



PRIMEROS AUXILIOS



Yazmin Carolina Pérez Cortés, Luis Ernesto O'Brien Cortez y Gibran Jiménez Cisneros.

Tonalá, Jalisco, México. 10 Junio del 2023

ÍNDICE

Introducción	Pág. 2
Objetivo	Pág. 2
Primer respondiente	Pág. 2
Proceso de accidente	Pág. 3
Testigo	Pág. 4
Evaluación de la escena	Pág. 4
Evaluación de la situación	Pág. 5
Bioseguridad	Pág. 5
Evaluación primaria del lesionado	Pág. 6
Respiración cardio-pulmonar	Pág. 6
Vías respiratorias y respiración	Pág. 7
Maniobra de Heimlich	Pág. 8
Heridas	Pág. 8
Lesiones más comunes	Pág. 9
Tipos de heridas	Pág. 9
¿Cómo tratar las heridas?	Pág. 9
Qué no hacer	Pág.10
Hemorragias	Pág. 10
Causas	Pág. 11
Síntomas	Pág. 11
Tratamiento	Pág. 12
Quemaduras	Pág. 13
Tratamiento	Pág. 14
Inmovilización	Pág. 14
Referencias	Pág. 15

Introducción

El trabajo es una de las actividades más antiguas del hombre y se ha expuesto a factores externos como riesgos físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales, los cuales propician peligros que podrían resultar en accidentes, lesiones y enfermedades.

Cualquier persona podría convertirse en víctima al estar en la vía pública como peatón o conductor, en el trabajo, escuela, parque de diversiones, plazas comerciales, fiestas e inclusive su propio hogar.

Por todo lo anterior, es necesario prevenir, los accidentes son aquellos eventos inesperados, repentinos, no deseados que pueden resultar en lesiones, incapacidades parciales, totales e inclusive la muerte, además de pérdidas materiales.

Por otro lado, el corazón de una persona puede dejar de latir de forma brusca e inesperada (infarto) tenga o no la persona antecedente de enfermedad cardiovascular lo cual puede ocurrir en cualquier situación, siendo fundamental la actuación rápida, correcta y oportuna con el objetivo de salvar la vida de un ser humano.

Finalmente, los fenómenos naturales y ocasionados por el hombre también son escenarios que pueden resultar en hechos lamentables, es fundamental dar primeros auxilios, siendo aquellas medidas que se realizan desde el momento que ha ocurrido el accidente, hasta que se recibe la atención especializada.

Objetivo

Comprender los primeros auxilios básicos para la correcta actuación y desarrollo de actividades teórico-prácticos en caso de accidentes, lesiones o enfermedades.

Primer respondiente

Es la primera persona que decide participar en la atención de un lesionado y puede ser o no ser un profesional de la salud. Tiene el primer contacto con el lesionado, pide ayuda

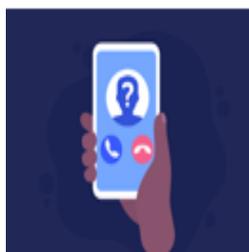
si es necesario, realiza evaluación primaria del paciente, solicita a apoyo a los cuerpos de emergencia, libera la vía aérea, inicia RCP, proporciona datos del padecimiento y atención a los servicios de emergencia.

Mientras se presta atención y hay testigos en el lugar, el primer respondiente debe usar voz imperativa (ordenamiento) para señalar a una persona (curioso) con una característica particular e indicarle que hable al 911.



Proceso de un accidente

Es cuando ocurre un evento inesperado en cualquier escenario, hay uno o varios testigos, se realiza llamada a cuerpos de emergencias como paramédicos, bomberos, protección civil y elementos de seguridad. Llega la ambulancia, se traslada al paciente en el hospital, se recupera, vive enfermo o muere. Si la persona vive regresa a sus actividades cotidianas.



Testigo

Es la persona que presencia lo ocurrido, es importante tener a un testigo que ayude a responder los siguientes cuestionamientos al pedir ayuda al 911.

- ¿Qué tipo de apoyo necesita?
- ¿Qué fue lo que pasó?
- Saber ubicación exacta y punto de referencia.
- ¿Hace cuánto tiempo sucedió?
- Nombre de la persona que habla.
- Teléfono donde se pueda localizar.



Evaluación de la escena

- Realizar una vista panorámica del lugar de abajo hacia derecha y adelante hacia atrás.
- Revisar encontrarse en un entorno seguro.



Evaluación de la situación

Existen diversos escenarios que pudieran presentarse y se responde a los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cuál fue la situación previa?
- ¿Existen aún esas condiciones?
- ¿Cuántos heridos hay?
- ¿Cuántos no están heridos?
- ¿Cuál es el más grave?



Bioseguridad

Es un conjunto de normas, medidas y protocolos con el objetivo de contribuir a la prevención de riesgos o infecciones derivadas de la exposición a agentes biológicos, químicos y físicos.

REGLA DE ORO

“Primero yo, luego yo y por último yo”



Evaluación primaria del lesionado

Se realiza una observación minuciosa, se identifican las lesiones o condiciones que pueden poner en peligro la vida del paciente y su evaluación deberá ser rápida y eficaz.

VOS (Ver, Oír y Sentir)

Es una maniobra que su duración debe ser de 5 a 10 segundos, se observa al paciente, se coloca el oído a la altura de la boca del paciente, se observan ruidos respiratorios, se percibe si hay inhalación y exhalación de aire y se le estimula en el hombro.



Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP)

Es una técnica para salvar vidas que es útil en muchas situaciones de emergencias, como un ataque cardíaco o un ahogamiento, en las que la respiración o los latidos del corazón de una persona se han detenido.



- Revisar que la persona se encuentre en un entorno seguro.
- Evaluar si está consciente o inconsciente (tocarle el hombro y preguntarle en voz alta, ¿te encuentras bien?)
- Sino responde, pedirle a una persona que esté presente que llame a emergencias y de inmediato comenzar con RCP.

Pasos:

1. Compresiones (30 compresiones por 2 insuflaciones).
2. Acuesta a la persona de espalda sobre una superficie firme.
3. Arrodíllate junto al cuello y los hombros de la persona.
4. Coloca la parte inferior de la palma (base) de tu mano sobre el centro del pecho de la persona, entre los pezones.
5. Coloca tu otra mano encima de la mano que está sobre el pecho.
6. Usar tus manos para presionar con fuerza y rápidamente de una manera específica sobre el pecho de la persona.
7. Mantén los codos estirados y coloca tus hombros directamente encima de tus manos.
8. Presiona hacia abajo el pecho (comprime) al menos 2 pulgadas (5 centímetros), pero no más de 2,4 pulgadas (6 centímetros), 100 a 120 compresiones por minuto.

Vías respiratorias y respiración:

Abrir la vía aérea colocando dos dedos sobre la barbilla y con la otra mano en la frente estirando hacia atrás.

Si la persona presenta trauma colocar ambas manos a la altura de los oídos y hacer el rostro hacia atrás con mucha cautela.

Para la respiración o insuflaciones, colocarse de rodillas a la altura del rostro del paciente, con una mano tocar la barbilla y con la otra la cerrar la nariz de la víctima, colocar la boca propia en la boca del paciente y pasar aire.



Maniobra de Heimlich

La maniobra de Heimlich es un procedimiento de primeros auxilios usado cuando una persona se está ahogando. Si está solo y se está ahogando, puede tratar de desplazar el objeto en su garganta o laringe realizando la maniobra de Heimlich usted mismo.



Señal universal de atragantamiento

Heridas

Las heridas son lesiones que rompen la piel u otros tejidos del cuerpo. Incluyen cortaduras, arañazos y picaduras en la piel. Suelen ocurrir como resultado de un accidente, pero las incisiones quirúrgicas.

Lesiones más comunes:

- Mordeduras de animales
- Moretones
- Quemaduras
- Dislocaciones
- Lesiones por electricidad
- Fracturas
- Torceduras y distenciones



Tipos de heridas



Cortante



Contusa



Avulsión



Abrasiva



Punzante



Atricción o
aplastamiento



Amputación

¿Cómo tratar las heridas?

1. Lavarse las manos con agua y jabón
2. Comprobar si existe hemorragia (sangre oscura a impulsos) recibir atención médica inmediata.
3. Si sangra (presionar la herida con gasa o paño limpio).
4. Sino sangra colocar solución o ungüento antimicrobiano.
5. Cubrir la herida con apósito o vendaje.
6. En caso de mordedura de serpiente, araña o alacrán: colocar la mordedura a la altura o debajo del corazón.

6.1 Limpiar la herida con agua y jabón y cubrirla.

6.2 Acudir inmediatamente a atención médica para la aplicación de antídoto o antibiótico.

Qué no hacer

1. No hacer torniquetes (pueden necrosar).
2. Sacar objetos extraños de la herida (puede provocar hemorragia)
3. Dejar la herida al descubierto
4. Soplar (se infecta).

5. En caso de mordedura de serpiente: no aplicar torniquetes, no extraer el veneno ni hacer cortes, no tomar cafeína ni alcohol ya que acelera el proceso de absorción.

Hemorragias

Una hemorragia produce una pérdida masiva de sangre, y ésta puede ocurrir tanto dentro del cuerpo o por fuera de éste. Es causada por heridas o por diversas patologías que afectan a nuestro organismo.

Puede ocurrir dentro del cuerpo o por fuera de éste. Cuando el sangramiento se presenta dentro del cuerpo, la sangre se filtra desde los vasos sanguíneos u órganos. Cuando sale del cuerpo, la sangre fluye a través de una abertura natural como la boca, vagina, etc., o sale a través de una ruptura en la piel.



- Tipos Hemorragia interna: es la salida de sangre hacia las cavidades internas del organismo.
- Hemorragia externa: corresponde a la salida de sangre hacia el exterior del organismo. Puede generarse por heridas abiertas o por orificios naturales del cuerpo como la nariz, boca, oídos, ano y meato urinario.

Causas

Hemorragias internas

- Cáncer.
- Cirrosis.
- Pólipos de colon.
- Complicaciones gástricas.
- Hemofilia o coagulación sanguínea defectuosa.
- Leucemia o cáncer en la sangre.
- Aneurismas y otros trastornos vasculares.
- Traumatismos.



Hemorragias externas:

- Lesiones o heridas abiertas.
- Traumatismos severos.
- Sangrado nasal.
- Fracturas expuestas.
- Hematomas.

Síntomas

Hemorragia interna

- Ansiedad.
- Mareos.
- Pupilas dilatadas.
- Piel fría y pegajosa.
- Palidez.
- Respiración cortada y rápida.
- Hinchazón del abdomen.
- Falta de aire.
- Anemia severa.

Hemorragia externa

- Estado de shock.
- Confusión o pérdida de la lucidez mental.
- Piel fría y humedecida.
- Vértigo o mareo luego de sufrir la lesión.
- Descenso de la presión arterial.
- Palidez.
- Aceleración del pulso y aumento de la frecuencia cardíaca.



Tratamiento



Los tratamientos de acuerdo al tipo de hemorragia.

Hemorragia interna:

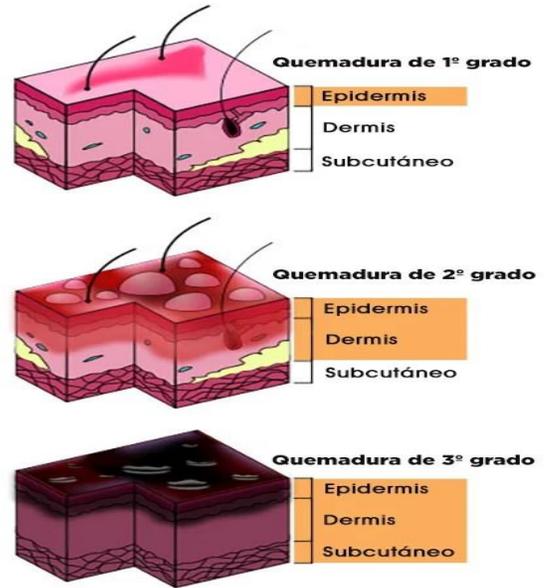
- Cirugía para cerrar el foco hemorrágico.
- Transfusión de sangre si es necesario.

Hemorragia externa:

- Compresión local en el punto que sangra, con uno o dos dedos o con la palma de la mano.
- Si la hemorragia cesa, se debe colocar un vendaje
- Aplastar la arteria o vena contra el hueso, lo más cerca posible de la herida.
- Se utiliza un torniquete sólo en casos de extremidades seccionadas o aplastadas.

Quemaduras

Una quemadura es una lesión en los tejidos del cuerpo causada por el calor, sustancias químicas, electricidad, el sol o radiación.



Quemaduras químicas



Tratamiento

En caso de quemaduras de **segundo y tercer grado**, asistir con un especialista para que realicen las curaciones pertinentes y se aplique medicamento.

No usar remedios caseros ya que retienen el calor

Lavarse las manos antes de tratar la quemadura

Retirar joyería

No reventar ampollas

Limpiar con abundante agua fría

No usar hielo ni agua helada

Retirar ropa que ajustada o que estorbe

No presionar

Vendar solo si la quemadura se abrió para evitar infección

Mantener el lugar afectado elevado las primeras 24 a 48 horas para evitar hinchazón

Inmovilización

Procedimiento o técnica que limita el desplazamiento de un hueso o de una articulación lesionada mediante la utilización de una ortesis (férulas, yeso, vendas) etc.



Fracturas:

- Respetar la posición de la fractura, se detendrá con la férula en las dos articulaciones próximas.
- Se coloca la férula por debajo y otra por arriba de la fractura.
- No se debe apretar demasiado para evitar correcta circulación.

REFERENCIAS:

Facultad de medicina. (17 de mayo de 2023). *Definición de Bioseguridad*.
<https://medicina.udd.cl/sobre-la-facultad/comite-institucional-de-bioseguridad/definicion-de-bioseguridad/>

Hospital del trabajador. (17 de mayo de 2023). *Hemorragias*.
<https://www.hospitaldeltrabajador.cl/detallenoticia/2019/hemorragias#:~:text=Existen%20dos%20tipos%20de%20hemorragias,hacia%20el%20exterior%20del%20organismo>

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2015). Primeros auxilios: soporte vital básico en el adulto. *Notas Técnicas de Prevención*.
<https://www.insst.es/documents/94886/329558/ntp-1062w.pdf/714f2285-3984-4378-bbe2-4e3d90be90b8>

Mayo Clinic. (16 de mayo de 2023). *Reanimación cardiopulmonar: primeros auxilios*.
<https://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-cpr/basics/art-20056600>

MedlinePlus. (16 de mayo de 2023). *Heridas y Lesiones*.
<https://medlineplus.gov/spanish/woundsandinjuries.html>

MedlinePlus. (16 de mayo de 2023). *Maniobra de Heimlich para usted mismo*.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001983.htm#:~:text=La%20maniobra%20de%20Heimlich%20es,maniobra%20de%20Heimlich%20usted%20mismo>

MedlinePlus. (17 de mayo de 2023). *Quemaduras*.
<https://medlineplus.gov/spanish/burns.html>

Ministerio de Salud de la Nación. (2016). Manual de Primeros Auxilios y Prevención de Lesiones [Archivo PDF].
https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/manual_1ros_auxilios_web.pdf