



CRUZ ROJA MEXICANA
DELEGACIÓN TIJUANA



MANUAL
PRIMEROS AUXILIOS
PREVENCIÓN Y
SOBREVIVENCIA

“AYÚDANOS A SALVAR VIDAS”

ÍNDICE

	INCENDIOS	2-5
	INUNDACIONES	6-8
	TERREMOTOS	9-11
	PARO RESPIRATORIO	12-13
	PARO RESPIRATORIO EN BEBÉ	14
	SANGRADO - HEMORRAGIA	15
	FRACTURAS	15
	ENVENENAMIENTO	16
	QUEMADURAS	16
	QUEMADURAS POR ELECTRICIDAD	17
	ATRAGANTAMIENTO	18
	ATAQUE AL CORAZÓN	19
	AGOTAMIENTO POR CALOR Y ATAQUE DE CALOR	20
	EXPOSICIÓN PROLONGADA AL FRÍO	21-22
	DÉCALOGO POR LA SEGURIDAD VIAL	23-24
	INFORMACIÓN DE CONTACTO	25






INCENDIOS

- De no poder escapar rápidamente, protege tus manos, rostro y vías respiratorias con trapos húmedos y humedece tu ropa. Si estás atrapado en el edificio, abre un poco la ventana y cuelga algo –una camisa, una sábana, una toalla o cualquier otra cosa que llame la atención. El abrir la ventana te dará aire fresco y lo que cuelgues de la ventana hará a la gente saber que estás en el edificio. Espera a ser rescatado.
- Si tu ropa se enciende en llamas, acuéstate en el suelo y rueda para apagarlas.
Si la ropa de otra persona se enciende en llamas, haz que la persona se acueste en el suelo y ruede para apagar el fuego.
- Después de un desastre mayor, tu departamento local de bomberos puede estar agobiado con llamadas de ayuda. Puede que no estén disponibles para responder a incendios residenciales pequeños (frecuentemente causados por las uniones de los cables, cables de corriente eléctrica caídos, o cables dañados de electrodomésticos). El tener un extinguidor doméstico adecuado y en buenas condiciones y saber cómo utilizarlo puede salvar tu casa e incluso tu vida.

Extinguidores de incendio

- Cuando se utilizan correctamente los extinguidores pueden:
- Evitar que los pequeños incendios se conviertan en grandes.
- Proveer una ruta de escape en un incendio menor.
- Ayudar a apagar un incendio menor hasta que llegue el departamento de bomberos (si es que pueden responder).

Existen tres clases principales de incendios:

	Combustibles ordinarios (papel, tela, madera, hule, varios plásticos).	Usa un extinguidor con el símbolo verde A indicado en la etiqueta
	Líquidos Inflamables (aceites, gasolina, grasas de cocina, pinturas, solventes)	Usa un extinguidor con el símbolo rojo B indicado en la etiqueta
	Equipo eléctrico (incendios de cableado, caja de fusibles, motores, herramientas eléctricas, electrodomésticos))	Usa un extinguidor con el símbolo azul C indicado en la etiqueta

Puede que encuentres las etiquetas tradicionales A-B-C, o ambas, etiquetas tradicionales y los símbolos más nuevos en un extinguidor. Debes usar el tipo de extinguidor correcto para cada tipo de incendio, para estar seguro y ser efectivo. Si planeas comprar sólo un extinguidor, el **multi-uso de químico en polvo etiquetado 'ABC'** apaga la mayoría de los incendios. Coloca tu extinguidor en una ubicación accesible. **Tu departamento de bomberos tendrá el gusto de recomendarte las medidas apropiadas, número de extinguidores y sitios para colocarlos en tu casa.**



INCENDIOS

Cómo operar tu extinguidor de incendio

- Aprende ahora, antes de que ocurra un incendio
- Lee la etiqueta.
- Enseña a todos los miembros de tu familia.
- Periódicamente repasa las instrucciones y modo de operación.

Aprende a manejar el extinguidor con estos cuatro pasos:

1

Jala

Jala el anillo de seguridad; algunas unidades requieren que quites algún candado, liberes algún sello o realices otro tipo de movimiento.



2

Apunta

Apunta con la manguera del extinguidor hacia la base de la llama.



3

Aprieta

Aprieta el disparador que forma parte del asa.



4

Cubre

Cubre de lado a lado, lentamente, la base de la llama hasta que se extinga.



Si el incendio se torna mayor, sal de ahí. Cierra la puerta para que el fuego no se propague rápidamente.

Puede que estés más preparado de lo que piensas. Los siguientes artículos comunes del hogar pueden ser muy efectivos si ocurriera un incendio. Recuerda, **primero reporta el incendio al departamento de bomberos**, después intenta controlar o extinguirlo:

- El **bicarbonato de sodio** es muy efectivo para extinguir incendios de cocina. Mantenlo cerca del alcance de la cocina y horno. **Precaución:** No uses agua en un incendio de grasa, ni intentes llevar la sartén en llamas al sink. Déjala sobre la estufa, apaga el fuego y coloca una tapadera sobre la sartén.



INCENDIOS

- Las **mangueras de jardín** son muy efectivas para los incendios que involucran combustibles ordinarios como madera, papel, tela y muchos tipos de plástico. Las mangueras deben estar conectadas en todo momento y tener una boquilla ajustable. También deben alcanzar todas las secciones de la casa. Se recomienda que haya en la casa mangueras tanto en la parte frontal como en la parte posterior de la casa en todo momento. Las cubetas y contenedores deben mantenerse cerca de las fuentes de agua como tinas de lavar y llaves.
- Si tu casa es de dos plantas, debes tener una **escalera disponible**. La escalera debe ser lo suficientemente larga para alcanzar las ventanas del segundo piso y el techo.
- Una **pala** es muy útil para incendios que ocurren en exterior. Los incendios pequeños se pueden controlar al esparcir o aventar tierra.
- Un **rastrillo** se puede utilizar para trazar bordes cortafuego delimitando áreas con hojas y pasto secos. También se puede utilizar para esparcir tierra.
- Las **escobas caseras** pueden servir para apagar un incendio pequeño de pasto o un incendio a nivel del suelo. Las bolsas de tela o costales mojados son muy efectivas y han sido herramientas básicas para apagar incendios.
- Además de los **extinguidores de incendio**, los detectores de humo apropiadamente instalados pueden salvar vidas. Siendo que la mayoría de las muertes son causadas por asfixia, el aviso a tiempo de un incendio puede prevenir estas muertes.
- Un **detector de humo** también puede prevenirte cuando un incendio comienza mientras duermes o en un área deshabitada de tu hogar.

Ubicación de un detector de humo

Los detectores de humo deben ser instalados en la salida de cada dormitorio y en cada planta de tu hogar, incluyendo azoteas, y excluyendo recovecos y áticos sin terminar. Para mayor protección, los detectores de humo se deben instalar en la pared o techo de cada dormitorio y en cada pasillo, corredor o área adyacente para cualquier tipo de cuarto de descanso. En casas donde las recámaras se encuentran en el segundo nivel, se debe colocar también un detector en el centro del techo justo arriba de la escalera. Evita la instalación en sanitarios y áreas expuestas al calor y ventilas de aire acondicionado.

Los detectores de humo requieren un mantenimiento periódico mínimo, como el sacudido y reemplazo de baterías –si el tuyo es del tipo que usa baterías–. **Todos los detectores de humo, ya sean operados con baterías o por la corriente de la casa, deben probarse por lo menos una vez al mes.**



INCENDIOS

Si instalas un detector de humo en una pared, la parte superior del detector no debe estar más cerca de 10 cm del techo (4") y no más lejos 30 cm (12").

Si tienes preguntas adicionales acerca de los extinguidores de incendio, detectores de humo o seguridad en un incendio, consulta al departamento local de bomberos.



INUNDACIONES

Una inundación puede ser causada por una elevación de agua después de lluvias continuas lo que a su vez puede hacer que un río o un arroyo se desborde e inunde las áreas circundantes. La inundación súbita de una presa, represa o de un dique que se desborda o rompe durante o después de lluvias intensas, o bien la formación de un tsunami, con frecuencia toma desprevenidas a las personas.

Antes de una inundación

Debes conocer la elevación de tu propiedad en relación a arroyos cercanos, ríos, lagos, canales de control de inundaciones, bahías y otros acueductos.

- Conoce el nivel de agua que es considerado estado de inundación en tu área.
Consulta con tu departamento de obras públicas.
- Haz planes por adelantado de lo que harás y a dónde irás para estar seguro si hay amenaza de inundaciones repentinas.
Ten un plan seguro de evacuación.
- Ten a la mano material como bolsas de arena, madera laminada, plástico y palas.
Instala válvulas de retención en los resumideros del edificio para prevenir que el agua de la inundación se regrese hacia los desagües. Si no tienes válvulas de retención, ten tapones grandes que pueden ser utilizados para tapar las regaderas.
- Mantén una provisión de comida que requiera poca preparación de cocina y ninguna refrigeración. Puede que la energía eléctrica sea interrumpida.
- Lleva contigo un radio portátil, equipo de cocina de emergencia, luces y lámparas de mano en buen estado. Ten a la mano suministros de primeros auxilios.
- Mantén tus automóviles cargados de gasolina. Si cortaran la luz, puede que las estaciones de gasolina no estén disponibles para operar por varios días.
- Llena el tanque de gasolina a tus automóviles. Las estaciones de gasolina dejan de funcionar cuando hay fallas eléctricas

Cuando recibes una alerta de inundación

- Escucha el estado del tiempo a través de la radio y/o televisión local para posibles indicaciones y reportes del progreso de una inundación emitidos por el servicio meteorológico o las instituciones de seguridad pública.



INUNDACIONES

- Mantente alerta a las señales de clima húmedo, ya sea de lluvia en tu localidad o lluvia fuerte en localidades cercanas y otras señales como truenos y relámpagos.
- Prepárate para salir del peligro al momento de la notificación.
- Si estás en la calle, cuídate de inundaciones en pasos subterráneos, puentes y áreas bajas.
- Si estás en un área remota o en un campamento, considera lo siguiente:
 - Mantente alejado de lechos de arroyos y otros canales de desagüe durante y después de los chubascos. El agua alcanza altas elevaciones muy rápido.
 - Nunca acampes en áreas bajas. Una inundación súbita te puede atrapar mientras duermes.
 - Usa tus mapas. Debes conocer tu ubicación y dirigirte a tierras altas. **Recuerda:** no debes estar en la parte baja de una colina, puedes ser blanco de los peligros de una inundación repentina.
 - Mantente tan informado como puedas. Si estás fuera del alcance de información radiofónica, asegúrate de estar atento de estos indicadores de inundación repentina: un incremento en la velocidad del caudal del arroyo, un ascenso rápido del nivel del río.

Prepárate para moverte hacia un lugar seguro.

Cuando se emiten advertencias de inundación o cuando ocurre una inundación.

- Actúa rápido para salvar tu vida y la de las personas que dependen de ti. Puede que sólo tengas segundos. Muévete a un área segura antes de que el acceso se vea bloqueado por agua de la inundación.
- Si te ves forzado a dejar tu propiedad y el tiempo lo permite, mueve algunos objetos esenciales a suelo seguro, llena los tanques de combustible y de almacenaje para prevenir que se vayan flotando y engrasa maquinaria que no se pueda mover.
- Evita manejar en una calle inundada y no manejes en agua de profundidad desconocida. Si tu vehículo se atasca, abandónalo inmediatamente y busca suelo más elevado. El agua rápidamente creciente puede llevarse al vehículo y a las personas adentro del mismo. Muchas muertes se han causado por los intentos de mover vehículos atascados.
- No dejes que los niños jueguen en aguas inundadas cerca de alcantarillas y desagües de agua pluvial o cerca de arroyos y áreas bajas sujetas a inundación.



INUNDACIONES

- No intentes cruzar un arroyo en movimiento cuando el agua esté arriba de tus rodillas. Las corrientes subfluviales te pueden arrastrar.
- Evita áreas sujetas a inundación súbita y sé especialmente cauteloso en la noche cuando es más difícil reconocer los peligros de la inundación.
- Cierra la llave de paso para bloquear agua posiblemente contaminada de tu calentón de agua, el cual puede ser una fuente de emergencia de agua de tomar. Cuando estés fuera de peligro inmediato, sintoniza la radio de tu localidad y canales de televisión para información adicional mientras que las condiciones cambian y se reciben los nuevos reportes

Después de una inundación

- Asegúrate de que el agua de tomar no está contaminada con aguas inundadas.
- Los pozos de agua deben ser bombeados al exterior y el agua debe ser probada antes de beberla. No comas comida fresca que se ha puesto en contacto con aguas inundadas.
- No manejes ni operes equipo eléctrico en áreas húmedas. El equipo eléctrico debe ser secado y revisado antes de utilizarse de nuevo. Reporta averías en ductos de agua, luz y gas a las autoridades apropiadas.
- Para revisar edificios, usa lámparas de baterías, nunca linternas abastecidas con combustible ni antorchas, puede haber gases inflamables adentro.
- Mantente fuera de áreas inundadas. Tu presencia puede entorpecer el rescate y otras operaciones de emergencia.
- Reporta la muerte de animales a las autoridades de salud para las disposiciones apropiadas.



TERREMOTO

La actividad y el movimiento del piso en un terremoto son aterradoras pero en sí no es peligroso.

El mayor peligro es de objetos que se caen. Siendo que los terremotos impactan súbitamente y sin advertencia, es importante que la población esté consciente y preparada.

Antes de un terremoto

- Coloca objetos grandes y pesados en repisas más bajas; fija bien los estantes a las paredes. Saca todos los líquidos inflamables como pintura y productos de limpieza a la cochera o a una estantería exterior. Almacena en contenedores apropiados. De ser posible, mueve las camas de lugar para que no estén debajo de ventanas grandes.
- Asegúrate de que tu casa y lugar de trabajo tenga salidas amplias que no se verán bloqueadas por escombros cayendo de arriba.
- Fija con tornillos las estanterías, refrigeradores, libreros y otros muebles altos a la pared. Lo puedes hacer mediante ganchos, ángulos de fijación o alambre trenzado.
- Instala aldabas en las puertas de la alacena. Las de seguridad infantil trabajan muy bien.
- Fija con pernos los calentones de agua y otros aparatos de gas o amárralos a las paredes más cercanas. Los incendios se originan a partir tuberías rotas de gas y conexiones de aparatos. Utiliza conectores flexibles siempre que sea posible.
- Provee a tu familia el conocimiento para evitar lesiones y pánico durante los terremotos. Practica lo que has aprendido al llevar a cabo simulacros periódicamente.
- Aplica las mismas medidas de precaución a tu lugar de trabajo. Asegura o hazle saber a las personas apropiadas los aparatos que se pueden mover o caer, químicos peligrosos y apagadores de emergencia difíciles de alcanzar.
- Ten a la mano un suministro de comida para 72 horas que comprenda agua, medicamento y otras provisiones esenciales.

Durante un terremoto

Si estás en interior, quédate ahí. Colócate debajo de una mesa maciza o un escritorio o sujétate fuertemente debajo del marco de una puerta o una esquina. Muévete a un pasillo interior cuando sea posible. Elige una ubicación que te permita respirar aire en el momento en que el edificio pudiera colapsarse a tu alrededor.



TERREMOTO

Mantente alejado de ventanas, libreros, espejos pesados, plantas colgantes y otros objetos pesados. Cuídate del yeso que cae del techo.

Si estás afuera, muévete a un área abierta lejos de cables y postes de electricidad, árboles, bardas y chimeneas.

Si estás en una banqueta cerca de edificios resguárdate en el marco de una puerta para protegerte a ti mismo de ladrillos que caen, vidrio, yeso y otros escombros. En una tienda llena de gente u otro lugar público, no corras a las salidas. Aléjate de la estantería de muestrario que contiene objetos que podrían caer.

En un edificio alto, refúgiate debajo de un escritorio y aléjate de ventanas.

Quédate en el edificio en el mismo piso. Evita usar elevadores siendo que se podría ir la luz. No te asombres si los sistemas de alarma y aspersores se prenden.

Si estás en tu auto, oríllate y detén el auto. No te estaciones debajo de puentes, viaductos o donde haya cables encima. Quédate en tu auto hasta que termine el temblor. Permanece en tu auto si los cables eléctricos han caído encima de tu vehículo. No intentes cruzar puentes o viaductos que pueden estar dañados.

Inmediatamente checa si hay lesiones, personas atrapadas y discapacitadas en tu familia, vecindario o entre tus colegas de trabajo. **No intentes mover a una víctima seriamente lastimada a menos de que estén cerca de un peligro inmediato.**

Después de un terremoto

- Usa zapatos resistentes para protección de escombros o vidrio roto.
- Utiliza una lámpara de mano cuando estés buscando fugas de gas o peligros de incendio.
- No prendas un cerillo. No uses apagadores eléctricos o aparatos si sospechas de fugas de gas porque las chispas pueden encenderse con el gas de tuberías rotas.
- Revisa el gas, agua, cables eléctricos y revisa aparatos dañados. Si huele a gas o ves una tubería rota, cierra la llave de paso. Si los servicios se han apagado o desajustado, haz que un mecánico especializado (plomero, eléctrico o representante de servicios) rehabilite el servicio. Apaga la luz si sospechas que hay daños en el cableado.
- Inmediatamente limpia medicinas que se hayan derramado, drogas u otros materiales potencialmente dañinos.
- Nunca toques cables caídos u objetos haciendo contacto por los mismos.



TERREMOTO

- Revisa las provisiones de agua. Si no hay agua, utiliza el agua de emergencia obtenida de calentadores de agua, tanques del inodoro, cubos de hielo derretidos y comidas o vegetales enlatados. No tomes el agua de tanques del excusado si se le ha puesto al agua un desinfectante químico.
- Revisa para saber si la tubería del drenaje está intacta antes de bajarle al excusado.
- No uses tus teléfonos excepto para llamadas de emergencia.
- Enciende tu radio de baterías (o el radio de tu auto) para reporte de daños e información. No difundas los rumores.
- Revisa los armarios y las áreas de estantería de almacenamiento, abre las puertas cuidadosamente y cuídate de objetos que caigan.
- Utiliza asadores exteriores, estufas de campamento, ollitas de fondue o la chimenea para cocinar. No obstante, revisa la chimenea para ver si tiene grietas y daños antes de usarla.
- Encierra a las mascotas de la casa si las paredes y cercos se han caído.
- Notifica a tu “contacto” de fuera de la ciudad acerca de tu situación vía correo si otro tipo de comunicación no estuviera disponible. Cuando los teléfonos estén disponibles, llama a tu contacto.
- No utilices tu vehículo a menos que haya una emergencia. No salgas a ver las calles y lugares a tu alrededor.
- Prepárate para las réplicas. Sé extremadamente precavido al entrar a edificios dañados ya que las réplicas pueden derribarlos.
- Cooperar con los esfuerzos de seguridad pública. No entres a áreas con daños a menos de que te soliciten hacerlo. Mantén las calles libres para paso de vehículos de emergencia.

Si tienes que evacuar

Coloca un mensaje en un lugar visible en donde indiques tu ubicación. Enlista puntos de reunión en caso de una separación. Estos pueden ser: con vecinos, amigos, familiares, centro comunitario o escuela, refugio de la Cruz Roja.

Lleva contigo: botiquín de primeros auxilios, dinero, papeles importantes, comida, saco de dormir o cobijas, ropa extra y agua.



PARO RESPIRATORIO

- Verifica si hay respuesta de la víctima, ¿responde la víctima?
- Da golpecitos ligeros o sacude suavemente a la víctima. (Fig. 2)
- Pregunta: “¿estás bien?” (Fig. 3)
- Si no responde, grita: “¡Ayuda!”

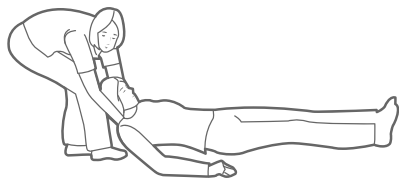


FIG. 1

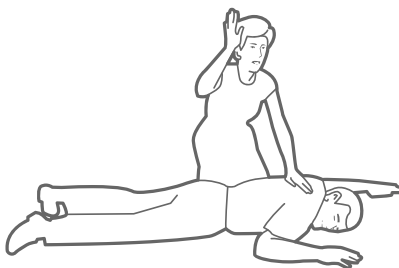


FIG. 2



FIG. 3

- Abre la vía respiratoria
- Levanta su barbilla con dos dedos al tiempo que inclinas la cabeza hacia atrás. (Fig. 4)
- Coloca tu mano –la más cercana a la cabeza de la víctima– en la frente de la víctima. (Fig. 5)



FIG. 4



FIG. 5

Revisa si hay asfixia ¿está respirando la víctima?

- Libera la vía respiratoria y verifica que quede abierta.
- Coloca tu oído sobre boca y nariz de la víctima (Fig. 5)
- Observa el pecho, escucha y siente si hay respiración por 3 a 5 segundos.

Provee dos soplos de respiración completos

- Mantén abierta la vía respiratoria.
- Tapa la nariz apretando con el pulgar y el índice.
- Presiona los labios alrededor de la boca de la víctima para formar un sello hermético.
- Provee dos soplos de respiración de salvamento, cada uno debe durar de 1 a 1.5 segundos. Haz una pausa entre cada inhalación para que puedas tomar aire. (Fig. 6)
- Observa si el pecho asciende y desciende. Escucha y siente si se escapa aire.



PARO RESPIRATORIO



FIG. 6



FIG. 7

Revisa el pulso carotideo

- Mantén la cabeza inclinada con una mano en la frente de la víctima.
- Ubica la manzana de Adán con el dedo cordial y el índice de la otra mano.
- Desliza los dedos hacia abajo en la parte frontal del cuello del lado más cercano a ti. Siente el pulso carotideo de 5 a 10 segundos.
- Si la víctima tiene pulso pero no está respirando, dale respiración artificial –un soplo cada 5 segundos en adultos. (Fig. 7)

Llama al servicio médico de urgencias para pedir ayuda.

- Solicita a alguna persona que llame a una ambulancia y asegúrate de que regrese y confirme que venga en camino. Recuerda que el 066 es el número de emergencias.
- Respiración de salvamento
- Repite rítmicamente el ciclo de soplado, una vez cada cinco (5) segundos o doce (12) veces por minuto.
- Observa si el pecho sube y baja. Escucha y siente si hay aire escapando y retornando en la respiración.



PARO RESPIRATORIO EN BEBÉ

Inmediatamente abre la vía respiratoria del bebé mediante la técnica de cabeza inclinada/barbilla levantada.

Esta es la acción de mayor importancia que puedes tomar para ayudar al bebé a sobrevivir.

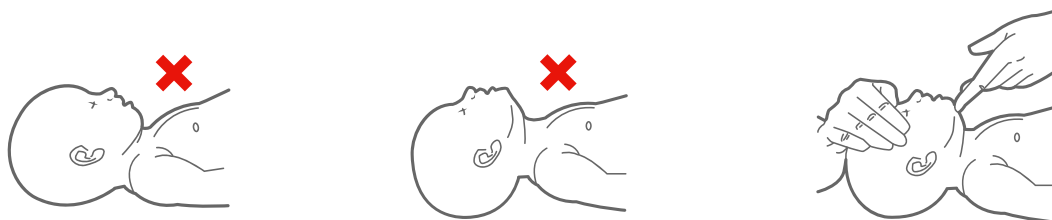


FIG. 1

Para abrir la vía respiratoria

- Ubícate junto a la cabeza del menor.
- Coloca tu mano –la que está más cerca de la cabeza del bebé– en su frente.
- Coloca un dedo –no el pulgar– de tu otra mano debajo de la parte donde se encuentra el hueso de la mandíbula en la barbilla. (Fig. 1)
- Inclina la cabeza hacia atrás en una posición neutral al aplicar presión en la frente y al levantar la barbilla.
- No cierras la boca del bebé completamente.
- No presiones hacia dentro de la parte más blanda debajo de la barbilla.
- Cubre y sella la boca y nariz con tu boca y sopla aire someramente uno cada tres (3) segundos, o veinte (20) veces por minuto.



SANGRADO - HEMORRAGIA

El espasmo o shock y la pérdida de la consciencia pueden ocurrir a partir de una pérdida acelerada de tan sólo dos litros de sangre. Debido a que es posible desangrarse hasta morir en un muy corto período de tiempo, deben tomarse acciones de primeros auxilios de inmediato.

- La mejor manera de controlar el sangrado es con **presión directa** sobre el sitio de la herida. Utiliza un paño limpio, pañal o toalla sanitaria de estar disponibles o utiliza tu mano solamente. **Recuerda, presiona con fuerza.** No veas debajo del paño o protector para ver si el sangrado ha cesado. Casi todo el sangrado se detendrá después de algunos minutos. Eleva la herida arriba del nivel del corazón y continúa aplicando presión directa. (Fig. 2)
- Si continúa el sangrado abundante, también aplica **presión sobre la arteria principal.** (Fig. 3)



FIG. 2

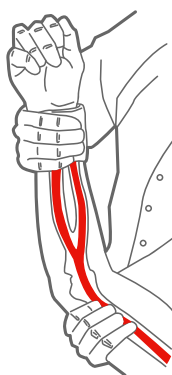
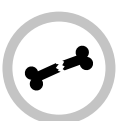


FIG. 3



FRACTURAS

Si se sospecha de una fractura, no intentes enderezarla.

- **Entablilla en la posición en que se encontró.** Los materiales de entablillado deben ser rígidos con relleno acolchado. Se pueden utilizar revistas o periódicos enrollados como buenos sustitutos de entablillados. Se pueden asegurar con tiras de tela, cintos, mecate delgado o con una corbata. Es importante entablillar en 3 puntos: (1) en el sitio de la fractura, (2) en la coyuntura arriba de la fractura, (3) en la coyuntura debajo de la fractura. (Fig. 4).

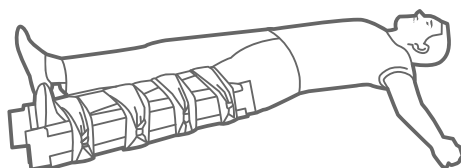


FIG. 4



ENVENENAMIENTO

En una emergencia por envenenamiento debes llevar los contenedores de lo que se haya ingerido al teléfono antes de hacer la llamada de emergencia. Haz la llamada al servicio médico de urgencias y sigue sus instrucciones. Cuida de un shock y revisa la respiración frecuentemente. No suministres nada vía oral hasta que un profesional médico te haya orientado.

- Asegúrate de guardar cualquier contenedor y vómito para el servicio médico de urgencias. Esto les ayudará a identificar el veneno y proveer el tratamiento apropiado.

Prepárate para emergencias por envenenamiento

- Mantén el número telefónico de emergencia cerca de cada teléfono. Llena la lista de teléfonos de emergencia y coloca una copia en cada teléfono. El número del Centro de Atención a Emergencias para tu comunidad es 066.
- Mantén a la mano carbón activado. Utilízalo sólo cuando El Centro de Atención a Emergencias u otros profesionales médicos te lo indiquen.



QUEMADURAS

Las quemaduras usualmente se clasifican de acuerdo a la profundidad del daño en la piel.

Clasificación	Descripción	Primeros Auxilios
Primer grado	La piel está enrojecida o decolorida, leve hinchazón y ardor.	Primer grado o segundo grado con ampollas cerradas - Humedece con agua fría hasta que el dolor disminuya. - Aplica vestimenta húmeda suelta y vendaje estéril
Segundo grado	La piel está enrojecida o pinta en apariencia, ampollas, dolor, hinchazón y/o apariencia mojada en la superficie de la piel.	- Cuidados para el estado de shock Segundo grado con ampollas abiertas o tercer grado:
Tercer grado	Destrucción profunda del tejido con apariencia blanca o negra.	- Aplica vestimenta húmeda suelta y vendaje estéril - Cuidados para el estado de shock



QUEMADURAS POR ELECTRICIDAD

- La electrocución puede suceder debido a cables que caen durante un desastre. No trates de tocar a la víctima hasta asegurarte de que
- la corriente eléctrica está apagada, de otra forma tú también podrías sufrir una lesión eléctrica. Si la víctima todavía está en contacto
- con cables en movimiento, apaga la corriente si es posible. Si no, utiliza un palo de madera seco para mover los cables lejos de la
- víctima.

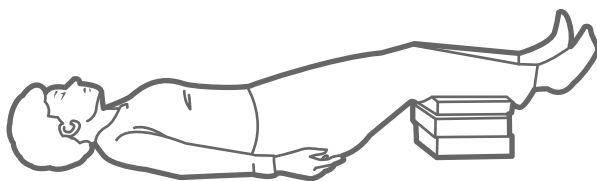
Siempre asume que los cables caídos están “vivos” y sé extremadamente precavido. Suministra respiración artificial y provee tratamiento a quemaduras y shock según se requiera.

Shock

Puede que una persona herida haya caído en estado de shock para lo cual siempre debes atenderla. El shock puede poner en riesgo la vida aunque las heridas de la víctima no sean letales. El shock puede estar presente aún sin la evidencia visible de alguna lesión. **Al poner a la víctima en una posición horizontal ayudas a mejorar la circulación. La posición exacta depende de las heridas de la víctima.**

Al dar cuidado para estado de shock, sigue los procedimientos apropiados a la situación:

- Si no sospechas que haya **lesiones en cabeza o cuello o fracturas en las piernas**, coloca a la víctima acostada boca arriba y eleva sus pies y piernas a 20-30 cm (7-12") del piso, utilizando objetos disponibles como cobijas, pedazos de madera, cajas o libros.



Posición normalmente utilizada en caso de shock

- Si sospechas que la víctima **tiene lesión de cabeza o cuello, mantenlo acostado de forma erguida y espera al servicio médico de emergencias. No muevas a la víctima a menos de que haya daño inmediato debido a amenazas extremas** como incendio, gases tóxicos, tráfico pesado, cables eléctricos o agua profunda o en movimiento. Si tienes que mover a la víctima, trata de no doblar o torcer el cuerpo. Si tienes dudas acerca de las lesiones de la víctima, mantenlo acostado.



Posición para estado de shock: cuando se sospecha de lesión en cabeza o cuello



ATRAGANTAMIENTO

Víctima consciente

Una persona que tiene la vía respiratoria completamente bloqueada no puede respirar, toser ni hablar.

- Pregunta “¿puedes hablar?” Si no responde, la vía respiratoria de la víctima está completamente bloqueada. Da cuatro golpes en la espalda entre omóplatos. De ser posible la cabeza debe estar más baja que el pecho. (Fig. 1)
- Si no funciona este procedimiento párate detrás de la víctima, coloca tus brazos alrededor de la parte media del abdomen de la víctima cerrando una mano en forma de puño de tal forma que el dedo pulgar quede contra el abdomen y cubriendo el puño con la otra mano. Da compresiones abdominales rápidas, presionando hacia arriba con fuerza, de manera que levantes a la persona que se está asfixiando del suelo en cuatro (4) movimientos. (Fig. 2).
- Si no funcionan los cuatro golpes y cuatro compresiones del abdomen, repite la secuencia. **No te des por vencido.**



FIG. 1



FIG. 2

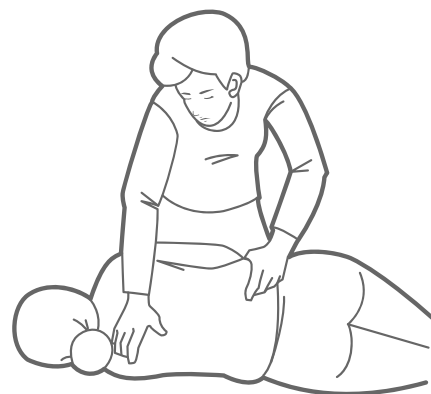


FIG. 3

..... Víctima consciente

..... Víctima inconsciente

Víctima inconsciente

- Si has inclinado la cabeza de la víctima hacia atrás y has tratado de que respire pero no estás obteniendo el intercambio de aire y no hay ningún cuerpo extraño visible en su boca, voltea a la víctima de lado y golpea entre sus omóplatos cuatro (4) veces (Fig. 3).
- Voltea a la víctima sobre su espalda y dale cuatro compresiones abdominales al colocar la parte de la mano más cercana a la muñeca entre su caja torácica y el ombligo con movimientos ascendentes hacia la cabeza.
- Limpia con los dedos cualquier materia extraña de la boca, y trata de dar soplos de respiración de salvamento de nuevo.
- Repite la secuencia completa hasta tener éxito. **No te des por vencido.**



ATAQUE AL CORAZÓN

Síntomas

Los tres principales síntomas son:

- Dolor agudo en el pecho, abdomen alto o parte baja del brazo y hombro.
- Falta extrema de aire.
- Ausencia de pulso y respiración en una persona inconsciente.

Primeros Auxilios

- Si la víctima está consciente, colócala en una posición cómoda, usualmente sentada. Solicita ayuda al 066 y provee la medicina prescrita, si es que la hay. Quédate con la víctima hasta que llegue la ayuda médica.
- Si la víctima no está respirando, o deja de respirar, coloca a la persona en una posición en la que puedas dar respiración artificial. Si no presenta pulso, aplica RCP (reanimación cardiopulmonar) (Fig 4).

Llama para solicitar ayuda médica. No suministres medicamentos a una víctima inconsciente.



FIG.4



AGOTAMIENTO POR CALOR Y ATAQUE DE CALOR

Las reacciones al calor pueden ocurrir durante períodos de temperaturas altas prolongadas. La situación se puede complicar aún más al acompañar humedad alta o por falta de electricidad dejando sin funcionar el aire acondicionado, climatizadores o ventiladores. Los efectos dañinos ocurren cuando el cuerpo se sobrecalienta y no puede eliminar el exceso de calor.

Las personas mayores, niños pequeños, inválidos crónicos, alcohólicos y personas con sobrepeso son particularmente susceptibles a reacciones al calor, especialmente durante oleadas de calor. Un ataque de calor es siempre un grave riesgo para la vida. El agotamiento por calor es una condición de menor gravedad.

Agotamiento por calor

Síntomas: aparente temperatura normal del cuerpo, piel pálida y pegajosa, transpiración abundante, cansancio, debilidad, dolor de cabeza. También puede causar retortijones, náusea, mareo, vómito y desmayo.

Primeros auxilios

- Proporciona pequeños tragos de agua –si la víctima está consciente–.
- Recuesta a la víctima y eleva sus pies a 20-30 cm del piso. (12")
- Afloja su ropa.
- Aplica paños húmedos frescos a la víctima y acércale un ventilador.

Golpe de calor

Síntomas: temperatura alta en el cuerpo, puede ser de hasta 41°C (106°F) o más alta, la piel caliente, enrojecida y seca (el mecanismo de sudor está bloqueado), el pulso es rápido y fuerte, puede que esté inconsciente.

Primeros auxilios

- Enfría a la víctima rápidamente pero evita enfriarla de más, una vez que la temperatura se ha reducido debajo de los 38.8°C (102°F).
- Desviste a la víctima y aplica compresas con esponja directamente en la piel desnuda con agua fría continuamente o coloca a la víctima en una tina de agua fría, (no congelada) hasta que la temperatura haya bajado lo suficiente.
- Utiliza ventiladores o aire acondicionado.



EXPOSICIÓN PROLONGADA AL FRÍO

Exposición prolongada al frío o quemadura por congelación

Si debes salir al exterior en temperaturas de aire extremadamente frío, limita el tiempo de la exposición lo más posible. Continúa moviéndote en el aire frío y ejercitando los dedos de manos y pies si es necesario, pero evita el esfuerzo excesivo. El uso de ropa protectora adecuada es de lo más importante si tienes que estar en el exterior a temperaturas muy bajas.

Exposición al frío

Síntomas: escalofríos, entumecimiento, temperatura baja del cuerpo, somnolencia y debilidad muscular notable.

Primeros auxilios

- Aplica respiración artificial de ser necesario.
- Traslada a la víctima a una habitación tibia tan pronto como te sea posible.
- Quita la ropa mojada o congelada.
- Vuelve a dar calor a la víctima envolviéndola con cobijas abrigadoras o colocándolo en una tina de agua tibia (no caliente).
- Proporciona a la víctima líquidos calientes, que no sean alcohólicos o sin cafeína.
- Si se empleó agua, seca a la víctima completamente para volverlo a calentar.
- Lleva a cabo procedimientos apropiados para la quemadura por congelación.

Quemadura por congelación

Este tipo de quemadura es la herida más común que resulta de la exposición prolongada a elementos fríos. Usualmente el área de la quemadura es pequeña. Los más afectados comúnmente son: nariz, mejillas, orejas, dedos de manos y pies.

Primeros auxilios

- Cubre la parte congelada.
- Provee ropa extra y cobijas. Quita la ropa mojada o congelada.
- Traslada a la víctima a interiores tan pronto como sea posible.
- Proporciona a la víctima una bebida caliente.
- Calienta la parte congelada rápidamente sumergiéndola en agua tibia (no caliente): haz la prueba sobre la superficie interna de tu antebrazo.
- Si no hay agua tibia disponible, envuelve la parte afectada suavemente en una sábana y en cobijas tibias.
- Eleva las partes quemadas.
- No frotes la parte afectada, puedes causar gangrena.



EXPOSICIÓN PROLONGADA AL FRÍO

- No apliques lámparas de calor ni botellas de agua caliente.
- Deja de aplicar calor una vez que la parte afectada comience a sonrojar.
- Haz que la víctima ejercite la parte afectada una vez que esté descongelada
- Obtén atención médica lo antes posible.

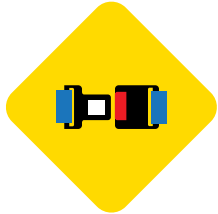
No apliques estimulantes.

Cuida + tu vida

- - - - - ***Decálogo por la Seguridad Vial*** - - - - -

Cuida + tu vida

'Practica el Decálogo por la **Seguridad Vial** y ayuda a **prevenir accidentes**'



ABRÓCHATE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

- ◆ Todos los pasajeros están bajo tu responsabilidad.



RESPETA EL CÓDIGO DE CONDUCCIÓN

- ◆ Las reglas están hechas para protegernos y son para todos.



RESPETA EL LÍMITE DE VELOCIDAD

- ◆ Lo material tiene reemplazo, la vida no.



CONDUCE SOBRIO

- ◆ Bebido o bajo el efecto de las drogas eres un peligro al volante.



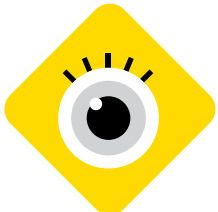
UTILIZA CASCO

- ◆ En bicis o motocicletas puede salvar tu vida.



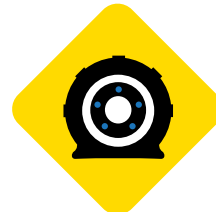
CONCENTRATE

- ◆ Distraerte mientras manejas es peligroso.



MANEJE DESCANSADO

- ◆ Mejor llegar tarde que nunca.



DALE MANTENIMIENTO PERIÓDICO A TU AUTO

- ◆ Viajarás más seguro.



PROTEGE A LOS NIÑOS

- ◆ Instálalos en asiento para auto apropiado.



SE CORTÉS

- ◆ Respeta a los demás.

CONTACTO

PARA EMERGENCIA
MARCA EL #066



NÚMERO DE EMERGENCIA

■ Para más información

Oficina. (664) 608 6707

Alfonso Gamboa y Enrique Silvestre
2da. Etapa Zona Río, Tijuana B.C.

Visítanos

> www.cruzrojatijuana.org.mx

■ Cursos de Capacitación

Oficina. (664) 687 4520 (664) 684 9826

Calle 11 No. 8930, Zona Centro,
Tijuana B.C.

> www.cruzrojatijuana.org.mx/centro-capacitacion

■ Síguenos



/cruz roja de tijuana



/CruzRojaTijuana

"Seamos todos hermanos"

