

# Primeros auxilios

Atención al lesionado o con enfermedad súbita



## Trauma



Proviene de un concepto griego que significa “herida”. Se trata de una lesión física generada por un agente externo. Todo trauma físico se asocia a un daño o lesión que sufre un organismo. El resultado de un accidente de tránsito, donde se ha involucrado por lo menos un carro, moto o bicicleta, siempre dará como consecuencia a corto, mediano o largo plazo es un trauma, así no se identifique inmediatamente las heridas; eso significa que las víctimas o lesionados, así manifiesten sentirse bien, deben ser valorados en una institución de salud, especialmente si son niños, adultos mayores.

Las lesiones en columna vertebral, cabeza, pecho y abdomen, sin ningún tipo de sangrado externo, son de prioridad en cuanto a la valoración y seguimiento médico; generalmente se consideran traumas cerrados y pueden ocasionar sangrados internos mortales, edemas y hemorragias cerebrales que en el menor de los casos generan como consecuencia fuertes dolores a futuro.

## Herida

Es la ruptura de la piel o de otros tejidos que permite la salida de sangre. Interrupción de la extensión continuada de las mucosas o de la piel, lo que genera que el interior del cuerpo humano, quede comunicado con el exterior en cierta medida. Generalmente son causadas por violencia, descuidos y accidentes.



- ⚙ Use los EPP.
- ⚙ Lávese bien las manos.
- ⚙ 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.

## Sangrado (hemorragia)



Pérdida o salida de sangre, en escasa o abundante cantidad, por fuera de un vaso sanguíneo, vena o arteria. En algunos traumas graves, el sangrado puede ser interno y el paciente puede estar; frío, pálido, sudoroso, confundido, tembloroso, mareado, débil o con sueño.

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

Puede ser:

- ✿ Hemorragia arterial: proviene de una arteria y brota en forma intermitente, la sangre es de color rojo brillante porque va rica en oxígeno.
- ✿ Hemorragia capilar: proviene de vasos sanguíneos pequeños y superficiales llamados capilares y brota en forma de gota.
- ✿ Hemorragia venosa: proviene de una vena y brota en forma continua, la sangre es de color rojo oscuro por llevar altas concentraciones de bióxido de carbono.

### Autocuidado

- ✿ Use los EPP.
- ✿ Evalúe y asegure la escena, de tal forma que ni usted ni la persona afectada corran ningún tipo de peligro.
- ✿ Acérquese a la persona con precaución.
- ✿ Identifíquese ofreciendo ayuda.
- ✿ Si la herida es muy grande o sangra mucho, llame al Número Único de Urgencias y Emergencias (NUSE) 123. Igualmente, si observa un objeto como cuchillo, navaja, palos, entre otros; clavado en la piel no lo retire, cúbralo con cuidado y coordine el traslado inmediato de la víctima.
- ✿ Ponga cómoda a la víctima.
- ✿ Controle la hemorragia siguiendo los siguientes pasos:
  - a** Presión directa, fuerte y continua durante 10 a 15 minutos sobre la herida con una compresa, toalla, venda, gasa limpia y seca.
  - b** Si a pesar de la presión, la sangre empapa la compresa, no la retire, coloque otra encima y continúe haciendo más presión para facilitar la coagulación.
  - c** Eleve la parte afectada, en lo posible por encima del nivel del corazón.
  - d** Cuando la presión directa y la elevación han fallado utilice la técnica de ejercer presión sobre la ubicación anatómica de la arteria más cercana a la herida, así:
    - ✓ Brazo: presionar sobre la arteria braquial para controlar la hemorragia.
    - ✓ Muslo: presionar sobre la arteria femoral para detener la hemorragia.
  - e** No utilice torniquetes, aumentan las lesiones y dificultan el manejo posterior.
  - f** NO retirar el casco en caso de heridas de cráneo en accidentes de moto.
- ✿ Evite la aplicación de sustancias como tierra, café, telarañas, entre otros, sobre la herida. Pueden causar infección y hacer que el proceso de cicatrización sea más lento.



Es importante recalcar que cualquier tipo de traumatismo en el cuero cabelludo, pecho, espalda, abdomen o pelvis; aunque no haya sangrado evidente, puede ser una lesión grave; la víctima puede referir o no dolor, por lo que debe ser valorado en una institución prestadora de servicios de salud.

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

### Quemaduras



Son lesiones con destrucción de tejidos superficiales, como la piel y/o los tejidos profundos como músculos, tendones, huesos y otros, producidas por agentes físicos, químicos, eléctricos o radiaciones. Las quemaduras pueden ser producidas por:

#### 1 Agentes físicos

- ✿ Sólidos calientes (planchas, estufas).
- ✿ Líquidos hirvientes. (agua, aceite).
- ✿ Vapores.
- ✿ Frío (por muy bajas temperaturas).

#### 2 Agentes químicos

- ✿ Ácidos (clorhídrico, sulfúrico).
- ✿ Alcalis (soda cáustica, cal, carburo).
- ✿ Electricidad: descargas eléctricas con diferentes voltajes.

#### 2 Agentes radioactivos

- ✿ Rayos solares.
- ✿ Rayos x.
- ✿ Rayos infrarrojos.



Las quemaduras se clasifican según:

#### a Su profundidad

- ✓ Primer grado enrojecimiento y dolor, lesión de la capa superficial de la piel.
- ✓ Segundo grado lesión de la capa superficial e intermedia, con formación de ampollas, dolor e inflamación.
- ✓ Tercer grado lesión de todas las capas de la piel, incluye tendones, nervios, músculos, huesos y otros. Piel acartonada, no hay dolor

- b Su extensión:** según la extensión que cubre la quemadura en la superficie corporal; de tal forma que si son más grandes que un brazo (el porcentaje de la quemadura es superior a 9 %), son profundas o la lesión está ubicada en cara o cuello, en alguna de las articulaciones, palmas de las manos o plantas de los pies y/o en los genitales; debe ser llevada inmediatamente a un centro asistencial, porque si la persona no es atendida en forma oportuna y adecuada puede quedar con alguna deformidad física o incluso perder la vida.

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

### Autocuidado

- ✿ Use los EPP (en caso de quemadura química, los guantes desechables deben ser de nitrilo).
- ✿ Evalúe y asegure la escena, de tal forma que ni usted ni la persona afectada corran ningún tipo de peligro.
- ✿ Identifíquese ofreciendo ayuda.
- ✿ Evalúe el tipo de agente que está causando la quemadura.
- ✿ Retire lo más rápido posible a la persona de la fuente del daño.
- ✿ Si las prendas de vestir están en llamas, apague el fuego de la víctima. Esto se logra envolviéndola en una cobija o una toalla, preferiblemente mojada. Ahogue el fuego.
- ✿ Identifique el tipo de quemadura y su gravedad.
- ✿ Retire anillos y prendas ajustadas, pidiendo autorización previa. Recuerde informar a la víctima, familiar o acompañante.
- ✿ No retire nada que haya quedado adherido a la piel quemada. Use tijeras todo uso.
- ✿ Evite romper las ampollas; la quemadura se puede infectar y además se pierden líquidos y nutrientes que ayudan a que se regeneren nuevamente los tejidos perdidos.
- ✿ Nunca aplique aceites, pomadas o ungüentos a menos que sean recetados por el médico, retrasan el proceso de cicatrización.
- ✿ Enfríe la zona afectada con agua limpia a temperatura ambiente o solución salina.
- ✿ Cubra la zona quemada con una compresa húmeda en solución salina.
- ✿ Evite que los dedos o articulaciones se junten. Coloque gasa húmeda entre ellos.
- ✿ Si el accidentado está consciente suministre hidratación oral.
- ✿ Si la quemadura es por congelación: afloje las ropas de la persona, para facilitar la circulación sanguínea. Cúbrala, ojalá, con manta térmica.

## Lesiones osteomusculares: esguinces, luxaciones y fracturas

### Esguince



Estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones; a causa de un mal movimiento. Los esguinces o tronchaduras se pueden presentar en cualquier articulación, se presentan con mayor frecuencia en el tobillo.

Los signos y los síntomas varían, dependiendo de la gravedad de la lesión, y pueden ser:

- ✿ Dolor.
- ✿ Hinchazón o edema en el sitio de la lesión.
- ✿ Hematoma.
- ✿ Capacidad limitada para mover la articulación afectada.

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

Los esguinces leves se pueden tratar en casa. Sin embargo, es necesario la evaluación médica para determinar el grado de la lesión. Inmediatamente y mientras es trasladado a una institución prestadora de salud, realice lo siguiente:

- ❁ Aplique hielo en una bolsa, protegiendo la piel con un pañuelo o toalla delgada, por 20 minutos cada 2 a 3 horas, durante las primeras 24 horas; esto debe realizarlo con precaución de no colocar el hielo directamente sobre la piel, puesto que se pueden presentar quemaduras.
- ❁ Después de las primeras 24 horas de aplicación del frío locamente, alterne la aplicación de compresas de agua caliente con compresas de agua fría.
- ❁ La parte afectada debe estar en reposo y elevada. El soportar peso sobre la articulación lesionada, puede empeorar la lesión.
- ❁ En lo posible, haga un vendaje compresivo, vigilando la temperatura y la perfusión distal o llenado capilar de los dedos, constantemente. Si el paciente refiere adormecimiento en la parte afectada se debe retirar y aflojar el vendaje compresivo.

## Luxación

Lesión en la que los huesos que forman una articulación se desplazan de su posición normal. Una articulación luxada es una articulación donde los huesos ya no están en su posición normal. También llamadas dislocación, se producen por una caída, un accidente automovilístico o la práctica de deportes.

Una dislocación es muy dolorosa e inmoviliza la articulación. Algunos ejemplos de las zonas afectadas son los hombros, los codos, los dedos, los tobillos, las rodillas, las caderas y la mandíbula.

Se necesita atención médica inmediata para volver a colocar la articulación en su lugar y luego, reposo absoluto durante las primeras 6 a 12 semanas. En la mayoría de los casos las luxaciones son recurrentes, ósea se presentan en repetidas oportunidades, en algunos casos la persona sabe cómo volver a la posición normal la articulación. Si es la primera vez que se presenta, lo mejor es inmovilizar la parte afectada y trasladar a un centro asistencial inmediatamente.



## Fracturas

Es la ruptura total o parcial de un hueso, generalmente causada por un golpe fuerte, una caída o por la contractura violenta de un músculo. La mayoría de las veces se requiere una fuerza considerable para que un hueso se rompa, pero en niños y ancianos los huesos son más frágiles, razón por la cual son más frecuentes las fracturas en estas personas.



- ❁ Si la persona está consciente puede estar en condiciones de manifestar las molestias que siente. Estas son:
- ❁ Dolor, generalmente localizado en la zona lesionada, que aumenta con el movimiento.
- ❁ Impotencia funcional. Caracterizada por la incapacidad de mover el miembro fracturado.
- ❁ Se puede observar: Inflamación en el sitio de la lesión, producida por la acumulación de líquidos (plasma) como respuesta al trauma (golpe). Deformación del miembro fracturado ocasionada por la desviación de los fragmentos del hueso roto e inflamación de los tejidos lesionados. Al palpar se puede sentir la crepitación o chasquido, ruido producido por el roce de los fragmentos óseos.

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

### Atención del primer respondiente ante una fractura

#### Autocuidado

- ❁ Use los EPP.
- ❁ Evalúe y asegure la escena, de tal forma que ni usted ni la persona afectada corran ningún tipo de peligro.
- ❁ Acérquese a la persona con precaución, identifíquese ofreciendo ayuda.
- ❁ Explique el procedimiento que va a realizar y lo que planea hacer; esto tranquilizará al lesionado.
- ❁ Exponga el sitio de la lesión, si requiere cortar, remover o doblar ropa, pida autorización al lesionado; solicite a un familiar o acompañante estar presente y entregue todo lo que retira. Si es necesario movilizar la parte afectada para exponer la lesión, NO lo haga, esto empeoraría la situación.
- ❁ En caso de fracturas abiertas, cubrir la herida y controlar sangrado, NO aplique presión directa sobre el hueso fracturado o sobre la articulación luxada, NO intente recolocar el hueso en la herida. Traslade inmediatamente a un centro asistencial. No administre ningún tipo de medicamento.
- ❁ Inmovilice la lesión (deformidad producida por el esguince o fractura cerrada); osea las 2 articulaciones comprometidas, la distal y la proximal. Para este procedimiento es recomendable utilizar una férula de fabricación casera, de esta manera disminuirá el dolor, facilitará el traslado sin aumentar la lesión puesto que NO permite el movimiento de la zona afectada. Hay férulas que venden hechas, sin embargo, en el caso de un evento o accidente no se tendría el tiempo para buscar y comprar.
- ❁ Luego de realizar la inmovilización, vigile el color, calor y edema (hinchazón). Si empeora cualquiera de estos aspectos revise la férula pues puede estar ejerciendo demasiada presión. Traslade a la persona a una institución de salud.
- ❁ No mueva a la persona hasta que esté entablillada. No trate de acomodar el hueso en la posición original. En fracturas de miembros inferiores no quite los zapatos.
- ❁ Si es una fractura abierta, No intente volver a alinear el hueso ni empuje hacia adentro el hueso que se haya salido.
- ❁ No dé masajes ni aplique ungüentos o pomadas porque puede desacomodar más el hueso o lesionar tejidos internos con los huesos astillados.
- ❁ Aplique frío, bolsa con hielo sobre una toalla o pañuelo, en el sitio de la lesión para disminuir edema y dolor (fractura cerrada, esguince).

#### ¿Cómo hacer una férula?



- a** Utilice cartón, tablas, periódico o revistas para fabricarla férula.
- b** Tome las medidas del lado contrario al sitio de la lesión, por ejemplo, si es una fractura de brazo izquierdo, mida en el brazo derecho el largo, ancho y alto; de esta forma evitará dolores o complicaciones innecesarias a la persona; si la fractura es en el antebrazo derecho, mida desde la mitad del brazo hasta la punta de los dedos para determinar el largo de la férula: El ancho de la férula está dado por el ancho del brazo, procurando que la medida no sea muy precisa para luego poder acolcharla. Recuerde elaborar la férula en un material resistente.



# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita



- c** Acolche el interior de la férula para que sea cómoda; utilice pañuelos, fundas o toallas pequeñas.
- d** Luego de acomodar el miembro afectado en la férula, fíjela con cordones o cuerdas en los extremos, teniendo la precaución de que los nudos queden hacia el exterior de la inmovilización para que sea de fácil retiro en el centro asistencial.
- e** No amarre sobre el sitio de la fractura, los nudos deben quedar hacia un mismo lado.
- f** Si la fractura es en el miembro superior coloque un cabestrillo, de tal manera que la mano quede más alta que el codo

## Picaduras o mordeduras

Las picaduras son lesiones producidas por insectos o animales que inoculan tóxicos, por ejemplo, hormigas, abejas, avispas, alacranes, manta rayas y medusas.

Las mordeduras son lesiones producidas por la dentadura de animales domésticos o salvajes, por ejemplo, gatos, ratas, ardillas, monos o perros, serpientes o víboras. En la mayoría de los casos pueden inocular veneno, transmitir enfermedades como la rabia o simplemente que la herida se infecte por la cantidad de microorganismos de la saliva.

El riesgo de infección y la afectación del estado general, son consecuencias que se deben prevenir brindando una atención oportuna y rápida. Si las picaduras son múltiples o afectan al interior de la boca o mucosas; si las mordeduras han sido producidas por un animal desconocido o venenoso; o si la víctima es especialmente sensible o alérgico al veneno inyectado, el tiempo de respuesta se reduce y requiere del traslado inmediato a la institución de salud más cercana, puesto que se corre el riesgo de perder la integridad física en muy poco tiempo.



### Signos y síntomas

- Enrojecimiento, calor e inflamación de la zona afectada.
- Dolor, ardor o picor en el sitio de la lesión o generalizado en todo el cuerpo.
- Inflamación aguda de ojos, labios y encías.
- Carraspera o dificultad para tragar incluso la propia saliva.
- Convulsiones.
- Pérdida del estado de conciencia.

### Signos y síntomas

- Use los EPP.
- Asegurar la escena y evitar la exposición de nuevas víctimas.
- Llamar al 123 activando el SEM.

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

### En caso de picaduras de insectos

- ✿ Extraer con cuidado el aguijón si está clavado.
- ✿ Aplicar una gasa o ropa limpia empapada con agua fría (hielo) en el sitio de la lesión.
- ✿ En caso de picadura en el interior de la boca, ofrecer hielo o helado para que lo chupe o pequeños tragos de agua bien fría.
- ✿ Evitar rascar o frotar la zona afectada.
- ✿ Trasladar a la víctima a un servicio de urgencias, para administrar el antídoto correspondiente, si se conoce el agente causal.
- ✿ Ante la presentación de los signos y síntomas de paro cardiorrespiratorio, inicie maniobras de RCP básicas.

### En caso de mordedura de animales domésticos o salvajes

- ✿ Lavar la herida con abundante agua y jabón antibacterial o jabón de clorhexidina; en su defecto jabón rey o en polvo para ropa.
- ✿ Contener la hemorragia haciendo presión sobre la herida (si hay sangrado).
- ✿ Aplicar una solución desinfectante a base de povidona yodada.
- ✿ Cubrir la herida con un apósito estéril o ropa limpia.
- ✿ Trasladar a la institución prestadora de salud más cercana para profilaxis antitetánica y vacunación antirrábica si fuera necesario.
- ✿ Si es posible, comprobar si el animal está correctamente vacunado.

### En caso de picaduras de insectos

- ✿ La lesión consiste en dos puntos rojos separados entre sí 1 cm.
- ✿ Aplicar hielo local y mantener en reposo la zona afectada.
- ✿ Desinfectar la herida.
- ✿ Traslado inmediato al servicio de urgencias más cercano para la administración de suero antiofídico antes de la primera hora.
- ✿ No efectuar incisiones en la herida.
- ✿ No succionar el veneno.



## Lesiones osteomusculares: esguinces, luxaciones y fracturas

Un cuerpo extraño es cualquier elemento ajeno al cuerpo humano que se introduce por los orificios naturales como ojos, oídos o nariz e impide el normal funcionamiento de estos.

### Cuerpos extraños en ojos



La mayoría de los cuerpos extraños que llegan a la mucosa conjuntival, pueden adherirse a la superficie del globo ocular (córnea) o bien al párpado superior causando molestias al parpadear. Pueden causar heridas en la córnea e, incluso, introducirse dentro del ojo. Las causas más comunes son lentes de contacto, esquirlas metálicas o de madera, pestañas, arena, piedra, carbón, plásticos, fibras de ropa, etc.

Se puede presentar: enrojecimiento del ojo, molestias a la luz, sensación de ardor, dolor, lagrimeo intenso, dificultad para mantener el ojo abierto, etc.



# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

### ¿Qué hacer?

- ✿ Lávese las manos con agua y jabón.
- ✿ Siente a la persona de cara a la luz, inclinando la cabeza hacia atrás.
- ✿ Colóquese de lado del ojo afectado o detrás de la persona.
- ✿ Separe con suavidad los párpados y pídale que mueva el ojo hacia arriba y abajo y hacia los lados para intentar localizar el cuerpo extraño.
- ✿ Localizado el cuerpo extraño, intente extraerlo realizando un lavado ocular con abundante agua limpia o suero fisiológico.
- ✿ incline la cabeza de la persona hacia un lado e irrigue con una jeringa o una jarra, del ángulo interno del ojo hacia fuera, tratando de barrer el o los cuerpos extraños.
- ✿ Si no es efectivo, trate extraerlo con la punta de un pañuelo limpio y humedecido o con un algodón húmedo.
- ✿ Si lo realizado anteriormente no ha logrado extraerlo, tape el ojo con un apósito y acuda al centro de salud más cercano.
- ✿ Si el ojo ha sido salpicado con alcohol o sustancia química, lave con abundante agua durante 10 minutos, ocluya el ojo cerrado con un apósito y traslade de inmediato a un servicio de urgencias cercano.

### Cuerpos extraños en oídos

Los cuerpos extraños en oído se presentan con bastante frecuencia en niños, comúnmente ocasionados por insectos vivos y objetos pequeños como perlas, arvejas, chaquiras. Cuando se trata de un insecto, la persona sentirá la molestia del movimiento dentro el oído, el zumbido y probablemente duela. Si por el contrario, es un objeto pequeño que no obstruye el conducto auditivo, no hay síntomas ni molestias, posiblemente se disminuya ligeramente la audición, etc.



### ¿Qué hacer si se trata de un insecto?

- ✿ Lave las manos con agua y jabón.
- ✿ Siente a la persona e incline la cabeza hacia el lado contrario de oído afectado.
- ✿ Aplique 3 o 4 gotas de aceite mineral o glicerina carbonatada tibia.
- ✿ Espere 1 o 2 minutos hasta que el insecto haya muerto e incline la cabeza hacia el lado afectado para que el aceite drene espontáneamente y arrastre al insecto.
- ✿ Si el insecto no sale, acuda a la institución prestadora de servicios de salud, esto no es considerado una urgencia vital, pero si requiere de la evaluación médica para definir tratamiento.

### ¿Qué hacer si se trata de un objeto?

- ✿ Lave las manos con agua y jabón.
- ✿ Siente a la persona y con la cabeza inclinada hacia el lado del oído afectado para intentar facilitar la salida del cuerpo extraño.
- ✿ Si la maniobra no da resultado, NO introduzca pinzas u otros elementos para extraer el objeto. Acuda al centro médico más cercano.

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

### Cuerpos extraños en nariz

Los cuerpos extraños en nariz, son muy comunes en niños pequeños y en un solo lado de la nariz, la mayoría de las veces pasan inadvertidos porque no producen dificultad para respirar. Generalmente se pueden llegar a introducir migas de pan, semillas de frutas, pepitas o perlas pequeñas, botones, arvejas o frijoles, etc. En este caso se puede presentar dificultad para respirar, dolor e inflamación de la mucosa nasal y en casos extremos donde ha pasado mucho tiempo sin identificar la obstrucción, solo se advierte por la presencia de secreción mucopurulenta y maloliente.



#### ¿Qué hacer?

- ❁ Identifique el objeto introducido, preguntando al niño. Si se trata de una semilla, es necesario acudir al médico, ya que con la secreción nasal aumentará de tamaño y será muy difícil su extracción.
- ❁ Si se trata de un objeto pequeño, intente ocluir con los dedos la fosa nasal libre, pida al niño que se suene o sople con fuerza por la otra fosa, esto hará que la corriente de aire empuje el objeto.
- ❁ Si esta maniobra no funciona, acuda al centro médico más cercano.

## Atención a la persona con enfermedad súbita

### Lipotimia o desmayo

Pérdida súbita y breve del estado de conciencia debido a la disminución del flujo sanguíneo del cerebro, lo que provoca que podamos perder el conocimiento de manera completa o parcial. La ansiedad, el exceso de calor, la fiebre, la hipoglucemia o la deshidratación, una baja de la presión arterial, el ayuno prolongado, permanecer en un sitio cerrado o el estrés puede producir lipotimias.



Cuando una persona va a sufrir una lipotimia presentará una serie de signos característicos: debilidad, palidez, sudoración fría, visión borrosa, oscurecimiento parcial de la visión, pulso débil, pérdida momentánea de la conciencia. Es posible que manifieste lo que está sintiendo y se pueda ayudar antes de que pierda la estabilidad y caiga desmayada.

Si la persona refiere uno o varios de los síntomas anteriores, siéntelo en una silla y solicite que apoye la frente sobre las rodillas, de esta manera su ritmo respiratorio será más lento y profundo, lo cual mejorará la oxigenación cerebral. Trate de mantenerlo consciente, haciendo preguntas sobre lo que pudo originar ese malestar. No lo deje solo. Si los síntomas persisten, lo mejor es buscar una posición más cómoda y estable, como se describe a continuación.

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

### Ante un episodio de lipotimia

- ❁ Verifique que la persona está respirando.
- ❁ Acueste bocarriba a la persona, en un lugar fresco y ventilado.
- ❁ Coloque las piernas en alto.
- ❁ Solicite autorización para aflojar prendas apretadas como correas, corbatas, etc.
- ❁ Tranquilice e Indique a la persona que respire lento y profundo. La respiración rápida y superficial genera mayor sensación de mareo por la falta de buena oxigenación cerebral.
- ❁ Cubra a la persona con una manta para mantener la temperatura corporal.
- ❁ No suministre ningún tipo de medicamento, alimento o bebida, existe el riesgo de broncoaspiración.
- ❁ Cuando hayan desaparecido los síntomas, ayude a incorporarse lentamente, revisando que no tenga ningún golpe o lesión.
- ❁ Si la víctima no recupera la conciencia, pero respira, se debe colocar en posición lateral de seguridad para evitar que se ahogue si presenta vómito.
- ❁ Active el sistema de emergencias médicas llamando al 123.

### Insolación

Respuesta aguda del organismo ante la pérdida de la capacidad de regular su propia temperatura, haciendo que la misma aumente, incluso superior o igual a los 40° C; generalmente sucede como mecanismo de defensa después de una gran exposición a altas temperaturas ambientales y rayos de sol. En personas de edades extremas o mujeres embarazadas se corre el riesgo de una deshidratación rápida e inminente, y puede generar daños a mediano y largo plazo de órganos vitales como los riñones.



### ¿Qué hacer?

- ❁ Retire a la persona afectada de la exposición del sol.
- ❁ Ubíquela en un lugar fresco, con sombra y ventilado.
- ❁ Solicite autorización para aflojar las prendas demasiado ajustadas. En lo posible coloque ropa suelta y fresca.
- ❁ Comience a hidratar a la persona pasando una esponja o toalla húmeda por todo el rostro.
- ❁ Realice medios físicos para disminuir la temperatura corporal: si es posible un baño de agua a temperatura ambiente, coloque compresas de agua fría en la frente, axilas e ingles; cubra a la persona con una sábana húmeda.
- ❁ Si la persona puede tragar, dele agua fría o suero oral, en pequeños sorbos.
- ❁ Si el problema no cesa, o la víctima pierde el estado de conciencia se deberá dar aviso al NUSE para solicitar ayuda.
- ❁ Acompañe a la víctima hasta que lleguen los profesionales sin detener la hidratación y el enfriamiento.

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

### Convulsión



Alteración repentina y no controlada de la actividad eléctrica del cerebro, que se manifiesta con movimientos generalizados o focalizados en el cuerpo humano; se presenta sialorrea, relajación de los esfínteres fisiológicos y en ocasiones pérdida de la conciencia. En la mayoría de los casos, la persona puede llegar a predecir o manifestar la proximidad a presentar una convulsión, ya que presenta signos previos como dolor de cabeza, visión borrosa o con luces o destellos. Estas convulsiones o ataque como se les denomina popularmente pueden originarse por fiebre no controlada, después de un trauma o golpe fuerte en la cabeza, por la no adherencia al tratamiento farmacológico prescrito. La convulsión puede tardar unos minutos en lograr la resolución y puede repetirse en varias oportunidades. Generalmente, después de la crisis hay un periodo de somnolencia, desorientación y cansancio físico.

El objetivo de la atención del primer respondiente ante una convulsión es evitar que la persona se lesione al caer bruscamente o durante los movimientos violentos que realiza su cuerpo. No dejar solo al paciente y acompañarlo a la casa o al centro asistencial más cercano, para ser valorado.

### Intoxicaciones

Se define intoxicación como la reacción o respuesta fisiológica causada por un veneno, sustancia tóxica, medicamento o alimento vencido o en mal estado; que llega al organismo de diferentes maneras: vía oral, inhalado o a través de los pulmones o por contacto con la piel y/o mucosas. Es importante aclarar, que la mayoría de las intoxicaciones ocurren por accidente y se pueden prevenir.

En la mayoría de los casos, los primeros auxilios pertinentes y oportunos pueden llegar a mejorar el pronóstico y a evitar complicaciones futuras, mientras la víctima es atendida por profesionales de la salud en un servicio de urgencia.



### Autocuidado

- ⚙ Use los EPP.
- ⚙ Solicite ayuda al 123
- ⚙ Identifique el tipo de intoxicación: Aliento con olor a químicos, heridas alrededor de la boca, problemas a la hora de respirar, vómitos y dolores abdominales inusuales
- ⚙ Realice la valoración primaria y secundaria de la víctima. Si hay paro cardiorrespiratorio inicie RCP básica mientras llega la ayuda.
- ⚙ No inducir el vómito.
- ⚙ No dar nada de beber ni de comer.
- ⚙ Si la persona comienza a vomitar se deberán despejar las vías respiratorias.
- ⚙ Traslade inmediatamente si la ayuda tarda en llegar.
- ⚙ Si la intoxicación se originó por el contacto directo con la piel y las mucosas, retire la ropa y de un buen baño con abundante agua y jabón, sin frotar la piel; traslade inmediatamente al centro asistencial.
- ⚙ De ser posible traslade al centro asistencial el recipiente o envases de los productos que potencialmente originaron la intoxicación.

# Primeros auxilios

Atención al lesionado o con enfermedad súbita

## Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)

Cuando una persona empieza a expresar o a mostrar con sus comportamientos situaciones como falta de memoria, dificultad para concentrarse, hostilidad excesiva, irritabilidad, tristeza prolongada por varios días consecutivos, agresividad sin causa aparente, tendencia a dramatizar o aumentar las consecuencias de los eventos que le ocurren en la vida cotidiana, aislamiento, consumo de sustancias psicoactivas (legales e ilegales), alteraciones del sueño (como falta o exceso de sueño), se debe consultar lo antes posible al médico tratante.

Dependiendo de lo que las personas sienten, piensan y hacen, se puede identificar si están presentando una afectación en su salud mental, pasando por los problemas mentales hasta los trastornos mentales; en lo posible y de acuerdo a la capacidad de observación del primer respondiente es muy importante evitar que un problema mental transgreda a un trastorno mental alterado, puesto que los desenlaces generalmente pueden ser negativos: autoagresión, agresión a terceros y suicidio.



A large blue double-headed arrow pointing left and right, containing the text 'SALUD MENTAL PROBLEMA MENTAL TRASTORNO MENTAL'.

**SALUD MENTAL PROBLEMA MENTAL TRASTORNO MENTAL**

### EJEMPLO:

Sentirse triste a veces.  
Olvido de las cosas  
esporádicamente.

### EJEMPLO:

Sentirse triste siempre, hasta el punto de  
no poder laborar, relacionarse, cuidarse.  
Olvidar cosas importantes y cotidianas;  
olvidar personas.

### Reacciones emocionales a situaciones de crisis

- ⚙ Síntomas físicos (temblor, dolor de cabeza, pérdida del apetito, dolores).
- ⚙ Ansiedad, temor ante la incertidumbre sobre la posibilidad de contagio propio y de familiares que se encuentren cerca o viviendo en lugares apartados, la afectación económica, entre otros.
- ⚙ Llanto, aflicción y tristeza.
- ⚙ Culpa, vergüenza (de haberse puesto en riesgo y haber puesto en riesgo a otros).
- ⚙ Estar a la defensiva, nervioso.
- ⚙ Ira, irritabilidad.
- ⚙ Inmóvil, retraído.
- ⚙ Desorientado: no sabe cómo se llama, de dónde viene o qué pasó.
- ⚙ No responde, no habla.
- ⚙ Está confundido, atontado, se siente irreal o aturdido.
- ⚙ No puede cuidarse a sí mismo o a sus hijos (no come, no bebe, no puede tomar decisiones sencillas).

# Primeros auxilios

## Atención al lesionado o con enfermedad súbita

### Reacciones emocionales a situaciones de crisis

Son acciones que un primer respondiente puede poner en práctica en forma provisional, tan pronto se reconoce una emergencia o una crisis y mientras se obtiene una atención profesional especializada para salvar la vida, lograr estabilidad emocional y recuperar la salud. Se trata de auxiliar a la persona o personas en crisis, ayudarlas durante el periodo difícil y prevenir posibles complicaciones psicológicas, en lo posible sacar algún provecho positivo en la resolución de la crisis. No sustituye a la intervención del profesional psicólogo, médico o enfermera entrenados.



### Los primeros auxilios psicológicos comprenden lo siguiente:

- ⚙ Brindar ayuda y apoyo prácticos de manera no invasiva.
- ⚙ Evaluar las necesidades y preocupaciones.
- ⚙ Ayudar a las personas a atender sus necesidades básicas
- ⚙ Escuchar a las personas, pero no presionarlas para que hablen.
- ⚙ Reconfortar a las personas y ayudarlas a calmarse.
- ⚙ Ayudar a las personas a conseguir información, servicios y apoyos sociales.
- ⚙ Proteger a las personas de posteriores peligros.

### Fases de los primeros auxilios psicológicos:

- 1 Contacto psicológico empático: lograr que la persona en crisis se sienta comprendida y aceptada reducirá la agitación y la confusión.
- 2 Evaluación de la situación: comprender el problema e identificar los aspectos que necesitan manejo inmediato. Para ello, el primer respondiente, debe indagar acerca del incidente que generó la crisis, además de las fortalezas y recursos que tiene la persona para hacerle frente.
- 3 Exploración de posibles soluciones: ayudar a las personas para encontrar alternativas de solución para las necesidades inmediatas y definir las que se puedan dejar para después. Partiendo de los propios recursos individuales y enriqueciendo las acciones a emprender con la oferta institucional disponible.
- 4 Asistencia para realizar la acción concreta: ayudar a la persona a ejecutar las acciones que se han acordado dependiendo del empoderamiento de la persona en oportunidades a corto plazo. Nunca se debe mentir, juzgar ni prometer algo que no se pueda cumplir.
- 5 Seguimiento: se debe acordar con la persona para evitar riesgos adicionales y mantener la confidencialidad de sus datos.

**OBSERVACIÓN:** Si el riesgo para la vida y la integridad de la persona o de otros es ALTO, el primer respondiente debe llamar al NUSE, antes de arriesgar su integridad física y/o evitar desenlaces negativos. NO se debe medicar, discutir o buscar neutralizar a una persona en crisis que se encuentre armado o con intención de agredir a otros.