

Manual de Primeros Auxilios



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA



www.ucundinamarca.edu.co
Vigilada MinEducación

Diseñado por:

Maura Juliana Reina Mayorga

Andrés Camilo Rodríguez Alarcón

Estudiantes de Décimo semestre profundización
en salud ocupacional

Docente asesora:

Lady Carolina Díaz Jurado

Coordinado por la oficina de Sistema de Gestión
de la Seguridad y Salud en el Trabajo



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA



El manual de primeros auxilios cuyo objetivo es fortalecer capacidades locales de la comunidad educativa de la universidad de Cundinamarca, ayudará a enfrentar diferentes eventos extremos generadores de desastres con un enfoque de inclusión de personas.

Introducción a los primeros auxilios

Es la atención inmediata, temporal y eficaz que se le brinda a la víctima de un accidente o enfermedad repentina, mientras se consigue el apoyo de un profesional médico o se traslada a un centro asistencial.

IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS AUXILIOS:

- Salva vidas.
- Reduce sufrimiento.
- Evita mayores consecuencias como la incapacidad permanente.
- Reduce costos en la recuperación

Procedimientos generales en situaciones de emergencia

1. Entrevista y examen focalizado
2. Seguridad personal
3. Asegurar la escena
4. Evaluación primaria
5. Reconocer el estado de la víctima
6. Evaluación secundaria del paciente
7. Proporcionar primeros auxilios
8. Traslado a un centro asistencial si la lesión lo requiere
9. Activación de la cadena de llamado



1: Normas generales para el manejo de víctimas

- Protección personal (tapabocas y guantes)
- Aleje personas, y asegure el entorno
- Atienda a la víctima
- Afloje la ropa de la víctima
- Nunca proporcione líquidos
- Evite que aspire secreciones
- Mantenga la serenidad
- Actué de prisa, con seguridad
- Mantenga a la víctima alerta y consciente
- Evite movimientos bruscos
- Que la víctima no vea sus lesiones
- Durante el traslado, tome los datos necesarios



2: Activación de cadena de llamado

Siempre que sea posible hay que avisar a los servicios sanitarios de la existencia del accidente, de esta forma se activará el sistema de emergencia. Es muy importante dar la alerta de forma correcta y estructurada. Para ello es importante tener en cuenta: quién tiene que avisar, cómo tiene que dar el mensaje y a quién debe dar el mensaje.

Los teléfonos de emergencia deben estar visibles y fáciles de localizar:

- Ambulancia
- Bomberos
- Policía
- Hospital
- Instituto de toxicología
- Servicio de emergencias



3: Heridas y hemorragias

Definición de Heridas: Es la ruptura de la piel o de otros tejidos que permite la salida de sangre. Generalmente son causadas por violencia, descuidos y accidentes.

Al atender una herida tenga en cuenta:

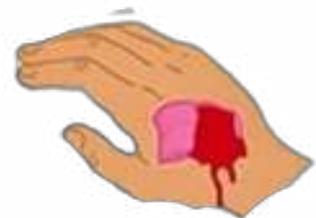
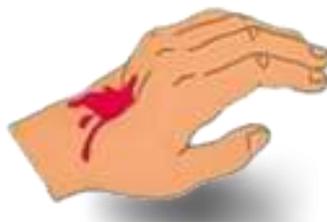
- Detener o controlar la hemorragia
- Prevenir la infección
- Prevenir o controlar el shock

Clasificación

1. Heridas internas o cerradas
2. Heridas externas o abiertas

Tipos de heridas

1. Heridas cortantes
2. Heridas punzantes
3. Heridas lacerantes
4. Abrasiones
5. Heridas contundentes o contusiones
6. Amputaciones



Primeros auxilios para heridas leves:

- Lávese bien las manos y protéjase las.
- Lave bien la herida con agua y jabón.
- Proteja la herida con una gasa o curita (no más de 6 horas)
- Si es necesario aplique un vendaje protector.
- Recomiende cuidados contra el tétano



Primeros auxilios para heridas graves:

- Descubra la herida.
- Haga presión directa sobre la herida.
- Mantenga a la víctima acostada.
- Mantenga elevada el área lesionada.
- Ponga un apósito.
- Si la hemorragia continúa, aplique presión indirecta.
- Trasladar a la víctima a un centro hospitalario.



Sangrado nasal

Los sangrados nasales son frecuentes. La mayoría de las veces, son una molestia y no un verdadero problema de salud. Pero pueden ser ambos.

Primeros auxilios

Siéntese derecho e inclínese hacia adelante. Al permanecer derecho, reduce la presión arterial en las venas de la nariz. Esto previene mayores sangrados. Sentarse e inclinarse hacia adelante ayudará a que no trague sangre, lo que puede irritar el estómago.

Suéñese suavemente para limpiar la nariz de coágulos de sangre.

Presione los lados de la nariz con el pulgar y el índice ambos orificios nasales para cerrarlos. Respire por la boca. Continúe presionando entre 10 y 15 minutos. Esta maniobra ejerce presión en el sangrado del tabique nasal y a menudo detiene el flujo de sangre.

Si el sangrado continúa después de 10 a 15 minutos, repita la presión durante otros 10 a 15 minutos. Evite rascarse la nariz. Solicite atención de emergencia si el sangrado continúa después de 30 minutos.



4: Lesiones en huesos y articulaciones

Siempre que atienda una fractura tenga en cuenta lo siguiente:

- Inmovilizar la zona afectada.
- Aliviar el dolor.
- Control de la hemorragia si la hubiera.

Tipos de fracturas:

- Fractura Simple o cerrada.
- Fractura compuesta o abierta.
- Fractura conminuta.

Causas:

- Caídas
- Golpes accidentes mal uso de herramientas.
- Mal uso de armas de fuego
- Escaleras en mal estado.



Primeros auxilios

- Atienda a la víctima en el lugar.
- En fractura abierta controle la hemorragia.
- Inmovilice el miembro afectado.
- Aplique medidas antishock.
- Traslade al centro asistencial más cercano.

No hacer:

- NO mueva a la víctima innecesariamente.
- NO presione el área afectada.
- NO introduzca los huesos expuestos.
- NO mover bruscamente.

- Luxación
- Esguince
- Distensión



Férula

Es todo material útil que se utiliza para inmovilizar una fractura; por ejemplo: tablillas, cartones, periódicos, frazadas, ramas, etc.

Inmovilizar

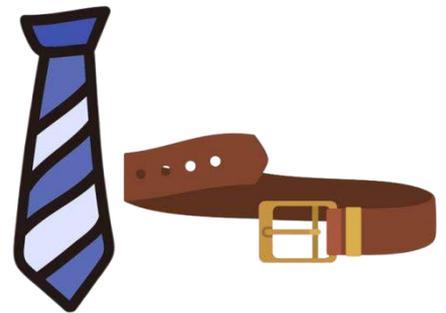
Consiste en evitar el movimiento en el área o miembro afectado para prevenir complicaciones en la lesión y aliviar el dolor.

¿Qué se debe inmovilizar?

Los extremos de los huesos rotos y las articulaciones contiguas o vecinas.

Para inmovilizar se debe hacer una fijación de férulas.

- Objetos para improvisar férulas.

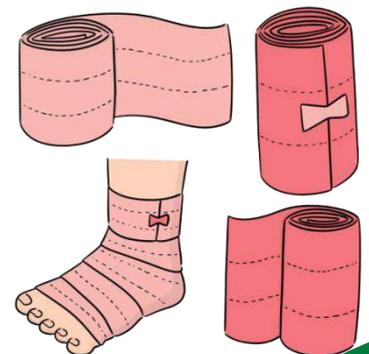


- Férulas pre-fabricadas

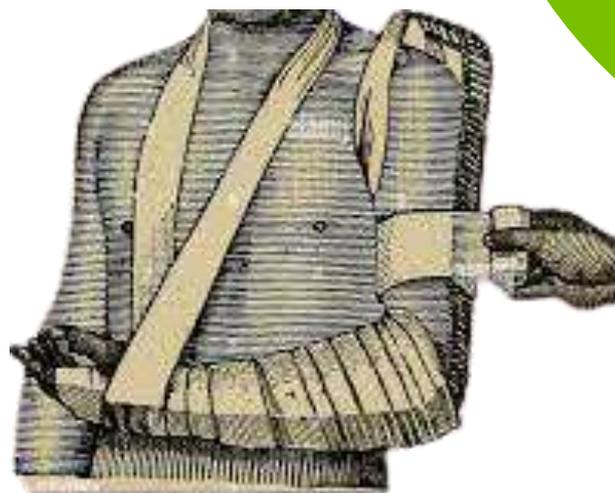


- Materiales para fijar férulas.

- Venda de gasa y venda triangular y elástica.

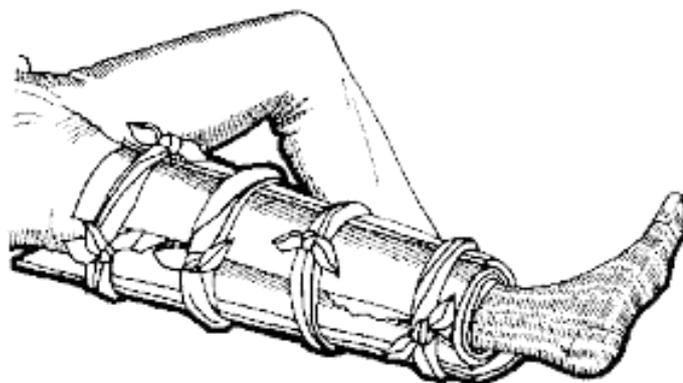


- Antebrazo



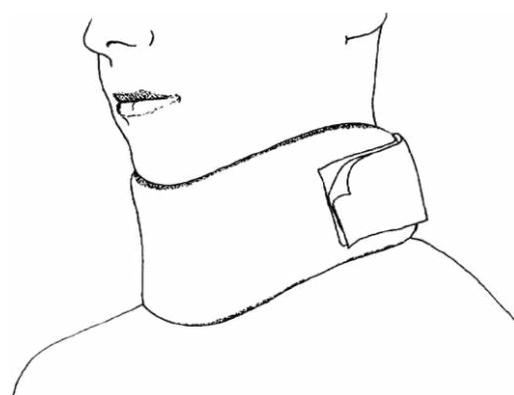
- Brazo

- Pierna

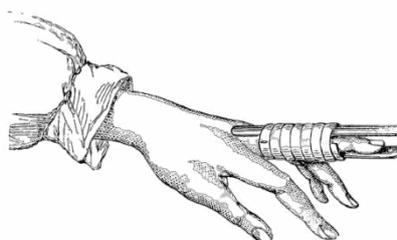


- Muslo o femur

- Cuello

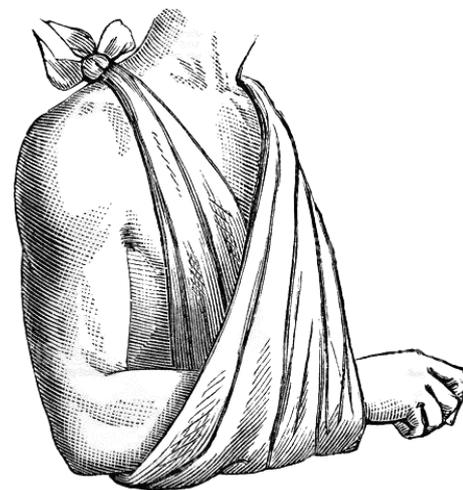


- Dedo



Cabestrillo

- Colocar el antebrazo del accidentado de forma que la mano quede más alta que el codo.
- Colocar el pañuelo entre el tórax y la extremidad afectada con el vértice a la altura del codo.
- Llevar el cabo inferior hacia el hombro del brazo lesionado. Anudar los dos cabos sobre el cuello, del lado de la extremidad afectada.
- Esconder el vértice entre el codo y el pañuelo.



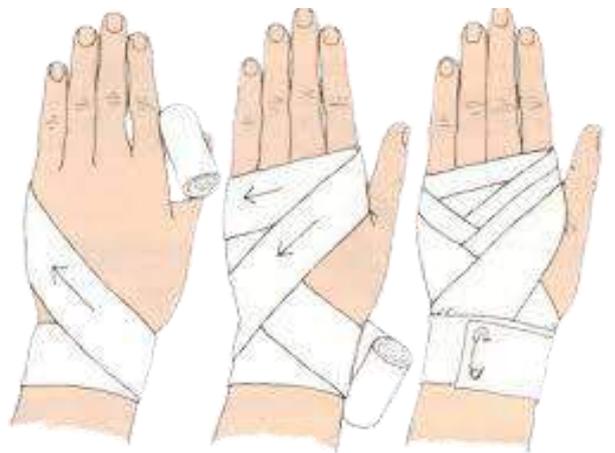
Vendaje de hombro

- Apoyar el vértice sobre el hombro, lo más próximo posible al cuello.
- Los cabos rodean al brazo y se anudan en el lado exterior. Doblar otro pañuelo en forma de tira que se enroscará sobre la punta apoyada en el hombro.
- Una vez enroscado el pañuelo se anudará bajo la axila contraria al hombro cubierto.
- Comprobar si está bien hecho tirando del vendaje.



Vendaje de mano

- Extender el pañuelo y colocar la mano sobre él.
- Llevar el vértice hacia el antebrazo.
- Cruzar los cabos sobre el vértice.
- Hacer un cruce bajo la muñeca y anudar arriba.



Vendaje de rodilla

- Poner el vértice sobre el muslo.
- Cruzar los cabos por detrás de la pierna, por encima del músculo gemelo.
- Tirar de ellos hacia arriba anudándolos sobre el muslo.



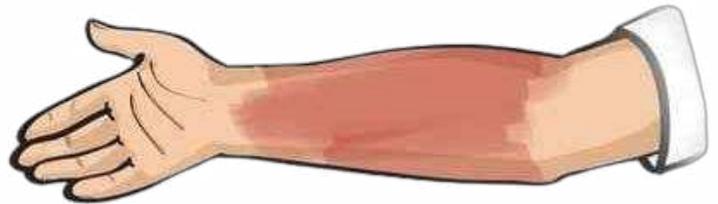
5: Quemaduras

Son lesiones en los tejidos corporales, causadas generalmente por el calor, fuego, químicos, vapor, líquidos calientes, electricidad, frío. Las quemaduras llevan consigo un considerable riesgo de infección, pues al dañarse la piel se reduce considerablemente la protección que ésta proporciona contra los gérmenes. También existe un alto riesgo de que pueda entrar en shock, por la pérdida de líquido que escapa del sistema circulatorio.

Clasificación en grados y características

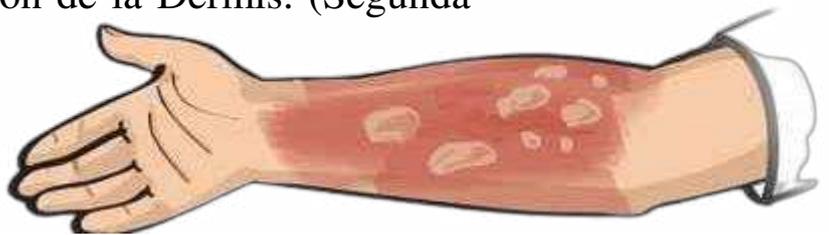
Primer grado

Cambio de color en piel. Sensibilidad al tacto. Ardor e irritación. Destrucción de la epidermis (capas externas de piel).



Segundo grado

Formación de ampollas. Sensibilidad al contacto con aire. Ardor e irritación. Destrucción de la Dermis. (Segunda capa de piel).



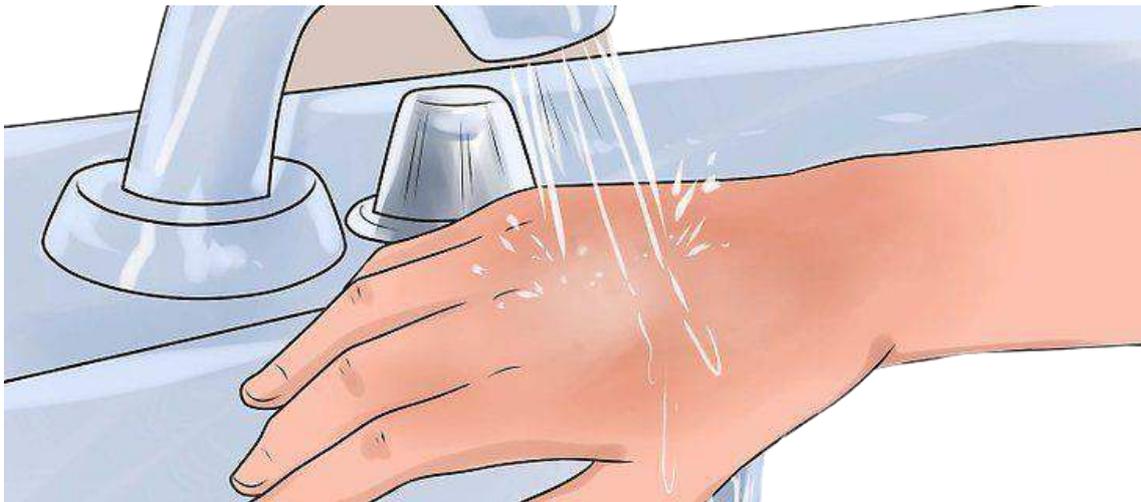
Tercer grado

Ennegrecimiento o carbonización del tejido. Presenta ardor y dolor en regiones próximas a quemadura. Destruye tejido subcutáneo, grasa, músculo e incluso puede dañar el hueso.



Primeros auxilios

Sumerja la zona afectada en agua a temperatura ambiente de 15 a 20 minutos. Poner paños húmedos y frescos. Aplicar crema humectante o indicada para quemaduras. Cubrir con un vendaje protector. **Traslade a centro de salud más cercano.**



¿Qué no hacer?

- NO use remedios caseros como tomate, hielo, agua con sal, crema dental. Etc.
- NO desprenda la ropa adherida
- NO rompa las ampollas.
- NO presione la piel.

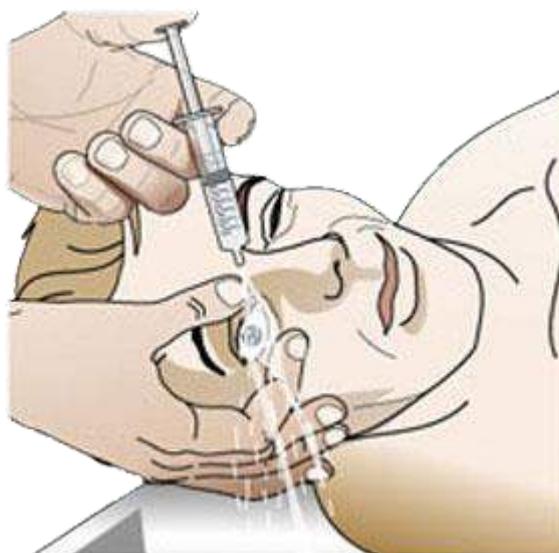


6: Salpicadura de sustancias químicas en ojos

Si se salpica el ojo con una sustancia química, tome estas medidas de inmediato.

Primeros auxilios

lávese las manos con agua y jabón enjuáguese el ojo con abundante agua o solución salina 0,9% baje la cabeza y gírela hacia el costado. A continuación, mantenga abierto el párpado del ojo afectado debajo de un chorro suave de agua o solución salina 0,9%, quítese los lentes de contacto (si no se salen durante el enjuague, entonces quíteselos).



Precaución

No se frote el ojo, ya que esto podría causar más daño. No se coloques nada en el ojo, excepto agua o solución salina para lentes de contacto. Tampoco se aplique gotas, a menos que lo indique el personal de urgencias.

7: Obstrucción de la vía aérea

La asfixia se produce cuando deja de fluir oxígeno a los pulmones, por una obstrucción en la garganta o tráquea, habitualmente por atragantamiento

Existen diferentes tipos de asfixia:

Incompleta: La persona se encuentra agitada, puede emitir sonidos y tose de forma enérgica y continua.

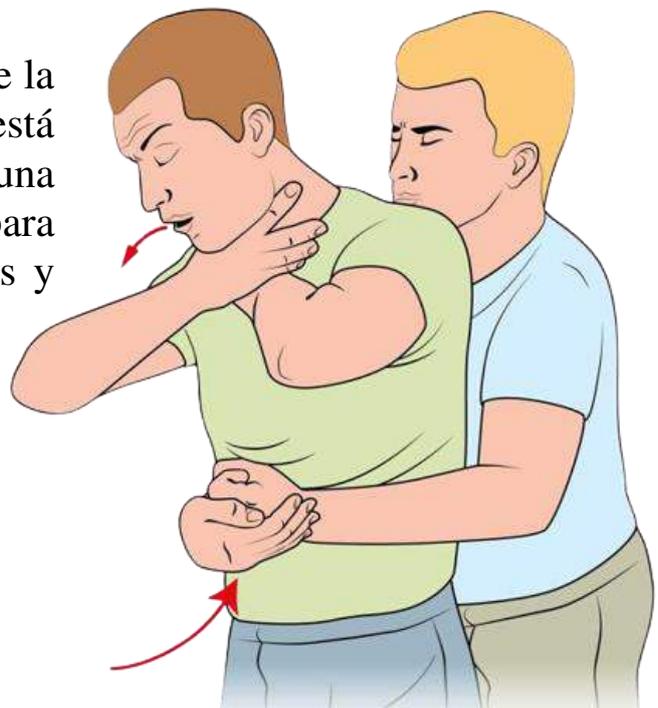
Deja que continúe tosiendo. No de golpes en la espalda

Completa: La víctima no puede hablar.

Tranquilícela y demuestre que le está ayudando.

Maniobra de heimlich

Se usa para expulsar un objeto de la garganta de una persona que se está atragantando. Consiste en una compresión abdominal para expulsar el aire de los pulmones y sacar el objeto.



- Sitúese de pie, detrás de la víctima y rodéela con ambos brazos.



- Cierre el puño de una mano y entrelácelo con las manos por encima del ombligo.



- Realiza una presión brusca hacia dentro y hacia arriba en dirección a los pulmones

- Afloja la presión y vuelve a repetir la maniobra hasta que la víctima expulse el cuerpo extraño



8: Intoxicaciones

Es la reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica que causa lesión o enfermedad y en ocasiones la muerte. El grado de toxicidad varía según la edad, sexo, estado nutricional, vías de penetración y concentración del tóxico

Una persona puede intoxicarse de 4 modos:

POR VÍA RESPIRATORIA: Inhalación de gases tóxicos como fungicidas, herbicidas, plaguicidas, insecticidas, el humo en caso de incendio; vapores químicos, monóxido de carbono

A TRAVÉS DE LA PIEL: Por absorción o contacto con sustancias como plaguicidas, insecticidas, fungicidas, herbicidas; o los producidos por plantas como la hiedra, el roble y la difenbaquia.

POR VÍA DIGESTIVA Por ingestión de alimentos en descomposición, sustancias cáusticas y medicamentos

POR VÍA SANGUÍNEA: Un tóxico puede penetrar a la circulación sanguínea por:
Inoculación: Por picaduras de animales que producen reacción alérgica como la abeja, la avispa y las mordeduras de serpientes venenosas.
Inyección de medicamentos: Sobredosis de medicamentos o por reacción alérgica a un tipo específico de medicamentos.



Primeros auxilios

Revise el lugar para averiguar lo sucedido y evite más riesgos. Aleje a la víctima de la fuente de envenenamiento si es necesario. Revise el estado de conciencia y verifique si la víctima respira y si tiene signos de circulación. Si la víctima está consciente hágale preguntas para tener mayor información. Afloje la ropa si está apretada, pero manténgala abrigada. Si presenta quemaduras en los labios o en la boca, aplíquele abundante agua fría.

- Si presenta vómitos, recoja una muestra de éste para que pueda ser analizado.
- Mantenga las vías respiratorias libres de secreciones.
- Colóquela en posición de seguridad del lado izquierdo, para evitar que el veneno vomitado sea ingerido nuevamente o pase a las vías respiratorias
- Busque y entregue los recipientes que estén cerca de la víctima al sistema de emergencias para que su contenido sea analizado.
- Generalmente cerca de la víctima se encuentra el recipiente que contiene la sustancia tóxica.
- Si está seguro del tipo de tóxico ingerido y está indicado provocar vómito, hágalo

9: Sincópe o desmayo

Los desmayos se presentan cuando el cerebro deja temporalmente de recibir suficiente sangre, lo que hace que pierdas el conocimiento. Esta pérdida del conocimiento suele ser breve.

Primeros auxilios

Colócala boca arriba. Si no hay lesiones y la persona está respirando, levántale las piernas por encima del nivel del corazón, unas 12 pulgadas (30 cm), de ser posible. Afloja cinturones, collares u otras vestimentas apretadas.



Verifica si respira. Si la persona no respira, comienza con la reanimación cardiopulmonar (RCP). Llama al número local de emergencias.

10: CONVULSIONES

Primeros auxilios

- Tome el tiempo que dure la convulsión. **ACTIVE CADENA DE LLAMADO** si la convulsión dura más de 5 minutos.
- Retire del área alrededor de la persona los objetos duros o filosos para prevenir lesiones.
- **DESPUÉS DEL EPISODIO CONVULSIVO:**
- Con cuidado recueste a la persona en el piso.
- Voltee a la persona suavemente hacia un lado (**LATERAL IZQUIERDO**). Esto la ayudará a respirar **MEJOR**.
- Ponga la cabeza de la persona sobre algo suave y plano, como una chaqueta doblada.
- Si tiene anteojos, quíteselos.
- Suéltele la corbata o cualquier cosa que tenga alrededor del cuello que pueda dificultar su respiración.



No hacer:

- No trate de sujetar a la persona o evitar que se mueva.
- No ponga nada en la boca de la persona porque podría lesionarle los dientes o la mandíbula. Una persona con una convulsión no se puede tragar la lengua.
- No intente darle respiración boca a boca (como RCP). Por lo general, las personas comienzan a respirar de nuevo por su cuenta después de una convulsión.
- No le ofrezca agua ni alimentos a la persona hasta que no esté completamente alerta.



11: Manejo y Traslado

La atención de la víctima de un accidente es vital para mantenerlo estable, todo esto sucede en el lugar donde ocurre el evento, sin embargo, hay condiciones prevalentes que no permiten atenderlo en el mismo lugar, lo que implica movilizarlo. Lo anterior debe hacerse de manera apropiada para evitar al mínimo la complicación de las lesiones. En casos de emergencia podemos hacer uso de métodos manuales para movilizar una víctima o improvisar camillas con diferentes materiales; por ejemplo, frazadas, camisas, chaquetas, sábanas, etc. Se le llama así a la forma de trasladar o movilizar a una persona de un lugar a otro. Existen varios métodos para poder hacer lo que requieren de cierta habilidad, pero si se efectúan correctamente nos permitirán evitar complicaciones a las lesiones existentes

Consideraciones:

- El peso de la víctima.
- Estado de conciencia de la víctima.
- El tipo de lesión que tiene y lugar en el cuerpo donde la tiene.
- Tipo de terreno y distancia por recorrer.
- Recursos humanos disponibles en el lugar.

Tipos de camillas

Camillas de lona o tipo militar

Su utilidad es la de transportar víctimas que no presentan lesiones de gravedad. Ej. Posibles fracturas.

Camilla rígida o férula espinal

Su utilidad es la de transportar

lesionados de columna,

éstas son de madera,

metálica o acrílico



Camilla improvisada

Se usa para levantar un lesionado o enfermo cuando no se cuenta con una camilla y las distancias a recorrer son cortas. No debe utilizarse cuando se sospecha de lesión en columna.

Botiquín de primeros auxilios

- Gasa no estéril y estéril
- Compresas
- Esparadrapo de tela
- Bajalenguas en madera
- Guantes de látex
- Venda elástica: 2" x 5Yd, 3" x 5Yd, 5" x 5Yd
- Venda de algodón: 3" x 5Yd y 5" x 5Yd
- Clorhexidina o yodopovidona
- solución salina
- Termómetro mercurio o digital
- Alcohol antiséptico
- Tijera para trauma
- Linterna y pilas de repuesto
- Inmovilizador cervical
- Inmovilizadores para extremidades
- Mascara o barrera para RCP
- Instructivo de primeros auxilios

