

Taller primeros auxilios

1. Líneas generales

DEFINICIÓN PRIMEROS AUXILIOS

Conjunto de actuación y técnicas que permiten la **atención inmediata** de un accidentado, **hasta** que llegue la **asistencia médica profesional**, con el **fin** de que las lesiones que ha sufrido **no empeoren**.

CÓMO PROCEDER

Llamar al **061** (ANDALUCÍA) --- **112** (NACIONAL Y EUROPEO)

¿QUÉ HA OCURRIDO? : N.º víctimas y edad

¿DÓNDE? : ubicación y teléfono de contacto del alertante

¿PELIGRO EN ENTORNO? : Incendio, derrumbe...

¿ESTADO? : Conciencia, respiración, antecedentes si se conocen...

Informar a la dirección del centro educativo (aviso a padres)

2. Situaciones que comprometen la vida

PARADA CARDIORESPIRATORIA

Interrupción espontánea de la circulación y la respiración **potencialmente reversible**.

En **adultos** más frecuente el origen **cardíaco**.

En **niños** más frecuentes el origen **respiratorio**.

SOPORTE VITAL BÁSICO

Conjunto de conocimientos del sistema de ayuda sanitaria junto con las técnicas a realizar ante

situaciones que ponen en peligro inminente de la vida.

Cadena de supervivencia

Resucitación cardiopulmonar básica (RCP)

Técnicas para la desobstrucción de la vía aérea (OVACE)

Posición lateral de seguridad (PLS)

MAS INFORMACION

<https://cprguidelines.eu/guidelines-translations>

RCP en adultos

COMPRUEBA

LLAMA

COMPRIME



DEA

LEGISLACION VIGENTE

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/sistema-sanitario/desfibriladores/paginas/normativa-dea.html>

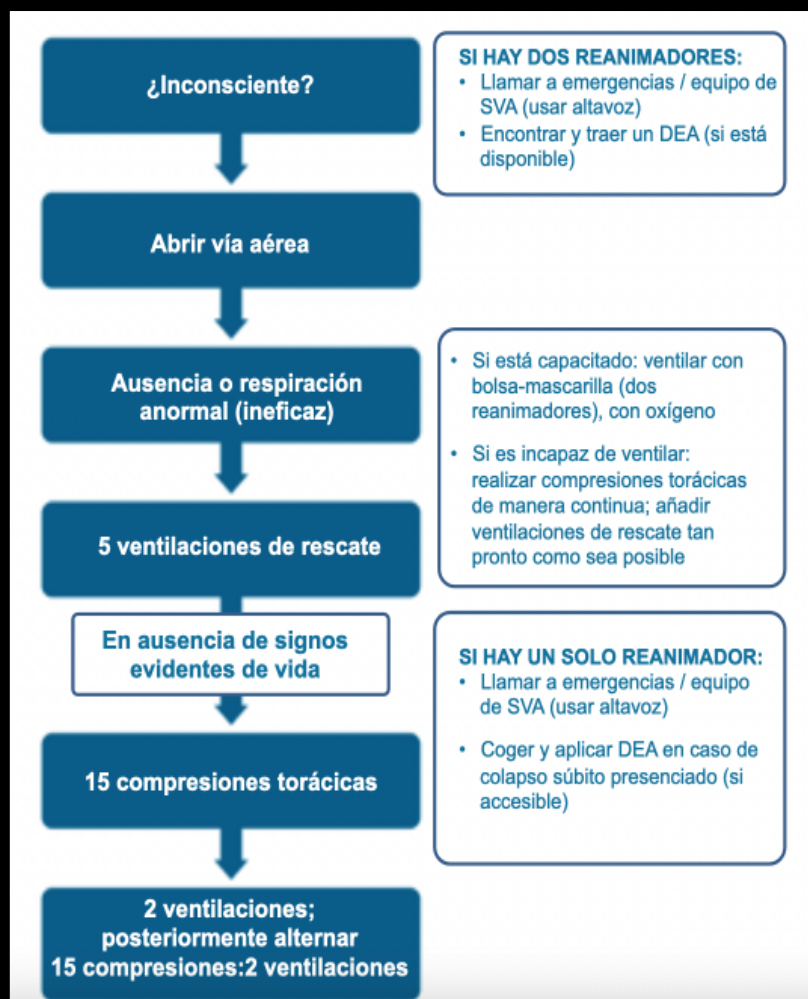
<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/sistema-sanitario/desfibriladores.html>

RCP en niños

COMPRUEBA

LLAMA

COMPRIME

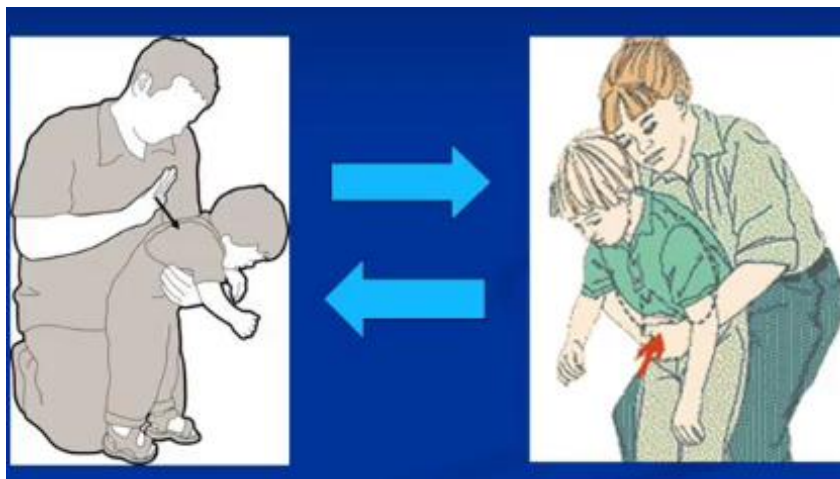


En los niños los DEA se usa igual que el adulto "salvo":

1 - 8 años: DEA con PARCHES DE PEDIATRÍA

< 1 año NO

OVACE en adultos y niños



Posición lateral de seguridad

Retirar las gafas y los objetos voluminosos de los bolsillos.

Colocar a la víctima boca arriba con las 4 extremidades extendidas.

Colocar el brazo de la víctima más próximo a nosotros en un ángulo de 90° con respecto al cuerpo al igual que el antebrazo, colocando la palma de la mano hacia arriba.

Cruzar el otro brazo sobre el pecho, poniendo la palma de la mano sobre el hombro contrario.

Flexionar la pierna más alejada de nosotros, apoyando el pie sobre el suelo y con una mano en la rodilla recién flexionada y la otra en el hombro del mismo lado, voltear a la víctima haciéndole girar sobre un eje imaginario que pasaría por su columna.

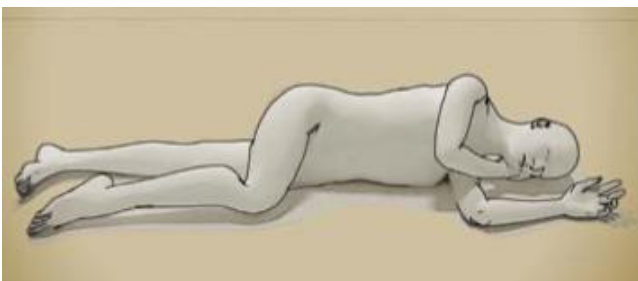
Colocar la mano superior debajo de la mejilla, a modo de almohada.

Colocar la pierna superior para que tanto la cadera como la rodilla estén flexionadas en ángulo recto.

Dejar abierta la boca e inclinar la cabeza ligeramente hacia atrás para mantener abierta la vía aérea.

Comprobar regularmente **la respiración**.

Si la víctima tuviera que estar en esta posición mucho tiempo, es conveniente **cambiarla de lado cada 30 minutos**.



3. Pérdida repentina y transitoria de la consciencia

DEFINICIÓN

Lipotimia: sensación de mareo SIN pérdida de conocimiento breve con recuperación rápida y completa.

Síncope: pérdida transitoria de conciencia y del tono muscular (cae al suelo)

SÍNTOMAS

- visión borrosa, hormigueo en manos, acúfenos...
- Piel pálida, fría y sudorosa
- Pulso radial (muñeca) débil y lento
- Debilidad muscular
- Náuseas
- Dolor de barriga
- Sensación de caída al suelo
- Etc.

¿Cómo proceder?

Comprobar que respira

Aflojar ropa

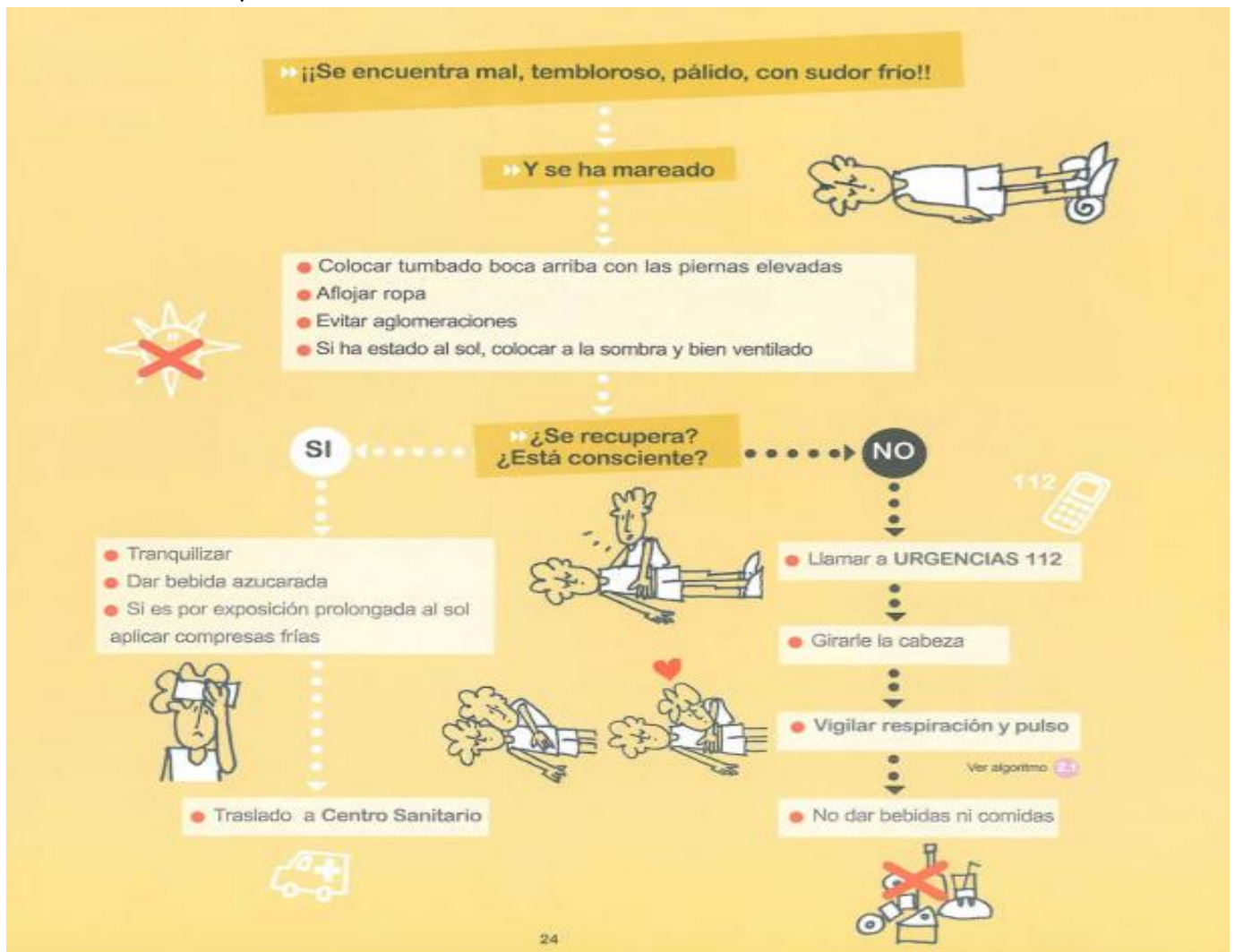
Elevar piernas y brazos

PLS

Compresas frías en frente y flexuras

Sentar y luego levantar sin prisas.

NO bebidas, comida ni medicamentos.



- Pérdida de control de esfínteres (orina / heces)
- Incremento salivación
- Sangrado (si mordiscos)

Tras la crisis:

sueño reparador o recuperación de conciencia de
forma progresiva y lenta

CÓMO PROCEDER

Llamar al 061 aportando la mayor información posible (antecedentes epilepsia, actividad realizada cuando inició, ...)

Evitar traumas en cabeza, poniendo algo blando debajo.

Si detección precoz de la crisis (**antes de convulsión**), tumbarlo y ofrecerle cualquier objeto blando para que la sujete entre los dientes y muerda (**ANTES DE PERDER LA CONCIENCIA**). Una vez perdida la conciencia no tiene sentido intentar introducir algo en la boca

ya que posiblemente cuando lo hagamos se haya mordido la lengua (ocurre al inicio del cuadro). **Si la crisis ha comenzado, NO intentar abrir la boca ni introducir nada en ella.**

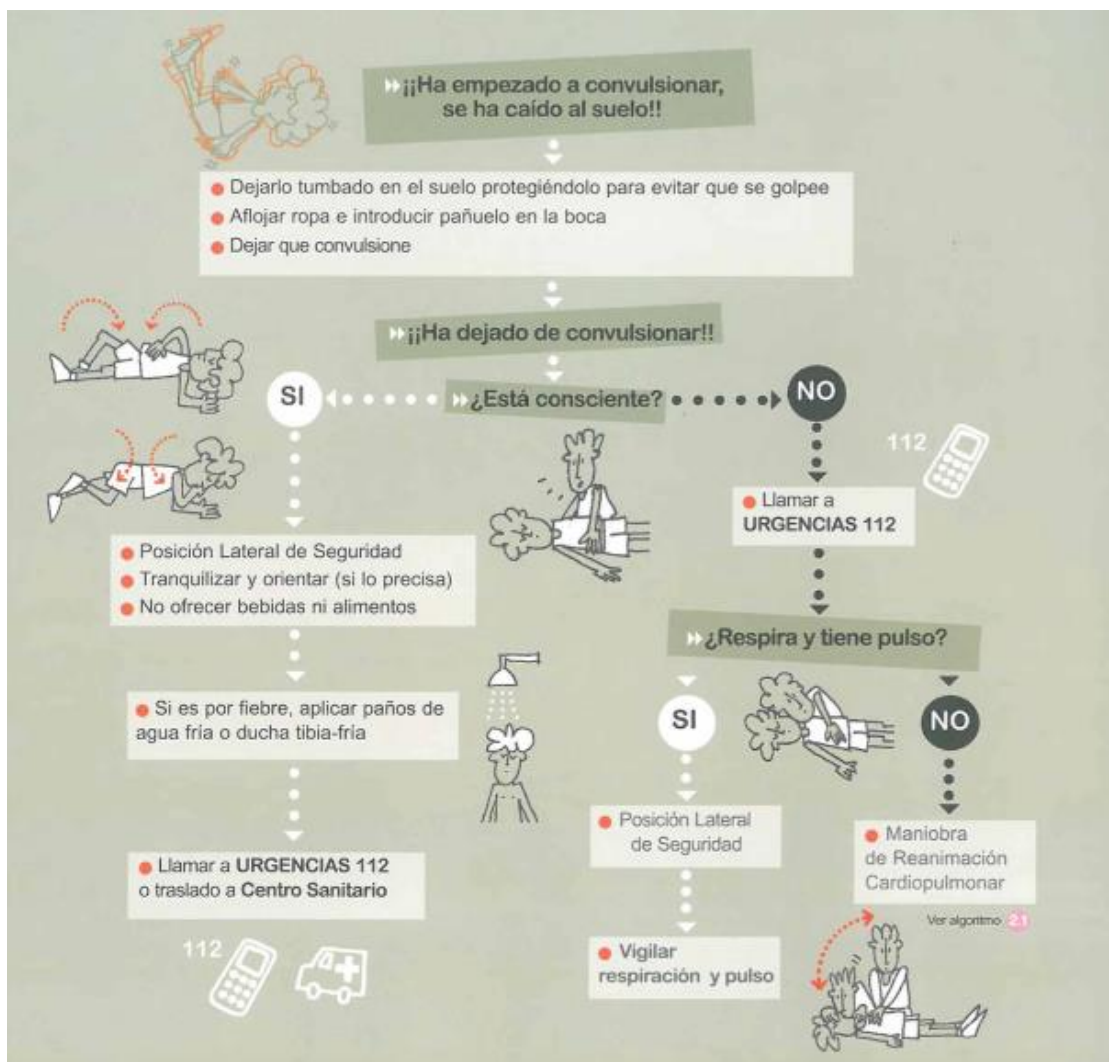
Una vez iniciada la crisis DEJAR CONVULSIONAR despejar la zona de objetos e intentar proteger cabeza para evitar traumatismo. Si tiene medicación prescrita (stesolid) administrar vía rectal.

Tras FIN de la convulsión:

comprobar la respiración y el pulso; colocar en PLS, aflojar la ropa y mantener la temperatura.

Acompañar en tranquilidad y dejar sueño reparador hasta llegada de sanitarios.

Si el cuadro es de origen febril (convulsión febril): refrescar, retirar la ropa de abrigo, aplicar paños humedecidos.



5. HIPOGLUCEMIAS

DEFINICIÓN

La hipoglucemia es un descenso de la glucosa en sangre por debajo de los niveles necesarios para que exista un adecuado aporte de energía al cerebro (< 60 mg/dl).

SÍNTOMAS

- Sensación de hambre
- Mareo
- Sudor frío
- Temblores
- Debilidad
- Palpitaciones
- Comportamiento anormal (desde desconexión hasta agresividad).
- Etc.

MAS INFO:

<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfNoTransmisibles/diabetes/diabetes.htm>
<https://www.sediabetes.org/>
<https://fedesp.es/>

6. Quemaduras

DEFINICIÓN

Quemadura: existen 6 factores que determinan la gravedad de la lesión: extensión, profundidad,

localización, agente causal, edad y enfermedades previas.

¿Cuándo avisar al 061?

Si la quemadura es muy extensa o profunda
Si es menor, anciana o tiene las defensas bajas
Si afecta a órganos de los sentidos o genitales
Si se ha producido por corriente eléctrica

MAS INFO:

<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfNoTransmisibles/diabetes/diabetes.htm>

<https://www.sediabetes.org/>
<https://fedesp.es/>

¿Cómo proceder?

Toda quemadura química o eléctrica debe ser valorada por personal sanitario.

Las quemaduras de primer grado por acción del sol precisan una hidratación adecuada del paciente, hidratación de la piel mediante la aplicación de paños frescos o cremas hidratantes.

Las que se producen por llama o salpicadura de líquidos, se deben enfriar rápidamente colocando inmediatamente bajo un chorro de agua fría la zona afectada al menos durante 10 minutos.

ALERTAR 061 ante quemaduras que se acompañen de fiebre y afecten a una gran superficie corporal.

Mucho cuidado en el caso de ácidos o álcalis (productos que pueden utilizarse en laboratorio escolar) que pueden reaccionar con el agua e intensificar su acción corrosiva.

Retirar anillos, pulseras, collares u otros elementos que se encuentren en la zona afectada, ya que mantienen el calor.

Las quemaduras producidas por llama en la ropa, en el pelo,... apagarlas sofocándolas con un trapo y, a ser posible, con una manta o unas sábanas húmedas.

Cubrir la zona quemada con un paño limpio húmedo.

Igual haremos con las quemaduras por congelación que suelen ocurrir en laboratorios cuando se utilizan líquidos o gases a muy baja temperatura (por ejemplo: nitrógeno líquido).

¿Cómo NO proceder?

Correr si se nos ha prendido la ropa, los pelos... con llamas, ya que se avivarían.

Aplicar productos sobre la quemadura salvo indicación médica.

No retirar ropa adherida a la piel.

No romper ampollas.

No dar algo por boca.

7. Patologías por calor

HIPERTERMIA

El calor ambiental acciona una serie de mecanismos que impiden que se eleve nuestra temperatura corporal (se dilatan los vasos más superficiales para eliminar calor y la sudoración refresca la superficie corporal). Con el sudor, además de agua perdemos minerales que si no los reponemos adecuadamente darán lugar a cuadros de calambres musculares y **agotamiento por calor**. Si continuamos en ese ambiente caluroso se produce el **golpe de calor** ($T^a > 39^\circ$), donde los mecanismos reguladores fracasan (no sudan), pudiendo producirse alteración de nivel de conciencia y fracasos multiorgánicos que pueden llevar a la muerte.

Signos/Síntomas

Calambres o contracturas musculares dolorosas.

Temperatura corporal elevada (incluso superior a 40°).

Piel caliente, húmeda o seca y enrojecida.

Dolor de cabeza

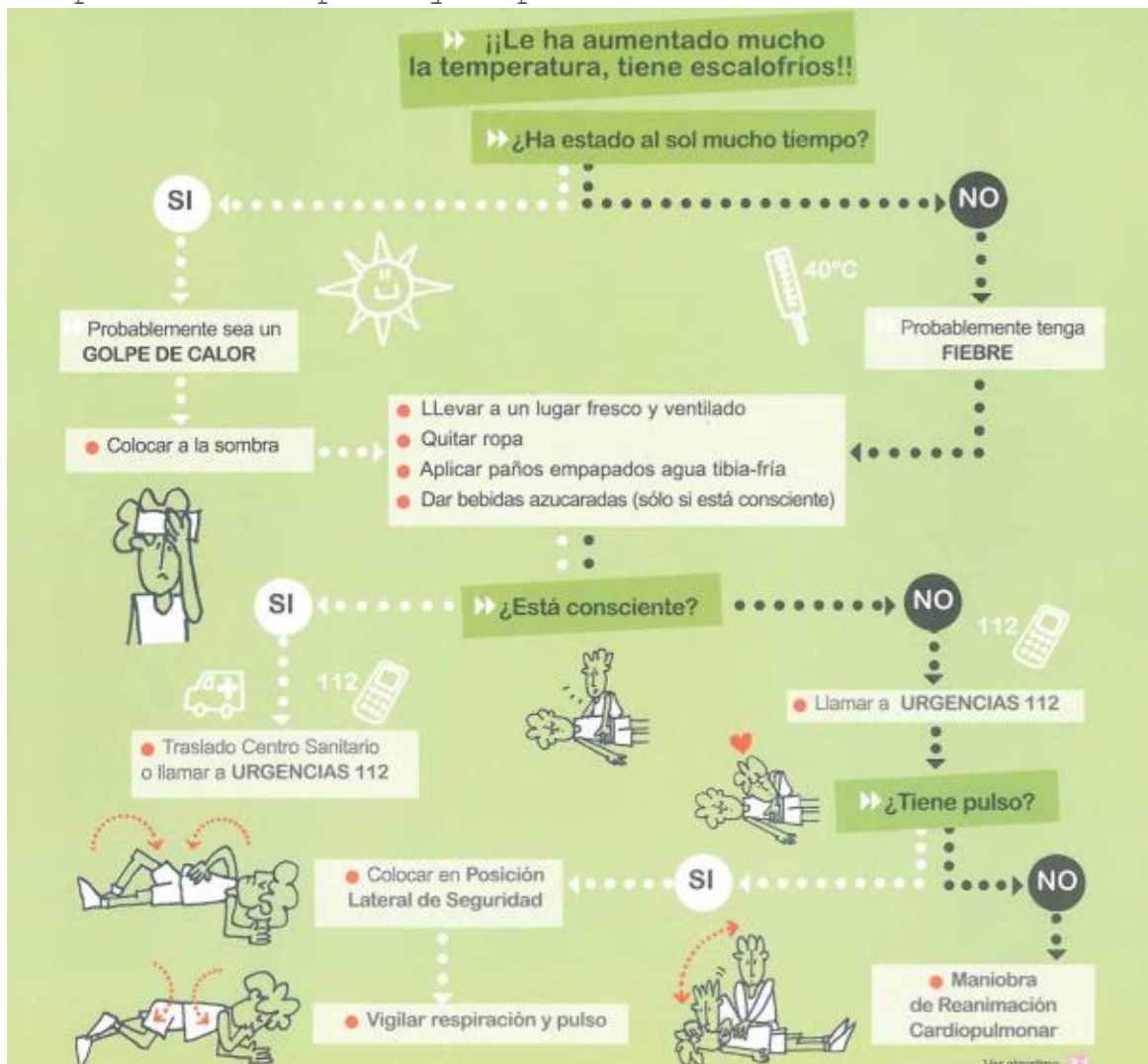
Visión borrosa.

Náuseas, vómitos.

Alteraciones de la consciencia, convulsiones.

Pulso rápido y débil.

Respiración rápida y superficial.



HIPOTERMIA

Se produce cuando la temperatura desciende por debajo de los 35° y fallan los mecanismos que el cuerpo tiene para evitar la pérdida de calor.

Factores como edad extrema, delgadez, consumo de drogas y/o alcohol predisponen, aparte de la propia exposición prolongada a ambientes con bajas temperaturas.

Signos/Síntomas

- Escalofríos con piel pálida, seca y azulada.
- Alteración del nivel de consciencia.
- Cambios en el comportamiento (confusión, desorientación, agitación).
- Rigidez en brazos y piernas.
- Respiración lenta.
- Pulso débil y lento

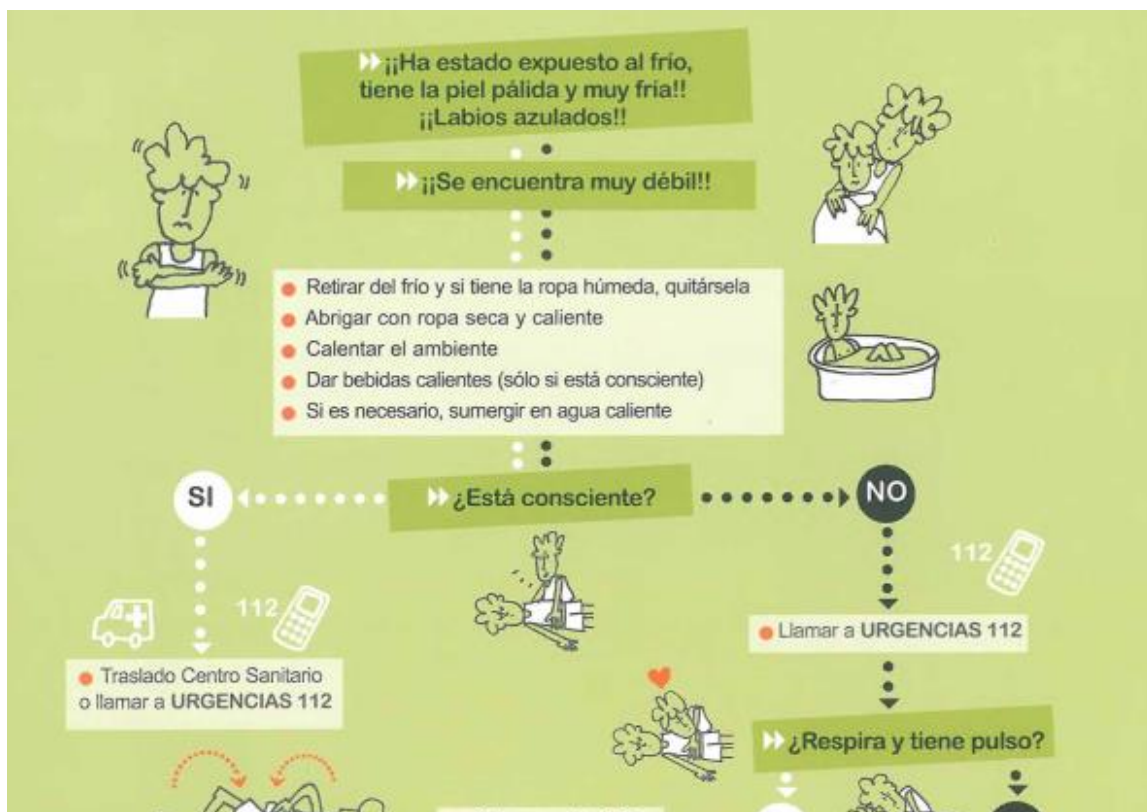
¿Cómo no proceder?

Dejar sola a la persona

Dar alcohol (ya que baja la temperatura corporal)

Frotar directamente la piel para entrar en calor

Acercar a fuentes directas como estufas



8. Lesiones en la cabeza

CUERPOS EXTRAÑOS EN OJOS

Pueden provocar lesiones oculares como consecuencia de algún cuerpo extraño, quemadura solar, sustancias químicas o golpes.

SÍNTOMAS

- Inflamación
- Dolor
- Sensación de ardor
- Enrojecimiento del ojo afectado
- Lagrimo
- Dificultad para mantener el ojo abierto

¿Cómo proceder?

Arrastrar el cuerpo extraño mediante **chorro de agua** (o mediante una jeringuilla).

Si la persona afectada es portadora de lentillas, retirar las mismas antes de lavar con chorro o antes de intentar eliminar el cuerpo extraño.

Si el cuerpo extraño es visible, podemos utilizar la punta de un pañuelo o tela limpia, para intentar extraerlo.

En los casos que no se consiga extraer o se trate de una esquirla metálica debemos **tapar el ojo y trasladar** a un centro sanitario para valoración y extracción.

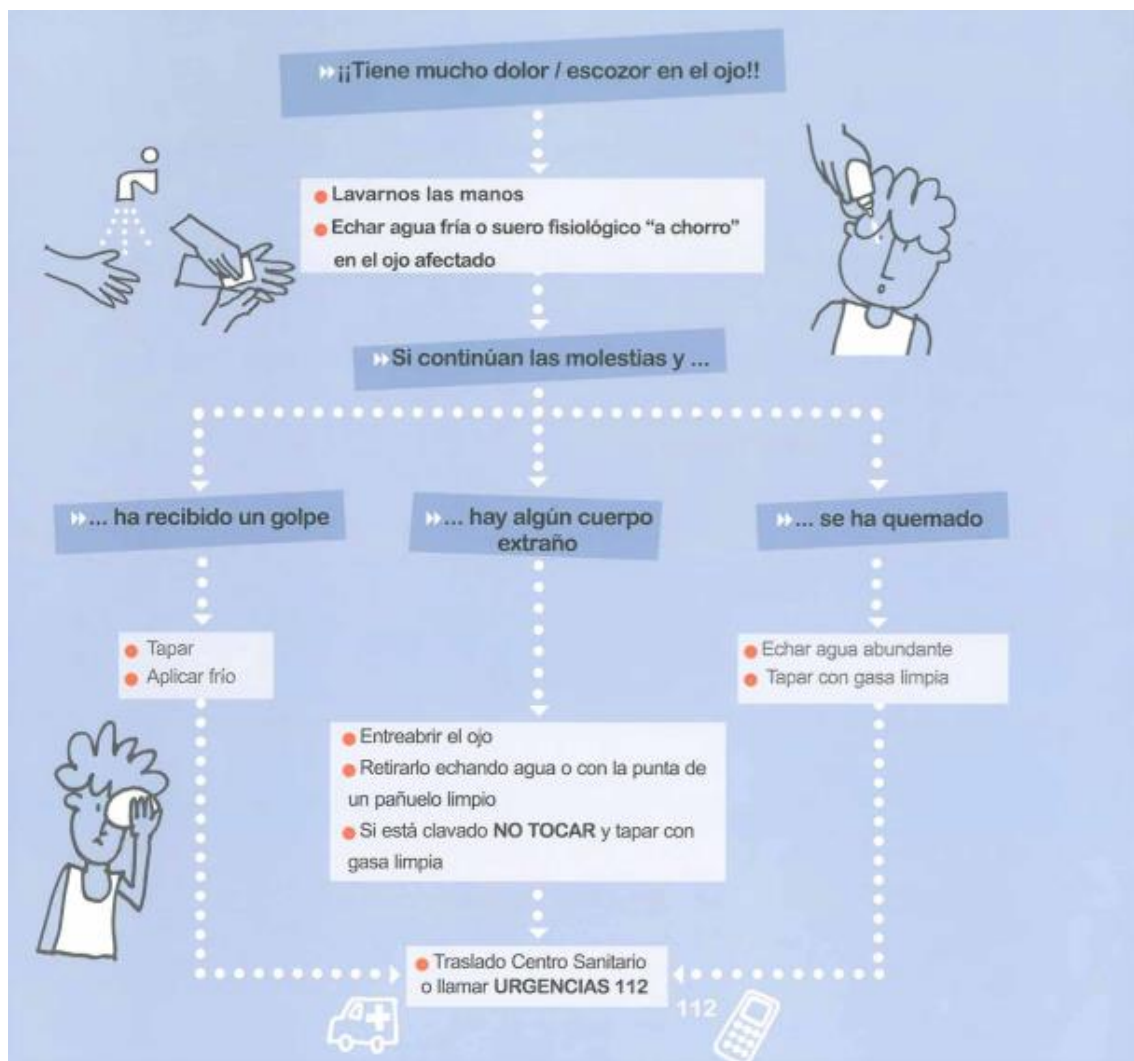
Si habiéndose extraído el cuerpo extraño permanece la molestia, puede deberse a erosiones o **úlceras corneales**. En estos casos debe acudir a un **centro sanitario** para valoración y tratamiento.

¿Cómo **NO** proceder?

No frotar el ojo

No extraer cuerpo extraño con pinzas

No utilizar colirios, ungüentos ni pomadas.



CUERPOS EXTRAÑOS EN OÍDOS

¿Cómo proceder?

Si cuerpo extraño / insecto:

Traccionar el pabellón auditivo hacia arriba y atrás se visualiza mejor el conducto auditivo externo, pudiendo en ocasiones verse el objeto introducido.

Si se encuentra muy externo y accesible podríamos intentar extraerlo con unas pinzas.

Si traumatismo y/o sangrado:

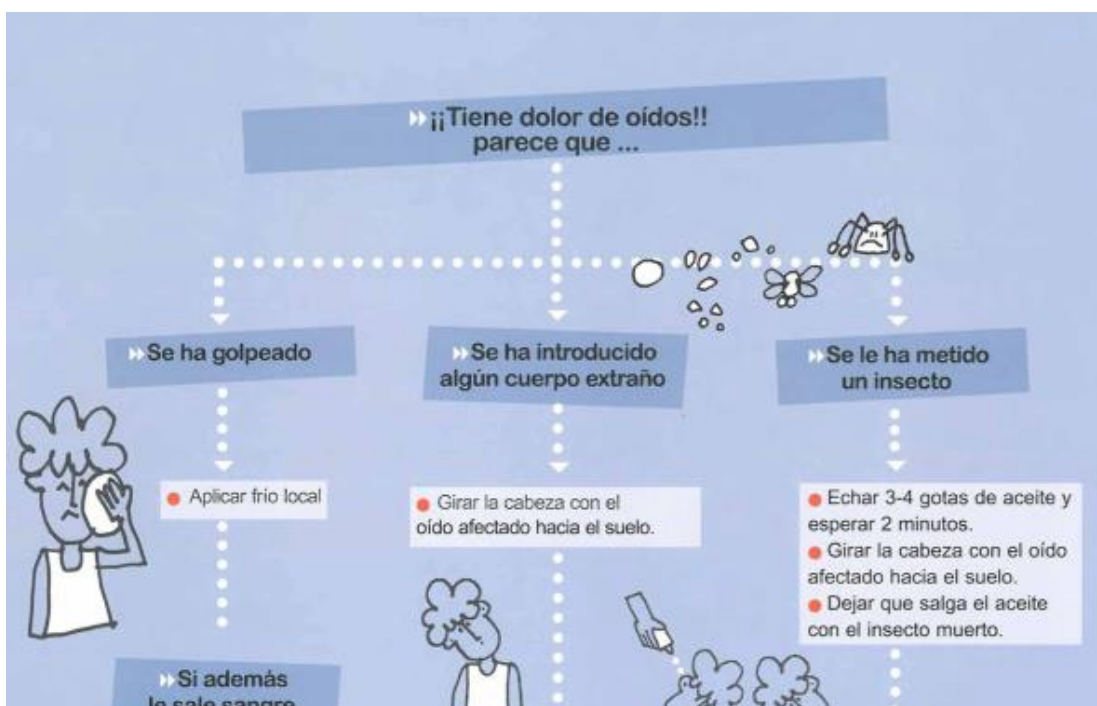
Frío local

PLS si sangrado

Cómo **NO** proceder

NO intentar extracción si el objeto está profundo o es redondo, (sólo impactaremos más profundamente)

Manipular a ciegas ya que podemos lesionar tímpano u ocasionar heridas en conducto auditivo.



ACCIDENTES BUCODENTALES

Pueden provocar lesiones en los labios, boca, lengua, dientes o encías, principalmente como consecuencia de un golpe o por la propia mordedura.

Síntomas

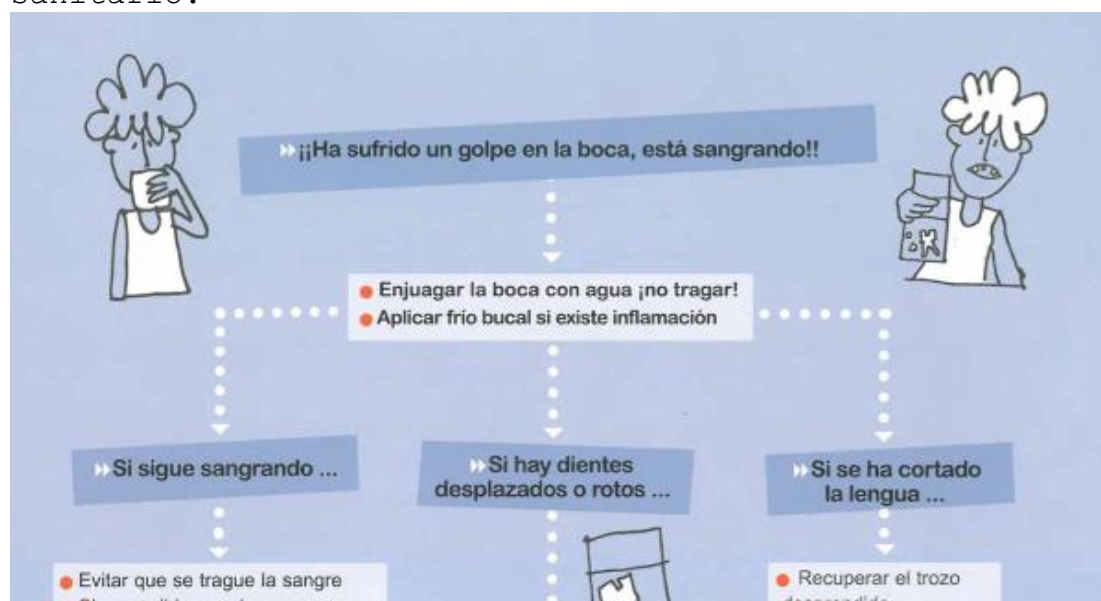
- Dolor e inflamación
- Sangre en boca o labios
- Rotura total o parcial de piezas dentales, con heridas en encías.

¿Cómo proceder?

Enjuagar la boca con agua sin tragarla

Aplicar frío en caso de inflamación.

Recuperaremos las piezas dentales (sumergir en leche, suero fisiológico o en saliva) y/o trozos de lengua, metiéndolos en una bolsa dentro de un recipiente con hielo y trasladaremos a centro sanitario.



CUERPOS EXTRAÑOS NASALES

¿Cómo proceder?

Tranquilizar, pedir que respire por boca y que lo expulse con fuerza por la nariz, mientras que tapamos el orificio nasal no afectado. De esta forma la mayoría de los cuerpos extraños son expulsados.

Si no sale de este modo tumbar al menor y mirar por fosa nasal; si el objeto es visible y accesible se puede intentar su extracción con pinzas.

Si no se ha podido extraer o no es visible, trasladar a centro sanitario para valoración y extracción.

¿Cómo **NO** proceder?

Nunca introducir otro objeto para intentar sacar el cuerpo extraño.

9. Lesiones traumáticas

Definición

Contusión (golpe): Lesión producida por un impacto sobre la piel sin llegar a comprometerla.

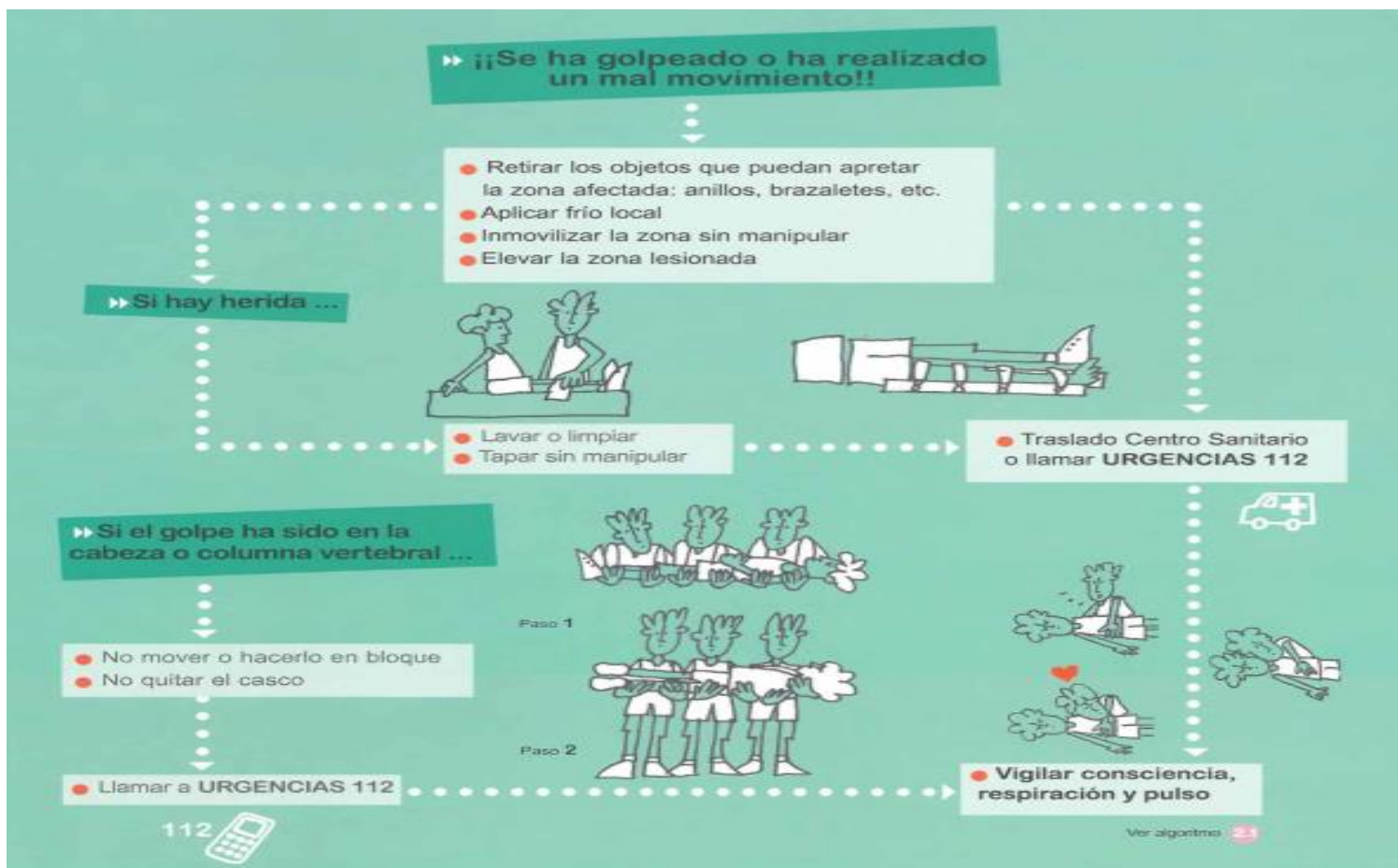
Esguince (torcedura): alargamiento excesivo o rotura de los ligamentos que unen una articulación.

Luxación (dislocación): Separación permanente de superficies articulares que conforman la articulación.

Fractura: Rotura o astillamiento de un hueso. Puede ser abierta o cerrada.

Signos/Síntoma

- Dolor
- Inflamación
- Hematoma
- Edema
- Deformación del miembro o articulación.



10. Heridas - hemorragias

Definición

Las heridas son pérdidas de la integridad cutánea mas frecuentes en piel y mucosas producidas por traumatismos, cortes, etc.

Existe riesgo de sangrado o hemorragia (pudiendo ser interna o externa).

Signos/Síntomas

Dolor y pérdida de sensibilidad.

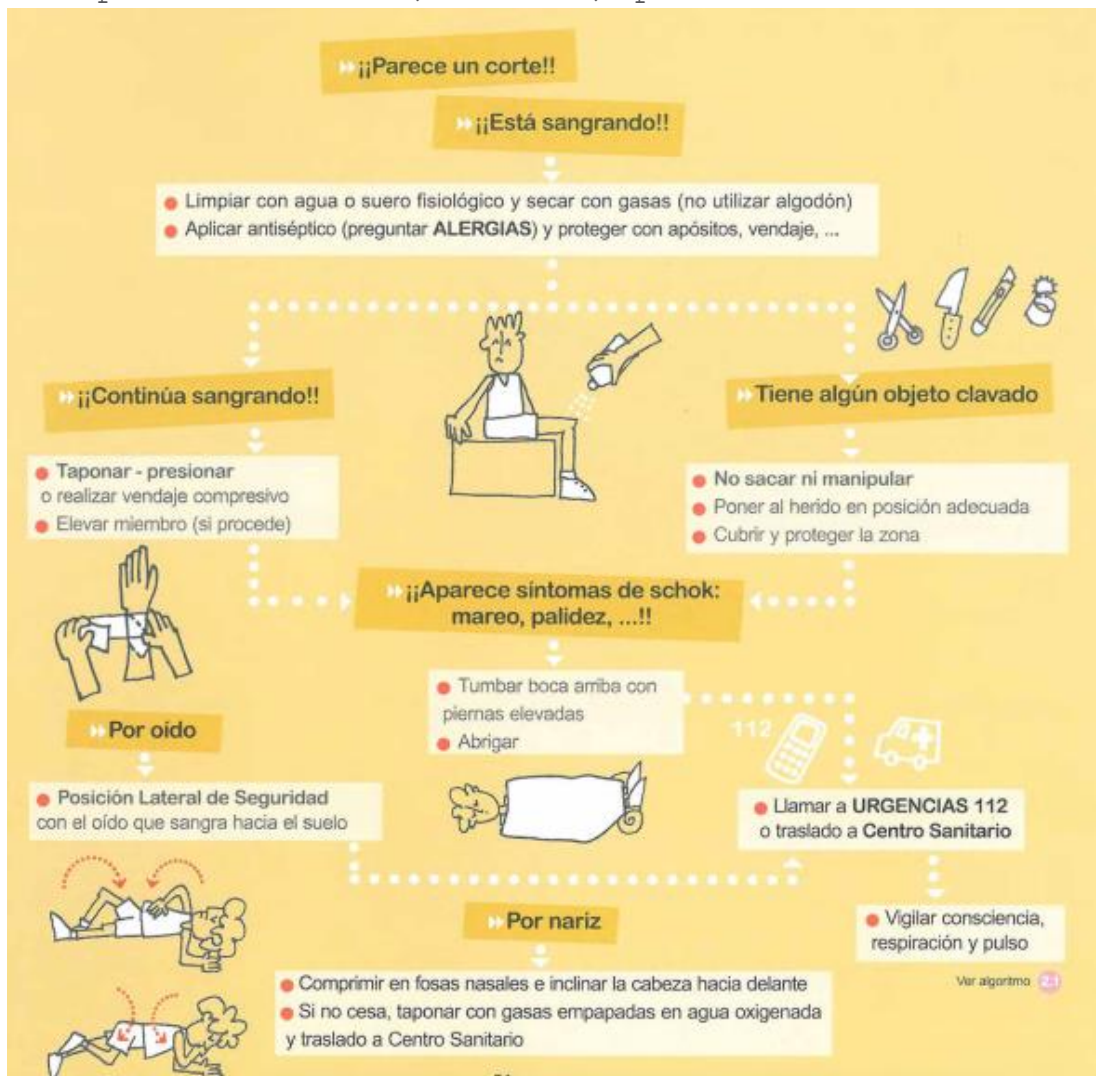
Si herida penetrante: palidez, debilidad, mareo, pulso y respiración acelerada, piel fría y húmeda, pérdida de conocimiento...

¿Cómo actuar?

En función de tipo herida y/o hemorragia (ver esquema)

¿Cómo no actuar?

No aplicar alcohol, cremas, pomadas...



Definición

Se denomina electrocución al paso de corriente eléctrica por el cuerpo con efectos letales, o no. Si el trayecto de la electricidad ha afectado a órganos vitales

(cerebro, corazón, pulmones) puede ocasionar incluso una parada cardiorrespiratoria.

En ocasiones, aparecen quemaduras en el punto de entrada y salida de la corriente eléctrica.

¿Cómo actuar?

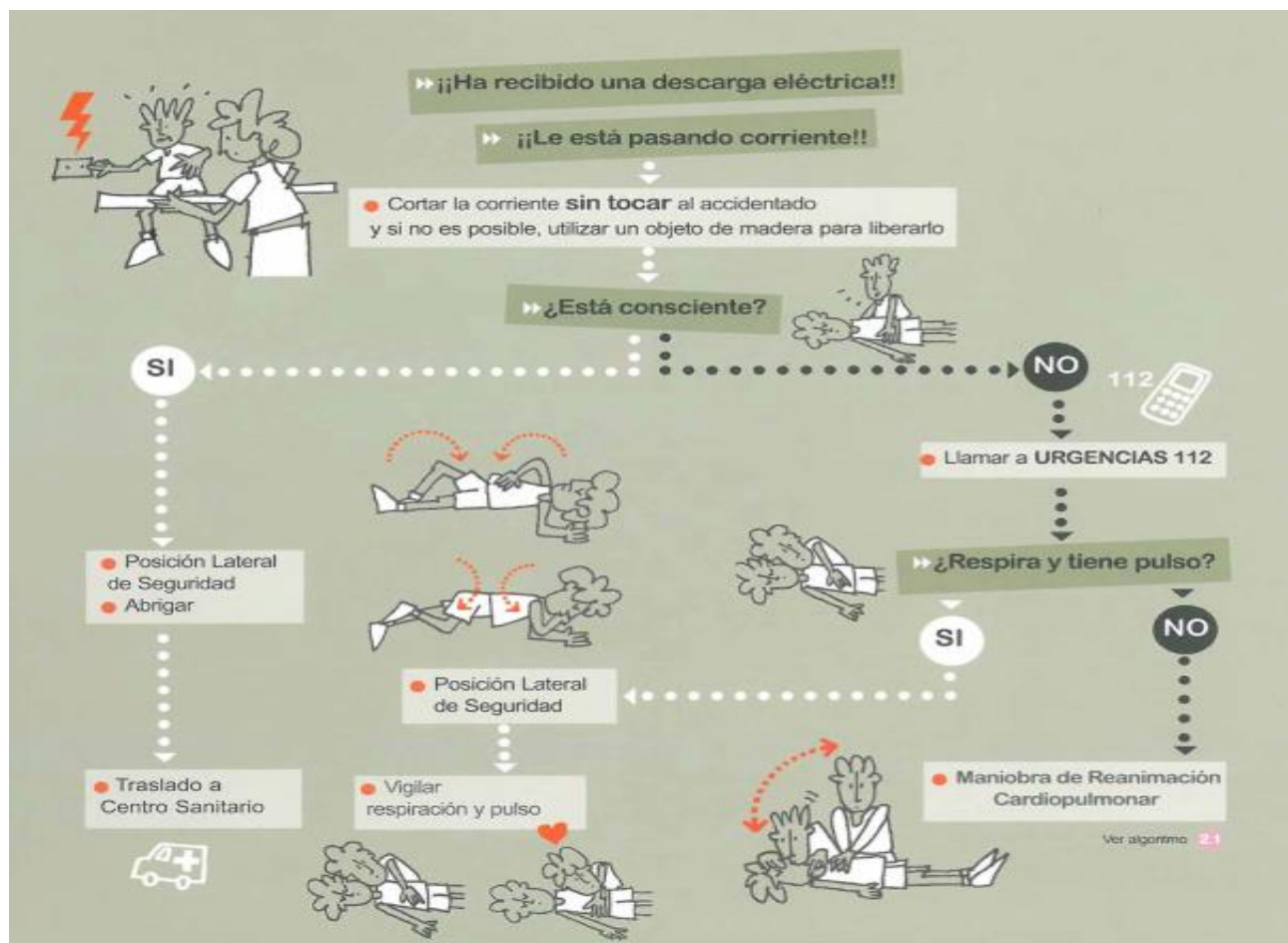
Desconectar la corriente antes de tocar a la persona electrocutada. Si no podemos desconectar la corriente, utilizaremos material no conductor para separar a la persona del punto de corriente o para retirar este.

ALERTAR INMEDIATAMENTE AL 061. En ocasiones, aún sin evidenciarse lesiones externas existen lesiones internas.

Comprobar signos vitales: conciencia, respiración, circulación.

Si parada cardiorrespiratoria iniciar SVB

Si aturdimiento o recuperación de conciencia, dejar en reposo hasta la llegada de los equipos sanitarios.



trastorno o enfermedad.

En el ámbito que nos atañe destacamos: dolor de cabeza (cefalea), dolor dental (odontalgia), dolor en el pecho (torácico), dolor de barriga (abdominal).

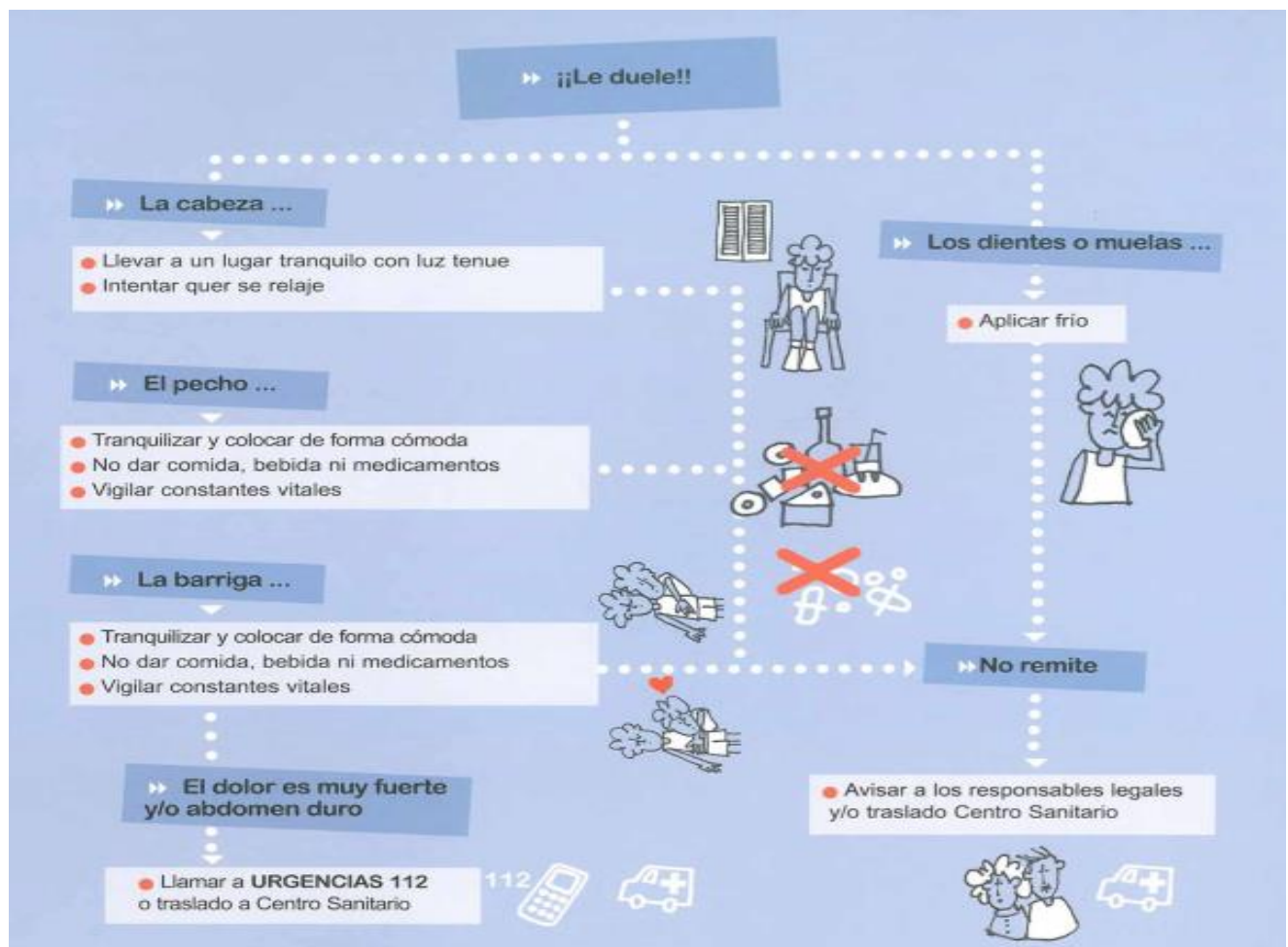
Síntomas

Dolor de cabeza: molestias agudas e intensas en la cabeza o en zonas puntuales de esta, de carácter continuo o pulsátil (pinchazos), presión, intolerancia a la luz, al ruido e incluso náuseas y vómitos.

Dolor dental: malestar agudo al masticar o en reposo, enrojecimiento e inflamación de la encía.

Dolor torácico: presión en el pecho, con posibilidad de irradiación hacia la mandíbula, brazos (generalmente el izquierdo si es de origen cardiaco), y entre los omóplatos en la espalda.

Dolor abdominal: molestias agudas o pinchazos en el estómago.



Es la reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica (sólida, líquida o gaseosa), que en una concentración determinada, puede causar lesión o enfermedad y en ocasiones la muerte.

La vía de entrada de la sustancia tóxica puede ser por boca (ingestión), respiratorio (inhalación) o piel (inoculación o absorción)

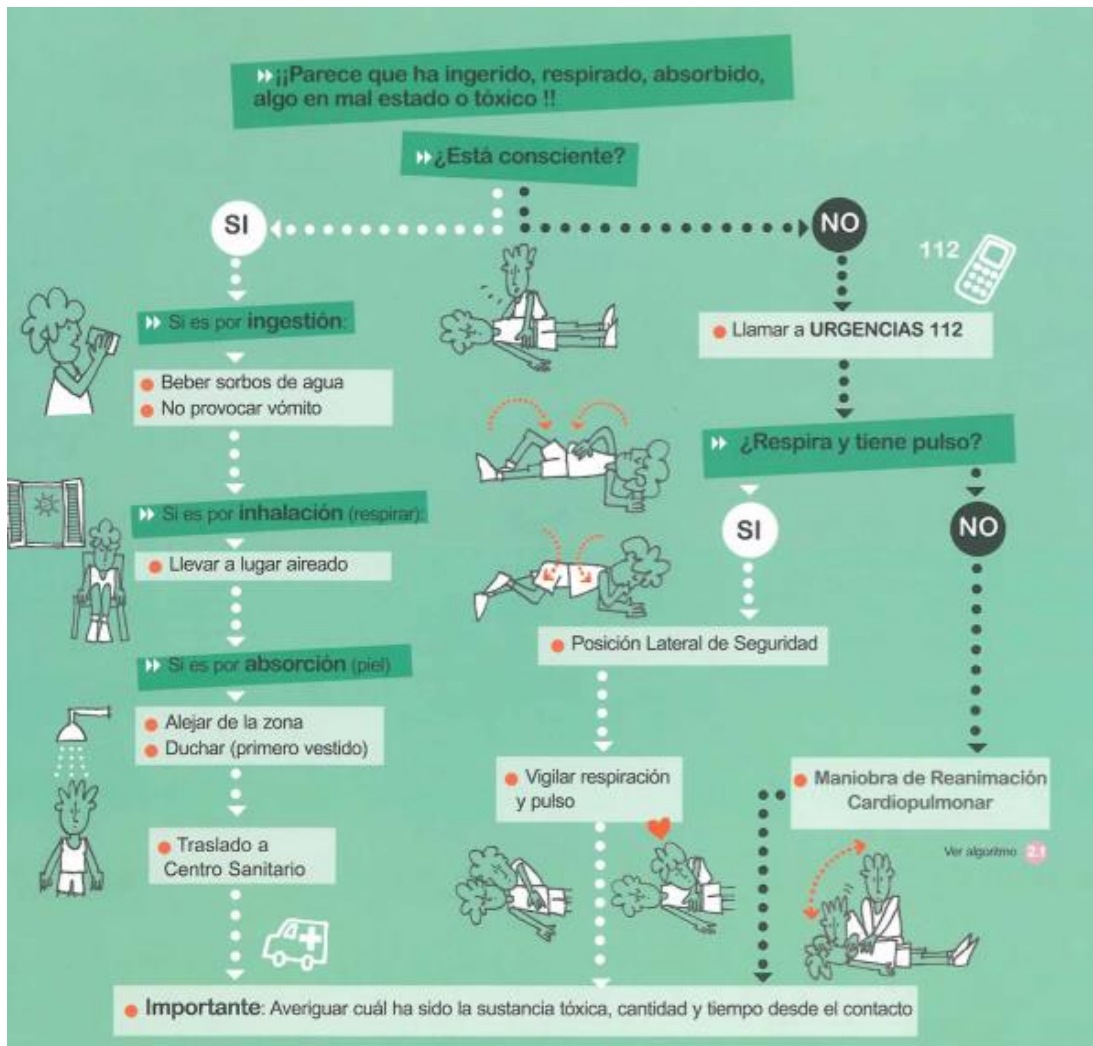
Síntomas

Dolor de estómago

Vómitos y/o diarrea

Dificultad para respirar

Quemaduras en boca, lengua, piel...
Pupilas dilatadas o contraídas
Trastornos en la visión
Disminución del estado de conciencia



Definición

Pequeñas heridas punzantes producidas principalmente por insectos o animales marinos.

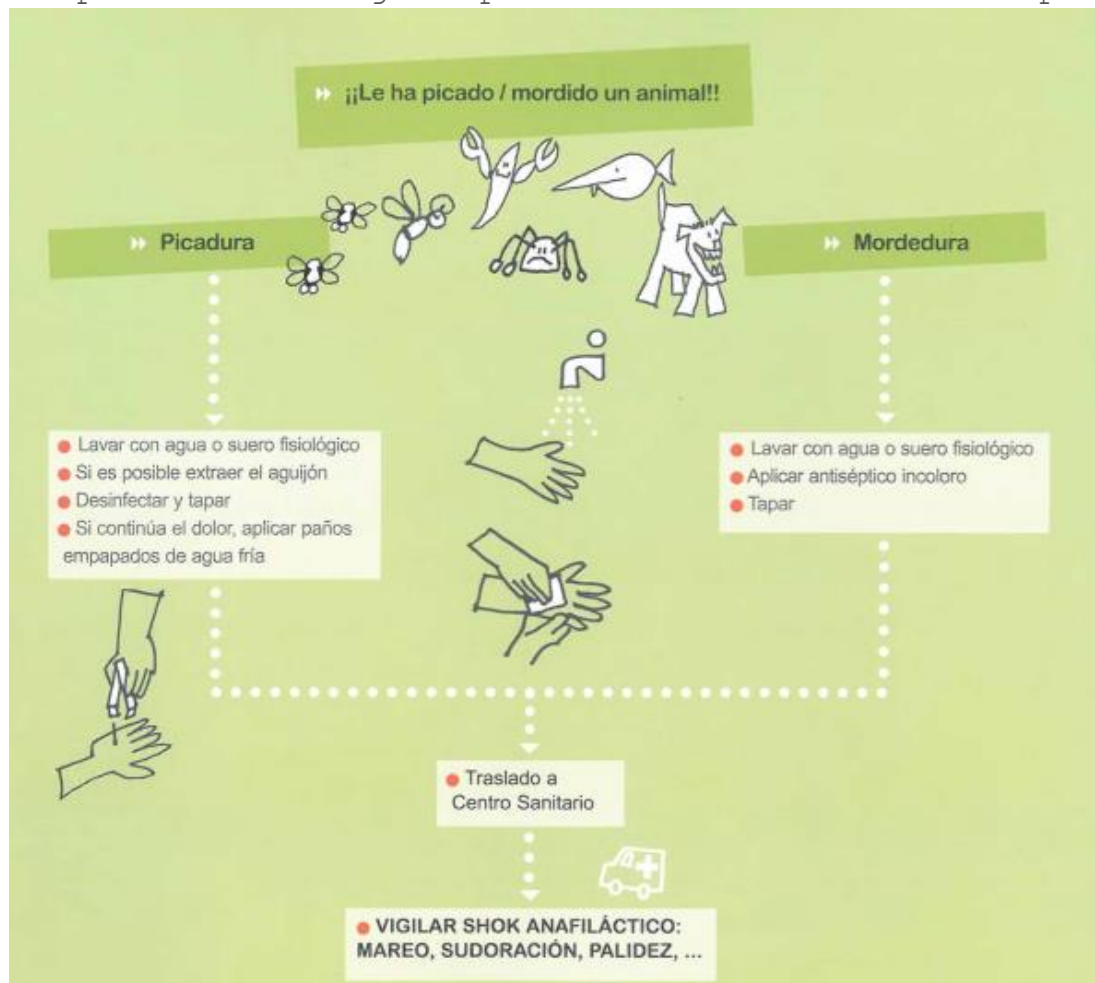
Injectan sustancias tóxicas que pueden actuar por todo el cuerpo o de forma local, dependiendo del animal, la cantidad de tóxico y la respuesta del organismo.

A considerar

Las picaduras dentro de la boca pueden obstruir las vías aéreas por inflamación, pudiendo producir asfixia.

Las picaduras múltiples en personas alérgicas pueden ser potencialmente peligrosas por lo que debemos valorar en un centro sanitario.

En picaduras de garrapatas no retirar el artrópodo



S

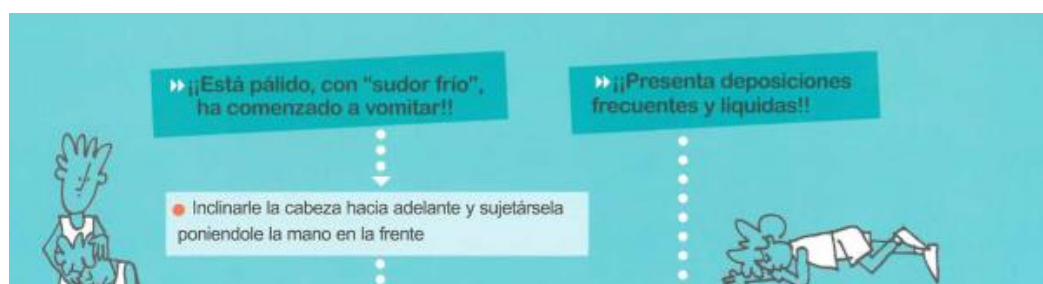
Síntomas

Vómito:

- Náuseas
- Dolor de estómago
- Palidez y sudoración
- Piel fría durante algunos minutos
- Fiebre
- Deshidratación (boca seca, sed, debilidad)

Diarrea:

- Retortijones
- Deposición frecuentes y fluidas
- Náuseas y vómitos
- Dolores de barriga
- Fiebre
- Deshidratación (boca seca, sed, debilidad).



14. Botiquín

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

MATERIAL DE AUTOPROTECCIÓN



Toallitas de alcohol o desinfectantes



Guantes de nitrilo



Mascarilla de protección

MEDICAMENTOS



Analgésicos



Antitérmicos



Pomada quemaduras



Antihistamínico



Spray antiinflamatorio

MATERIAL DE CURAS



Venda elástica



Esperadrapo



Tiritas diferentes tamaños



Suero fisiológico



Antiséptico



Gasas



Compresas estériles



Agua oxigenada



Alcohol 70°



Jeringas



Termómetro digital



Tijeras de punta redondeada y pinzas sin dientes

Bibliografía

Bocanegra Pérez, A. and Cía. Guía de primeros auxilios. Empresa Pública de Emergencias Sanitarias [internet]. 2019. [citado 1 sep 2022]. Disponible en: <http://www.epes.es/?publicacion=guia-de-primeros-auxilios>

Fernández Martínez, A. and Cía. Emergencias sanitarias en centros deportivos y educativos andaluces. Instituto Andaluz del Deporte. [internet]. 2011. [citado 1 sep 2022]. Disponible en: <https://docplayer.es/75852318-Emergencias-sanitarias-en-centros-deportivos-y-educativos-andaluces-protocolos-de-actuacion-3a-edicion.html>

European Resuscitation Council.
<https://cprguidelines.eu/guidelines-translations>

Normativa relacionada con los DEA. Junta de Andalucía - Consejería de Salud y Consumo. [internet]. [Citado 1 sep. 2022]. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/sistema-sanitario/desfibriladores/paginas/normativa-dea.html>

Ministerio de Sanidad. [internet]. [Citado 1 sep. 2022]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfNoTransmisibles/diabetes/diabetes.htm>

Federación Española de Diabetes. [internet]. [Citado 1 sep. 2022]. Disponible en: <https://fedesp.es/>

Sociedad Española de Diabetes. [internet]. [Citado 1 sep. 2022]. Disponible en: <http://sediabetes.org/>