

PRIMEROS AUXILIOS

- Hay que **PREVENIR antes que CURAR**. Primeros Auxilios: MEDIDAS INMEDIATAS (“in situ” y de forma improvisada), más importantes cuanto mayor sea el riesgo para la vida del accidentado/a, DE NUESTRA ACTUACIÓN DEPENDERÁ SU EVOLUCIÓN.
- OBJETIVO: mantenerle vivo y evitar que la situación empeore (**OBLIGACIÓN MORAL Y LEGAL**).
- NUNCA**:
 - Trasladar. (Si fuera **ESTRICTAMENTE NECESARIO**: COMO “**BLOQUE RÍGIDO**”)
 - Dar de beber ni comer (salvo **AGRESIONES TÉRMICAS**, se dará líquido para atemperar).
 - Dar medicamentos.
 - Dejar sólo/a.
 - Retirar casco.
- ACTITUD:
 - Que transmita **tranquilidad**.
 - Con capacidad de comunicación verbal y no verbal.
 - Con **empatía** (hacer lo que nos gustaría que hicieran con nosotros).
 - Dominando la situación con **credibilidad**
 - Si precisa colaboración: ordenes claras, concretas y personalizadas.
- ACTUACIÓN: **LO ANTES POSIBLE Y LO MÁS ADECUADA POSIBLE**: Con tranquilidad pero rápido. Hacerse **composición de lugar**. Priorizar. Examinar al herido con detenimiento y/o hablar con él, para averiguar lesiones. Hacer sólo lo imprescindible. Mantener su bienestar y su tranquilidad.

6. PAUTAS DE ACTUACIÓN:

PROTEGER (seguridad para ti y para el accidentado).

AVISAR (pedir ayuda al **112**, quiénes somos, dónde estamos y qué ha ocurrido, colgar en último lugar):

Centro de Biología Molecular, CSIC-UAM. Campus UAM. Ctra. de Colmenar Km. 15
Coordenadas: **40.5499°N 3.6905°W**
C/ Nicolás Cabrera, 1, Cantoblanco. 28049 MADRID. TEL: +34-911964401. FAX: +34-911964420

SOCORRER:

VALORACIÓN PRIMARIA: “ABC”



Conciencia
Respiración
Pulso

VALORACIÓN SECUNDARIA:

- Heridas**, peligro de infección (tétanos) \implies **1.** Lavarnos las manos y/o ponernos guantes **2.** Lavar herida con agua y jabón, de dentro a fuera **3.** Cubrirla. **NUNCA: CHUPAR, NI USAR ALGODÓN NI ANTISEPTICOS.**
- Hemorragias** \implies **1.** Taponar (protegiéndonos) **2.** Presionar (no quitar gasas, ir poniendo encima) **3.** Elevar miembro **4.** Presionar arteria **5.** Torniquete (**SÓLO SI** todo falla, corre peligro su vida, no vendrá ayuda pronto y si sabemos hacerlo)
 \rightarrow **Hemorragia nasal**: cabeza hacia **delante**, comprimir 15 min., taponar con gasa.
- Lipotimia** \implies tumbar y elevar piernas, airear la zona evitando concentración de personas.
- Quemaduras** \implies

{	<u>Químicas y por calor</u> : agua fría 20 min. + cubrir con apósito.
	NUNCA: REVENTAR AMPOLLAS, APLICAR POMADAS NI QUITAR NADA EN CONTACTO CON LA QUEMADURA.
	<u>Por frío</u> : agua calentada progresivamente, no frotar.

- **Electrocución** ⇒ Separar de corriente eléctrica (cortarla), dar patada con material aislante en cadera. Prever caída. Llevar a centro sanitario aunque sea leve

- **Agresiones térmicas** ⇒
 - Insolación:** Tª agradable + paños fríos (idem fiebre) + aflojar ropa + dar agua y sal (si está consciente).
 - Congelación:** dar calor, tapar, abrazar + dar de beber algo caliente y dulce + masajes + fuente de calor poco a poco + quitar ropa (si está húmeda) + EVITAR QUE SE DUERMA.

- **Fracturas** ⇒ Ante la duda, actuar como si lo fuera: INMOVILIZAR. **NUNCA RECOLOCAR.**

- **Esguinces** ⇒ Poner hielo, vendaje compresivo, elevar miembro y reposo.

- **Politraumatismos** ⇒ PRIORIZAR: 1º Hemorragia severa 2º Fractura 3º Heridas y quemaduras.

- **Intoxicaciones** ⇒ **URGENCIAS CNT: 915620420.** 1º Protegerse. 2º Eliminar el tóxico: DILUYENDO (agua), PROVOCANDO VÓMITO (si no es corrosivo o similar y está consciente) NEUTRALIZANDO (agua con bicarbonato/vinagre o limón) ANTÍDOTO (Pastillas de carbón activado ó pan quemado). **SE PUEDE ADMINISTRAR LECHE, ACEITE DE OLIVA Ó CLARA DE HUEVO PARA PALIAR EFECTOS DEL TÓXICO.**

- **Epilepsia/Convulsiones** ⇒ Algo blando en la boca, ladear cabeza, evitar golpes y explicar cuando recupere consciencia. **NUNCA SUJETAR.**

- **Accidentes oculares** ⇒ Lavar con agua 20 mint y tapar. **NUNCA RETIRAR CUERPO EXTRAÑO SI LO HAY, NI FROTAR.**

- **Parada Cardio-Respiratoria**

A. *Incons./respira y tiene pulso:* POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD:



B. *Incons./no respira pero tiene pulso:* INSUFLACIONES.

C. *Incons./no respira ni tiene pulso:*

RCP (REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR)

30-2 CENTRARSE EN **MASAJE CARDIACO** HASTA LLEGADA DE ATENCIÓN MÉDICA O HASTA QUE HAYA SIGNOS DE QUE LA VÍCTIMA RESPIRA (**se puede prescindir de insuflaciones**)

Sobre superficie LISA Y DURA/ centro del pecho (línea intermamaria)/talón de la mano y brazos totalmente estirados/rápido, sin interrupción y hundiendo 5 cm.



- **Atragantamiento**

SI PUEDE HABLAR: que tosa.

SI NO PUEDE HABLAR: INCLINAR HACIA DELANTE

1º) 5 golpes secos y fuertes en el centro de la espalda con

2º) **Maniobra de Heimlich** de compresión abdominal:

5 "golpes", fuertes y hacia arriba, debajo del esternón, con puño:



M. Carmen López Vara
AGOSTO 2014