



FERNANDEZ MAGDALI AYLEN

2024



PRIMEROS AUXILIOS

Hay distintos tipos de emergencia que, dependiendo de la situación, pueden poner en riesgo la vida de una o varias personas. Algunos ejemplos son problemas cardiacos, atragantamientos graves, sangrados severos, intoxicaciones o pérdidas de consciencia, entre muchas otras situaciones y contextos.

Es muy importante saber qué muchas de estas situaciones pueden revertirse con conocimientos sencillos y efectivos hasta la llegada de asistencia médica.

Elementos básicos que debe contener un botiquín

- Guantes descartables de látex para no contaminar heridas y para seguridad de la persona que asiste a la víctima.
- Gasas y vendas limpias (de 7 y 10 cm. de ancho) para limpiar heridas y detener hemorragias.
- Apósitos estériles para limpiar y cubrir heridas abiertas.
- Cinta adhesiva para fijar gasas o vendajes.
- Tijera para cortar gasas y vendas o la ropa de la víctima.
- Antisépticos, yodo povidona, agua oxigenada (de 10 volúmenes) o alcohol para prevenir infecciones.
- Jabón neutro (blanco) para higienizar heridas.
- Alcohol en gel y líquido para higienizar las manos.





3 pasos a seguir ante una emergencia

Existen 3 pasos fundamentales que todas las personas deben tener en cuenta para dar una primera respuesta en una emergencia no importa qué ocurra, dónde suceda o quién sea la persona afectada.

Paso 1: Revisión del contexto

En primer lugar, lo más importante es que se observe el lugar para:

- Conocer si hay algún peligro que nos pueda poner en riesgo.
- Intentar comprender qué fue lo que pasó.
- Saber cuántas personas afectadas hay.
- Conocer si existe algún otro peligro inmediato.

Reconocer si hay alguien más a quien pedir colaboración. Todas las personas podemos ayudar ante una emergencia.

Luego, se debe revisar a la persona afectada. En este sentido, tenemos que evaluar si responde, respira y/o sufre sangrado grave. Para ello, hay que hablarle y palmearla en los hombros:

- ✓ Si está consciente, hay que analizar cómo se encuentra, intentar comprender qué sucede y mantener evaluación permanente de su estado de salud.
- ☒ Si está inconsciente, hay que revisar la respiración. Para ello, se debe llevar la cabeza bien hacia atrás y observar a distancia el movimiento del tórax durante 5 a 10 segundos (se puede observar el pecho, abdomen o espalda si está boca abajo).

Paso 2: Llamar a servicios de emergencia

El siguiente paso es llamar al servicio de emergencias médicas al 1 – 0 – 7 luego de evaluar el estado de la persona. El servicio de emergencia siempre preguntará sobre la situación, es por esto que se debe dar información clara y precisa de lo que ocurre. Se puede señalar a alguna persona del entorno e indicar a qué número debe llamar y que debe decir.



Paso 3: Aplicar maniobras de primeros auxilios

Mientras se aguarda la llegada del sistema de emergencias, se pueden comenzar con maniobras básicas de Primeros Auxilios que ayuden a preservar la salud de la persona y así evitar su agravamiento.

Recordá evitar:

- Minimizar o maximizar la situación
- Ponerte de ejemplo
- Regañar o juzgar a la persona por lo sucedido
- Evitar frases como “podía haber sido peor”

¿Qué hacer ante una quemadura?

Las quemaduras leves en adultos generalmente no requieren de atención médica. Sin embargo, en niños, niñas, bebés o personas adultas mayores pueden ser muy perjudiciales.

Tener conocimientos en Primeros Auxilios es clave para saber qué hacer y cómo actuar ante una emergencia.

Recomendaciones para quemaduras por calor

- Enfriar la zona afectada con agua corriente a temperatura ambiente por al menos 10 minutos.
- Retirar todas las prendas de vestir y alhajas que no estén adheridas y se puedan quitar de la zona quemada sin ejercer fuerza.
- Dejar intactas las ampollas.
- Cubrir la zona quemada con un film plástico.
- En quemaduras con rotura/lesión de tejido, no aplicar lociones, cremas, ungüentos o remedios caseros.

Tipos de quemaduras especiales:

- Por inhalación



- En la cara, boca, garganta, mano
- Genitales o articulaciones
- Eléctricas
- Químicas
- En bebés, niños, niñas y personas adultas mayores
- De gran superficie

Es fundamental que este tipo de quemaduras sean evaluadas por una persona profesional de la salud, incluso cuando las lesiones sean pequeñas. Se debe tener mucho cuidado al enfriar grandes superficies del cuerpo que estén quemadas, especialmente en niños y niñas o en bebés.

¿Qué hacer ante una convulsión?

Una convulsión se produce por una interrupción en la actividad eléctrica del cerebro. Puede causar falta de respuesta, espasmos musculares, pérdida del control corporal o mirada en blanco.

Durante un episodio convulsivo es fundamental proteger a la persona de cualquier daño. Tener conocimientos en Primeros Auxilios es clave para saber qué hacer y cómo actuar ante una emergencia.

Recomendaciones:

Durante las convulsiones

- Recostar a la persona.
- Retirar cualquier objeto cercano que pueda dañarla.
- Proteger la cabeza de golpes (colocar alrededor algo blando, como una prenda de vestir).
- No impedir los movimientos ni sujetar a la persona.
- Controlar el tiempo y la cantidad de convulsiones.



Después de las convulsiones

- Cuando se relaje, se puede colocar a la persona de costado.
- Es muy importante no alarmar a la persona si no recuerda lo sucedido o no recobra la conciencia.
- Controlar la respiración.
- Estar alerta por si se repite la convulsión y llamar al servicio de emergencia médica.

¿Qué hacer ante una intoxicación?

Una intoxicación ocurre cuando una persona se expone a una sustancia que puede dañar su salud o poner en peligro su vida.

Se considera como tóxica toda sustancia que, dependiendo la concentración, pueda causar daños en la salud. La mayoría de los tóxicos se ingieren o inhalan. Sin embargo, también pueden absorberse a través de la piel.

Es muy importante identificar rápidamente la sustancia tóxica, la cantidad y el tiempo de exposición que se tuvo. Tener conocimientos en Primeros Auxilios es clave para saber qué hacer y cómo actuar ante una emergencia.

Recomendaciones

- Identificar el tipo de tóxico y la cantidad ingerida.
- Llamar al Centro Nacional de Intoxicaciones 0800-333-0160 / 4962-6666.
- Llamar al servicio de emergencias médicas o trasladar al hospital.
- Evitar provocar el vómito.

Tipos de intoxicación

Tóxicos ingeridos

1. Se recomienda acostar a la persona sobre su lado izquierdo y controlar su estado en todo momento.



2. Se aconseja no beber nada. En caso de vómito espontáneo, guardarlo en un contenedor y llevarlo para su posterior análisis.
3. Seguir las recomendaciones del Centro Nacional de Intoxicaciones o aquellas que se mencionan en la etiqueta del producto tóxico, en caso de ser identificado.

Intoxicación alcohólica

1. Evitar que la persona continúe bebiendo alcohol y darle de beber agua.
2. No darle café ni una ducha fría.
3. Permitir que duerma o descanse, de ser posible sobre su lado izquierdo, controlar su estado permanentemente.
4. Ante cualquier duda, llamar al servicio de emergencias médicas o trasladar al hospital.

Intoxicaciones químicas

1. Retirar las sustancias tóxicas de la piel (se puede usar un cepillo de cerdas blandas) y luego lavar con abundante agua corriente.
2. Aunque el químico se active con el agua, es necesario eliminar el tóxico con abundante cantidad de la misma.
3. Al enjuagar una sustancia química de la piel, es importante tener cuidado de que la sustancia ahora diluida no haga daño, ni al tejido sano de la persona cuando entre en contacto con la piel sana o el ojo sano.

¿Qué hacer ante una obstrucción de las vías respiratorias?

En caso de una obstrucción de las vías respiratorias lo primero que hay que hacer es preguntar a la persona afectada si puede respirar y llamar al sistema de emergencias.

Si se trata de un atragantamiento parcial, la persona:

- Tose
- Habla o grita



- Si se trata de un atragantamiento total, la persona:
- No tose, no habla, no grita
- Realiza gesticulaciones de pánico
- Tiene coloración azulada

Primera maniobra de desobstrucción en niños, niñas y personas adultas

1. Inclinar a la persona levemente hacia adelante.
2. Sostener el pecho con una mano.
3. Dar 5 golpes fuertes con la palma abierta de la mano sobre la espalda alta de la persona.
4. Si el objeto no sale expulsado, continuar con el resto de la maniobra.
5. Segunda maniobra de desobstrucción en niños, niñas y personas adultas
6. Rodear a la persona por detrás, con los brazos a la altura de la cintura.
7. Ubicar el ombligo con una mano, y colocar su otro puño cerrado contra el abdomen.
8. Sujetando nuestro propio puño, realizar cinco presiones hacia atrás y hacia arriba.
9. Si el objeto no sale expulsado, volver a los golpes en la espalda.



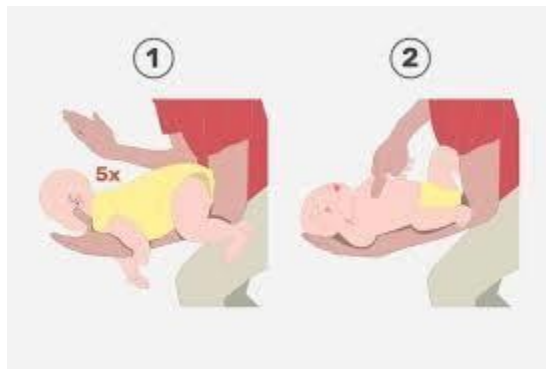


Desobstrucción de las vías respiratorias e inconsciencia

Si la persona pierde el conocimiento, llevarla al piso evitando golpes, activar el servicio de emergencias médicas y realizar la maniobra de RCP.

Maniobra de desobstrucción en lactantes

1. 5 golpes en la espalda
2. 5 compresiones en el pecho



¡La prevención es muy importante!

En el caso de niñas y niños, cualquier objeto que pueda entrar en un tubo de rollo de papel higiénico representa un peligro de atragantamiento.

- No permitir que corran con comida en la boca.
- Prestar atención cuando consuman golosinas duras, uvas, pochoclos, nueces y frutos con carozo.

¿Qué hacer ante una hemorragia?

Una hemorragia grave o severa es una afección potencialmente mortal que requiere de Primeros Auxilios de forma inmediata.

Es fundamental aplicar presión directa para controlar el sangrado lo más rápido posible.

HEMORRAGIAS

ARTERIAL

Salida intermitente
Sangre rojo brillante

VENOSA

Salida continua
Sangre rojo oscuro

CAPILAR

Salida de sangre
en poca cantidad



Recomendaciones

Para controlar una hemorragia activa, se recomienda aplicar presión directa con la parte plana de los dedos o de la palma de las manos sobre un apósito o tela idealmente limpia.

¡Es muy importante no retirar objetos clavados!

Recomendaciones para una herida cortante

1. Lavar con agua corriente limpia hasta que no se vean indicios de material extraño. Si no hay agua corriente disponible, se puede utilizar cualquier fuente de agua limpia.
2. Colocar un antiséptico, siempre y cuando no se cuente con agua y sepamos cuáles son sus indicaciones de uso y aplicación, detalladas en el prospecto al momento de adquirirlo.
3. Cubrir con un apósito estéril o con un paño limpio y seco.



4. Señales de infección
5. Fiebre
6. Enrojecimiento, calor o dolor en la zona herida
7. En caso de que aparezca alguno de estos síntomas, asistir a un control médico a la brevedad. Evitar colocar crema o remedio casero sin indicación médica.

¿Cómo hacer RCP?

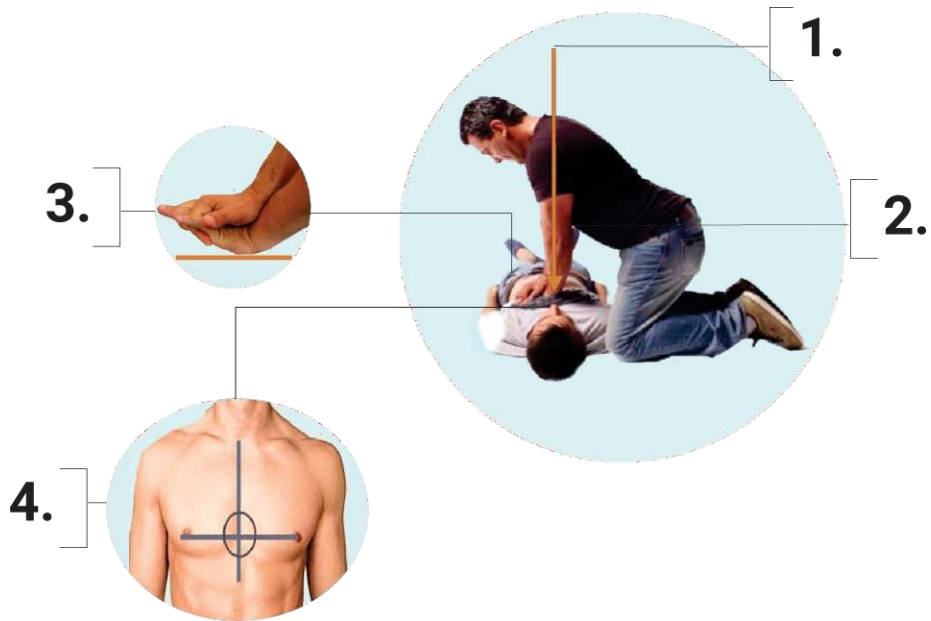
Una persona necesita maniobras de RCP (Reanimación Cardiopulmonar) si está inconsciente y no respira.

Pasos para hacer RCP

- En primer lugar, se debe asegurar la escena. Evitar ponerse en peligro.
- Una vez realizado el paso anterior, acercarse, dar palmadas suaves en los hombros y hablar con la persona, si no responde, se encuentra inconsciente.
- Observar el movimiento de tórax: si no respira, si jadea o boquea.
- Llamar al servicio de emergencias médicas al 1-0-7 e informar que hay una persona inconsciente que no respira.
- Iniciar las maniobras de RCP (Reanimación Cardiopulmonar)

Maniobras de RCP

1. Colocar tus manos en el centro del pecho. Una mano sobre la otra.
2. Entrecruzar los dedos.
3. Comprimir fuerte el pecho:
4. Frecuencia: de 100 a 120 compresiones por minuto.
5. Profundidad 5 cm aproximadamente.
6. Igual compresión que relajación.
7. De ser posible, cambiar con otra persona cada 1 o 2 minutos para prevenir el cansancio.





COLEGIO “DEL PRADO” EDUCACIÓN SECUNDARIA
NEUQUEN 103 (O) CHIMBAS SAN JUAN TEL: 4311922
colegiodelprado.secundario@gmail.com

BIBLIOGRAFIA

Blog - Cruz Roja Argentina. (2023, enero 23). Cruz Roja Argentina | Blog.
<https://cruzroja.org.ar/blog/>

Botiquín de primeros auxilios - DINESA. (2018, junio 1). Argentina.gob.ar.
<https://www.argentina.gob.ar/salud/dinesa/recomendaciones/botiquin>