



Nombre:

Jesus Alberto Beato Pimentel.

Matricula:

2023-1283.

Institución académica:

Instituto Tecnológico de las Américas (ITLA).

Materia:

Educación Física.

Tema del trabajo:

Primeros auxilios.

Maestra/o:

David Germosen Then.

Fecha:

30/10/2023.

Introducción:

La evaluación de lesiones y las primeras respuestas a emergencias son aspectos fundamentales en la atención médica y los primeros auxilios. Cuando nos encontramos ante situaciones de accidentes o lesiones, ya sea en el hogar, en la carretera, en el lugar de trabajo o en cualquier otro entorno, contar con conocimientos básicos sobre cómo evaluar a un lesionado y brindarle una atención inicial adecuada es de suma importancia y puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. En esta investigación, exploraremos los procedimientos esenciales para evaluar el estado de una persona lesionada, tratar heridas, hemorragias, esguinces, luxaciones, fracturas y abordar otros padecimientos médicos comunes en situaciones de emergencia. Además, abordaremos sobre la importancia de reconocer y actuar frente a problemas ambientales, como el calor o el frío extremo, y cómo identificar y proporcionar los primeros auxilios para enfermedades crónicas. Estos procedimientos pueden ser valiosos para cualquier persona y pueden marcar la diferencia en momentos críticos que se nos puedan presentar.

Evaluación de Lesionado.

Es la evaluación en la que se determina en un lapso no mayor a 10 segundos el estado general del paciente, estado de conciencia, condición respiratoria y circulatoria.

¿CÓMO SE HACE?

Una vez en tu posición de seguridad se toca al paciente en los hombros y se le agita levemente mientras se le pregunta como esta. Señor, señor, ¿se encuentra usted bien? Se determina Estado de conciencia Ubicándolo con método ADVI A:

- La persona se encuentra alerta, habla fluidamente, fija la mirada al explorador y está pendiente de lo que sucede en torno suyo.
- Persona presenta respuesta verbal, aunque no está alerta puede responder coherentemente a las preguntas que se le realicen, y responde cuando se le llama.
- La persona presenta respuesta solamente a la aplicación de algún estímulo doloroso, como presionar firmemente alguna saliente ósea como el esternón o las clavículas; pueden emplearse métodos de exploración menos lesivos como rozar levemente sus pestañas o dar golpecitos con el dedo en medio de las cejas, esto producirá un parpadeo involuntario, que se considera respuesta.
- La persona no presenta ninguna de las respuestas anteriores, está Inconsciente.

EVALUACIÓN PRIMARIA.

Es la evaluación inicial que nos ayuda a identificar cuáles son las lesiones o condiciones que pueden poner en peligro la vida del paciente. Debe ser rápida y eficaz. Y aplica para pacientes en quienes se ha demostrado la inconsciencia.

EVALUACIÓN SECUNDARIA:

Se identifican las lesiones que por sí solas no ponen en peligro inminente la vida de nuestro paciente pero que sumadas unas a otras sí. Se buscan deformidades, hundimientos, asimetría, hemorragias, crepitaciones, etc. Se realiza la evaluación palpando de la cabeza a los pies empezando por cabeza, cuello, tórax, abdomen, cadera, piernas, pies, brazos y columna vertebral.

Heridas y Hemorragias.

Las heridas en tejidos blandos son los problemas más comunes en la atención de primeros auxilios, estas lesiones pueden causar un grave daño, incapacidad o muerte. Una herida es toda aquella lesión producida por algún agente externo o interno que involucra el tejido blando, éstas se pueden dividir en:

- **Heridas abiertas:** en las cuales se observa la separación de los tejidos blandos.

- **Heridas cerradas:** en las cuales no se observa la separación de los tejidos, la hemorragia se acumula debajo de la piel, en cavidades o en vísceras.

Estas son algunas heridas abiertas:

- **Heridas cortantes:** producidas por objetos afilados como latas, vidrios, cuchillos, etc.
- **Heridas punzantes:** Son producidas por objetos puntiagudos, como clavos, agujas, picahielos, etc.
- **Heridas punzocortantes:** Son producidas por objetos puntiagudos y afilados, como Programa ConSer Comisión de Seguridad, Protección Civil e Identidad Ambiental FES Iztacala 2006 21 Manual de Primeros Auxilios Básicos tijeras, puñales, cuchillos, o un hueso fracturado.
- **Laceraciones:** son heridas de bordes irregulares que no se confrontan.
- **Heridas por proyectil de arma de fuego:** en donde dependiendo del tipo de arma, calibre de la bala y distancia la herida tiene diferentes características.
- **Abrasiones:** son las heridas ocasionadas por la fricción con superficies rugosas, es lo que comúnmente se conoce como raspones.
- **Avulsiones:** Son aquellas donde se separa y se rasga el tejido del cuerpo sin desprenderse completamente de la parte afectada.
- **Amputaciones:** es la separación traumática o patológica de una extremidad y puede ser total, parcial o en dedo de guante.

Pasos para tratar una herida:

El cuidado apropiado de la herida significa mantenerla limpia y cubierta. Esto puede ayudar a prevenir infecciones y cicatrización. Entre los pasos para tratar una herida están:

- Retirar la ropa que cubre la herida
- Utilizar guantes de látex, para evitar el contagio de alguna enfermedad así como contaminar la herida.
- Se limpia con gasas y solución salina o agua potable quitando el exceso de sangre y la tierra que pueda tener. La manera de limpiar con la gasa es de adentro hacia fuera en círculos excéntricos, partiendo del centro de la herida, siendo éstos cada vez mayores; se voltea la gasa y se vuelve a hacer para evitar infectarla. Se repite el procedimiento, dos o tres veces más
- Se aplica yodo para evitar infecciones.
- Se cubre la herida con una gasa.
- No se debe aplicar ningún tipo de remedio casero debido a que pueden causar infecciones.

La hemorragia.

La hemorragia es la salida de sangre de los conductos o vasos por los cuales circula, esta salida implica una pérdida gradual de sangre la cual debe ser controlada lo antes posible para que no se complique. Se dividen en diferentes tipos:

- **POR ESPACIO AL QUE SE VIERTE LA SANGRE:**

Hemorragias internas: aquellas en las que la sangre se vierte hacia las cavidades internas del organismo. Programa ConSer Comisión de Seguridad, Protección Civil e Identidad Ambiental FES Iztacala 2006 22 Manual de Primeros Auxilios Básicos

Hemorragias externas: en las cuales la sangre se vierte al exterior del cuerpo.

- **POR ORIGEN:**

Hemorragia arterial: se caracteriza por la sangre de color rojo brillante y su salida a chorros rítmicos que coinciden con el latido del corazón y el pulso.

Hemorragia venosa: se caracteriza por el color rojo oscuro y la salida de sangre continúa y uniforme.

Hemorragia capilar: solo compromete vasos capilares por lo cual es escasa y se puede controlar fácilmente, por lo general se forma un moretón (hematoma)

Esguinces, Luxaciones y fracturas.

Esguince.

Es la separación momentánea de las superficies articulares provocando la lesión o ruptura total o parcial de los ligamentos articulares. Cuando se produce una ruptura de ligamentos importante, puede darse la separación de los bordes de la articulación en movimientos suaves.

Luxación.

Es el desplazamiento persistente de una superficie articular fuera de la cavidad o espacio que le contiene, causando pérdida de contacto entre los huesos de la articulación, lo que se conoce como dislocación.

La propensión a un esguince o luxación es debida a la estructura de las articulaciones, así como a la condición de la persona, fuerza de los músculos y tendones que la rodean. Los Signos y Síntomas de un esguince o luxación son.

- Rubor en la zona afectada.
- Dolor intenso.

- Tumoración o inflamación en la zona afectada.
- Calor, la zona afectada se siente caliente. Incapacidad funcional progresiva.
- Hipersensibilidad en la zona.

Tratamiento:

- Colocar en reposo la articulación afectada.
- Enfriar la zona para cohibir posibles hemorragias y disminuir la inflamación.
- No Inmovilizar el miembro afectado evitando que la zona cargue con peso.
- Si es posible la elevación ligera de la parte afectada
- No aplicar masajes ni aplicar ungüentos o pomadas.

Fractura.

Es la pérdida de la continuidad del tejido óseo, ya sea total o parcial. Causada por trauma directo, es decir, un golpe directo que rompe la zona donde se efectúa o por trauma indirecto en donde el hueso se fractura debido a las fuerzas que se transmiten a lo largo del mismo desde el punto de impacto; o por torsión brusca. Al haber una fractura por lo general existe daño y lesión en los tejidos blandos circundantes. Las fracturas son lesiones que por sí solas no comprometen la vida pero que si no se cuidan de la manera adecuada pueden empeorar y pueden causar inclusive la muerte del paciente, si estas van acompañadas de hemorragias arteriales o si comprometen el sistema nervioso. Hay diferentes tipos de fracturas como:

- **Fracturas cerradas:** en las cuales el hueso no sale por la piel
- **Fracturas abiertas:** en donde el hueso sale y rompe la piel produciendo una herida abierta lo cual implica hemorragia visible.
- **Fisura:** es una fractura leve en donde el hueso sufre una fractura parcial sin que los bordes se separen totalmente.
- **Fractura en rama verde:** esta se da principalmente en niños debido a que sus huesos todavía no están calcificados completamente, el hueso no llega a romperse del todo

Signos y Síntomas	Tratamiento
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rubor en la zona afectada. ▪ Dolor intenso. ▪ Tumoración o inflamación en la zona afectada. ▪ Calor, la zona afectada se siente caliente. ▪ Deformidad de la zona. ▪ Crepitación de la zona afectada. ▪ Pérdida de la funcionalidad 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No mover al paciente. ▪ Si hay hemorragia cohibirla por presión indirecta y crioterapia además de cubrir la herida con una gasa, apósito o lienzo limpio. ▪ No tratar de acomodar el hueso roto ▪ Inmovilizar la fractura en la posición en que se encuentra para evitar mayor dolor y agravar la lesión.

Vendajes.

Los vendajes son procedimientos hechos con tiras de lienzo u otros materiales, con el fin de envolver una extremidad u otras partes del cuerpo humano lesionadas.

Se usan principalmente en heridas, hemorragias, fracturas, esguinces, luxaciones, sujeción de apósitos, entablillados y dar apoyo a articulaciones.

Tipos de vendajes:

- **Vendaje circular o espiral:** Se usa para fijar el extremo inicial y final de una inmovilización o para fijar un apósito o una férula.
- **Vendaje en espiga:** Se utiliza para ejercer presión en un área determinada (cohibir hemorragias).
- **Vendaje en ocho o tortuga:** Se utiliza en las articulaciones (tobillo, rodilla, hombro, codo, muñeca), ya que permite tener una cierta movilidad.
- **Cabestrillo:** Se utiliza para sostener la mano, brazo o antebrazo en caso de heridas, quemaduras, fracturas, esguinces y luxaciones.
- **Vendaje para la cabeza o capelina:** Se inicia efectuando dos vueltas circulares de seguridad en sentido horizontal alrededor de la cabeza. Después se dirige la venda por medio de dobleces que cubran toda la bóveda craneal, ya que se cubrió se dan dos vueltas horizontales para fijar todos los dobleces del vendaje (se realiza entre dos personas).

Reglas para aplicar vendaje:

- La venda se debe colocar con el rollo de la venda hacia fuera de la zona que vamos a vendar.
- Antes de empezar cualquier vendaje se deben de dar dos vueltas de seguridad para que no se corra.
- Se debe iniciar de la parte distal o más alejada del corazón a la más cercana para evitar la acumulación de la sangre.
- Cuando se va a vendar una articulación para darle soporte el vendaje se empieza de la parte proximal o más cercana al corazón a la más lejana para evitar que se corra.

Urgencias ambientales.

Incluye un amplio rango de diferentes lesiones y condiciones divididas en dos principales categorías: calor y frío. Cada una de estas es a su vez dividida en condiciones localizadas (cutáneas) tales como quemaduras o lesiones producidas por frío, y condiciones sistémicas como hipertermia o hipotermia.

LESIONES CUTÁNEAS POR CALOR:

Quemaduras: Una quemadura es el daño o destrucción de la piel o tejidos más profundos como el músculo y el hueso por calor o frío producido por agentes externos, ya sean físicos, químicos,

eléctricos y/o cualquiera de sus combinaciones. Provoca una deshidratación súbita, potencialmente mortal.

Se consideran quemaduras graves las que dificultan la respiración, las que cubren más de una parte del cuerpo o que se encuentran en cabeza cuello manos pies o genitales, las quemaduras profundas o las causadas por sustancias químicas, explosiones o electricidad.

Clasificación de las quemaduras.	Tratamiento de las quemaduras.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Quemaduras 1er grado: Afectan la capa más superficial de la piel cuya curación es espontánea de 3 a 5 días y no produce secuelas. Generalmente es causada por una larga exposición al sol, a una fogata, etc. Los síntomas son enrojecimiento de la piel, piel seca, dolor intenso tipo ardor e inflamación moderada. ▪ Quemaduras 2do grado: afecta la segunda capa de la piel provocando ampollas, ámpulas o flictenas, inflamación del área y color rosado o rojo brillante y dolor ▪ Quemaduras 3er grado: afecta toda la piel, músculos, tendones, nervios y hueso, se observa color blanco carbonizado, la piel pierde elasticidad no regeneran y no existe dolor debido a la destrucción de las terminaciones nerviosas. Este tipo de quemadura se produce por contacto prolongado con elementos calientes, cáusticos o por electricidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tranquilizar al paciente. ▪ Remover la ropa que no esté pegada. ▪ Irrigar con agua limpia abundante para enfriar la quemadura. ▪ Cubrir la herida con algún apósito estéril húmedo retirando el exceso de agua. ▪ Cubrir este apósito con un lienzo limpio y seco. ▪ Prevenir hipotermia manteniendo en un ambiente tibio. ▪ No reventar ámpulas o flictenas. ▪ No aplicar pomadas o ungüentos. ▪ Administrar abundantes líquidos por vía oral siempre y cuando la víctima esté consciente. ▪ Traslado inmediato al centro especializado. ▪ Quemaduras por fuego: Si la persona se encuentra corriendo, deténgala, tiéndala en el suelo, apague el fuego de la víctima con alguna manta, agua o arena evitando el extintor debido a que es muy corrosivo y tóxico. ▪ Quemaduras por químicos: Se debe lavar con abundante agua corriente el área quemada (ojos, piel o mucosas) por un tiempo no menor a 30 minutos. (Advertencia: algunos químicos reaccionan con el agua, checar manuales especializados en el manejo de químicos).

LESIONES SISTÉMICAS POR CALOR.	
Lesiones	Tratamiento
Agotamiento por calor: Es consecuencia de la pérdida excesiva de líquidos y electrolitos con ausencia de reemplazo adecuado por exposición a altas temperaturas ambientales. Los signos característicos de este	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retirar al paciente a un lugar fresco. ▪ Administración de líquidos (electrolitos). ▪ Retirar exceso de ropa.

padecimiento son nauseas, ligero mareo, ansiedad, dolor de cabeza, piel roja, fría y sudorosa.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valorar si requiere de traslado.
Golpe de calor: Es la pérdida brusca de la capacidad corporal para controlar la disipación de calor interno el cual puede ser provocado por la exposición prolongada a temperaturas altas o por actividades físicas en las mismas condiciones. Los síntomas característicos son: piel roja y caliente, sudoración, ansiedad, cefalea, convulsiones, temperatura alta (arriba de 40°C)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enfriamiento del paciente por medio de compresas de agua tibia o fría. ▪ Administrar líquidos vía oral. ▪ Trasladar.

LESIONES CUTÁNEAS POR FRÍO:

Lesiones	Tratamiento
Frostbite: Es la congelación de tejidos corporales como consecuencia a la exposición a temperaturas muy frías que se presenta sobre todo en áreas aisladas como manos, pies, cara y oídos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocar al paciente en un ambiente caliente. Colocar la parte corporal afectada sobre una superficie caliente. ▪ Calentar a temperatura corporal. ▪ Si es profunda la lesión no se recomienda el recalentamiento. ▪ Evitar dar masajes

LESIONES SISTÉMICAS POR FRÍO

Lesiones	Tratamiento
Hipotermia: Es la condición en la cual la temperatura interna corporal disminuye por debajo de los 35°C, afecta a individuos sanos que no estando preparados para ello son expuestos a condiciones adversas, o puede desarrollarse secundariamente a la enfermedad o lesión preexistente del paciente. La sobrevivencia del paciente depende de la edad, el tiempo de sumergimiento o exposición, que tanto baja la temperatura corporal, en caso de que sea por sumergimiento dependiendo de la agitación, limpieza y temperatura del cuerpo de agua, la pronta atención y aplicación de RCP en caso de ser necesario, lesiones o enfermedades asociadas, etc.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prevenir la pérdida de calor, llevando a la persona a un lugar tibio y cubriendo con mantas calientes. ▪ Evaluar si la persona puede respirar y tiene pulso, si no está presente iniciar RCP ▪ Movilización cuidadosa del paciente. ▪ Retirar ropa mojada. ▪ Suministrar líquidos dulces calientes vía oral Evitar el calentamiento y masaje de las extremidades. ▪ No se debe suponer que una persona que se encuentra acostada e inmóvil en el frío está muerta, solo se puede saber que está muerta cuando esté a temperatura ambiente.

Padecimientos Médicos más comunes en Urgencias.

Entre los padecimientos médicos más comunes son los siguientes:

INFARTO AGUDO AL MIOCARDIO Y ANGINA DE PECHO.

La **angina** es un tipo de dolor de pecho relacionado con el corazón que se presenta por el suministro insuficiente de sangre y oxígeno a este órgano. El dolor de la angina puede ser similar al que se presenta en un ataque cardíaco y se denomina angina estable cuando el dolor de pecho comienza a un nivel de actividad predecible (por ejemplo, subir una colina inclinada), suele ceder con el reposo en 5 minutos. Sin embargo, si el dolor se presenta de manera inesperada después de una actividad suave o sucede en momento de reposo, se denomina angina inestable. Mientras que el **infarto** agudo al miocardio es la muerte de tejido cardíaco provocada por una obstrucción coronaria.

La diferencia entre los dos padecimientos es que en el infarto agudo el dolor va en aumento mientras que en la angina de pecho con el reposo empieza a disminuir.

Tratamiento:

- Tranquilizar al paciente debido a que por lo general cualquier dolor en el pecho es relacionado con un infarto
- Aplicar medicamento en caso de que no se lo haya tomado no es recomendado si se desconoce su manejo.
- Trasladar al hospital
- Monitorización de signos vitales

ASMA.

Es una enfermedad pulmonar caracterizada por episodios de contracción súbita y sostenida de los bronquios, se manifiesta principalmente por sibilancias pulmonares (silbidos) perceptibles a la inspiración o espiración, de dimensión variable, se produce por la inflamación de las vías respiratorias ocasionando la dificultad para que entre el flujo de aire a los pulmones. Puede ser desencadenada por algún tipo de alergia a factores físicos o a medicamentos, por actividades físicas prolongadas y por lo general comienza súbitamente.

Tratamiento:

Tranquilizar a la persona.

Tener el broncodilatador a la mano y checar que este funcione disparándolo al aire.

Pedir a la persona que exhale.

Al momento que vaya a inhalar disparar la descarga del broncodilatador en la boca. Se pueden dar hasta 3 disparos en un lapso de 2 horas y media.

CONVULSIONES Y EPILEPSIA.

Una **convulsión** se da cuando el cerebro deja de funcionar normalmente a causa de una lesión, enfermedad, fiebre o infección, la actividad eléctrica del cerebro se vuelve irregular. Esto puede causar la pérdida del control del cuerpo ocasionando convulsiones. Las causas más frecuentes de una convulsión son la epilepsia y enfermedades como rabia y tétanos, lesiones en cabeza, intoxicaciones, fiebres altas, etc. Una convulsión se caracteriza principalmente por contracciones musculares generalizadas en las extremidades y cara.

La **epilepsia** es una enfermedad crónica que se caracteriza por crisis repetidas, más o menos espaciadas en el tiempo, denominadas crisis epilépticas, debido a una descarga excesiva de las neuronas cerebrales. Se caracteriza por: Pérdida de conocimiento y caída al suelo, de forma brusca, contracciones involuntarias de grandes grupos musculares, puede ser toda una extremidad, seguidas de relajación súbita y posteriormente nueva contracción, Todo esto en un ritmo incontrolado e imparable, etc.

Tratamiento:

- Retirar cualquier objeto que pueda lesionar al paciente.
- No acercarse mientras esté convulsionando.
- Colocar algún objeto suave, grande, acolchado, que no pueda pasar a la garganta, que sirva de soporte para evitar caída de la lengua o amputación de ésta, antes de que empiece a convulsionar.
- Ya que haya pasado aflojar la ropa y prevenir mordeduras.
- No sujetarlo.
- No tratar de abrir la boca en el momento de la convulsión.
- Al término de una convulsión monitorear los signos vitales
- Prevenir la hipotermia

INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS.

Tóxico es la sustancia Sintética capaz de poner en riesgo la salud o provocar la muerte al entrar de manera accidental al cuerpo, mientras que, se considera veneno al tóxico Natural que puede ser producido por algunas plantas o animales.

La intoxicación es la reacción del organismo a la entrada de un tóxico el cual puede causar lesiones o inclusive la muerte dependiendo del tipo de tóxico, dosis asimiladas, concentración, vía de administración etc.

Tratamiento:

- Alejar a la persona de la fuente de intoxicación en caso de ser inhalado.
- En caso de ser absorbido, enjuagar la zona afectada con agua abundante.
- Quitar ropa contaminada con guantes.
- Revisar si la persona está consciente, respira y tiene pulso.
- NO inducir el vómito.

- Y trasladar al hospital.

HIPOGLUCEMIA.

Se presenta cuando los niveles de azúcar en el organismo se encuentran por debajo de los valores normales (70-110 gr/dL) causada en general por no poder compensar el consumo excesivo de azúcar sin la restitución adecuada, o por la incapacidad de metabolizarla adecuadamente como en el caso de la Diabetes. Algunas de las causas comunes son la falta de alimento, el embarazo en la etapa final, desnutrición severa, ingesta calórica reducida, exceso de producción de insulina, exceso de administración de insulina en ayunas, etc.

Tratamiento:

- Medición de la glucosa en sangre por medio de una muestra de sangre del dedo que se coloca en tiras reactivas (dextrostix) o en el glucómetro
- Identificar la causa por la cual es la baja de azúcar.
- Administrar líquidos dulces.
- Traslado al hospital.

Conclusión:

La capacidad de evaluar y proporcionar primeros auxilios en situaciones de emergencia es una habilidad esencial que todos deberíamos adquirir como: la identificación y el tratamiento de heridas, hemorragias, esguinces, luxaciones y fracturas, así como la atención de padecimientos médicos comunes en situaciones de emergencia. Además, la relevancia de reconocer y actuar frente a problemas ambientales, como el calor o el frío extremo, y cómo brindar primeros auxilios para enfermedades crónicas. En conjunto, estos conocimientos pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte en un momento crítico que se nos presente. Es esencial recordar que la seguridad es primordial, tanto para el paciente como para el socorrista. En situaciones de emergencia, mantener la calma, actuar con rapidez y seguir los procedimientos adecuados son fundamentales. Además, es crucial buscar ayuda profesional siempre que sea necesario, ya que los primeros auxilios son solo una parte del proceso de atención médica.

Opinión:

El conocimiento sobre la evaluación de lesiones y primeros auxilios es una habilidad que todos deberíamos adquirir, ya que no sabemos cuándo nos encontraremos en una situación que requiera la aplicación de los procedimientos que hemos aprendido. En la vida, nos enfrentamos a situaciones imprevistas donde se necesitan primeros auxilios, ya sea en casa, en la carretera, en el trabajo en una excursión o en cualquier otro lugar. Saber cómo evaluar una lesión, proporcionar el tratamiento inicial y, en muchos casos, estabilizar a una persona lesionada hasta que llegue la ayuda profesional, puede marcar la diferencia entre salvar una vida y no hacerlo.