

Cruz Roja Ecuatoriana

Cruz Roja Ecuatoriana



Con el apoyo de:

Cruz Roja Alemana



Primeros Auxilios Básicos

1

Cruz Roja Ecuatoriana

Cruz Roja Ecuatoriana

2

Proyecto:
Preparación para desastres en comunidades de la Provincia de Esmeraldas(Ecuador).

Créditos:

Esta publicación está basada en el manual de Prevención de Accidentes y Primeros Auxilios Básicos Comunitarios realizado por Cruz Roja Ecuatoriana en noviembre del 2010.

Adaptación de textos y diseño inicial:
Salomón Ruales

Diseño Final: Comunicación Institucional de Cruz Roja Ecuatoriana, Sede Central.

Adaptación de textos de esta publicación:
Equipo Técnico del proyecto PPD Ibarra-Pimampiro.
Departamento de Comunicación y Relaciones Públicas.
de la Cruz Roja Ecuatoriana Junta Provincial de Imbabura.
Actualización IST-CRE 2013.

Quito, Ecuador, septiembre de 2013.

Primeros Auxilios Básicos

Es la primera ayuda inmediata sin discriminación que se brinda a una o varias personas que han sufrido un accidente o una enfermedad repentina, hasta que llegue la asistencia médica calificada.

Los primeros auxilios son muy importantes porque:

- Salvan vidas.
- Evitan que una lesión se agrave.
- Ayudan a que la persona accidentada se recupere más rápido y de mejor forma, tanto física como emocionalmente.
- Logran el traslado adecuado de la persona accidentada.



3

Cruz Roja Ecuatoriana

Cruz Roja Ecuatoriana

4



Para la protección de la persona que auxilia es importante:

- Utilizar guantes de látex. Úselos y luego póngalos en una funda para botarlos.
- Evitar el contacto con sangre y otras secreciones.

Si no hay bioseguridad no se debe tocar a la víctima.

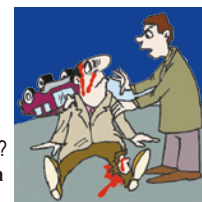
¿Qué hacer ante un accidente?

1. Reconozca el lugar del accidente:

- Valore si el peligro continúa o no.
- No arriesgue su vida innecesariamente.
- Mire cuántas personas están heridas.
- Pregunte a los afectados o a los curiosos ¿Qué pasó?

2. Realice el primer reconocimiento de la persona accidentada:

- Determine el estado de conciencia de la víctima.
- Dígame al accidentado que sabe primeros auxilios.
- Pida permiso para ayudarlo.
- Si la persona rechaza su ayuda, respete su decisión.
- Las prótesis dentales no se retiran, ya que nos ayudan a mantener la anatomía de la misma, en caso de necesitar dar reanimación, a menos que se encuentren rotas en la cavidad bucal, o sean éstas las que obstruyan la vía de respiración.
- Póngale una mano en la frente y la otra en el mentón y delicadamente, lleve la cabeza hacia atrás.



5

Cruz Roja Ecuatoriana

Cruz Roja Ecuatoriana

6

- Investigue si la víctima está respirando mirando los movimientos del pecho.
- Se toma pulso carotídeo ya que es más accesible y perceptible.
- Si el lugar es seguro, atienda a la víctima en el sitio, si no lo es, pida ayuda y con cuidado movilícelo del lugar.



3. Pida ayuda a los servicios de emergencia llamando al

9-1-1

- Proporcione datos del lugar, diga la dirección exacta, el tipo de accidente, el número de heridos y que ayuda se está prestando.

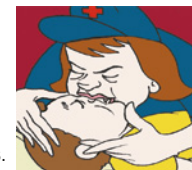
4. Si la persona está inconsciente, no respira o no tiene pulso, realice urgentemente los siguientes pasos mientras lo llevan al centro de salud:



El Paciente no respira

Realice el procedimiento CAB:

1. Brinde reanimación cardiopulmonar o inicie compresiones.
2. Abra la boca y mueva la cabeza hacia atrás.
2. Busque si está o no respirando y abra las vías aéreas.



Si no respira, debemos dar respiración artificial:

- Presione fuertemente con su boca alrededor de los labios de la persona accidentada.
- Con sus dedos presione la nariz. (Como una pinza).
- Sople suavemente hasta que vea levantarse el pecho y sienta que se han expandido los pulmones.
- Separe su boca y deje que salga el aire.
- Cuando ha salido todo el aire, repita el procedimiento 12 veces por un minuto, es decir 1 cada 5 segundos.
- Todo esto mientras lo traslada al centro de salud.

Si la persona no respira ni tiene pulso:

Se realiza compresiones torácicas en una superficie dura, en el centro del pecho mientras la trasladamos al centro de salud más cercano.



En adultos: la presión del tórax se hace con las dos manos, en forma recta y enérgica, 30 compresiones torácicas por dos soplos o insuflaciones, boca a boca, por 5 ciclos con un operador.

Se realiza aproximadamente 100 compresiones torácicas y 12 insuflaciones por minuto.



Menores de 8 años: se presiona el pecho con una sola mano, según la corpulencia del niño/a, compresiones torácicas cada dos soplos o insuflaciones, boca a boca, por cinco ciclos con un operador. Con 2 operadores los ciclos son 15:2.



Niños (as) menores de un año: la técnica es similar que los adultos pero con menos fuerza y con los dedos índice y medio. Se debe realizar compresiones torácicas en el centro del pecho, cada dos soplos o insuflaciones, boca a boca o boca-nariz por cinco ciclos o por dos minutos con un operador. Con 2 operadores los ciclos son 15:2. Luego repita.

Primeros auxilios en atragantamiento

Una persona que se está atragantando no puede hablar y hace gestos desesperados indicando que en su garganta está un objeto que no le deja respirar.



¿Qué hacer?

- Tranquilice a la persona.
- Párese atrás de ella.



- Haga puño una de sus manos y colóquelo cuatro dedos encima del ombligo, sujete con la otra mano el puño.
- Presione fuerte y rítmicamente con un movimiento hacia atrás y hacia arriba hasta que el objeto salga expulsado.
- La maniobra no se aplica en pacientes obesos o embarazadas, se realiza la maniobra sobre el tórax y si está inconsciente se realiza reanimación cardiopulmonar.
- Si esta maniobra no diera resultado, de pie o acostada, tráasládelo inmediatamente al centro de salud más cercano.

Primeros auxilios en pacientes en shock

Shock es la disminución de la oxigenación celular que generalizada provoca daños en el funcionamiento del organismo.

La persona en estado de shock presenta:

- Palidez, temperatura corporal baja, sudor y no tiene escalofríos.
- Vómito.
- Respiración muy superficial y rápida.



¿Qué hacer?

- Si le es posible, corrija la causa del shock.
- Tranquilice a la persona.
- Manténgala recostada boca arriba.
- Conserve las vías respiratorias abiertas.
- Si la persona vomita, gire la cabeza hacia un lado.



- Abríguela con una manta o con lo que tenga a la mano.
- Si la persona está totalmente conciente bríndele algún líquido caliente, nunca bebidas alcohólicas.
- No administre líquidos a personas que están inconscientes.
- Llévelo al centro de salud.



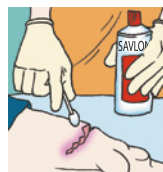
Primeros auxilios en heridas

Las heridas son lesiones que rompen la piel dejando al descubierto los huesos y músculos. Estas lesiones son causadas por agentes externos como un cuchillo o agentes internos como un hueso fracturado.



1. Heridas sangrantes ¿Qué hacer?

- Coloque a la persona herida en una posición cómoda y pregunte la causa de la lesión.
- Lávese bien las manos con bastante agua y jabón.
- Evite tocar la herida con los dedos, póngase guantes latex para atender la herida.



- Descubra cuidadosamente la zona de la herida.
- Seque la herida haciendo toques con una gasa, dentro y a los extremos, use la gasa una sola vez.
- Nunca utilice algodón o servilletas de papel. Estos desprenden motas, se adhieren a la herida y pueden causar infección.
- Si la herida sangra abundantemente, realice presión directa sobre la herida con varias gasas estériles o limpias.

- Limpie la herida de los bordes hacia afuera con soluciones estériles (savlón, suero fisiológico).
- Cubra la herida con un curita, gasa, compresas, sujétela con esparadrapo o vendaje si es necesario.
- No aplique por ningún motivo sal, café, estiércol, telarañas, éstos causan infección en la herida generando el tétanos.
- No aplique medicamentos porque pueden causar alergias.
- Si es necesario llévelo al centro de salud más cercano.



2. Heridas graves o complicadas, desgarros o laceraciones

En muchos casos el tejido desgarrado puede ser unido nuevamente en un centro de salud, por lo tanto:

- No intente lavar la herida y cúbrala con apósito o compresas limpias.



- Si está sangrando aplique presión directa sobre la herida con un vendaje.
- Si la herida continúa sangrando y las compresas se empapan de sangre no las retire, coloque otras compresas por encima de ellas y mantenga la presión.
- Traslade a la persona al centro de salud.

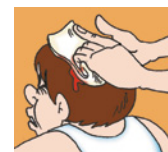
3. Heridas en cara y/o cráneo



Por lo general estas heridas son causadas por un golpe o una caída, sangran abundantemente y a veces hay hundimiento del hueso, puede presentar hemorragia por oídos y nariz.

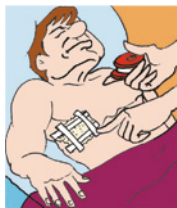
- La persona accidentada puede presentar visión doble, vómito o parálisis de la cara.

- Acueste a la persona accidentada y tranquilícela.
- Limpie la herida con una gasa o tela humedecida, cubra con apósito, o tela limpia, sin ejercer presión ya que puede haber fractura con hundimiento del hueso.
- Mueva a la víctima lo menos posible, ya que puede haber una fractura de cuello y cráneo, por ello es necesario entablillar o inmovilizar antes de trasladarla.



4. Heridas en tórax

Son producidas generalmente por elementos punzantes, cortantes o armas de fuego. Hay sangrado con burbujas, dolor, tos, expectoración y dificultad al respirar, que indica problemas en los pulmones.

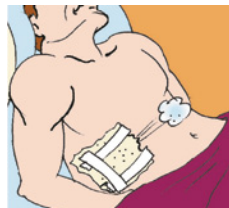


¿Qué hacer?

- Seque la herida con una tela limpia o gasa.
- Si la herida es grande cúbrala con una gasa o tela limpia en el momento de la exhalación. Sujete con esparadrapo o con un vendaje, tratando de hacerlo lo más hermético posible para evitar la entrada de aire.
- Si no tiene tela limpia o gasa utilice la palma de la mano para cubrir la herida.
- No introduzca ninguna clase de material por la herida.

Si la herida es pequeña, cúbrala con un apósito grande estéril.

Fije el apósito con esparadrapo por todos los bordes, menos por uno, que debe quedar suelto para permitir que el aire pueda salir durante la exhalación.



- Coloque la víctima en posición lateral sobre el lado afectado para evitar la complicación del otro pulmón.
- Si no soporta esta posición o presenta dificultad para respirar, que permanezca semisentado ayudado con un espaldar, cojines u otros elementos para facilitar la respiración.
- Traslade a la persona accidentada rápidamente al centro de salud más cercano.

5. Heridas en el abdomen



Son producidas por objetos cortantes, punzantes o armas de fuego, puede haber perforación de intestino, sangrado y la víctima puede entrar en shock.

¿Qué hacer?

- No le levante la cabeza porque los músculos abdominales trabajan y esto aumenta el dolor.

- No le de nada para tomar ni comer.
- Si hay salida de vísceras, no intente introducirlas porque se contamina la cavidad abdominal produciéndose infección.
- Cubra la herida o vísceras con tela limpia, compresa o gasa humedecida con soluciones estériles o agua limpia y fijela con una venda sin hacer presión.
- No use gasas pequeñas porque pueden quedar dentro de la cavidad.
- Traslade a la persona al centro de salud más cercano.

6. Heridas con elementos incrustados

- No retire el elemento que causó la herida porque puede sangrar.
- Inmovilice el elemento con un vendaje para evitar que se mueva y cause otras lesiones.
- Lleve al accidentado al centro de salud más cercano.



7. Amputaciones

- Conserve la parte amputada para su posible reimplantación.
- Envuélvala en gasa o en una tela limpia humedecida con agua limpia.
- Introduzca las partes amputadas en una bolsa plástica. Luego coloque en otra bolsa que contenga hielo.
- En caso de no tener hielo, utilizar musgo o aserrín con agua.
- INMEDIATA Y URGENTEMENTE traslade a la persona y al miembro amputado al centro de salud.



Hemorragias

Son la pérdida de sangre que pueden ser:

Hemorragias Externas. Son aquellas que el sangrado salen al exterior del cuerpo, a través de una ruptura de la piel o por un orificio natural del cuerpo, como la boca, recto o vagina.

Hemorragias Internas. Son aquellas cuyo sangrado no se puede ver directamente, es decir, se queda en el interior del cuerpo o de la piel.



En las hemorragias externas, debemos practicar la **presión directa**, colocar un apósito y vendaje de presión de la siguiente forma:

- Colocar una tela limpia y aplicar **PRESIÓN DIRECTA** con la palma de su mano hasta que pare de sangrar.

El torniquete solo está recomendado usar con especificaciones.

Hemorragia por la nariz

Puede provocarse por un golpe, exposición excesiva al calor, limpieza inadecuada de las secreciones, enfermedades de la sangre, etc.

¿Qué hacer?

- Inclina la cabeza de la persona hacia adelante, para evitar que se atragante con la sangre.
- Presione con los dedos, pulgar e índice, las alas de la nariz, justo donde inicia los huesos por 10 minutos, sin aflojar en ningún momento.

- Si a pesar de la presión sigue sangrando, haga un "churito" de gasa e introduzca en la fosa nasal del problema y déjelo por 30 minutos.
- Si a pesar de lo descrito sigue el sangrado, traslade la persona al centro de salud más cercano.



Hemorragias internas

A causa de un golpe o caída se producen magulladuras que son áreas oscuras y decoloradas de la piel, que refleja la pérdida de sangre hacia el interior del cuerpo. En estos casos es necesario aplicar compresas frías en el área lo más pronto posible para reducir la hinchazón.



Cuando se sospeche que existe una hemorragia interna, especialmente en el abdomen y cabeza, es necesario buscar asistencia médica de emergencia, pues esta puede causarle la muerte a la víctima con rapidez.

Es posible que se requiera de una operación inmediata para detener la hemorragia.

Fracturas y luxación

Fractura es cuando un hueso se rompe por algún golpe fuerte, pueden ser:

- **Abiertas:** cuando el hueso roto perfora la piel y lo podemos ver, y
- **Cerradas:** cuando el hueso está roto y no se lo puede ver y puede haber deformidad.

Cuando esto sucede, la persona siente:

- Dolor en la zona de la fractura.
- Deformidad.
- No se puede mover.
- Incluso se puede oír un chasquido.



Cuando la articulación se sale de su lugar se llama LUXACIÓN.

¿Qué hacer en las fracturas?



En los dos tipos de fracturas, abiertas y cerradas, se debe inmovilizar, es decir impedir que haya movimiento. Para ello fije la zona con cartón, madera o lo que tenga a la mano, tanto la articulación o "cuyuntura" de arriba como la de abajo de la fractura.

Si la fractura es abierta no intente meter los pedazos debajo de la piel, sólo detenga la hemorragia.

Lleve a la víctima inmediatamente al centro de salud más cercano.

Cuando es una luxación siga el mismo procedimiento que en las fracturas, pero además aplique en la articulación hielo envuelto en una toalla.

Quemaduras



Son lesiones a causa del calor, frío intenso, electricidad, radiación o químicos.

Existen cuatro clases de quemaduras:

Primer grado o leves.-

Cuando la zona afectada solamente está enrojecida.

¿Qué hacer?

- Qítete la ropa al afectado/a con cuidado.
- Aplique en la zona quemada agua corriente durante varios minutos o paños húmedos.
- No ponga café, pasta dental, cáscara de huevo ni nada en la zona.
- Aplique un vendaje seco, limpio, flojo y seguro en la zona quemada.
- Abríguelo y bríndele abundantes líquidos.

Segundo grado.-

Cuando la zona afectada presenta además del enrojecimiento ampollas.



No reviente las ampollas, si están reventadas atiéndalas como si fueran heridas.

- Al no estar las ampollas reventadas, aplique paños húmedos y fríos.
- Aplique un vendaje seco, limpio, flojo y seguro en la zona quemada.
- No ponga café, pasta dental, cáscara de huevo ni nada en la zona quemada.
- Traslade al afectado/a al centro de salud.

Tercer grado o graves.-

Cuando la zona afectada está totalmente dañada y negra. Se dañan tejidos más profundos como músculos y huesos.

¿Qué hacer?

- Aplique un vendaje seco, limpio,

flojo y seguro en la zona quemada.

- Lleve al afectado/a al centro de salud más cercano.

Cuarto grado

Afectan a todas las capas de la piel, grasas, musculares, óseas y también los órganos internos.

¿Qué hacer?

Retire la ropa si son quemaduras por químicos.

No deje que la piel intacta se adhiera. Coloque un vendaje limpio, seco, flojo y seguro.

En las quemaduras de segundo y de tercer grado no retire la ropa adherida.

Todas las quemaduras presentan signos de shock.

Convulsiones

Son el reflejo de que el sistema nervioso está enfermo, las causas más comunes son la fiebre, golpes fuertes en la cabeza, infecciones, intoxicaciones, parasitosis, epilepsia y por herencia.

La persona presenta:

- Malestar en la boca del estómago, seguido de un grito.
- Pérdida del conocimiento y caída al suelo.
- Los músculos de las extremidades, cuello y la cabeza se ponen rígidos, luego realizan movimientos involuntarios.
- Abundante salivación.
- Incontinencia urinaria y fecal.

¿Qué hacer?

- Evite que se golpee, principalmente la cabeza, retirar los objetos cercanos con los que podría golpearse la persona.
- Coloque a la persona de lado para que no respire su secreción.
- Evite que se muerda la lengua y permanezca junto a la persona afectada hasta que se recupere.



Mordeduras

Las mordeduras de personas o animales, son peligrosas ya que tienen el riesgo de infectarse. Duelen mucho y suelen estar hinchadas.

¿Qué hacer?

- Tranquilice a la persona.
- Lave la zona de la mordedura con abundante agua y jabón.
- No cubra la herida.
- Traslade la persona al centro de salud más cercano.



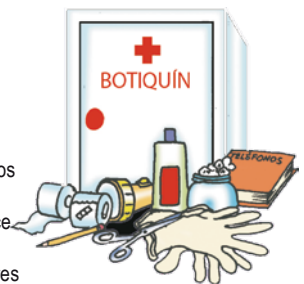
Si la mordedura es por serpiente:

- Lave la zona de la mordedura con abundante agua y jabón.
- No cubra la herida.
- No corte la herida para succionar el veneno.
- Inmovilice el miembro afectado.
- Traslade inmediatamente la persona al centro de salud más cercano.
- De ser posible, lleve el animal para identificar el veneno.

Botiquín de primeros auxilios

Cuidados del botiquín

- No debe estar expuesto a la luz directa del sol.
- Los medicamentos deben estar en sus empaques originales.
- Ubicarlos en sitios libres de humedad y a temperatura ambiental.
- Debe estar ubicado lejos del alcance de los niños y niñas.
- No debe estar cerrado con candado, utilice un buen cerrojo.
- Revisar el contenido por lo menos cada tres meses y reemplazar la medicación e insumos caducados.
- Garantizar que ningún material se caduque y cambiarlo a tiempo.



1. Materiales de limpieza y desinfección

Savlón.-

• Utilizado para limpiar heridas sucias.

Yodo Povidona.-

• Sirve para desinfectar heridas.

Suero fisiológico.-

• Sirve para limpiar heridas sucias con tierra.

Alcohol.-

• Utilizado sólo para desinfectar piel sana.

• Sirve también para desinfectar utensilios domésticos.



• Utilizado sólo para desinfectar piel sana.

2. Materiales para cubrir

- Gasas estériles.
- Vendas de gasa.
- Vendas elásticas.
- Curitas.
- Esparadrapo.



3. Instrumentos de trabajo

- Pinzas.
- Tijeras.
- Termómetros.
- Goteros.
- Jeringuillas.
- Guantes desechables de látex



4. Insumos varios

- Manual de Primeros Auxilios Básicos.
- Listado de teléfonos de emergencia.
- Cuaderno de registro, lápiz y borrador.
- Linterna.
- Papel higiénico.
- Algodón.
- Bolsas de plástico.
- Vasos desechables.
- Cucharas pequeñas.
- Caja de fósforos.



5. Otros

Suero de rehidratación oral

Viene en sobres pero también se lo puede preparar de manera casera:

¿Cuándo se usa?

- Diarreas, vómitos.
- Fiebres muy altas.
- Quemaduras graves

¿Cómo preparar?

- 1 litro de agua
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal.

