

Capacitación Básica: Primeros Auxilios

Los primeros auxilios son todas aquellas acciones para-médicas que se le hacen a un lesionado o accidentado hasta la llegada del médico con el fin de mantener la vida y/o evitar el empeoramiento de las lesiones.

Pautas generales para brindar Primer Auxilio

Evaluar la situación: será prioridad la seguridad de la escena, es decir del lugar, lo que implica no solo el cuidado de la víctima si no también del socorrista que dará el primer auxilio, evitando de esta manera que se convierta en otra víctima (ejemplo: zonas de derrumbe, vidrios rotos, etc).

No perjudicar: si no tiene los conocimientos básicos de cómo brindar el auxilio inicial, se puede colaborar conteniendo y abrigando a la persona y llamando al Sistema de Emergencia Médica.

El llamado a la emergencia tiene tanta importancia como la realización de los primeros auxilios.

Mantener la tranquilidad: no entrar en pánico. Conservar la tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez. Tratar que tampoco lo hagan los que se acerquen a la zona de acción.

No dejar solo al lesionado: es importante no dejar sola a la víctima ya que eso implica acompañamiento y protección de la persona.

Tomar cuidados personales: colocarse guantes de látex antes de cualquier revisión o intervención sobre la persona accidentada. Si no hay, se puede usar algún otro elemento que sirva de barrera entre los posibles fluidos del accidentado y la piel de la mano (bolsa de polietileno, por ejemplo)

Realizar cuidados básicos a la persona accidentada:

- Evaluar el estado de conciencia de la persona afectada, tocando suavemente su hombro y preguntándole cómo se siente, pidiéndole algún dato personal.
- Revisar posibles lesiones para atender las que comprometan la vida o informar al Servicio de Emergencias Médicas.
- No mover innecesariamente a la persona lesionada ni permitir que se levante o se mueva.
- No administrar medicamentos.
- En la mayoría de los casos, no se deben administrar líquidos por boca.

Paro Cardiorrespiratorio (PCR)

Es la detención repentina y simultánea de la respiración y del funcionamiento del corazón.

El procedimiento de primeros auxilios consiste en realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP).

Este procedimiento puede salvar la vida de alguien. Se trata de una determinada técnica, un procedimiento mecánico que no es difícil de aprender.

Si se comprueba que el paciente no respira, que perdió la conciencia y el corazón no funciona (evaluando el pulso de una arteria grande como la carótida) se establece que está en paro cardiorrespiratorio.



Es el momento de actuar

1. Se puede ayudar intentando despertar u observar el estado de conciencia al hablarle.
2. Hay que acostar a la persona sobre su espalda, de ser posible, sobre una superficie rígida (el piso) y **pedir ayuda**. Si vomita, es necesario girarla y colocarla de costado para evitar que pueda aspirar el vómito
3. Se debe comprimir el pecho a la altura del esternón, siguiendo la línea mamaria, apoyando en ese sector el talón de la mano y comprimir el tórax manteniendo los codos rectos, sin flexionar: que caiga el peso del cuerpo sobre el pecho de la víctima.
4. De determinarse que no respira, se debe asegurar que la vía respiratoria esté liberada, sin obstrucciones, quitar prótesis, restos de comidas (no olvidar que puede ocurrir un paro durante una cena, por ejemplo).
5. Se comienza con las compresiones del tórax haciendo que la superficie del mismo se deprime 4 ó 5 centímetros en cada movimiento y luego de 30 de esas depresiones se procede a insuflar aire por la boca. La frecuencia es de 30 compresiones y una insuflación por boca. Hay que esperar con mucha paciencia que la víctima se recupere o que llegue el sistema de Emergencia. Si así no ocurriera, es necesario repetir el ciclo 30 compresiones/ 1 insuflación.

Asfixia por Aspiración

Es un accidente en el que un objeto sólido, un líquido, o un gas obstruyen las vías respiratorias. La persona respira con dificultad porque no ingresa oxígeno a sus pulmones. Ante una situación de asfixia de este tipo es recomendable:

- Intentar que la persona elimine el cuerpo extraño tosiendo.
- Si no ocurre espontáneamente, realizar la maniobra



de Heimlich: colocarse detrás de la persona atorada, rodear la cintura y colocar las manos empuñadas en la boca del estómago (por encima del ombligo y debajo del ángulo de las costillas). Presione en ese lugar fuertemente con las manos empuñadas. Repetir la maniobra varias veces hasta que la persona expulse el cuerpo extraño.

- En caso de que la asfixia sea por un gas, ventilar bien el espacio en el que se produjo para que ingrese oxígeno.
- Trasladar a la persona a un Centro Asistencial.

La Electrocutión

Es un incidente producido por una descarga eléctrica. Puede ocurrir con fuentes de baja o de alta tensión, a partir del contacto o cercanía con un conductor eléctrico.

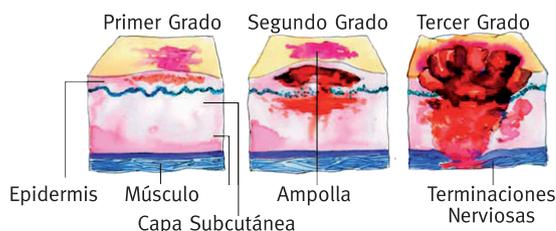
Interrumpir de inmediato el paso de la corriente. En caso de no poder desconectar, NO EXPONERSE.

Luego atender:

- Aplicar RCP si es necesario y se está capacitado para hacerlo.
- Colocar colchones, mantas, montones de paja o una lona para amortiguar la caída si el accidentado quedó suspendido a cierta altura del suelo.
- Trasladarlo a un centro asistencial, en caso de ocurrir una electrocutión.
- NO se recomienda el uso de objetos metálicos para separar a la víctima de la corriente.
- NO retirar al accidentado pasándole los brazos por debajo de las axilas que al estar sudorosas son un medio de conducción eléctrica.

Quemaduras

Son un tipo específico de lesión de los tejidos blandos del cuerpo, producido por agentes químicos, térmicos, eléctricos o radiactivos.



- Hay que comunicarse con un servicio de atención médica y avise a algún familiar o conocido de la persona afectada.
- Enfriar el área quemada durante varios minutos con agua limpia fría (nunca helada) o solución fisiológica sobre la lesión, para enfriar la quemadura.
- Remover la ropa que no esté pegada a la zona quemada. Si está adherida, no hay que sacarla.

- Cubrir la herida con algún apósito limpio.
- Cubrir el apósito con un lienzo (tela) limpio y seco.

Como en todo primer auxilio gestionar lo antes posible el traslado a un centro de atención especializado.

- NO romper las ampollas producto de la quemadura, así se evitarán infecciones y lesiones mayores.
- NO aplicar ungüentos, manteca, hielo, aceites, pasta dental, carne, tomate, aloe vera, orina etc, vendajes secos, vendajes con pelusa o cualquier remedio casero.
- NO tocar, soplar o respirar sobre la quemadura.

En caso de producirse una herida:

- Utilizar guantes de latex, para evitar el contagio de alguna enfermedad, así como contaminar la herida.
- Retirar la ropa que cubre la herida.
- Limpiar bien la herida con agua y jabón, gasas y solución salina o agua potable quitando el exceso de sangre y la tierra que pueda tener.
- Aplicar un antiséptico, como iodo-povidona para evitar posibles infecciones. Proteger la herida con gasa limpia.
- Aplicar hielo inmediatamente después de un golpe, en el caso de herida contusa.

En caso de corte o heridas con hemorragias

Hay que presionar fuertemente la herida con un pañuelo o simplemente con la mano, tratando de juntar los bordes de la herida para evitar la pérdida de sangre, colocar vendas limpias.

Hemorragias

En caso de hemorragias (de cualquier gravedad) se recomienda comprimir durante 5 minutos el punto sangrante, siempre con las manos enguantadas o usando otro elemento que se interponga entre la hemorragia y la piel.

Colocar un apósito o paño limpio en el lugar que sangra. Si continúa el sangrado, no retirar el apósito y poner otro encima. Colocar a la persona en posición horizontal. Si la hemorragia es muy intensa y no se detiene llamar al Sistema de Emergencias.

Esguinces y Luxaciones

Colocar en reposo la articulación afectada. Inmovilizar el miembro afectado evitando que la zona cargue con peso. Trasladar la persona al centro de atención médica correspondiente.

NO aplicar masajes ni ungüentos o pomadas.

Fracturas

- De ser posible hay que tratar de inmovilizar la fractura dependiendo del lugar del cuerpo afectado, esto evita agravamiento de la lesión y produce menos dolor.
- Si hay hemorragia, detenerla con presión y cubrir la herida con gasa, apósito o lienzo limpio. En caso de producirse una fractura, no hay que aplicar masajes ni ungüentos o pomadas.