Primeros Auxilios

CRUZ ROJA
ARGENTINA

Recomendaciones

Rescate en colisiones vehiculares

- No se apresure a sacar a las víctimas de los vehículos.
- Detenga su automóvil en un lugar seguro y llame al servicio de emergencia.
- Encienda las luces intermitentes de su vehículo para dar señal de precaución.
- Coloque a cien metros del lugar balizas y señales.
- Asegúrese de que el motor de los vehículos accidentados están apagados.
- Evalúe y asegure la escena.
- Si sospecha que una de las personas accidentadas tiene lesión de columna, fíjele con sus manos la cabeza y el cuello.
- Espere el arribo de los servicios de emergencia.

Convulsiones

- Asegúrese que la persona está bien aireada y despeje el área de curiosos.
- Llame urgente al servicio de emergencias médicas.
- No le introduzca nada en la boca, ni permita que nadie lo haga (dedos, pañuelos).
- Póngale una almohada o algo similar debajo de la cabeza para que no se golpee con los movimientos.
- Si la persona vomita, póngala de costado.
- Cuando termine la convulsión, límpiele la nariz y la boca protegiéndose las manos con guantes o bolsas de plástico.
- Asegúrese que la persona respire bien y no se alarme si no recuerda lo que ha sucedido.
- Si se recupera, aconséjele que consulte al médico.

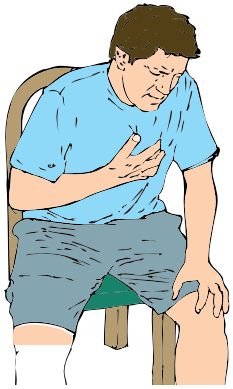
La Argentina, según organismos internacionales, presenta una de las tasas de mortalidad y morbilidad asociada a los traumatismos generados por el tránsito más elevadas de Latinoamérica, registrándose entre 27 y 33 muertes por día por esta causa.

Las muertes producidas por el tránsito son evitables.
Prevéngase!!!

CRUZ ROJA
ARGENTINA

Ataque cardíaco

- Observe si la persona presenta: dolor o sensación de opresión en el pecho que dura unos minutos y luego desaparece y que se irradia al hombro, el cuello o la boca del estómago. Si se marea o tiene ganas de vomitar. Si está pálida y transpirada o tiene dificultades para respirar o le falta el aire.
- Llame urgente al servicio de emergencias médicas.
- Prepárese para dar Reanimación Cardiopulmonar (RCP).
- Siente a la persona de manera que esté cómoda. Aflójele la ropa y tranquilícela.



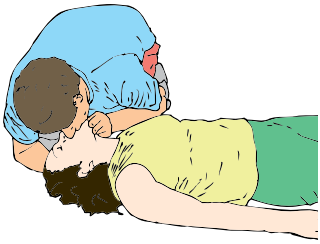
Hemorragias o sangrado

- Siempre use guantes.
- Acueste a la persona en un lugar seguro y trate de detener el sangrado presionando con firmeza la herida con una venda, gasa tela o trapo limpio y de haber algo clavado no lo retire.
- Si el sangrado es en un brazo o una pierna, además levántelo.
- Vende la herida sin retirar la venda con la que hace presión y si sigue sangrando vuélvalo a vendar sin sacar la venda anterior.
- Si no tiene acceso al sistema de emergencias, traslade a la persona lesionada al hospital..

Para capacitación y entrenamiento en Primeros Auxilios
comuníquese al 011-4952-7200
primerosauxilios@cruzroja.org.ar - www.cruzroja.org.ar

Paro cardiorespiratorio

- Llame y sacuda suavemente a la persona por los hombros.
- Si no responde, llame urgente al servicio de emergencias médicas.
- Si la víctima no respira o lo hace ineficazmente (respiración agónica), comprima con sus manos el centro del pecho fuerte y rápido.
- Si usted tomó un curso de RCP, alterne 30 compresiones con 2 respiraciones de boca a boca.
- Si no tiene entrenamiento en RCP o lo prefiere, sólo comprima el centro del pecho, fuerte y rápido, sin interrupción y sin respiraciones de boca a boca hasta la llegada del servicio de emergencias..



Recuerde los siguientes consejos cuando llame a un servicio de emergencias:

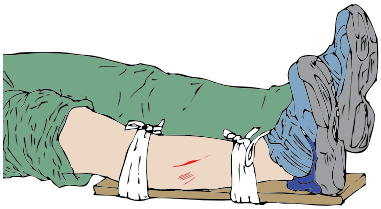
- Diga al operador su número de teléfono para que, si se desconecta la llamada, pueda llamarlo él.
- Indique lugar donde se ha producido la emergencia, incluyendo referencias y entre calles.
- Describa qué está sucediendo incluyendo número de víctimas y situación.
- Responda las preguntas del operador. Esto no retrasará la ayuda.
- Sea el último en cortar la comunicación.
- Aprenda a usar el número asignado en su localidad para emergencias en vía pública u otros incidentes que representan peligro de muerte. En muchas ciudades funciona simultáneamente el número 107 como central de emergencias médicas.
- Busque el número que corresponda a su localidad en la portada de su guía telefónica o consulte en su municipio o gobierno local.
- No programe su teléfono celular para que marque automáticamente el 911 ó al 107 al presionar una sola tecla, como la del número 9. Las llamadas involuntarias que suelen producirse cuando se marca una tecla accidentalmente, causan problemas a los centros de llamadas de emergencia.
- Bloquee su teclado cuando no esté usando el teléfono móvil. Esta medida evitará llamadas accidentales al 911 ó 107.

Heridas

- Siempre use guantes.
- Exponga la herida y retire cualquier objeto que pueda causar complicaciones (anillos, pulseras, aros, etc.) excepto aquellos objetos que se encuentren clavados como agujas, clavos, cuchillos, etc.
- Limpie la herida con una tela o gasa limpia. Utilice agua y jabón neutro o un antiséptico. Evite las cremas y remedios caseros.
- Cubra la herida con un apósito limpio o gasa.
- Traslade a la persona lesionada al hospital para su evaluación.

Lesiones óseas, articulares y musculares

- Evite el movimiento de la parte afectada.
- Llame al servicio de emergencias.
- Desate cordones y retire todo lo que aprieta o impide la circulación de la sangre. En caso de tener que trasladar Ud. a la persona lesionada, inmovilice la parte afectada con tablas, cartones, vendas, tiras de tela o almohadas.
- Limpie y vende toda herida abierta con gasas o telas limpias.
- Si hay hinchazón, apoye algo frío sobre ese lugar, (el hielo nunca directo, envuélvalo, porque puede provocar más lesión).
- Si no tiene acceso al sistema de emergencias, traslade a la persona lesionada al hospital.

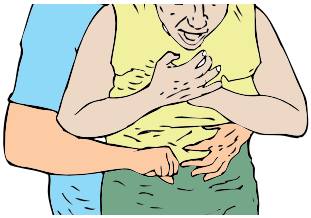


Quemaduras

- Siempre use guantes.
- Asegure la escena, protéjase y aleje a la persona afectada de lo que provocó la quemadura.
- Quítele la ropa, anillos, pulseras; pero si LA ROPA ESTA PEGADA NO LA DESPEGUE.
- Alivie el dolor enfriando con agua fría, pero no helada, de 15 a 30 minutos.
- Si la persona está consciente dele abundante líquido por la boca.
- Si no tiene acceso al sistema de emergencias, traslade a la persona lesionada al hospital.

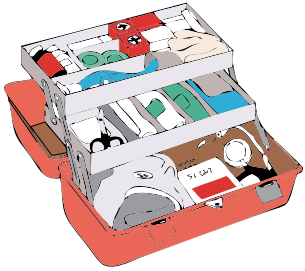
Atragantamiento

- Pregúntele a la víctima si está atragantada.
- Llame urgente al servicio médico de emergencia.
- Si asiente con la cabeza y no puede hablar o tose débilmente asuma que tiene una obstrucción grave de la vía respiratoria.
- Realice compresiones abdominales rápidas como lo muestra la figura.
- Si la víctima pudiese toser solo incentívela para que lo siga haciendo enérgicamente.
- Si la víctima está inconsciente realice RCP.
- En mujeres embarazadas sólo comprima el centro del pecho.



(En caso de estar solo, Ud mismo puede aplicarse compresiones abdominales presionándose el abdomen contra un objeto firme, como el respaldo de una silla.

[Botiquín de Primeros auxilios



Les acercamos algunos consejos para tener en cuenta a la hora de preparar un botiquín de primeros auxilios tanto en el hogar como en la escuela.

Es importante tener siempre a mano un Botiquín de Primeros Auxilios para estar preparados ante diferentes situaciones de emergencia que se pueden presentar.

Revise periódicamente el botiquín y cambie los elementos sucios, contaminados o dañados.

Controle el vencimiento de los elementos del botiquín y reponga los faltantes. Cuando utilice elementos como instrumental (tijera, por ejemplo), antes de guardarlos debe esterilizarlos adecuadamente.

El contenido del botiquín debe adaptarse a las necesidades del lugar.

Importante: Incorpore en el botiquín un listado de teléfonos útiles de emergencias.

Se recomienda que el botiquín sea transportable, pudiendo utilizarse una caja plástica o un bolso correctamente identificados. De este modo la provisión de los recursos se hará en el mismo lugar en donde se encuentra la victima.

¿Dónde debe estar el botiquín?

Debe estar ubicado en un lugar accesible pero seguro, es decir, lejos del alcance de los niños, tanto en la escuela como en el hogar.

No debe estar expuesto al calor ni a la humedad y debe estar protegido de la luz porque su contenido puede alterarse.

Recomendamos confeccionar una lista con el contenido del botiquín y pegarla en la tapa o puerta del mismo.

Importante: El Botiquín de Primeros Auxilios debe estar siempre cerrado, pero debe ser fácil de abrir. Los adultos y las maestras deben saber cómo abrirlo.

En caso de que el kit contenga una llave, la misma debe ser de rápido acceso en casos de emergencia.

Importante: Siempre identifique correctamente y de manera visible el botiquín.

El uso de los elementos del botiquín deben ser utilizados por los adultos o bajo supervisión.

" El botiquín debe ir a donde esta la víctima y no la víctima al botiquín"

Uso del Botiquín

Guía rápida de primeros auxilios: Para conocer o recordar las pautas de acción para cada emergencia.

Termómetro digital: Se utiliza para medir la temperatura corporal.

Bolsa roja: Los residuos contaminados por sangre o fluidos patogénicos deben recibir un tratamiento especial y no pueden ser descartados como residuos comunes. Las bolsas rojas sirven para facilitar su diferenciación.

Guantes descartables de vinilo o nitrilo, Antiparras y máscaras para reanimación cardiopulmonar con válvula unidireccional: Se utilizan como barrera de protección para evitar la transmisión de enfermedades.

Gasas estériles de distintas medidas: Para realizar compresión directa en zonas de sangrado y para cubrir heridas después de que éstas sean tratadas. Entre la herida y la venda debe existir siempre un apósito o gasa.

Vendas: Útiles para envolver y sujetar apósitos que cubren heridas. Sirven también para inmovilizar partes doloridas o lesionadas.

Tela adhesiva: Sirve principalmente para sujetar apósitos y vendas. También puede utilizarse para ayudar a inmovilizar partes lesionadas.

Solución de yodopovidona y clorhexidina: Útiles como antisépticos para limpiar y desinfectar heridas.

Alcohol al 70%: Ideal para la limpieza de manos e instrumental de primeros auxilios.

Jabón neutro: Su uso provee una buena higiene de las heridas. Especialmente de aquellas que requieran la remoción de cuerpos extraños.

Tijera multipropósito: Para cortar la ropa cuando sea necesario, en personas que se hayan quemado o golpeado, para evitar desgarros de tejidos o movimientos inadecuados.

Linterna: Para examen del lesionado. Cuerpo extraño

en boca, tamaño de pupila, etc.

Solución salina normal (fisiológica): Muy útil para la higiene de grandes heridas. También para el lavado y descontaminación de lesiones oculares.

Pinza larga sin dientes: Para la sujeción de gasas, evitando su contaminación.

Alfileres de gancho: Útiles para sostener vendas y cabestrillos.

Bolígrafo y anotador: Para el registro de datos relevantes sobre el estado de la víctima, teléfonos de personas de contacto, información complementaria, etc.

Pañuelos grandes (para vendaje trianguar): Facilita la confección de cabestrillos, vendajes de partes amputadas y otras zonas de gran superficie como la cabeza.

Bolsas de nylon de cierre hermético: Preservación de partes amputadas, material e instrumental.

Manta de supervivencia (térmica): Para prevenir la pérdida de calor, especialmente en víctimas de shock y ahogamiento.

Elementos que debe contener un Botiquín.

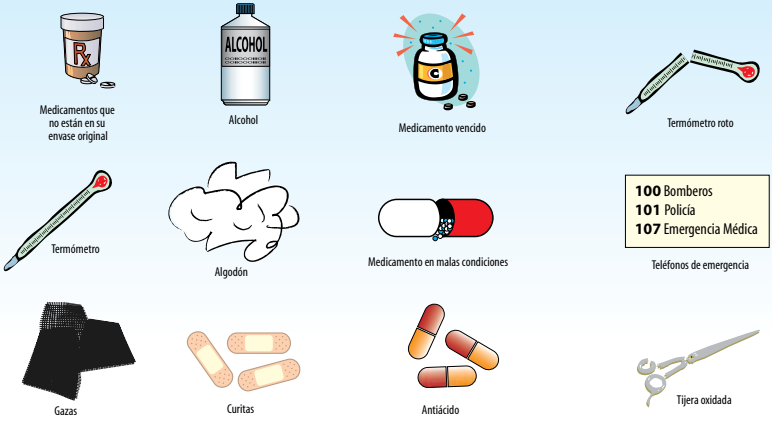
- **Guía rápida de primeros auxilios**
- **Termómetro digital.**
- **Bolsa roja.**
- **Guantes de vinilo o nitrilo descartables.**
- **Antiparras.**
- **Gasas estériles de distintas medidas.**
- **Vendas tipo de 5 cm y 10 cm de ancho.**
- **Tela adhesiva hipoalergénica.**
- **Apósitos adhesivos.**
- **Agua oxigenada 10v.**
- **Solución yodopovidona.**
- **Clorhexidina.**
- **Alcohol al 70%.**
- **Jabón neutro.**
- **Tijera multipropósito.**
- **Linterna.**
- **Solución salina normal (fisiológica).**
- **Pinza larga sin dientes.**
- **Alfileres de gancho.**
- **Bolígrafo y anotador.**
- **Pañuelos grandes (para vendaje triangular).**
- **Máscara para reanimación cardiopulmonar con válvula unidireccional.**
- **Bolsas de nylon de cierre hermético**.
- **Manta de supervivencia**

Elementos que no debe contener un Botiquín

- Medicinas vencidas.
- Medicamentos mal preservados o erróneamente identificados.
- Termómetros que no funcionan.
- Tijeras o pinzas oxidadas.
- *Números de emergencia*

  Les recordamos confeccionar una lista con números de teléfonos que puede necesitar en casos de emergencia.

- Sistema de Emergencias Médica (ambulancias).
- Centro Nacional de Intoxicaciones.
- Bomberos.
- Policía local.
- Otro que considere de relevancia en casos de emergencia.

Actividad para hacer con los chicos.

Los chicos deberán seleccionar, redondeándolo con un círculo los elementos correctos que deben incorporarse en el botiquín de la escuela y tachar con una cruz los incorrectos.