



CRUZ ROJA
CHILENA

GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS COMUNITARIOS

Edición 2017

Cruz Roja Chilena

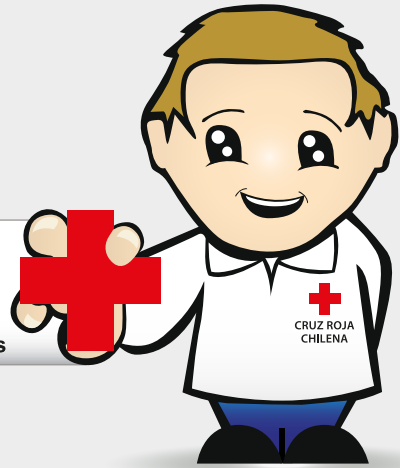
Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento, por cualquier medio ya sea escrito o visual, sin previa la autorización.



**CRUZ ROJA
CHILENA**

SPAC

Salud y Primeros Auxilios Comunitarios



GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS COMUNITARIOS

Primera Edición 2016
Santiago - Chile

PRINCIPIOS

HUMANIDAD

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja ha dado nacimiento a la preocupación de prestar auxilio, sin discriminación, a todos los heridos en los campos de batalla, se esfuerza, bajo su aspecto internacional y nacional, en prevenir y aliviar el sufrimiento de los hombres en todas las circunstancias. Tiende a proteger la vida y la salud, así como a respetar a la persona humana. Favorece la comprensión mutua, la amistad, la cooperación y una paz duradera entre todos los pueblos.

IMPARCIALIDAD

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja no hace ninguna distinción de nacionalidad, raza, religión, condición social ni credo político. Se dedica únicamente a socorrer a los individuos en proporción con sus sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes.

NEUTRALIDAD

Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso e ideológico.



**CRUZ ROJA
CHILENA**

FUNDAMENTALES

INDEPENDENCIA

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja es independiente. Auxiliares de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos, las Sociedades Nacionales deben, sin embargo, conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los Principios del Movimiento.

VOLUNTARIADO

Es un movimiento de socorro voluntario y de carácter desinteresado.

UNIDAD

En cada país sólo puede existir una Sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja, que debe ser accesible a todos y extender su acción humanitaria a la totalidad del territorio.

UNIVERSALIDAD

El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las Sociedades Nacionales tienen los mismo derechos y el deber de ayudarse mutuamente, es universal.

SPAC

Salud y Primeros Auxilios Comunitarios



CONTENIDOS

Primeros Auxilios	7
Normas Generales	8
Seguridad en la Escena	9
Precauciones	10
Signos Vitales	12
Heridas	14
Heridas profundas y Hemorragias	15
Amputaciones	17
Shock	18
Quemaduras	19
Intoxicación	22
Convulsiones	24
Picaduras y Mordeduras	25
Lesiones que afectan ligamentos, articulaciones y huesos	26
Luxaciones	27
Esguinces	28
Vendajes	29
Atragantamiento	31
Maniobra de desobstrucción sin auxiliador	33
Reanimación Cardio Pulmonar	34
Fatiga	39
Enfriamiento e Hipotermia	40
Botiquín de Primeros Auxilios	41



PRIMEROS AUXILIOS:

Son los cuidados o la ayuda inmediata, temporal y necesaria proporcionada a una persona que ha sufrido un accidente, enfermedad o agudización de ésta, hasta la llegada de personal de salud calificado.

Se ocupan en lesiones físicas o enfermedad, así como también se incorpora el apoyo psicosocial a las personas que sufren angustia emocional al experimentar o presenciar un evento traumático.

**Lo más importante
es la prevención para
EVITAR
ACCIDENTES**



NORMAS GENERALES

- Mantenga la calma, para actuar con serenidad, rapidez y confianza.
- Si tiene seguridad de lo que va a hacer, actúe, de lo contrario es preferible pedir ayuda.
- No asuma riesgos innecesarios. Pregunte a viva voz a los presentes quiénes tienen conocimientos en primeros auxilios.
- Si la persona afectada está consciente, solicítele autorización para brindar los primeros auxilios.
- Si el afectado/a ha perdido la conciencia o sospecha que puede pasar, colóquelo de lado.
- Mantenga la temperatura normal del cuerpo del afectado/a.
- Sea empático y no olvide brindar el apoyo psicológico básico.
- No mueva al afectado/a, a menos que esto sea estrictamente necesario.
- Llame al 131 de ser necesario, según la gravedad de la persona. No olvide entregar estos datos:

- 1.- Localización exacta del lugar donde ocurrió la emergencia, nombre de calles y comuna (intersección de calles)
- 2.- Dar número de teléfono del que está llamando.
- 3.- Identifique número de afectados/as.
- 4.- Estado de los o las afectados/as Ej. consciente sexo del o de la afectado/a, edad aproximada.

- Si ya está recibiendo los primeros auxilios, **NO INTERRUMPA**

SEGURIDAD EN LA ESCENA

Para no asumir riesgos haga un examen visual rápido para detectar peligros inmediatos:

- **Derrumbes**
- **Incendios**
- **Vapores químicos**
- **Cables eléctricos**
- **Presencia de humo**
- **Flujo continuo de tránsito**
- **Asaltante**

Pregúntese siempre si el escenario es seguro.

- ¿Cuántas personas hay involucradas? Puede haber más de un afectado/a. Mire alrededor y pregunte a posibles testigos.
- Piense en sus recursos disponibles.

- ▶ **Si es seguro, acérquese al afectado/a.**
- ▶ **Mantenga la calma.**
- ▶ **Intente hablar con la persona.**
- ▶ **Hable con voz firme pero sin gritar.**
- ▶ **Pregunte a los observadores si conocen al afectado/a y lo ocurrido.**



PRECAUCIONES

- Si las condiciones no son seguras, manténgase a distancia, tranquilice al afectado/a y active el **SISTEMA DE EMERGENCIA**.



Pida a alguien que llame a:

131 Ambulancia

132 Bomberos

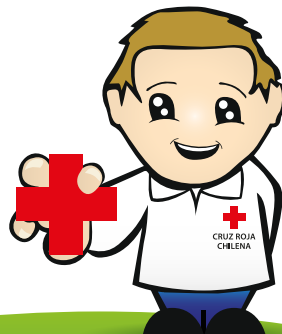
133 Carabineros

- Protéjase de las responsabilidades legales. Si el afectado/a está consciente, infórmele su nombre y su nivel de entrenamiento y obtenga su permiso para que lo pueda ayudar.

No de Primeros Auxilios si el afectado/a no quiere.

En caso de que el afectado/a esté inconsciente se asume consentimiento implícito.

- No haga comentarios sobre el estado de salud del afectado/a.
- Mantenga la temperatura corporal.
- No administre medicamentos.
- No dé líquidos ni alimentos que no estén indicados por un médico.
- No dar licor en ningún caso.



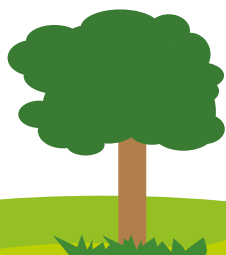
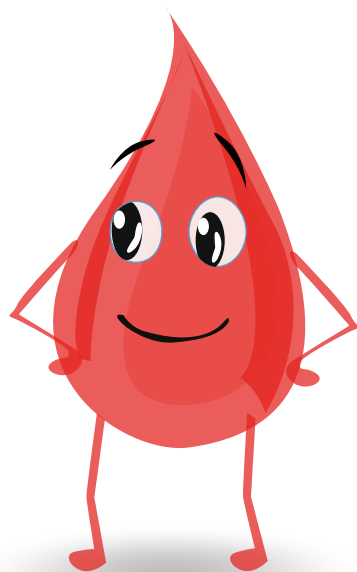
PRECAUCIONES UNIVERSALES CON SANGRE Y FLUIDOS CORPORALES

La atención al afectado/a de un accidente, expone a la persona que presta primeros auxilios al contacto con fluidos de alto riesgo que podrían provocar contagio:

- Protéjase de sangre, líquidos genitales como semen y secreciones vaginales, líquido cefalorraquídeo y todo fluido con presencia de sangre.

La persona que presta los primeros auxilios debe tener las siguientes precauciones:

- Uso de guantes de goma, látex o vinilo.
- Agua y jabón que garantice un buen lavado de manos.
- Si la atención amerita la utilización de mascarillas y lentes protectores y usted cuenta con ellos, utilícelos en caso de que existan fluidos corporales de riesgo.



SIGNOS VITALES

Son las señales del cuerpo que nos muestran cómo está funcionando el organismo.

Deben ser evaluados con rapidez y exactitud.

¿Cuáles son?

- ▶ Estado de conciencia
- ▶ Frecuencia cardíaca (PULSO)
- ▶ Frecuencia respiratoria (RESPIRACIÓN)
- ▶ Temperatura
- ▶ Presión arterial

Estado de conciencia: Hay distintos estados de conciencia y se relacionan con la forma en que la persona responde a los estímulos.

Se evalúa con AVDI:

A	Alerta
V	Responde a estímulo verbal
D	Responde a estímulo doloroso
I	Inconsciente (no responde a ningún estímulo)

En Primeros Auxilios solo usamos Consciente o Inconsciente para decir el estado de una persona.

Frecuencia cardíaca o pulso: Lo podemos medir por los latidos o pulsaciones que se dan en un minuto.

Presionar con 2 dedos centrales sobre la parte interna de la muñeca o cuello y contar las pulsaciones durante 60 segundos de reloj.



Rangos normales en reposo

Edades	Rango pulsaciones
RN a 3 meses	85 a 205 pulsaciones por minuto
3 meses a 2 años	100 a 190 pulsaciones por minuto
2 a 10 años	60 a 140 pulsaciones por minuto
Mayor de 10 años	60 a 100 pulsaciones por minuto

Frecuencia respiratoria: son las veces que inspiramos y espiramos en un tiempo determinado.

Colocar la mano sobre el tórax y contar las elevaciones que éste tiene durante un minuto.

Respiración en reposo

Edades	Respiraciones
Lactantes menores de 1 año	30 a 60 respiraciones por minuto
1 a 4 años	24 a 40 respiraciones por minuto
Prescolar	22 a 34 respiraciones por minuto
Escolar	18 a 30 respiraciones por minuto
Adolescente y Adulto	12 a 16 respiraciones por minuto

Temperatura corporal: La temperatura normal es hasta 37,5 °C, superior a eso, es considerado estado febril.

Se considera **hipotermia** cuando la temperatura es menor a 35°C.

En primeros auxilios es importante mantener la temperatura corporal normal.

Presión arterial: Es la presión que ejerce la sangre en las paredes de las arterias.

En primeros auxilios no la medimos.



HERIDAS

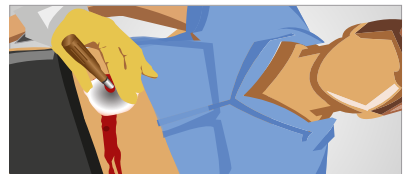
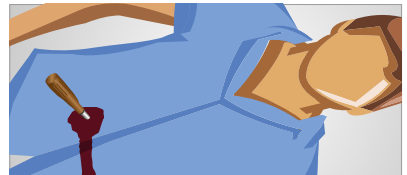
Sus complicaciones pueden ser la hemorragia y la infección.

¿Qué hacer?

- ▶ Active el sistema de emergencia (131)
- ▶ Lave las heridas con agua corriente hasta que queden limpias. Si no hay agua corriente disponible, utilice cualquier fuente limpia.
- ▶ Protéjalas de la infección limpiando con suero fisiológico y cubriendo con gasa estéril o paño limpio, fijado con tela adhesiva o vendaje de contención.
- ▶ Si ve un coágulo no lo retire, cumple la doble función de impedir la penetración de microbios y evitar una posible hemorragia.
- ▶ Si la herida es causada por objetos cortantes o punzantes oxidados o con tierra, debe obligatoriamente ser llevado a un centro asistencial para recibir protección contra el tétanos.

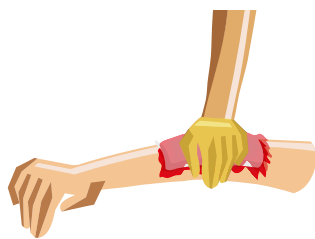
Heridas con elementos incrustados

- Active el sistema de emergencia **(131)**
- Coloque al afectado/a en posición cómoda.
- No retire el elemento ya que puede causar hemorragia abundante.
- Inmovilice el elemento con un vendaje para evitar que se mueva y cause otras lesiones.

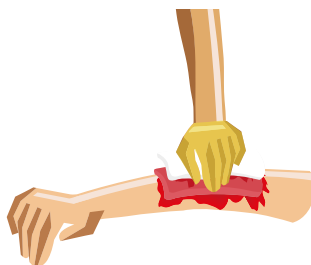


HERIDAS PROFUNDAS Y HEMORRAGIAS

- Active el sistema de emergencia **(131)**
- La primera medida es controlar la hemorragia realizando compresión directa y colocando un apósito esterilizado con un vendaje de compresión.



Aplique presión directa sobre la herida con apósito



Aplique un apósito más si es necesario



Sostenga el apósito con un vendaje compresivo





Recuerde abrigar a la persona afectada



AMPUTACIONES

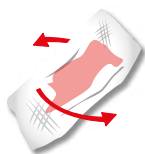
- Active el sistema de emergencia **(131)**
- Controle signos vitales.
- Controle la hemorragia del muñón, siguiendo las indicaciones para hemorragias.

Trasladar afectado/a + miembro amputado

- Traslado en conjunto.
- **Tratar miembro amputado:** envolver en gasa o en una tela limpia humedecida, luego depositar en una bolsa plástica, y luego en otra bolsa que contenga hielo. En caso de no tener hielo, colocar cualquier otro elemento que pueda mantener frío el miembro.



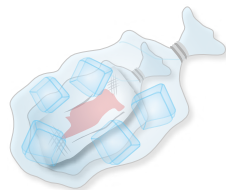
GASA



ENVOLVER
EN GASA



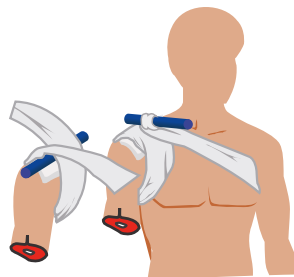
DEPOSITAR EN
BOLSA PLÁSTICA



DEPOSITAR EN NUEVA BOLSA
PLÁSTICA CON AGUA Y HIELO

TORNIQUETE

Se realiza como “último” recurso cuando un sangramiento profuso de una extremidad, después de comprimir directo sobre el punto sangrante, falla. Se debe consignar la hora en que se hizo, anotando sobre el torniquete, dejándolo fijo hasta llegar al servicio de urgencia.



SHOCK

Cuando hay afectados/as de accidentes graves como fracturas, hemorragias, quemaduras y sus funciones vitales descienden bruscamente, hablamos de SHOCK.

Observe:

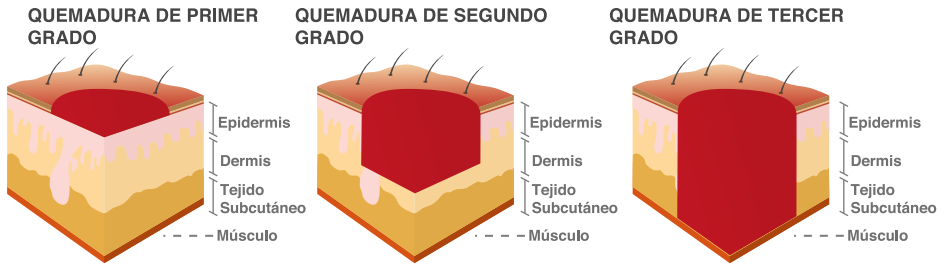
- Rostro pálido y sudoroso.
- Respiración entrecortada y superficial.
- Pérdida **de conciencia**.
- Pulso muy rápido. Si está muy grave puede ser muy lento.
- Pérdida de temperatura.

¿Qué hacer?

- ▶ Active el sistema de emergencia **(131)**
- ▶ Si la persona afectada está despierta y respirando, póngala en posición horizontal.
- ▶ Si **NO** responde a estímulos y **SI** respira, póngala en posición de **SEGURIDAD** (de lado)
- ▶ Si hay hemorragia, deténgala aplicando compresión sobre el sangrado.
- ▶ Mantenga la temperatura normal (37°C). Abrigue a la persona.
- ▶ Si el afectado/a **NO** responde a estímulos, **NO** respira, inicie reanimación cardiopulmonar (RCP)



QUEMADURAS



Quemaduras en 1º grado

- Riego con abundante agua a temperatura ambiente.
- Aplique apósitos estériles y cubra con sabanas limpias y secas.

Quemaduras en 2º grado

- Aplique apósitos estériles y cubra con sabanas limpias y secas.
- Traslade o llame al Servicio Médico de Emergencia.

Quemaduras en 3º grado

- Cubra las quemaduras con elementos esterilizados.
- Evalúe vía aérea y respiración. Si la persona NO responde y NO respira, inicie RCP.
- Traslade o llame al Servicio Médico de Emergencia.

- ▶ **EVITE** aplicar cualquier elemento que no sea agua o apósitos estériles y secos sobre las quemaduras.
- ▶ **EVITE** romper las ampollas, esto aumenta el riesgo de infección.
- ▶ **EVITE** remover usted mismo los tejidos. Debe ser realizado por un profesional.
- ▶ **EVITE** aplicar hielo directo en la quemadura. Procure la aplicación de abundante agua si es superficial.



Procurar que el contacto con agua fría no dure más de 10 minutos, sobre todo en quemaduras muy extensas.

Recomendaciones generales:

- Toda quemadura debe ser vista por un médico.
- Prevenga estado de shock en todas las quemaduras.
- Traslade a un centro asistencial.

Incendio:

- Se debe procurar apagar el fuego rápidamente.
- Si una persona se está quemando, hay que evitar que corra y es necesario dejarla a nivel del suelo. Se le debe envolver y hacerla rodar.
- No hay que intentar apagar las llamas de la bencina, parafina o petróleo con un chorro de agua. Se deben usar extintores de incendios adecuados.
- Sacar del ambiente tóxico.
- Remover ropa ardiente si es posible y sino está pegada a la piel.
- Lavar con agua o suero para evitar profundización de la lesión.
- El afectado/a debe ser rápidamente cubierto con paños secos y limpios para evitar enfriamiento.

Sustancias químicas:

- Siempre asegure la escena.
- Todas las ropas contaminadas deben ser removidas lo antes posible.
- Colocar al afectado/a bajo la ducha.
- Lavar profusamente con agua o suero para evitar agravar la lesión.
- Se debe sacar a la persona afectada del ambiente tóxico.
- El afectado/a debe ser rápidamente cubierto con paños secos y limpios para evitar enfriamiento.

Líquidos y fuego:

Coloque cuanto antes la parte afectada bajo agua a temperatura ambiente, cuando la quemadura es simple o de primer grado (por a lo menos 10 a 20 minutos) para bajar la temperatura de la zona quemada, reducir la inflamación y las ampollas que pudieran formarse.

Debe cubrirse la parte afectada con una venda o pañuelo limpio y seco. Si es de mayor dimensión con un sábana mientras se traslada a un hospital.

Electricidad:

- ▶ Asegure la escena: Corte la corriente o aisle al afectado/a con un palo o trozo de madera.
- ▶ Revise signos vitales: Verifique el estado de conciencia, si se encuentra inconsciente pida ayuda, si no respira, inicie RCP (Reanimación Cardiopulmonar).
- ▶ Si está respirando, el afectado/a debe ser rápidamente cubierto con paños secos y limpios para evitar enfriamiento.
- ▶ Traslade rápido a un centro asistencial.



INTOXICACIÓN

Es la reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica (veneno), que causa lesión o enfermedad y en ocasiones la muerte.

El grado de toxicidad varía según la edad, sexo, estado nutricional, vías de penetración y concentración del tóxico.

Vías de intoxicación:

Vía digestiva: Por ingestión de alimentos en descomposición, sustancias cáusticas, medicamentos y/o alcohol.

Vía respiratoria: Inhalación de gases tóxicos como fungicidas, plagicidas, insecticidas, el humo en caso de incendio, vapores químicos, monóxido de carbono, (que es producido por los motores de vehículos), el bióxido de carbono de pozos y alcantarillado, el cloro; así como los vapores producidos por algunos productos domésticos (pegamentos, pinturas y limpiadores).

A través de la piel: Por absorción o contacto por sustancias como plaguicidas, insecticidas, fungicidas, herbicidas; o los producidos por plantas como la hiedra, el litre, etc.

Vía circulatoria: Un tóxico puede penetrar a la circulación sanguínea por:

- **Inoculación:** Por picaduras de insectos que producen reacción alérgica, como, por ejemplo: abejas, avispas y las mordeduras de arañas.
- **Inyección de medicamentos:** Sobredosis, medicamentos vencidos o por reacción alérgica a un tipo específico de medicamento.

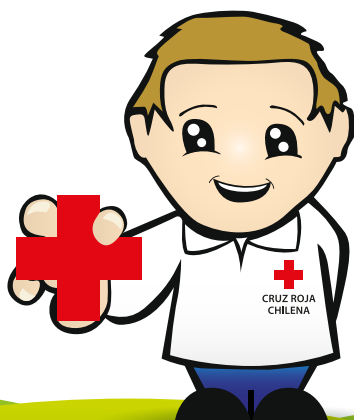
¿Qué hacer?

- ▶ Detención del tóxico.
- ▶ Recuerde contar con los implementos necesarios (guantes, gafas, mascarilla y pechera)
- ▶ Evalúe circulación, vía aérea y respiración.
- ▶ Sacar a un ambiente limpio y seguro.
- ▶ Si existen residuos en polvo del tóxico, éste se debe retirar antes de irrigar con grandes cantidades de agua, removiendo el tóxico restante.

Recuerde siempre pedir orientación profesional:

CITUC, Centro de Información Toxicológica de la Universidad Católica de Chile: 02 26353800

Salud Responde: 600 360 7777



CONVULSIONES

Convulsión:

Son movimientos bruscos y violentos, involuntarios.

Se pueden presentar en niños, niñas y adolescentes o en adultos, no duran más allá de 5 minutos. Después de las convulsiones la persona cae en sueño profundo.

Si llega a durar más de 5 minutos, requiere de traslado inmediato a un centro médico.

¿Qué hacer?

- ▶ Active el sistema de emergencia **(131)**.
- ▶ Colocar almohada o una protección bajo la cabeza, para evitar que se golpee y esperar a que pasen las convulsiones.
- ▶ Retirar obstáculos.
- ▶ Colocar al afectado/a de costado cuando se detengan las convulsiones.
- ▶ Proteger la dignidad de la persona durante la convulsión. No permitir multitud de espectadores.
- ▶ Cuente el tiempo de la convulsión, si es posible desde el inicio de ésta.
- ▶ Si solicitó ayuda, quédese al lado de la persona mientras ésta llega.

No lo haga

- No trate de abrir la boca durante la convulsión.
- No poner ningún elemento entre los dientes.
- No inmovilizar a la fuerza.
- Evite que el afectado/a se levante.
- Evite enfriamientos, cubra a la persona.



PICADURAS Y MORDEDURAS

Picaduras de insectos, abejas, avispas, mosquitos y zancudos:

Evite el dolor y ardor, aplique una compresa de agua fría.

La mayor complicación de estas picaduras es la reacción alérgica, lo cual debe ser tratada por un médico.

Mordedura de ratón, perro, gato y murciélago:

- Active el sistema de emergencia **(131)**.
- Lave la zona afectada bajo el chorro de agua fría, por varios minutos.
- Cubra con apósito o paño limpio.
- Es su obligación llevar o dirigir al afectado/a a un centro asistencial, para la aplicación de la vacuna antirrábica.

El mayor peligro de estas heridas es el riesgo de contraer la rabia.

Mordedura de araña de rincón y del trigo:

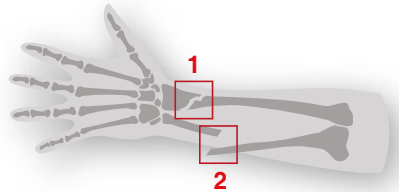
- Active el sistema de emergencia **(131)**.
- Aplique una compresa con agua fría y un vendaje de compresión en la zona afectada.
- Se recomienda llevar la araña en lo posible (siempre y cuando no corra riesgos mayores) u observar qué clase de araña es.



LESIONES QUE AFECTAN A LIGAMENTOS, ARTICULACIONES Y HUESOS

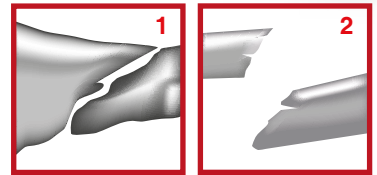
FRACTURAS

Una fractura es la pérdida de la continuidad de un hueso ocasionando ruptura.



Pueden ser:

1. Cerradas: Es aquella en la cual el hueso se rompe y la piel permanece intacta.

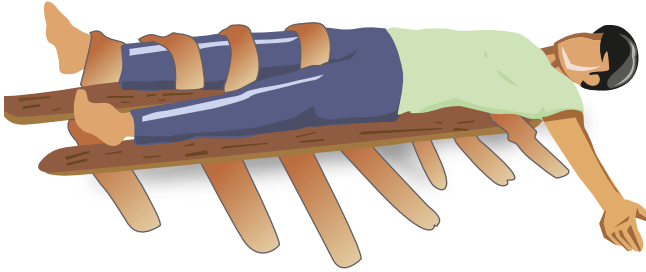


2. Expuestas: El hueso fracturado sale al exterior, perfora la piel y produce una herida abierta. Pueden tener riesgo de infección y de hemorragia.

Síntomas

- Intenso dolor local, que aumenta con la movilización y la palpación.
- Incapacidad para realizar movimientos normales con el miembro fracturado.
- Crepitación, sensación de aspereza producida por el roce de las extremidades óseas rotas.
- Deformación del miembro afectado e hinchazón.
- Hematoma.

INMOVILIZAR



¿Qué hacer?

- ▶ Evaluar un escenario seguro, evite poner en riesgo su vida.
- ▶ Active el sistema de emergencia (131).
- ▶ Limitar los movimientos.
- ▶ Inmovilizar la fractura en la posición en que se encuentra para evitar mayor dolor y agravar la lesión. Solo si está entrenado, antes de inmovilizar, lleve la extremidad lo más alineada posible sin reducir.
- ▶ Colocar un entablillado rígido y largo que comprenda la articulación que está por encima y por debajo de la fractura.
- ▶ Quitar la ropa y elementos que ajusten la zona.
- ▶ Manténgase al lado del afectado/a.

LUXACIONES

- Afectan directamente a las articulaciones.
- Generalmente se producen por movimientos **bruscos**.
- El hueso se corre o se sale de su articulación.
- Hay deformidad debido a la nueva posición del hueso.



¿Qué hacer?

- ▶ Active el sistema de emergencia.
- ▶ Inmovilice la parte lesionada con tablillas (tablas, diarios) en la posición en que se encuentre, con un vendaje contensivo.

ESGUINCES

- Afectan a ligamentos y articulaciones.
- Provoca desgarro o lesión de los ligamentos.
- Hay dolor intenso en la zona afectada, que impide el movimiento.
- Este dolor puede provocar sudoración, náuseas, vómitos y mareos.
- Hay hinchazón (edema) local.
- Hay un hematoma en la articulación que disminuye a las 24 o 48 horas.

¿Qué hacer?

- ▶ Active el sistema de emergencia **(131)**
- ▶ Colocar en reposo la articulación afectada.
- ▶ Aplicar frío en la zona afectada durante las primeras 24 horas.
- ▶ Después calor local para ayudar a la circulación.
- ▶ No dé masajes, ni aplique ungüentos o pomadas.
- ▶ Vendar la zona con venda elástica.

VENDAJES

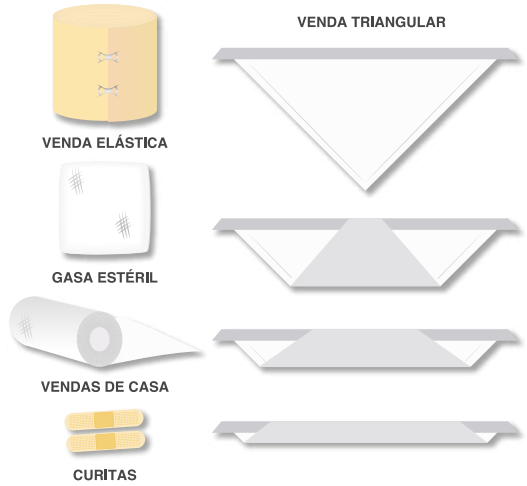
Los usamos para envolver una parte del cuerpo humano lesionada, principalmente en caso de heridas, hemorragias, fracturas, esguinces y luxaciones.

El vendaje ayuda a:

- Sujetar apósitos.
- Fijar entablillados.
- Fijar articulaciones.

Recomendaciones:

- ▶ Evita dejarlo muy apretado.
- ▶ Se realiza desde distal a proximal.
- ▶ Utilizar vendas de algodón u otro material.



Venda de rollo

Puede ser de algodón u otro material.

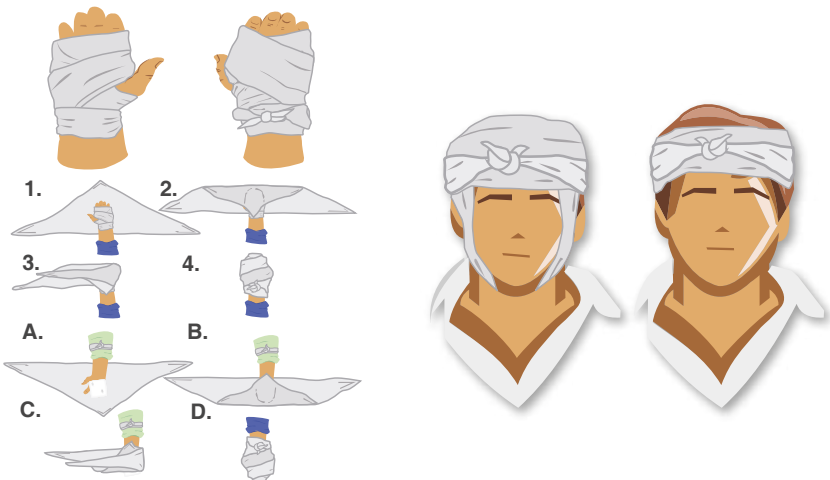
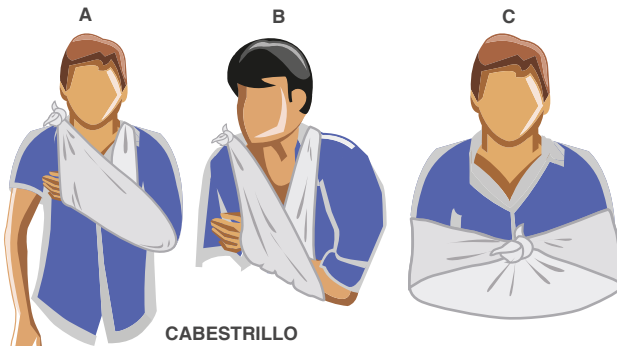
Se utiliza en distintos tamaños para distintas partes del cuerpo:

- Una venda angosta para envolver una mano o una muñeca.
- Una mediana para un brazo o tobillo.
- Una ancha para la pierna.



Venda triangular

Tiene forma de triángulo. Se puede hacer cortando un cuadrado de 90 x 90 en dos, de forma diagonal. La tela puede ser de algodón resistente. La venda triangular tiene múltiples usos, con ella se pueden realizar vendajes en diferentes partes del cuerpo utilizándola como cabestrillo, doblado o extendido.



ATRAGANTAMIENTO

OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO

Es la obstrucción de la vía aérea, que de no ser tratada puede provocar la muerte en minutos a la víctima.



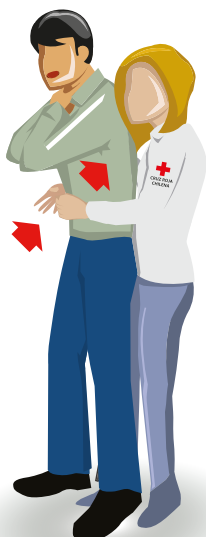
Signo universal de ahogamiento

¿Qué hacer?

En niños desde un año de edad hasta adultos conscientes:

- ▶ Primero determine si es una obstrucción parcial o total.
- ▶ Si emite algún sonido es PARCIAL.
- ▶ Tranquilice a la persona.
- ▶ Anímelo a toser.
- ▶ Pida ayuda.

Si es total, **NO EMITE SONIDO O SE PONE COLOR MORADO** se recomienda **Maniobra de Heimlich**:



- ▶ Parece detrás de la víctima.
- ▶ Con ambas manos tomadas debe ejercer un impulso enérgico en la "boca del estómago".
- ▶ Párese detrás de la víctima.
- ▶ Rodee a la persona por atrás (parte superior del abdomen) con los brazos.
- ▶ Cierre el puño de una mano.
- ▶ Coloque el lado del pulgar contra la parte superior del abdomen (boca del estómago)
- ▶ Sitúe su otra mano sobre este puño.
- ▶ Comprima hacia adentro y arriba.
- ▶ Repita la maniobra las veces que sea necesaria hasta que expulse el cuerpo extraño o caiga inconsciente, en este momento debemos solicitar ayuda.
- ▶ Iniciar la reanimación (RCP)

Embarazadas y personas con obesidad:

Igual a la maniobra anterior pasando los brazos por debajo de las axilas, colocando el puño en el centro del pecho.

En niñas, niños y lactantes (mayores de un año)

En los niños, la maniobra es similar a un adulto, pero la fuerza aplicada deberá ser proporcional al tamaño y textura del niño.



Lactante (menor de un año) consciente (se mueve)

- ▶ Colocar al lactante boca abajo sobre su antebrazo, inclinándolo con la cabeza ligeramente más abajo que sus pies.
- ▶ Aplicar hasta cinco (5) golpes secos con la palma de la mano entre las escápulas (hombros o paletas) del lactante.
- ▶ Compruebe en cada golpe de espalda si se ha aliviado la obstrucción de las vías. Detenerse si es así (la niña o niño llora).
- ▶ Si no hay alivio, alternar con cinco (5) compresiones torácicas, con dos dedos en el centro de la línea intermamilar.
- ▶ Si pierde consciencia comenzar reanimación cardiopulmonar (RCP)



MANIOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN SIN AUXILIADOR

Cuando usted se está ahogando y se encuentra solo:

Colocar el puño por sobre el ombligo, sostenerlo con la otra mano e inclinarse sobre una silla presionando hacia adentro y arriba con fuerza.



REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR (RCP)

Son las maniobras básicas que se dan ante un paro cardio respiratorio, que puede sufrir cualquier persona.

En caso de un paro cardíaco, el tiempo de atención es vital.

Recuerde, sólo cuenta con 4 minutos.

En ese corto tiempo ninguna ayuda externa alcanza a llegar.

¡Sólo usted puede salvarle la vida!

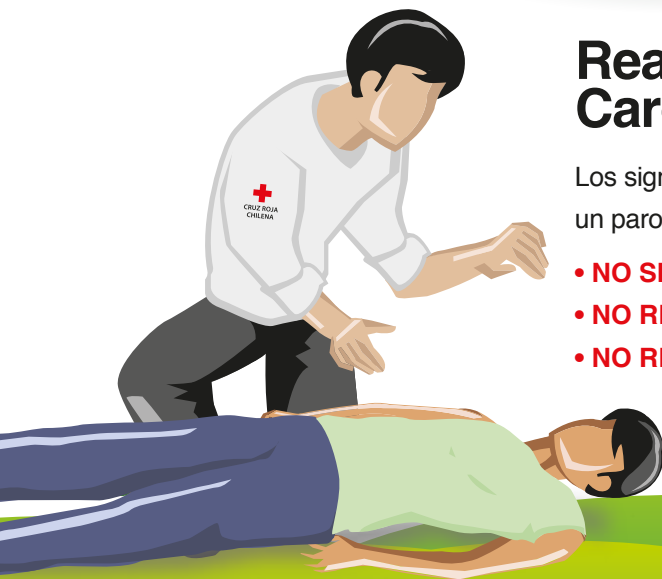
Antes de asistir al afectado/a, asegúrese de no poner en peligro su propia vida o la de su equipo de rescate. Por ejemplo: peligros de electrocución o explosión.



Reanimación Cardio Pulmonar

Los signos que nos avisan de un paro cardiopulmonar son:

- **NO SE MUEVE**
- **NO RESPONDE A ESTÍMULOS**
- **NO RESPIRA**



Cadena de sobrevivencia en el Adulto



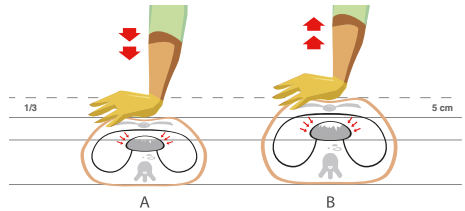
- Llame al 131 o envíe a alguien a solicitar ayuda un DAE y verifique que así sea.
- Observe al afectado/a, Busque signos indirectos de circulación:

¿Se mueve, tose o respira?

- Si no hay signos de circulación inicie RCP con:
 - Compresiones en el centro del tórax: 100 A 120 **COMPRESIONES POR MINUTO.**
 - Cada compresión debe tener 5 a 6 centímetros de profundidad en adultos.
 - Debe procurar dejar que el torax vuelva a su posición entre compresión y compresión.

Las compresiones se realizan hasta que:

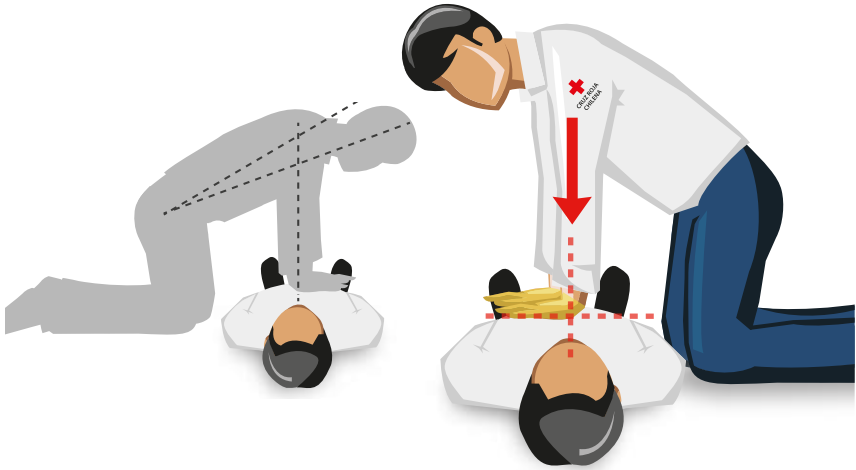
- Llega personal calificado.
- Ud. queda exhausto.
- La persona se recupera.



Solo si usted está entrenado: después de 30 compresiones de tórax puede inclinar la cabeza de la persona afectada hacia atrás, elevar el mentón y realizar dos ventilaciones asistidas boca a boca de un segundo.



Posición para prestar RCP: Sobre una superficie dura (suelo)



Posición de Seguridad:

Una vez que se ha restablecido la circulación y respiración, coloque a la persona en posición de seguridad (de lado), evaluando constantemente su respiración, si deja de respirar, reinicie RCP.



REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR EN NIÑAS, NIÑOS Y LACTANTES

Cadena de sobrevida del Niño o Niña



Busque signos indirectos de circulación:

¿Se mueve, tose o respira?

Si no encuentra estos signos inicie compresiones en el centro del tórax (al centro de la línea intermamilar):



- Con dos dedos en lactantes menores de un año y con una profundidad de 4 cm.



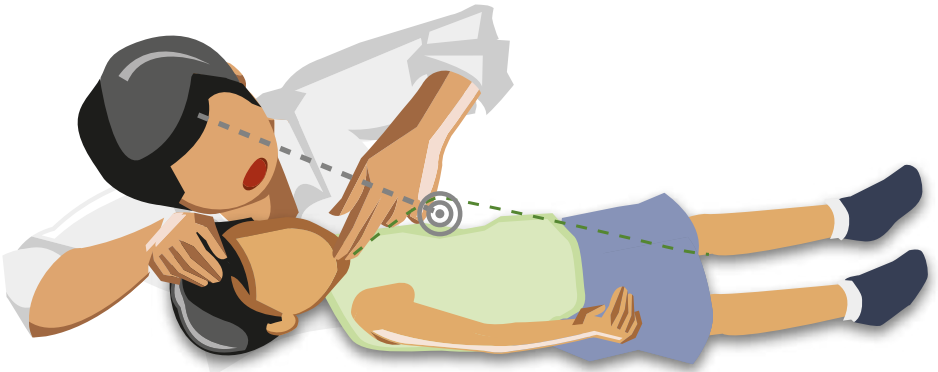
- Con una mano o dos manos en niños mayores de un año a ocho años y con una profundidad de 5 cm.

RECUERDE, SE DEBEN REALIZAR DE 100 A 120 COMPRESIONES POR MINUTO.



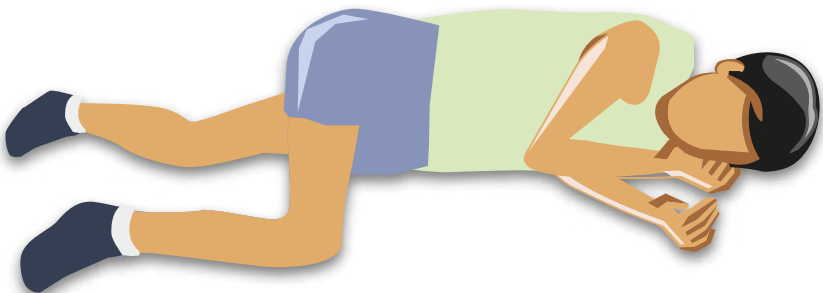
Solo si usted está entrenado puede realizar ventilaciones en una relación de 30 compresiones y 2 ventilaciones.

Inclinaclinar la cabeza y elevar el mentón, y luego realizar dos ventilaciones de un segundo.



Posición de Seguridad

Luego de restablecida la circulación y respiración, coloque al niño o niña en posición de seguridad (de lado) evaluando constantemente.



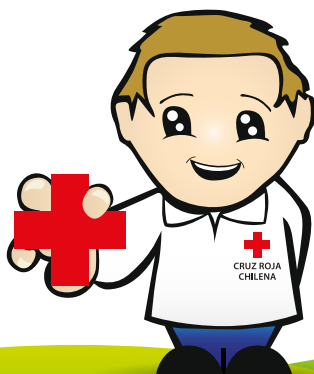
FATIGA - DESMAYO

Síntomas:

- Palidez.
- Sudoración fría.
- Inconciencia.
- Respiración superficial.
- Pulso débil y rápido.
- En ocasiones escalofrío y castaño de dientes.

¿Qué hacer?

- ▶ Procure ambiente ventilado.
- ▶ Coloque a la persona en posición horizontal o de seguridad (de lado).
- ▶ Afloje las ropas apretadas en cuello y cintura, pidiendo permiso y con respeto.
- ▶ Mantenga temperatura normal.
- ▶ Si los síntomas continúan sin respuesta positiva, active el sistema de emergencia.



ENFRIAMIENTO E HIPOTERMIA

Es el resultado de la exposición prolongada al frío.

Síntomas:

- Pérdida de sensibilidad.
- Sensación de inmovilidad general.
- Somnolencia.

Si se agrava:

- Falta de visión.
- Inconciencia después de varias horas de frío.

¿Qué hacer?

- ▶ Coloque a la persona en una pieza temperada.
- ▶ La temperatura debe aumentarse paulatinamente.
- ▶ Abrigue a la persona (por ejemplo con mantas y frazadas).
- ▶ De bebidas tibias con cuidado y lentamente.

No hacer:

- Nunca dé bebidas alcohólicas.
- No haga masajes en la parte afectada.
- No exponga a calor violento como estufas.



BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Normas de uso del botiquín

- ▶ Se puede usar un mueble botiquín con llave o un bolso impermeable.
- ▶ Debe estar en un lugar visible, de fácil acceso y fuera del alcance de los niños y niñas.
- ▶ Los componentes deben estar debidamente rotulados.
- ▶ La fecha de vencimiento de los medicamentos debe controlarse periódicamente.
- ▶ Su contenido cambia de acuerdo a las necesidades de cada familia.

Contenido:

- Termómetro digital.
- Apósitos adhesivos o parche curitas.
- Apósitos estériles (grandes, medianos y pequeños)
- Vendas.
- Tela adhesiva.
- Guantes desechables.
- Tijeras de punta roma.
- Pinzas.
- Toallas limpiadoras sin alcohol.
- Manta común, bolsa impermeable, linterna y silbato.
- Suero fisiológico.

Uso de medicamentos

***Recuerde vigilar las fechas de vencimiento de los medicamentos, para evitar intoxicaciones.**

No se automedique, consuma sólo medicamentos recetados por un médico.

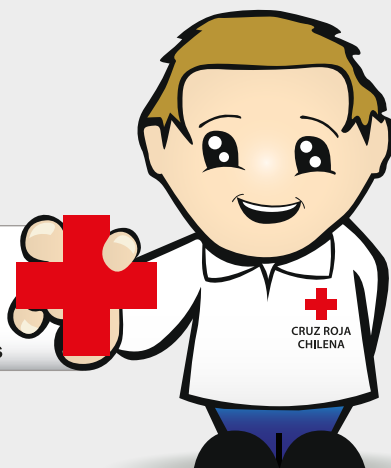




CRUZ ROJA
CHILENA

SPAC

Salud y Primeros Auxilios Comunitarios





CRUZ ROJA
CHILENA

SPAC

Salud y Primeros Auxilios Comunitarios



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération Internationale des Sociétés de la Croix- Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

www.cruzrojachilena.org