atmosfera tóxica y hacerle respirar aire puro.

#### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

---

- Siempre es necesario trasladar a la persona a un centro de urgencias para valorar el alcance de la intoxicación.

### Inoculación (por la piel)

Se produce generalmente por mordeduras de animales como serpientes, insectos, etc. (Ver apartados picaduras y mordeduras).





### 3. TRAUMATISMOS



Un traumatismo es una agresión que sufre el organismo provocada por la acción de agentes externos ya sean físicos o mecánicos.

#### Contusiones

Son lesiones producidas por un golpe o impacto sobre la piel, sin llegar a romperla, es decir no presenta herida.

##### ¿QUE SE DEBE HACER?

- Aplicar agua fría o hielo para evitar o reducir la hinchazón y/o el hematoma.
- Mantener en reposo la zona afectada.
- Tomar algún analgésico para el dolor.

##### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si el golpe es en la cabeza o presenta pérdida de conciencia.
- Si presenta sangrado por la boca, nariz y/o oídos.
- Si presenta vómitos
- Si presenta deformidad en la extremidad.
- Si no se puede mover la articulación
- Si existe sospecha de lesión profunda con posibilidad de afectación de órganos internos.

#### Esguince

Es la separación temporal de dos superficies articulares que provoca el estiramiento o la rotura de los ligamentos, se puede producir como consecuencia de un estiramiento brusco, un golpe o una torcedura.

Cuando una persona sufre un esguince siente dolor localizado en la zona de la lesión pero puede mover la articulación aunque con el movimiento le aumenta el dolor.

##### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Aplicar hielo en la zona para evitar la hinchazón y disminuir el dolor.
- Tomar algún analgésico.
- Se debe mantener la extremidad afectada ligeramente elevada.
- Se debe inmovilizar la articulación afectada.

##### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

- No se debe masajear la zona.
- Si la inmovilización aumenta el dolor se retirará hasta que lo visiten en un centro sanitario.

#### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Es conveniente el traslado a un centro sanitario para valorar el alcance de la lesión y la aplicación de un vendaje adecuado durante una semana aproximadamente.

## Luxación

Es la separación permanente de las superficies articulares. La diferencia entre un esguince y una luxación es que en el esguince la separación entre los huesos no varía mientras que en las luxaciones los huesos que conforman la articulación se separan y esta separación al ser mayor de lo normal puede observarse incluso a simple vista. Distinguiremos una luxación por el dolor intenso, la deformidad de la articulación y que prácticamente no se puede mover.

#### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Inmovilizar la articulación en la misma posición que ha quedado.

#### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

- Nunca se debe intentar recolocar la articulación ya que se podrían lesionar otras estructuras.

#### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- En estos casos se aconseja el traslado inmediato a un centro de urgencias para reducir y tratar la lesión.

## Fractura



Es la ruptura de un hueso a consecuencia de un traumatismo. Las fracturas pueden ser abiertas (cuando hay herida en la piel) o cerradas (cuando la piel está intacta). Se manifiestan por la presencia de dolor intenso, deformidad y/o acortamiento de la extremidad y por inflamación y hematoma. La zona afectada no se puede mover voluntariamente.

#### ¿QUE COMPLICACIONES PUEDEN APARECER?

- Si la fractura es abierta existe riesgo de infección.

#### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Si es una fractura en las extremidades inferiores, no se debe mover a la persona para evitar agravamiento de la lesión, excepto en el caso que el entorno donde se encuentre suponga un riesgo para su vida como por ejemplo en caso de incendio.
- Si es en extremidades superiores, retiraremos los anillos, pulseras y reloj, inmovilizaremos el brazo, muñeca o dedo utilizando una superficie rígida a modo de férula de soporte y mantendremos levantado el miembro mientras se traslada a la persona a un centro sanitaria.
- Si presenta heridas, antes de inmovilizar las taparemos con gasas haciendo una ligera presión para parar la hemorragia, si fuera el caso.

## Traumatismo en columna vertebral

Los traumatismos en la columna pueden afectar a los huesos, articulaciones o incluso a la médula espinal. Se suelen producir por caídas desde gran altura, caídas sobre los glúteos, golpes directos sobre la columna o movimientos violentos del cuello (el más típico en los casos de frenazo brusco o impacto, circulando con un vehículo)

El síntoma que nos puede indicar la presencia de lesión medular es la imposibilidad de mover brazos o piernas, hormigueos en los dedos de manos o pies e incluso incontinencia urinaria inmediata.

### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Si aparece la sintomatología de lesión medular no debemos de mover a la persona, es preciso **avisar al servicio de urgencias**. Ellos inmovilizarán y trasladarán a la víctima a un centro sanitario.
- Cuando exista la posibilidad de una lesión de columna, la trataremos como si realmente lo fuera.

## Traumatismo en la cabeza

Son frecuentes en caídas casuales, accidentes de tráfico o deportivos. La mayoría de las personas se recuperan sin problemas, pero es preciso saber cuales son los síntomas que pueden hacer sospechar una lesión grave.

### COMO SABER SI ES GRAVE

- Si la persona pierde el conocimiento.
- Si tiene cefalea persistente y rigidez en el cuello
- Si está muy adormilada
- Si vomita repetidamente
- Si le cuesta hablar o expresarse.
- Si tiene alteraciones en la vista o tiene las pupilas de diferente tamaño.
- Si le sale sangre o un líquido transparente por la nariz o los oídos.
- Si ha perdido la fuerza en alguna extremidad, convulsiona, no camina normalmente o no tiene equilibrio.

### ¿QUE SE DEBE HACER?:



- Si no presenta ninguno de los síntomas anteriores, aplicaremos hielo en la zona.
- Si presenta herida abierta, haremos compresión durante unos 5 minutos e iremos a un centro sanitario por si la herida necesita sutura.
- Si la víctima no se puede mover o está inconsciente avisaremos al **112**

#### **¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?**

---

- Si se observa sangrado por la boca, nariz u oídos.
- Si se presentan vómitos súbitos.
- Si la persona accidentada está inconsciente.

#### **RECORDATORIO**

- 1. Lo más importante en caso de traumatismo es INMOVILIZAR.**
- 2. Antes de manipular de manipular una zona afectada por un traumatismo debemos saber que hacer para no empeorar la situación.**

**ANTE LA DUDA, ES MEJOR NO HACER NADA Y PEDIR AYUDA SANITARIA.**

**Como regla general no daremos analgésicos en el momento de producirse un traumatismo ya que se podrían enmascarar algunos síntomas en la posterior valoración médica.**



## 4. PROBLEMAS DE SALUD

.....

### Cefalea

Sensación dolorosa en la cabeza, puede estar localizada en la frente, los laterales o incluso afectar a toda la cabeza.

#### ¿Qué SE DEBE HACER?:

---

- Comprobar si la persona presenta fiebre.
- Hacerle descansar.
- Tomar un analgésico.

#### ¿Cuándo ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRE SANITARIO?

---

- Si el dolor va acompañado de vómitos.
- Si el dolor es muy intenso y ha aparecido de manera súbita.
- Si es fruto de un golpe fuerte en la cabeza.
- Si presenta dificultad para hablar.
- Si presenta visión doble o borrosa.
- Si presenta afectación de la consciencia.
- Si no mejora con la toma de analgésicos.



### Lipotimia o desmayo

Pérdida momentánea de la consciencia por una caída brusca de la tensión sanguínea. Normalmente es breve y su recuperación es rápida y completa.

#### ¿Qué SE DEBE HACER?:

---

- Dejar a la persona estirada, levantarle los pies por encima del nivel de la cabeza.
- En cas que no se pueda estirar, se puede sentar en una silla inclinándole la cabeza hacia las rodillas.
- Es útil la estimulación periférica aplicándole frío.
- Darle aire.
- En caso de pérdida de conciencia más prolongada, ponerle la cabeza de lado por si vomita o para evitar que la lengua vaya hacia atrás, dentro de la boca y pueda obstruir las vías aéreas.

#### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

---

- No se debe dejar al sol.
  - No se debe congregarse mucha gente a su alrededor para que no le impidan respirar.
  - No se le debe permitir levantarse de golpe.
  - No darle bebidas ni comida hasta que haya recuperado plenamente la consciencia.
- .....



### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Cuando se trate de una persona mayor a la que ya le haya pasado más veces o que se le presente después de un esfuerzo ya que puede ser debido a una enfermedad cardíaca que se ha de valorar por un médico con el fin de prescribirle el tratamiento adecuado.

## Hipoglucemia

Es una afección que se produce cuando el nivel de azúcar en sangre está demasiado bajo ( por debajo de 50-60 mg./dl.)

La hipoglucemia puede ser debida a diversas causas:

- En personas sanas suele ser consecuencia de un ayuno muy prolongado.
- En personas que sufren diabetes mellitus suele ser debida a algún error en la administración de insulina exógena o del medicamento antidiabético oral.

### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Darle a la persona azúcar(caramelos...) o una bebida azucarada (zumos de fruta azucarados, refrescos azucarados...) En la mayoría de los casos los síntomas mejoraran en 10-15 minutos.
- En el caso de una persona diabética, si después de tomar azúcar se observa que empieza a notar signos de obnubilación y/o pérdida de conciencia puede necesitar una dosis de Glucagón de 1 mg. Por vía subcutánea o intramuscular (un diabético debe tener siempre una ampolla de Glucagón a mano)

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

- Si la persona está inconsciente **NO** se le debe dar ninguna bebida ni comida.

### ¿ CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si la persona pierde el conocimiento se debe trasladar inmediatamente a un servicio de urgencias.

## Convulsiones

La convulsión es un síntoma transitorio que se presenta cuando el cuerpo de una persona se sacude de manera rápida e incontrolable. Durante las convulsiones os músculos de la persona se contraen y se relajan de forma repetitiva. Existen diferentes tipos de convulsiones, algunas tienen síntomas leves y sin temblores en el cuerpo. La mayoría de las convulsiones duran entre 30 segundos y 2 minutos y no causan lesiones permanentes. Las convulsiones pueden tener diferentes causas, fiebre alta, ingesta de ciertos fármacos, lesiones en la cabeza, ciertas enfermedades. Las personas que presentan convulsiones recurrentes debidas a un trastorno cerebral, se dice que padecen **epilepsia**.



### ¿QUE SE DEBE HACER?:

---

- La mayoría de las convulsiones paran por sí solas, no obstante el paciente puede lastimarse durante una crisis.
- Cuando se produce una convulsión, el objetivo principal es proteger a la persona de una lesión secundaria. Trate de evitar caídas. Coloque a la persona en el suelo, en una zona segura y retire muebles u otros objetos.
- Proteja la cabeza de la persona.
- Aflójele la ropa ajustada, especialmente alrededor de la garganta.
- Colóquela de costado.
- Busque si lleva en el cuerpo alguna identificación médica con instrucciones sobre convulsiones.
- Permanezca con la persona hasta que se recupere o hasta que llegue ayuda médica profesional.
- Si un bebé o un niño tiene una convulsión con fiebre alta, refrésquelo con agua tibia (no lo bañe con agua fría): Se le puede dar algún antitérmico.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

---

- Si la persona está inconsciente, **NO** se le debe dar ninguna bebida.

### ¿Cuándo ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

---

- Si las convulsiones duran más de 5 minutos o si se repiten varias veces y el paciente no se despierta SE TRATA DE UNA URGENCIA.
- En cualquier caso se debe consultar con un médico de familia.

## Diarreas

Se considera diarrea cuando se presenta evacuación de heces acuosas/o blandas, más de 3 veces en un día. También se puede presentar con cólicos, distensión abdominal, náusea y una necesidad urgente de evacuar el intestino.

### ¿QUE SE DEBE HACER?:

---

- Tomar muchos líquidos como: infusiones con azúcar, bebidas gaseosas sin cafeína o soluciones de rehidratación oral (se venden en farmacias) para prevenir la deshidratación.
- También podemos prepararlas en casa mezclando: 1 litro de agua con el zumo de 1 limón, 2 cucharadas soperas de azúcar, 1 cucharadita (+/-1,8g) de sal y 1 cucharadita (+/-1,8g) de bicarbonato sódico.
- Es recomendable tomar productos probióticos (lactobacillus, bifidobacterium...).

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

---

- Sería recomendable no comer frutas ni verduras crudas.
- Sería recomendable no comer alimentos elaborados con trigo integral, ni productos lácteos.
- No se debe comer alimentos muy especiados ni frituras.
- No se deben tomar bebidas alcohólicas ni con cafeína.
- No se debe tomar medicamentos que no haya recetado el médico.



### ¿CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si tiene un fuerte dolor en el abdomen o en el recto.
- Si presenta fiebre.
- Si presenta sangre en las heces.
- Si persiste diarrea severa durante más de 3-5 días.
- Si presenta síntomas de deshidratación (obnubilación, ojos hundidos, lengua y piel secas, poca orina).

## Crisis de ansiedad

Es una reacción de miedo o malestar intenso que se presenta de forma súbita y llega a la máxima intensidad en cuestión de 2 o 3 minutos, 10 minutos como máximo. Se evidencia por respiraciones rápidas, con suspiros, sensación de desánimo, dolor en el pecho, sensación de ahogo, hormigueo en las extremidades o incluso contracciones musculares.

### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Se debe mantener la calma i tranquilizar a la persona afectada, darle seguridad y no menospreciarla por lo que le está pasando.
- Se debe intentar que respire lenta y profundamente.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

- No se le debe responder con nerviosismo ni violencia.
- Si presenta contracciones musculares, no es preocupante ya que son debidas a la respiración rápida y vuelve a la normalidad al tranquilizarse.

### ¿ CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si pierde el conocimiento.
- Si presenta cianosis (coloración azulada de la piel) en los labios.
- Si manifiesta ideas suicidas.

**En estos casos se debe trasladar a la persona de manera inmediata a un Servicio de Urgencias.**

## Mareo



Sensación subjetiva de que la cabeza da vueltas, a menudo acompañada de náuseas, vómitos, vértigo o incluso de pérdida de coordinación motora.

### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- La persona se debe sentar, inclinar la cabeza hacia delante y colocarla entre las rodillas para activar el suministro de sangre al cerebro.



- Se le debe desabrochar la ropa.
- Evitar los cambios súbitos de posición.
- Acudir a un especialista cuando los mareos sean fuertes, duraderos o frecuentes para estudiar la causa.

#### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

---

- No se debe dejar a la persona sola.
- No se le debe dar comida ni bebidas.
- No se le debe dar a inhalar colonia, ni alcohol, ni similares.

#### ¿ CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

---

- Si la persona sufre alguna patología previa como cardiopatías, diabetes, epilepsia, etc.
- Si la persona está dormida o confusa.
- Si le cuesta respirar.
- Si presenta manchas en la piel.

**En estos casos se debe trasladar a la persona de manera inmediata a un Servicio de Urgencias.**

## Dolor de oídos

#### ¿QUE SE DEBE HACER?:

---

- Tomar un analgésico
- Comprobar si presenta fiebre o mucosidad.

#### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

---

- No se debe administrar gotas que no haya recetado un médico.
- No se debe introducir nada en el conducto auditivo.

#### ¿ CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

---

- Si el dolor es muy intenso, después de una inmersión en el agua.
- Si supura.
- Si presenta fiebre.
- Si sale sangre por el oído, después de un traumatismo.

## Erupción cutánea

#### ¿QUE SE DEBE HACER?:

---

- Comprobar si presenta fiebre o picor.
- Tener en cuenta si ha tomado algún medicamento o ha comido algo.
- Revisar el carnet de vacunaciones para descartar que pueda presentar alguna enfermedad exantemática (sarampión, varicela...)



### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

- No se debe administrar medicamentos.
- No se debe aplicar ninguna pomada.

### ¿ CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si la erupción ha aparecido súbitamente y además a la persona le cuesta respirar.
- Si tiene la cara hinchada y la piel muy tensa.
- Si las manchas son planas, de color granatado y que no desaparecen al apretar la piel (petequias).

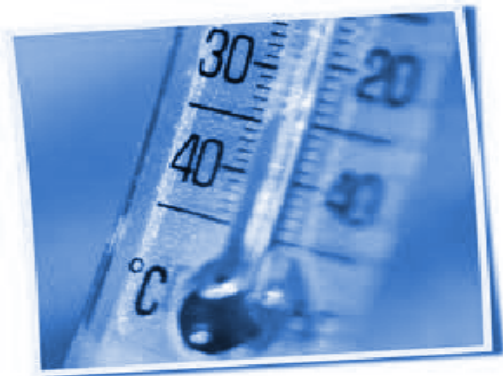
**En estos casos se debe trasladar a la persona de manera inmediata a un Servicio de Urgencias.**

## Fiebre

Se considera que una persona tiene cuando su temperatura, tomada en la axila, es superior a 38,5°C

### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Se pueden tomar antitérmicos.
- Es conveniente hacer reposos.
- Estar fresco, sin abrigarse demasiado.
- Beber líquidos.
- Aplicar compresas de agua fría.



### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

- No se le deben aplicar fricciones con alcohol ni con colonia.

### ¿ CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si Le cuesta respirar
- Si está confuso y/o delira.
- Si presenta convulsiones.
- Si la fiebre persiste durante más de 3 días por sobre de 38,5°C

**Cuando presenta fiebre con erupción cutánea en forma de manchas planas de color granatado que no desaparecen al apretar la piel (petequias) se debe trasladar a la persona de manera inmediata a un Servicio de Urgencias.**

## Vómitos

Expulsión por la boca del contenido estomacal.

### ¿QUE SE DEBE HACER?:

---

- Ayudar a la persona a estirarse sobre el costado izquierdo del cuerpo.
- Cuando lleve un rato sin vomitar se debe administrar, en mínimas cantidades, soluciones de rehidratación oral cada 5-10 minutos.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

---

- No se debe comer.
- No se le deben dar medicamentos.

### ¿ CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

---

- Si Se detecta la presencia de sangre en el vómito.
- Si el vómito se presenta después de un golpe en la cabeza.
- Si la persona es diabética.
- Si el dolor abdominal es muy intenso.
- Si no defeca desde hace días y ese es un hecho inusual en la persona.



## 5. ACCIDENTES GRAVES

### Quemaduras importantes

Una quemadura se considera importante si afecta una gran extensión del cuerpo o la cara o el cuello.

#### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Separar a la persona de la fuente de calor.
- Apagarle el fuego con una manta o haciéndola rodar por el suelo.
- Enfriar la quemadura con agua fría.
- Si está inconsciente ( Ver apartado SVB i RCP)

#### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

- No se le debe quitar la ropa, si está enganchada en la piel.
- No se debe utilizar extintores sobre la víctima.

**En estos casos se recomienda el traslado inmediato a un Servicio de Urgencias.**

### Electrocución

Accidente producido por descargas eléctricas.

#### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Desconectar la corriente eléctrica.
- Separar a la persona de la corriente mediante cualquier objeto no conductor de la electricidad (madera, plástico, etc.).
- Tratarle las quemaduras (Ver apartado QUEMADURAS).
- Si está inconsciente ( Ver apartado SVB i RCP)

#### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

- No se debe tocar a la persona afectada hasta que no se haya desconectado la corriente eléctrica.

**EN ESTOS CASOS SE ACONSEJA EL TRASLADO INMEDIATO A UN SERVICIO DE URGENCIAS. Se debe tener en cuenta que las lesiones más graves son las internas, que no se pueden observar a primera vista.**

## Atragantamiento

Presencia de un cuerpo extraño en la garganta que puede impedir el paso de la saliva o del aire.

### ¿QUE SE DEBE HACER?:

- Si la persona afectada respira, se la debe animar a que tosa y no hacer nada más.
- Si la persona afectada muestra señales de cansancio o deja de toser o de respirar, conviene empezar con 5 golpes en la espalda, a la altura de las escápulas, con la palma de la mano.
- Si los golpes en la espalda no surten efecto se debe empezar a efectuar la maniobra de Heimlich.

### ¿ CUANDO ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

- Si el cuerpo extraño no se expulsa y la persona presenta dificultades de respiración.

### MANIOBRA DE HEIMLICH

#### Si la persona afectada está consciente:

1. Situarse por detrás de la víctima y envolverle la cintura con los dos brazos.
2. Asegurarse que la persona está inclinada hacia delante, para que cuando el cuerpo extraño responsable de la obstrucción se mueva pueda salir por la boca en lugar de introducirse mas adentro de la vía aérea.
3. En esta posición se debe colocar el puño entre el ombligo y el esternón de la persona afectada.
4. A continuación se han de hacer compresiones rápidas hacia dentro y hacia arriba, con lo cual se pretende incrementar bruscamente la presión de la vía aérea a fin de hacer saltar el cuerpo extraño que está obstruyendo el paso del aire en la vía respiratoria.
5. Si la obstrucción no se soluciona es necesario volver a comprobar la boca de la persona en busca de algún objeto que pueda ser cogido con el dedo y continuar alternando con los 5 golpes en la espalda y las 5 compresiones abdominales.



Imagen: Flickr.com



- Si se trata de un niño menor d'1 año, no se le debe hacer la maniobra porqué se le podrían lesionar órganos internos. En este caso se debe colocar al niño boca debajo de manera que la cabeza le quede más baja que el cuerpo y sujetando con nuestro brazo le daremos 4-5 golpecitos secos y enérgicos en la espalda (entre las escápulas) y a continuación lo giraremos. En posición boca arriba se le hacen 5

compresiones en el pecho (en el punto medio entre los dos pectorales – coincide entre los dos pezones-, utilizando el segundo y tercer dedo de la mano hasta que escupa el cuerpo extraño. Si no respira se le han de practicar las compresiones torácicas utilizando los dedos mencionados anteriormente.

**Si la persona afectada está inconsciente:**

1. Es preciso retirar cualquier objeto visible de la boca.
2. Se debe colocar a la víctima boca arriba y hacerle las maniobras de RCP (ver apartado RCP).
3. Conviene ir comprobando si se ve algún objeto en la boca.
4. No se deben parar las maniobras de RCP hasta que la persona se recupere o bien que lleguen los Servicios de Emergencias.

## Hemorragia

Es la salida de sangre fuera de su normal continente que es el sistema vascular.

Esta pérdida de sangre puede ser:

- Interna (cuando la sangre sale de los vasos sanguíneos y se deposita en el interior del cuerpo)
- Externa:
  - Por un orificio natural del cos (vagina, recto, boca, nariz,...)
  - Mediante una rotura en la piel.

### ¿QUE SE DEBE HACER?:

---

- Si la hemorragia es leve se ha de comprimir directamente en el punto de sangrado para pararla.
- Si sangra una extremidad, esta debe levantarse por encima del nivel del corazón.
- Posteriormente se ha de desinfectar la herida y vendarla.

### ¿QUE NO SE DEBE HACER?:

---

- No Se debe aplicar torniquetes por el riesgo de necrosis de la extremidad que sangra.

### ¿Cuándo ES NECESARIO ACUDIR A UN CENTRO SANITARIO?

---

- Siempre que no se pueda parar la hemorragia.
- Si es una hemorragia importante, aunque se haya podido parar el sangrado.
- Si se ha producido por una herida importante, sobretodo para valorar si esta requiere sutura.



## 6. SITUACIONES DE EMERGENCIA

### Soporte Vital Básico y Reanimación Cardiopulmonar

Se entiende por Soporte Vital Básico (SVB) al conjunto de actuaciones a realizar frente a una situación de emergencia en la cual una o más personas están en una situación crítica para su vida.

El SVB se pone en marcha cuando la persona no responde y no tiene una respiración normal. Incluye la detección de la emergencia, la llamada al sistema de emergencias (112) y la prestación de los auxilios básicos encaminados a substituir las funciones respiratorias y circulatorias del accidentado.

Muchos países tienen directrices sobre como proporcionar el soporte vital básico. Estas directrices son formuladas por organismos profesionales médicos, de los propios países. Las directrices describen algoritmos para el abordaje de una serie de trastornos, incluyendo la parada cardiorrespiratoria, asfixia y ahogamientos. En España se siguen las directrices del l'Europeean Resucitation Council.



El SVB no suele incluir el uso de fármacos o maniobras invasivas y pueden ser contrastados con la prestación del Soporte Vital Avanzado (SVA). La mayoría de ciudadanos (no profesionales sanitarios) pueden dominar las habilidades del SVB después de asistir a un breve curso de formación.

Per norma general organizaciones como la Cruz Roja, los bomberos y policías son quienes deben estar certificados en el SVB. Estas medidas son muy útiles para otras profesiones como trabajadores de guarderías, profesorado, personal de seguridad e incluso a la población general.

## 7. NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN

Frente a una persona accidentada los principios básicos a tener en cuenta son los que corresponden a las siglas PAS que son el acrónimo de la secuencia: Proteger, Avisar y Socorrer.

### Proteger

Prevenir el agravamiento del paciente. Antes de actuar se debe tener la seguridad que las causas que han provocado el accidente ya no están presentes; es preciso hacer un análisis rápido de la situación y detectar posibles peligros, pensar en uno mismo, en el accidentado y en el entorno, por este orden, y tomar todas las medidas necesarias para eliminar riesgos.

No se debe improvisar nunca. Es mejor perder un minuto pensando que actuar de manera imprudente.

### Avisar

Se ha de pedir ayuda urgente avisando a los servicios sanitarios adecuados. En nuestra ciudad lo más correcto es avisar al teléfono de emergencias 112, o a la Policía Local (092 o 93 636 03 20).

La persona que avisa debe expresarse de manera clara y precisa. Se debe informar lo más exactamente posible del lugar del accidente.



### Socorrer

Es necesario hacer una primera evaluación de la persona accidentada reconociendo los siguientes signos vitales:

- Hablarle para ver si está consciente.
- Comprobar si respira. Acercando nuestra mejilla a la boca de la víctima (oír, sentir). Mirar si mueve el pecho.
- Tomarle el pulso para detectar si el corazón late. Se debe tomar en las arterias carótidas que son las que pasan a ambos lados del cuello, presionando ligeramente con los dedos índice y medio en la parte frontal del cuello, bajo el ángulo del mentón.



## 8. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN RECOMENDADO

### Prevenición:

- Se eliminará todo aquello que pueda ser una amenaza tanto para la víctima como para la persona que la está ayudando.

### Se valorará el estado de consciencia.

- Si al hablarle responde contestando o moviéndose se le dejará en la misma posición que lo hemos encontrado y se volverá a valorar en unos minutos.
- Si no responde a ningún estímulo se debe gritar pidiendo ayuda y colocar a la víctima en posición de reanimación cardiopulmonar (boca arriba y abrirle la boca con la maniobra frente- mentón que consiste en:



- Poner una mano en la frente e inclinar suavemente la cabeza hacia atrás.
- Retirar de la boca cualquier objeto visible (chicle, caramelo, dentadura, etc.).
- Colocar la punta de los dedos de la otra mano bajo el mentón de la víctima y levantarlo para abrir la vía aérea (intentar evitar la hiper extensión del cuello si existe la sospecha que pueda haber padecido un traumatismo cervical)

### AVISO:

Se avisará a las personas de contacto más cercanas y se activará la cadena de socorro para que la ayuda sanitaria llegue lo antes posible.

(TRUCAR al 112)

### Se mantendrá abierta la vía respiratoria y se comprobará la respiración.

Visualmente mediante la simple observación del movimiento de la caja torácica y para mayor seguridad acercaremos nuestra cara para notar y/o oír la respiración de la víctima.

- Si la **víctima respira**, se la colocará en posición lateral de seguridad (**PLS**), se irá controlando que sigue respirando y esperaremos la llegada de los Servicios de Urgencias.



- Si no respira:
  - Se coloca a la víctima en **posición de reanimación cardiopulmonar** o "decúbito supino" con los brazos extendidos al lado del cuerpo, en una superficie lisa y dura, preferiblemente en el suelo.
  - La persona que realiza el soporte se colocará **arrodillado al lado de la víctima a la altura de la clavícula**.
  - Se **comprobará el pulso en la arteria carótida** (situada a los laterales del cuello).
  - Se inicia el **protocolo de RCP** que proporciona la **ventilación artificial (2 ventilaciones)** mediante aire expirado (que contiene alrededor de un 15-18% de oxígeno) que se le insufla a la víctima, combinándolo con una serie de masajes torácicos (**30 compresiones**).

El **proceso de insuflar** o boca a boca requiere:

- Vía aérea abierta.
- Tapar la nariz de la víctima con la mano que aguanta la frente para que no se escape el aire que estamos insuflando.
- Comprobar que el tórax se eleva cuando insuflamos aire.
- Dejar salir el aire insuflado mientras se vuelve a inspirar para proceder a una segunda insuflación.



El **proceso de compresiones** requiere:

- Localizar el punto de compresión que está situado en la parte inferior de las costillas justo donde se unen con el esternón y que coinciden con el centro del pecho.
- En este punto coloque el talón de una de las manos, encima coloque el talón de la otra y enlace los dedos de las dos manos.
- Con los brazos rectos deje caer el peso de su cuerpo deprimiendo el pecho de la víctima unos 4 o 5 cm.



Para **comprimir** con más facilidad y para evitar lesionar las costillas se han de colocar los brazos perpendicularmente al pecho de la víctima y con los dedos ligeramente levantados.

**No interrumpir la RCP hasta que:**

1. La ayuda sanitaria,

.....

2. La víctima se despierte, o
3. El reanimador esté exhausto.

## Algoritmo del Soporte Vital Básico en adultos

