

	TEMA	ITEMS	MARCO TEÓRICO
PRIMEROS AUXILIOS	¿QUE SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?	-	<p>Son medidas terapéuticas urgentes que se aplican a las víctimas de accidentes o enfermedades repentinas hasta disponer de tratamientos especializados. Sus objetivos son:</p> <ol style="list-style-type: none"> Conservar la vida. Evitar complicaciones físicas y psicológicas. Ayudar a la recuperación. Asegurar el traslado de los lesionados.
	PRECAUCIONES GENERALES	<ul style="list-style-type: none"> - Seguridad de la escena - Bioseguridad 	<ul style="list-style-type: none"> - Recuerde siempre la premisa: “Primero yo, segundo yo, tercero yo”. - Realice una completa evaluación visual del lugar del accidente, con ello observará qué hay en el lugar: número de lesionados, vehículos, animales, objetos móviles etc. lo más importante en esta inspección es buscar los riesgos presentes. - Conserve la calma. De su actitud depende la vida de los demás; evite el pánico. - Busque su seguridad ante todo - Use guantes de látex y tapabocas. - Identifíquese como persona capacitada en primeros auxilios - No mueva al lesionado si no es necesario. - Afloje todas las prendas que hagan presión sobre el cuerpo del lesionado si es necesario. - Evite dar líquidos o comida al lesionado. - No se retire del lado de la víctima; si usted está solo, solicite la ayuda necesaria. - Imponga órdenes claras y precisas.
	SIGNOS VITALES	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración 	<p>Es el número de respiraciones que efectúa un ser humano en 1 minuto. La respiración normal de un adulto es de 12 – 20 por minuto.</p> <p>Se debe evaluar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento o disminución de la frecuencia respiratoria. • Sonido de la respiración. • Fuerza de la respiración
		<ul style="list-style-type: none"> - Pulso 	<p>Serie de movimientos perceptibles en algunas partes del cuerpo, como en el cuello (pulso carotídeo) o la muñeca (pulso radial), debido al movimiento de contracción del corazón. Recuerde que el pulso normal de un adulto es de 60 – 100 por minuto.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Temperatura 	<p>El valor corporal ideal está entre 36.5 °C – 37.5°C. Para ser exacto, siempre debo tomar la T° con un termómetro.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> - Tensión arterial 	<p>El uso correcto del tensiómetro me indicará que tanta presión está ejerciendo la sangre sobre la pared de las arterias en el paciente.</p> <p>La Tensión arterial normal de un adulto es de 120 – 80.</p>

VALORACIÓN PRIMARIA	Definición	Es el proceso mediante el cual se realiza la identificación y el tratamiento inmediato de los problemas con riesgo vital. Como obstrucción de la vía aérea, hemorragias, temperaturas inusuales, etc.
	PASO A. Vía aérea / control cervical	<p>Cuando se está trabajando con varios respondientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El socorrista se ubica en posición acostado boca abajo, con su cuerpo completamente extendido, abordando al paciente por el lado de la cabeza. • Coloca sus codos sobre el piso y con sus antebrazos sostiene la cabeza del paciente, evitando movimientos de la cabeza. • Un segundo respondiente, se ubica en un costado lateral de la cabeza del paciente y suavemente apoya los pulgares en el mentón y abre la boca. • Revisa minuciosamente la vía aérea del paciente, en busca de cualquier obstrucción de la misma. • Una vez abierta la vía aérea (la boca) debemos extraer cualquier objeto o sustancia que la esté obstruyendo como por ejemplo prótesis, sangre, vomito etc. <p>Cuando se está atendiendo la situación solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El socorrista se ubica en posición de seguridad frente a la cabeza del paciente. • Coloca una mano sobre la frente del paciente para sostener la cabeza y mantenerla en la posición que se encontró. • Con su otra mano, abre suavemente la boca del paciente. • Revisa minuciosamente la vía aérea del paciente, en busca de cualquier obstrucción de la misma. - Una vez abierta la vía aérea (la boca) debemos extraer cualquier objeto o sustancia que la esté obstruyendo como por ejemplo prótesis, sangre, vomito etc. <p>https://www.youtube.com/watch?v=xawcNeOrujl</p>
	PASO B. Vía aérea / ventilación (maniobra de Heimlich)	<ul style="list-style-type: none"> - Ubíquese detrás del paciente y rodee su cuerpo por debajo de los brazos del mismo. - Asuma su posición de seguridad (una pierna dentro de las piernas del paciente y la otra atrás formando un Angulo de 90°) - Ubique su puño en el apófisis xifoides (boca del estómago) del paciente - Agarre el puño con su otra mano y haga presión con fuerza. - Con dos pasos, hacia adentro y hacia arriba, en un solo movimiento, ejerza la presión hasta que el paciente expulse el objeto que obstruye su vía aérea. <p>https://www.youtube.com/watch?v=l3-G3F8Ffyo https://www.youtube.com/watch?v=mK-diAYEPpQ</p>
	PASO C. Control de hemorragias (presión directa e indirecta)	<ul style="list-style-type: none"> - Identifique el área de la hemorragia - Coloque un apósito de 10 cm x 10 cm sobre la zona de la hemorragia. - Aplique presión directa siempre y cuando no haya ningún objeto incrustado.

		<ul style="list-style-type: none"> - Aplique presión indirecta si hay algún objeto incrustado - Utilice un vendaje compresivo con compresas y vendas elásticas. - Si la hemorragia es incontrolable proceda a realizar un torniquete. Recuerde que esta es una técnica de último recurso. - Traslade rápido al paciente a un centro con equipamiento apropiado
	PASO D. Déficit neurológico (AVDI)	<ul style="list-style-type: none"> - Al evaluar la función neuronal de un paciente, debemos tener siempre presente la oxigenación del cerebro. - Al llegar al paciente, debemos hacer un llamado de alerta para observar su estado de consciencia. - Si el paciente está consciente, debemos hacerle preguntas que ambos conozcan la respuesta, como: ¿qué día es?, ¿qué color es el de la camiseta?, y aprovechar para indagar sobre lo acontecido. - Debemos evaluar la función cerebral también con un pequeño estímulo doloroso, en alguna zona del cuerpo de la cual estoy seguro no presenta lesión. - Evaluar si el paciente no responde a ninguno de los estímulos realizados y está completamente inconsciente.
	PASO E. Exposición ambiente	<ul style="list-style-type: none"> - Solo si es estrictamente necesario, retire la ropa que considere necesaria para determinar la ausencia o presencia de lesión. - Cubra al paciente lo más rápido posible. - Controle la temperatura del paciente, evitando el contacto directo con la luz solar y con agua. - Evalúe y trate de controlar los riesgos a los que está expuesto el paciente.
	VALORACIÓN SECUNDARIA	<p>Valoración detallada céfalo – podal</p> <p>Después de realizar el ABCDE de la valoración primaria, revise detalladamente el cuerpo del paciente (desde cabeza hasta los pies), buscando heridas y/o lesiones que NO encontró o controló en la valoración primaria.</p>
	CONTROL DE HERIDAS	<p>Cortantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Producidas por objetos afilados como latas, vidrios cuchillos, que pueden seccionar músculos, tendones y nervios. - Los bordes de la herida son limpios y en forma de línea la hemorragia puede ser variable en la cantidad de sangre dependiendo del área del cuerpo que sea lesionada.
		<p>Punzantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Son producidas por objetos puntiagudos, como clavos, agujas, anzuelos o mordeduras de serpientes. - Con hemorragias internas y externas. La herida puede ser peligrosa, depende del grado de profundidad que alcance y de la región del cuerpo donde penetre (abdomen).
		<p>Abrasivas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Producidas por fricción o rozamiento de la piel con superficies duras. - Hay pérdida de la capa más superficial de la piel (epidermis), dolor tipo ardor que cede pronto, hemorragia escasa

	Avulsivas	<p>Son aquellas donde se separan y se rasga el tejido del cuerpo de la víctima.</p> <p>Una herida cortante o lacerada puede convertirse en avulsiva. El sangrado es abundante, ejemplo, mordedura de perro.</p>
		<p>- Lávese las manos y colóquese los guantes de látex, evite tocar la herida con los dedos, máxime cuando usted tiene una lesión, por pequeña que sea ésta.</p> <p>- Retire la ropa si esta cubre la herida.</p> <p>- Nunca coloque sobre la herida algodón, servilletas de papel o pañuelos ya que estos desprenden motas y son generadores potenciales de infecciones.</p> <p>- Lavaremos la herida a chorro con agua o suero fisiológico con el fin de eliminar cualquier cuerpo extraño que pudiera estar en la herida.</p> <p>- Limpiar la herida con una gasa estéril o antiséptico p ej. povidona yodada. Realice la limpieza desde el centro de la herida hacia el exterior.</p> <p>- Cubra la herida con un apósito estéril y fíjelo con esparadrapo micropore.</p> <p>- Recuerde realizar vacunación antitetánica si la víctima no está vacunada antes de 24 horas.</p>
	TRATAMIENTO GENERAL DE LAS HERIDAS	
	LESIONES OSTEOMUSCULARES	
	Esguince	<p>Es una lesión de los ligamentos por distensión, estiramiento excesivo, torsión o rasgadura.</p> <p>Se origina por un movimiento brusco excesivo de la articulación.</p> <p>Clínicamente se clasifican en tres tipos:</p> <p>Grado I: consiste en distensión parcial del ligamento, corresponde a lesiones que no incluyen rotura ni arrancamiento (del ligamento respecto del hueso).</p> <p>Grado II: Se caracterizan por la rotura parcial o total de los ligamentos. Presenta movimientos anormalmente amplios de la articulación, y dolor muy intenso.</p> <p>Grado III: Rotura total del ligamento con arrancamiento óseo (tratamiento quirúrgico). Casi siempre dejan secuelas de moderadas a graves (dolores persistentes, rigidez, inestabilidad y fragilidad de la articulación).</p> <p>TRATAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Envuelva firmemente un vendaje alrededor del área afectada, pero no apretado, para limitar el movimiento. • Aplicar hielo inmediatamente para reducir la inflamación. Envuelva el hielo en un pedazo de tela y no lo aplique directamente sobre la piel. • Mantenga elevada la articulación incluso mientras duerme. • Descanse la articulación afectada por varios días.
	Luxación	<p>Es la separación permanente de las dos partes de una articulación, es decir, se produce cuando se aplica una fuerza extrema sobre un ligamento, produciendo la separación de los extremos de dos huesos conectados.</p> <p>TRATAMIENTO:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • No intente reacomodar el hueso en su articulación. • No mueva innecesariamente la parte afectada. • No realice masajes • Inmovilizar con férula la articulación afectada. • Colocar hielo en la lesión. • Trasladar a un centro asistencial.
	Fractura	<p>Una fractura es la pérdida de continuidad del hueso. Existen dos tipos de fractura dependiendo de la exposición del hueso:</p> <p>FRACTURA ABIERTA Implica la presencia de una herida abierta y salida del hueso fracturado al exterior.</p> <p>FRACTURA CERRADA Es aquella en la cual el hueso se rompe y la piel permanece intacta.</p> <p>TRATAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • No mover la parte fracturada, si no hay razón lógica para hacerlo. • Utilizar el material adecuado y proporcional a la parte que pretendemos inmovilizar. • Inmovilizar las dos articulaciones más distales al sitio de la fractura tratando de inmovilizar toda la extremidad. • Colocar el inmovilizador de forma tal que cubra toda la extremidad, dejando solo al descubierto la cara de la fractura. • No ajustar demasiado la inmovilización para no entorpecer la circulación de la sangre. • En caso de una fractura abierta, tener presente el control de hemorragia. • Recuerde cubrir la herida abierta con un apósito humedecido y limpio, sin ejercer ningún tipo de presión. Esto crea una barrera de protección para posibles infecciones. <p>En el caso de lesión en las extremidades, se deberá revisar el pulso distal y el color de la piel.</p>
	INMOVILIZACIÓN DE EXTREMIDADES LESIONADAS	https://www.youtube.com/watch?v=3-2ay78CQP4 https://www.youtube.com/watch?v=kB2eMHm1A9M
SHOCK TÉRMICO	- Hipotermia (síntomas, manejo)	<p>Baja de la T° corporal del paciente.</p> <p>SÍNTOMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escalofríos - Somnolencia - Pérdida de conciencia - Náuseas - Dificultad respiratoria - Palidez en manos, pies y rostro.

		TRATAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> - Lo primordial es dar calor al paciente - Eliminar ropa húmeda - Dar bebidas calientes (si está consciente) - Monitorear signos vitales
	- Hipertermia (síntomas, manejo)	Exposición excesiva al sol sin la debida protección y aumento de la T° corporal SÍNTOMAS <ul style="list-style-type: none"> - Quemaduras de primer grado. - Dolor de cabeza - Respiración rápida y pulso débil. - Coloración en rostro. - Náuseas. - Vomito TRATAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> • Colocar al paciente en un lugar fresco con la cabeza alta y boca arriba. • Colocar compresas frías y húmedas en la frente. • Colocar paños fríos en todo el cuerpo si hay fiebre. • Darle de beber suero oral (si está consciente). • Si el paciente no mejora trasladarlo a un centro asistencial.
	DESMAYO	Se define como la falta de fuerza (debilidad), con sensación de pérdida inminente del conocimiento que puede o no terminar en caída. TRATAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> • Acueste a la persona con las piernas elevadas unos 30 cm • Si no es posible acostar la persona, deberá en posición de sentado doblársele completamente el cuerpo colocándole la cabeza entre las rodillas. • Tome la respiración y el pulso. • Procure ventilar al paciente. • Estimule la piel aplicando masajes con una toalla mojada con agua fría en brazos, cuello y cara esto acelera la recuperación de la persona.
ANIMALES PELIGROSOS	Accidente ofídico (síntomas, manejo)	Se define como el cuadro clínico producido por la acción y los efectos de las toxinas inoculadas (inyectadas) en un organismo, tras la mordedura de una serpiente. TRATAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> • Conservar la calma, informarse sobre los medios, las vías de transporte y las distancias a los centros de atención más cercanos. • Informar del accidente al personal de salud disponible en el sitio, transportar con rapidez al centro de atención más cercano y en lo posible, comunicación

		<p>permanente para informar sobre el estado del paciente y recibir apoyo en el manejo del mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retirar anillos, reloj, pulseras y aflojar cinturones, cordones de zapatos y prendas apretadas. • Lavar el sitio de la herida con abundante agua limpia y jabón. • Tranquilizar al paciente e inmovilizar la extremidad en posición neutra, no se debe levantar, ni se deben realizar masajes. • En lo preferible, evitar que el paciente camine, o realice movimientos bruscos, ya que estos, aceleran la acción del veneno en el cuerpo. • No se debe realizar heridas, succión o punciones en el sitio de la mordedura • No utilizar torniquete, ni administrar bebidas que contengan alcohol o hidrocarburos como petróleo. • No se deben utilizar emplastos en el sitio de la mordedura, no se debe utilizar hielo, ni suministrar analgésicos como aspirina o ibuprofeno. • Durante la movilización, y para cuidar las vías respiratorias, se debe colocar al paciente de lado, previendo así un acceso violento de vomito con bronco aspiración. • En lo posible y de forma segura, trate de identificar las características del animal, como colores característicos, tamaño, y demás indicaciones que ayuden a una posible identificación.
	Picaduras	<p>Las picaduras se consideran como lesiones que inicialmente afectan la piel, pero según la evolución de cada individuo puede comprometer todos los sistemas del organismo e incluso causar la muerte si la atención no es rápida.</p> <p>TRATAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asegurar la escena • Tranquiline a la víctima • El tratamiento incluye la extracción del aguijón (En caso de picadura de abejas o avispas). • Raspe suavemente la piel con el borde sin filo de una navaja o una tarjeta plástica no se recomienda el uso de depiladores o pinzas. • Realice el lavado de la herida con agua y jabón. • Aplique compresas de agua helada o fría sobre el área afectada para reducir la inflamación, disminuir el dolor y la absorción del veneno • No utilice alcohol ya que puede producir irritaciones en la piel. • Trasladar inmediatamente al paciente al servicio de urgencias si presenta convulsiones o dificultad respiratoria.
	Mordeduras	<p>Generalmente causada por mamíferos. Las mordeduras de estos animales son muy peligrosas porque pueden transmitir la rabia.</p> <p>TRATAMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lave bien la herida con agua y jabón (O solución yodada).

		<ul style="list-style-type: none"> • Si existe hemorragia contrólela mediante presión directa • Cubra la herida con una gasa. • Si la víctima no se ha vacunado recientemente deberá colocarse el toxoide tetánico (vacuna antitetánica). • Localice el animal agresor, averigua si está vacunado y hace cuánto tiempo le pusieron la vacuna.
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	TEMA	ITEMS	MARCO TEÓRICO
PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS	SISMO	- Que hacer antes, durante y después	Añadir PON UIS https://www.youtube.com/watch?v=oWV-PmqncMo https://www.youtube.com/watch?v=wcB4YKB85B0 https://www.youtube.com/watch?v=DnWB2B2-wm8
	INCENDIO	- Clases de incendio	Según la NFPA, el fuego se clasifica en 5 clases: CLASE A: Madera – Papel – Tela - Algodón CLASE B: Derivados del petróleo (Gasolina – Diesel – Pinturas – Varsol) CLASE C: Equipos energizados CLASE D: Metales CLASE K: Grasas y aceites animales o vegetales.
		- Uso correcto del extintor	- https://www.youtube.com/watch?v=YdQndqfwX0c&t=102s
	DESORDEN CIVIL (TROPELES)	- Que hacer antes, durante y después (Evacuación)	Añadir PON UIS