

Primeros auxilios, también denominado primeros socorros

DEFINICION DE PRIMEROS SOCORROS

Los primeros socorros son los cuidados inmediatos que se brindan a una persona que resulta herida o enferma súbitamente.

LOS PRIMEROS SOCORROS Y LAS LEYES.

Las Leyes del Buen Samaritano: otorgan protección legal a los socorristas que asisten a víctimas heridas o que han enfermado súbitamente preexistente.

BOTIQUÍN

COMPONENTES PARA EL BOTIQUÍN

- ✓ ELEMENTOS ÚTILES: tijera con punta roma, termómetro y linterna.
- ✓ BIOSEGURIDAD: guantes descartables, antiparras y barbijo.
- ✓ HIGIENE: jabón neutro o solución fisiológica.
- ✓ DESINFECCIÓN: yodopovidona, clorhexidina.
- ✓ ELEMENTOS DE CURACIÓN: gasas estériles y vendas y cinta adhesiva o hipoalergénica.
- ✓ MEDICACIÓN SIN RECETA: platsul.

LA CADENA DE ATENCIÓN DE VÍCTIMAS (CAV)

La CAV consta de tres eslabones:

- 1) Evaluación de la escena: acciones previas al contacto con la víctima.
- 2) Evaluación primaria: evaluación de los problemas con riesgo de muerte.
- 3) Evaluación secundaria: evaluación del resto de las lesiones y enfermedades.

HEMORRAGIAS

Una hemorragia es la salida de sangre de los vasos sanguíneos que la contienen.

TIPOS DE HEMORRAGIAS

SEGÚN EL LUGAR DONDE SE PRODUCEN

- ✓ Hemorragia interna: es la salida de la sangre de los vasos sanguíneos hacia el interior del cuerpo. Por este motivo, la sangre queda por debajo de la piel y se puede acumular en grandes cantidades en el tórax, el abdomen, la pelvis o los muslos.
- ✓ Hemorragia externa: es la salida de la sangre fuera del cuerpo a través de una lesión en la piel; aparte de los signos y síntomas de una hemorragia, usted verá la sangre.

SEGÚN EL VASO SANGUÍNEO QUE SANGRA

✓ Hemorragia capilar: emana de una lesión en forma continua pero lenta. Es el tipo de hemorragia más común y fácil de controlar.

✓ Hemorragia venosa: fluye de manera constante, está bajo poca presión, no brota de golpe y es fácil de controlar presionando con firmeza por un tiempo.

✓ Hemorragia arterial: brota con cada latido del corazón en forma de chorro o a borbotones. Lleva alta presión, por lo que es difícil de controlar. Es el tipo más grave de hemorragias

CÓMO ACTUAR ANTE UNA HEMORRAGIA

1. Llame al SEM

2. Bioseguridad: guantes, lentes, mangas largas, etc. Si no cuenta con guantes ni bolsas plásticas, pida a la víctima que ella misma presione sobre la herida, si es posible.

3. Recueste a la víctima

4. Exponga la lesión: localice el lugar exacto de donde sale la sangre.

5. Aplique presión directa: presione la herida sangrante directamente con la mano enguantada o bolsa plástica. No retire apósitos, coloque otro encima y continúe con la presión directa.

QUEMADURAS

COMO ACTUAR ANTE LAS QUEMADURAS POR CALOR

Quemaduras de primer grado:

✓ Enfríe con agua corriente fría durante 10 minutos por lo menos.

✓ Si no hay agua corriente fría o potable fresca disponible, se puede usar una compresa fría limpia, NO congelada.

✓ Tenga cuidado de no provocar hipotermia cuando las quemaduras son muy extensas, sobre todo en niños.

✓ Quite las alhajas y la ropa que no esté adherida a la piel.

✓ Mantenga hidratada a la persona.

✓ Aplique algún gel humectante: por ejemplo, aloe vera.

Quemaduras de segundo grado:

- ✓ Quite las alhajas y la ropa que no esté adherida a la piel.
- ✓ Enfríe la lesión con agua corriente fría durante 10 minutos por lo menos.
- ✓ Si dispone de alguna pomada comercial específica para quemaduras cerrada, puede usarla.
- ✓ Cubra la quemadura con un apósito seco, no adherente y estéril.
- ✓ No se deben explotar las ampollas.
- ✓ En el caso de ampollas abiertas, trate como una herida abierta.
- ✓ Busque atención médica.

Quemaduras de segundo grado extensas (más del 10% de superficie corporal): tratar como una quemadura de 2°convencional con la precaución de no colocar frío si la víctima entró en shock por la deshidratación.

Quemaduras de tercer grado:

- ✓ Comuníquese con el SEM.
- ✓ Quite las alhajas y la ropa que no esté adherida a la piel.
- ✓ Atienda el shock.
- ✓ Cubra la quemadura con algo seco no adherente y estéril.

HERIDAS

Las lesiones en el tejido blando son las heridas producidas por rupturas o golpes en la piel, las mucosas o los músculos. Las heridas se clasifican en abiertas y cerradas según se haya roto o no la piel.

COMO ACTUAR ANTE UNA HERIDA ABIERTA

- ✓ Aplique medidas de bioseguridad. Desinfecte sus manos antes de colocarse los guantes.
- ✓ Proteja también el material que va a utilizar para tratar una herida; asegúrese de que esté desinfectado.
- ✓ Limpie la herida con agua (del centro hacia la periferia); si cuenta con solución fisiológica, úsela. Irrigue bien la herida. Utilice pinzas estériles para retirar partículas.
- ✓ Desinfecte la herida: puede utilizar solución de yodo-povidona diluida al 1%.
- ✓ Cubra la herida con una gasa o apósito limpio de ser posible, que no se adhiera a la piel.

CÓMO ACTUAR ANTE UNA HERIDA CERRADA

- ✓ Aplique la regla CAFÉ.
- ✓ Coloque una compresa fría durante 20 minutos 4 veces al día, pero no directamente sobre la piel.
- ✓ Envuelva la zona con una venda elástica.
- ✓ Evalúe la movilidad de la zona.
- ✓ Administre un antiinflamatorio.
- ✓ Haga que la zona quede en reposo.
- ✓ Evalúe la posible necesidad de atención médica.

DESMAYOS

CÓMO RECONOCER UN DESMAYO

- ✓ Falta de respuesta súbita por tiempo breve.
- ✓ Palidez y sudoración.
- ✓ Generalmente no implica un peligro y la víctima se recupera a la brevedad.

CÓMO ACTUAR ANTE UN DESMAYO

- ✓ Si no sospecha lesiones en la columna, coloque a la víctima en posición de recuperación.
- ✓ Afloje la ropa ajustada.
- ✓ Mantenga a la víctima abrigada.
- ✓ Si se cayó, controle si tiene lesiones y evite que se mueva.
- ✓ NO le administre sal ni productos para oler (como perfumes).
- ✓ NO le de algo para tomar, hasta que se recupere y tenga ganas de beber.
- ✓ NO lo golpee ni le lance agua en la cara.
- ✓ Solicite atención médica si:
 - ✓ La víctima tiene episodios reiterados de desmayos.
 - ✓ No recupera rápidamente el conocimiento o pierde la conciencia mientras está sentada o recostada.
 - ✓ Los desmayos no tienen una razón aparente o las causas incluyen traumatismos de cráneo, hemorragias o intoxicaciones.

SHOCK

CÓMO RECONOCER UN ESTADO DE SHOCK • Alteración del estado de conciencia (confusión, mareos, ansiedad, agitación y, en los casos más graves, pérdida total de la conciencia).

- ✓ Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- ✓ Piel pálida, fría y pegajosa.
- ✓ Náuseas o vómitos.

CÓMO ACTUAR ANTE UN ESTADO DE SHOCK

- ✓ Comuníquese con el SEM.
- ✓ En caso de shock por traumatismo, no mueva a la víctima y proteja la columna cervical.
- ✓ Haga acostar a la víctima; si la víctima no responde, colóquela en posición de recuperación.
- ✓ Controle sus signos vitales.
- ✓ Mantenga a la víctima abrigada, evite que pierda calor

LESIONES ÓSEAS, ARTICULARES Y MUSCULARES

- Fractura: rotura de un hueso.
- Esguince: estiramiento de los ligamentos y otros tejidos que unen una articulación.
- Luxación: es la separación de uno de los elementos que conforman la articulación (por ejemplo, huesos) que no vuelve por sí solo a su posición normal.
- Distensión: lesión en un músculo que se estira.
- Contusión: golpe que puede provocar una pequeña pérdida de sangre.
- Calambre muscular: contracción involuntaria de un músculo que trae dolor.
- Desgarro muscular: lesión del tejido muscular que genera un dolor intenso en una zona puntual, que va acompañada de hemorragia interna debido a la rotura de los vasos sanguíneos.

CÓMO RECONOCERLAS

- ✓ Aplique la regla mnemotécnica DIAS: deformidades, heridas abiertas, sensibilidad al tacto e hinchazón en la extremidad dolorida.
- ✓ Para determinar si una extremidad está inflamada o deformada, la podemos comparar con la otra extremidad.

CÓMO ACTUAR

- ✓ Evite el movimiento en la parte lesionada.
- ✓ Aplique la regla mnemotécnica CAFE: compresión, analgésico, frío y elevación. Llame al SEM.

EMERGENCIAS CARDIOVASCULARES

Ataque Cardíaco: Se denomina ataque cardíaco o infarto agudo de miocardio (IAM) a la muerte de una parte del músculo cardíaco por falta o reducción del suministro de sangre y, por consiguiente, de oxígeno y nutrientes

Angina de pecho: Se denomina angina de pecho al dolor torácico ocasionado por el músculo cardíaco cuando no recibe suficiente sangre.

ATAQUE CARDÍACO

Presión, opresión o dolor en el pecho que dura más de unos minutos o que va y viene.

✓ Dolor que se irradia a los hombros, al cuello, a la mandíbula, a la boca del estómago o a los brazos (más comúnmente al brazo izquierdo).

✓ Mareos, palidez, sudoración, náuseas.

✓ Dificultad para respirar o falta de aire.

✓ En el caso de las mujeres, muchas veces no presentan los signos clásicos del ataque cardíaco.

En su lugar presentan:

✓ Fatiga extrema

✓ Dolor abdominal

✓ Falta de aire

COMO ACTUAR ANTE UN ATAQUE CARDÍACO O UNA ANGINA DE PECHO

No intente diferenciar una angina de pecho o un infarto agudo de miocardio, esto será imposible de realizar en un primer socorro.

Por lo tanto, el tratamiento será igual para ambos.

✓ Haga que la víctima suspenda toda actividad física y llame al SEM.

✓ Ayúdela a adoptar una posición cómoda (semi-sentada).

✓ Si la persona ya toma medicación para la angina de pecho (por ejemplo, nitroglicerina), ayúdela a tomarla.

- ✓ Si el dolor dura más de 10 minutos, sospeche un ataque cardíaco.
- ✓ Si aún no ha llamado al SEM, hágalo.
- ✓ Controle la respiración y, si la víctima no responde y no respira, inicie la RCP.

ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

El accidente cerebro vascular (ACV) se produce cuando se corta el suministro de sangre al cerebro, porque los vasos sanguíneos se obstruyen (ACV isquémico) o se rompen (ACV hemorrágico)

Los signos y síntomas del accidente cerebro vascular incluyen:

- ✓ Dificultad para hablar y entender lo que otros están diciendo.
- ✓ Parálisis o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna.
- ✓ Problemas para ver en uno o ambos ojos.
- ✓ Dolor de cabeza.
- ✓ Problemas para caminar.

COMO ACTUAR ANTE UN ACV

- ✓ Solicite atención médica (llame al SEM).
- ✓ Si la víctima responde, acuéstela de espalda, con la cabeza y los hombros ligeramente elevados.
- ✓ Si la víctima vomita, colóquela en posición de recuperación.
- ✓ Controle la respiración y, si la víctima no responde y no respira, inicie la RCP.

Asistencia médica primaria

La asistencia médica primaria depende de nosotros mismos.

ALERTAR a los equipos de socorro, autoridades, emergencias médicas y otros, por el medio más rápido posible, indicando:

- Lugar o localización del accidente.
- Tipo de accidente o suceso.
- Número aproximado de heridos.
- Estado o lesiones de los heridos, si se conocen.
- Circunstancias o peligros que puedan agravar la situación.

Emergencias médicas

Situaciones de gravedad en donde se necesita una atención médica inmediata porque existe riesgo de vida inminente para el paciente.

Urgencias médicas

Involucra situaciones en las que se requiere atención inicial rápida, pero el paciente no corre riesgo de vida.