



Manual de Primeros Auxilios

Versión popular

Edición 2019



“Reducción y prevención de los impactos negativos, como también de situaciones humanitarias de emergencia a raíz de desastres causados por inundaciones en población muy vulnerable y viviendo en la pobreza de las cuencas hidrográficas de los ríos Goascorán, Nacaome, Lempa y Acelhuate en Honduras y El Salvador, en Centroamérica a través de la preparación y prevención ante desastres”.

CRÉDITOS

CORDES R-III

Proyecto de Gestión de Riesgo ante Inundaciones

Lic. Mauricio Orellana Orellana

Gerente Fundación CORDES III

Inga. Blanca Meléndez

Coordinadora de proyecto G. R. D.

Este documento ha sido elaborado con el apoyo del equipo técnico de CORDES Región III

"Manual de Primeros Auxilios"

Realizado con el apoyo financiero del Gobierno de la república Federal de Alemania, del Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V (ASB-Alemania) y de Ayuda en Acción, quienes contribuyeron para el diseño e impresión de la presente cartilla.

SE PROHIBE LA VENTA

Este documento puede ser reproducido total o parcialmente reconociendo los DERECHOS DE AUTOR, para FUNDACIÓN ASOCIACIÓN PARA LA COOPERACIÓN Y DESARROLLO COMUNAL DE EL SALVADOR (CORDES), "Manual de Primeros Auxilios", 2019

Diseño gráfico: Laura Ortega y Guadalupe Callejas

El Salvador, C.A. 2019

CONTENIDO

■ Presentación.	pág. 3
■ Lección N° 1: Introducción a los Primeros Auxilios.	pág. 4
■ Lección N° 2: Heridas y Hemorragias.	pág. 5
■ Lección N° 3: Lesiones en Huesos y articulaciones.	pág. 6
■ Lección N° 4: Quemaduras.	pág. 7
■ Lección N° 5: Manejo y Traslado.	pág. 9
	pág. 10
	pág. 15
	pág. 17
	pág. 18

I- INTRODUCCIÓN

El manual de primeros auxilios, es una de las cartillas de la serie "Aprendiendo a gestionar los riesgos de desastres en mi comunidad", cuyo objetivo es fortalecer capacidades locales de las comunidades de la zona hidrográfica de bahía Jiquilisco y estero Jaltepeque, para enfrentar y sobreponerse ante diferentes eventos extremos generadores de desastres con un enfoque de inclusión de personas con discapacidad y adultos mayores.

Esta serie se realiza en el marco del proyecto "Reducción y prevención de los impactos negativos, como también de situaciones humanitarias de emergencia a raíz de desastres causados por inundaciones en población muy vulnerable y viviendo en la pobreza de las cuencas hidrográficas de los ríos Goascorán, Nacaome, Lempa y Acelhuate en Honduras y El Salvador, en Centroamérica a través de la preparación y prevención ante desastres", ejecutado por la Asociación Fundación para la Cooperación y el Desarrollo Comunal de El Salvador, CORDES, y Ayuda en Acción, con el apoyo financiero de Ministerio de Asuntos Exteriores de la República Federal de Alemania - AA, Arbeiter-Samariter-Bund - ASB.

Lección 1: Introducción a los Primeros Auxilios

Definición de Primeros Auxilios

Es la atención inmediata, temporal y eficaz que se le brinda a la víctima de un accidente o enfermedad repentina, mientras se consigue ayuda médica o se traslada a un centro asistencial.

Importancia de los Primeros Auxilios

- Salva vidas.
- Reduce sufrimiento.
- Evita mayores consecuencias como la incapacidad permanente.
- Reduce costos en la recuperación.



Recuerda aplicar correctamente los debidos cuidados al momento de atender una emergencia.

Procedimientos Generales en Situaciones de Emergencia

1 Seguridad Personal

Es importante que priorice la seguridad personal y aplique regla de oro: "primero yo, segundo yo y tercero yo".

2 Asegurar la Escena

Evaluar los riesgos en la escena, reducirlos o eliminarlos antes de llegar a la víctima.

3 Evaluación Primaria

Determinar el estado de conciencia y signos vitales: VOS. (Ver, oír, sentir)

4 Reconocer el estado de la Víctima

Ayudará a determinar la gravedad de sus lesiones. Hable para reconocer su estado de conciencia, el cual puede ser:

- Inconsciente.
- Consiente.
- Semiconsciente.
- Identifique las lesiones que comprometan la vida a corto plazo.

Realizar El ABC

A Abrir las vías aéreas



B Buscar respiración
Ver, oír y sentir la respiración



C Controlar circulación
Verificar si existe pulso



Signo:

Es lo que percibimos por medio de nuestros sentidos.
Ejemplo: Inflamación, Hemorragia, etc.

Síntomas:

Son las sensaciones que percibe y describe la persona lesionada. por ejemplo: dolor, náuseas, frío, etc.

5 Entrevista y examen focalizado

Si la persona está consciente, haga preguntas lógicas y dé la autorización para ser atendido.

Ejemplo: ¿Cuál es su nombre?, ¿Cuántos años tiene?, ¿Qué le pasó?, ¿Me permite ayudarlo?, ¿Puede escucharme?, ¿Puede verme?

Realice una evaluación focalizada sobre la lesión y las partes cercanas para determinar las lesiones y aplicar primeros auxilios, si la víctima inconsciente continúe con la evaluación secundaria.

6 Evaluación secundaria del paciente

Examen físico detallado de cabezas a pies, debe corregir las lesiones encontradas.

7 Proporcionar primeros auxilios

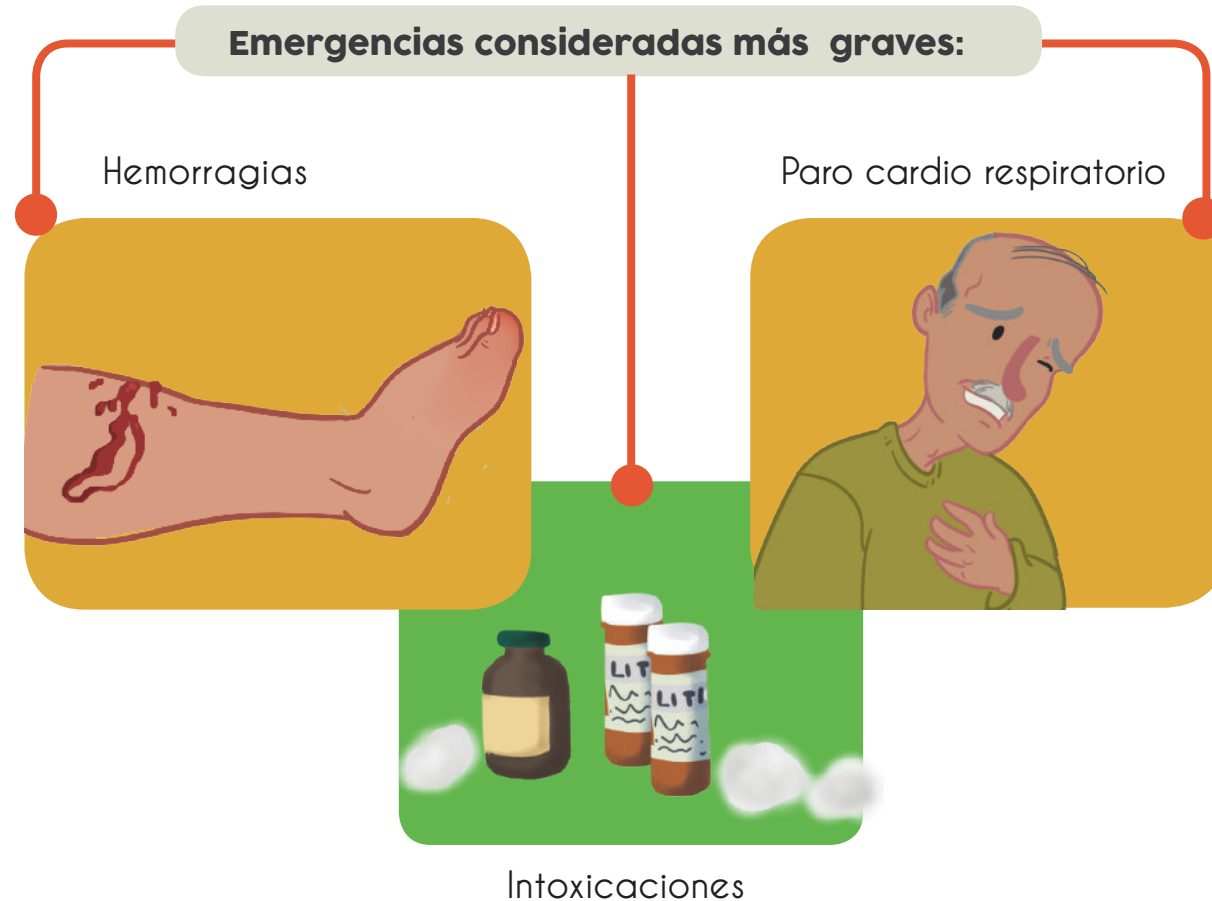
De acuerdo a las lesiones y su nivel de gravedad aplique las técnicas adecuadas para estabilidad y mejorar la condición de la víctima.



Debe priorizar las lesiones que ponen en mayor riesgo de muerte.

Normas Generales para el manejo de víctimas:

Las normas generales sirven como parámetro y usted las cumple con base a su criterio o condiciones.



8 Traslado a un centro asistencial si la lesión lo requiere

Aplicando las técnicas adecuadas para evitar causar más daño.

9 Llame por teléfono al sistema de emergencias

Inmediatamente se detectan condiciones que amenazan la vida y que requieran asistencia médica, llame a las instituciones del sistema de emergencia (Cruz roja, bomberos, Policía, ISSS, Comandos, 911, etc.) y pida ayuda.

Llame solamente al que necesita, no haga uso innecesario de los recursos.

A. Protección personal

Antes de tocar a una persona accidentada **PROTEJASE** con guantes de látex o bolsas plásticas.

C. Aleje personas, pero si

Envíe a alguien por ayuda y active el sistema de emergencias médicas (SEM).

E. Atienda a la víctima

No mueva a la víctima, a menos que la escena no sea segura.

G. Afloje la ropa de la víctima

No mueva a la víctima, a menos que la escena no sea segura.

I. Nunca proporcione líquidos

Nunca proporcione líquidos a una persona semiconsciente, puede provocar un paro respiratorio.

B. Mantenga la serenidad

Lo más importante en toda emergencia es mantener la calma.

D. Actue de prisa, con seguridad

Nunca actúe de forma precipitada.

F. Mantenga a la víctima

Caso contrario pudiera empeorar su estado.

H. Evite movimientos bruscos

Caso contrario pudiera empeorar su estado.

J. Que la víctima no vea sus lesiones

Tampoco haga comentarios sobre las lesiones de los afectados.

K. Evite que aspire secreciones

Si la víctima quiere vomitar, voltéele la cabeza hacia un lado.

L. Durante el traslado, tome los datos necesarios

Durante el traslado anote lo necesario, dicha información será útil cuando se entregue a la persona a un centro hospitalario. Con personas inconscientes anote señas especiales, si se evidencia una discapacidad, ropa, etc.

Botiquín de Primeros auxilios

Un botiquín es un elemento destinado a contener los medicamentos, instrumentos y materiales indispensables para brindar los primeros auxilios, para salvar vidas y evitar complicaciones provocados por algún accidente.

Recomendaciones para su uso:

No colocarle candado a cualquier dispositivo para mantener seguros los objetos contenidos en el botiquín.

No colocarlos en lugares con altas temperaturas (frías, húmedas o calientes)

Revisar frecuentemente la fecha de vencimiento de los productos.

Reabastecer el botiquín periódicamente.

Debe de estar al alcance de todos.

No colocar medicamentos de uso hospitalario.

Todos los recipientes deben estar debidamente rotulados.

Lección 2: Heridas y hemorragias**Definición de Heridas**

Es la ruptura de la piel o de otros tejidos que permite la salida de sangre. Generalmente son causadas por violencia, descuidos y accidentes.

Al atender una herida mantenga en mente lo siguiente:

1 Detener o controlar la hemorragia**2 Prevenir la infección****3 Prevenir o controlar el Shock**

(Disminución de todas las funciones vitales del cuerpo que es un paso previo al estado de coma. El shock puede ser reversible, mientras que el coma no).

**Clasificación****Heridas internas o cerradas**

Son aquellas donde no hay ruptura de la piel, sin embargo, puede haber daño considerable en los tejidos subyacentes y órganos internos. Se sospecha de la existencia de las mismas por la salida de sangre bajo el tejido subcutáneo o por medio del vómito, tos o etc.



Heridas externas o abiertas

Son aquellas donde existe daño en la piel y generalmente hay exposición del tejido subyacente y en ocasiones hasta de órganos internos. La hemorragia es evidente a simple vista.

Tipos de heridas

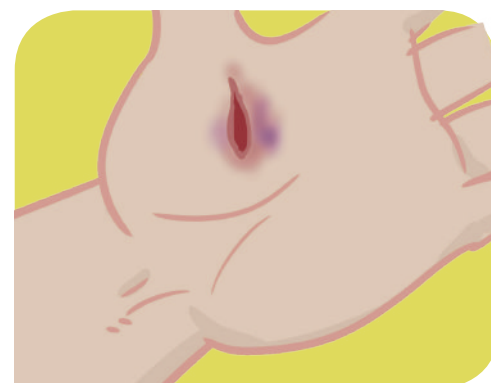
Heridas Cortantes

Causadas por objetos con filo
Características: Bordes regulares.
Ejem: cortes hechos con un cuchillo



Heridas Punzantes

Causadas por objetos con punta
Características: borde circular con poca hemorragia externa
Ejem: Herida causada con un pica-hielo



Heridas Lacerantes

Causadas por objetos con punta
Características: borde circular con poca hemorragia externa
Ejem: Herida causado por alambre de púas.



Avulsiones

Es una forma de amputación parcial causada por desgarro o mordidas.

Características: Pérdida parcial de tejidos blandos.

Ejem: Pérdida parcial de una oreja por mordida de perro.



Abrasiones

Causadas por fricción con objetos romos.

Características: daño principalmente en la piel.

Ejemplo: Caída de una patineta sobre pavimento.



Heridas contundentes o contusiones

Causadas por golpes fuertes.

Características: Inflamación y deformidad.

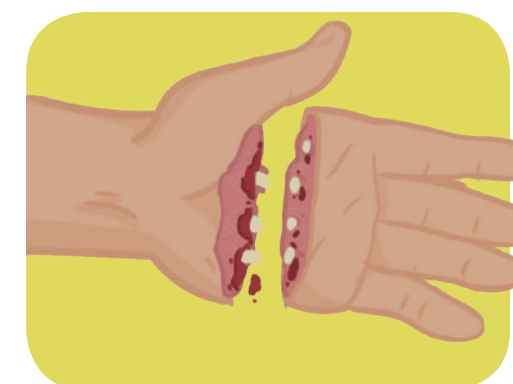
Ejem: Carrotazo recibido en la cabeza



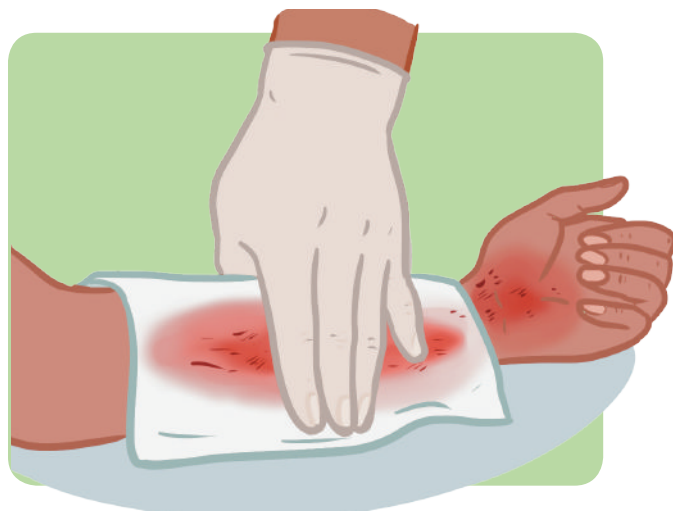
Amputaciones

Causadas por accidentes de tránsito, objetos con mucho filo.

Características: Pérdida completa de miembro y compromete el hueso.



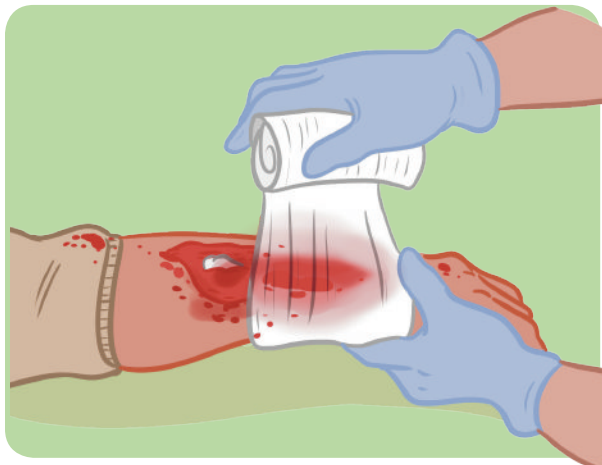
Primeros auxilios para heridas leves:



- Lávese bien las manos y protéjase las.
- Lave bien la herida con agua y jabón.
- Aplique un antiséptico si el jabón que utilizó no era yodado.
- Proteja la herida con una gasa o curita (no más de 6 horas)
- Si es necesario aplique un vendaje protector.
- Recomiende cuidados contra el tétano.

Primeros auxilios para heridas graves:

Recuerde que este es uno de los tipos de lesión con mayor riesgo de muerte.



- Descubra la herida.
- Mantenga a la víctima acostada.
- Ponga un apósito.
- Haga presión directa sobre la herida.
- Mantenga elevada el área lesionada.
- Si la hemorragia continúa, aplique presión indirecta.
- Trasladar a la víctima a un centro hospitalario.

Tipos de hemorragias

La hemorragia proviene de un vaso sanguíneo afectado.

A. Hemorragia arterial

Proviene de una arteria y brota en forma intermitente, la sangre es de color rojo brillante porque va rica en oxígeno.

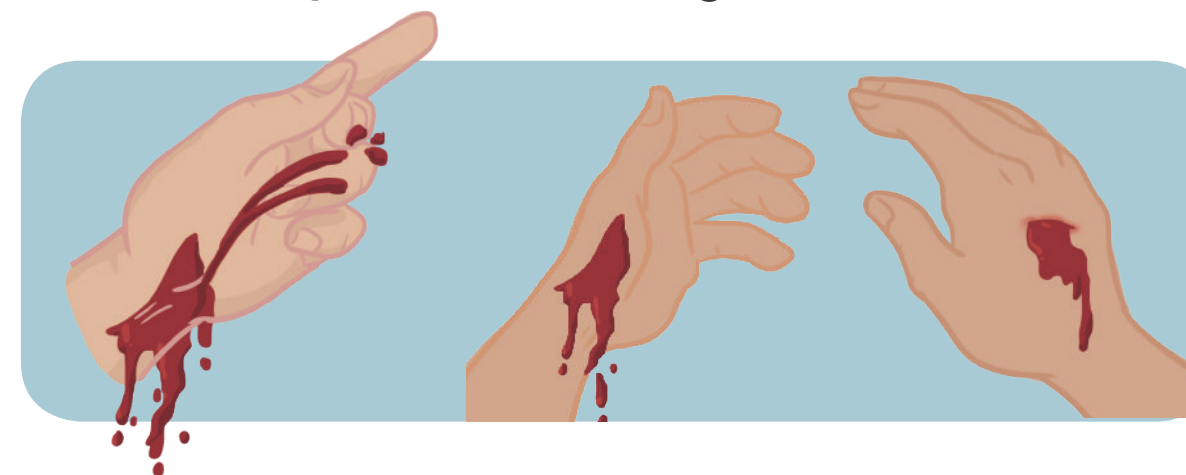
B. Hemorragia venosa

Proviene de una vena y brota en forma continua, la sangre es de color rojo oscuro por llevar altas concentraciones de bióxido de carbono.

C. Hemorragia capilar

Proviene de vasos sanguíneos pequeños y superficiales llamados capilares y brota en forma de gota.

Tipos de hemorragia externa



Hemorragia arterial

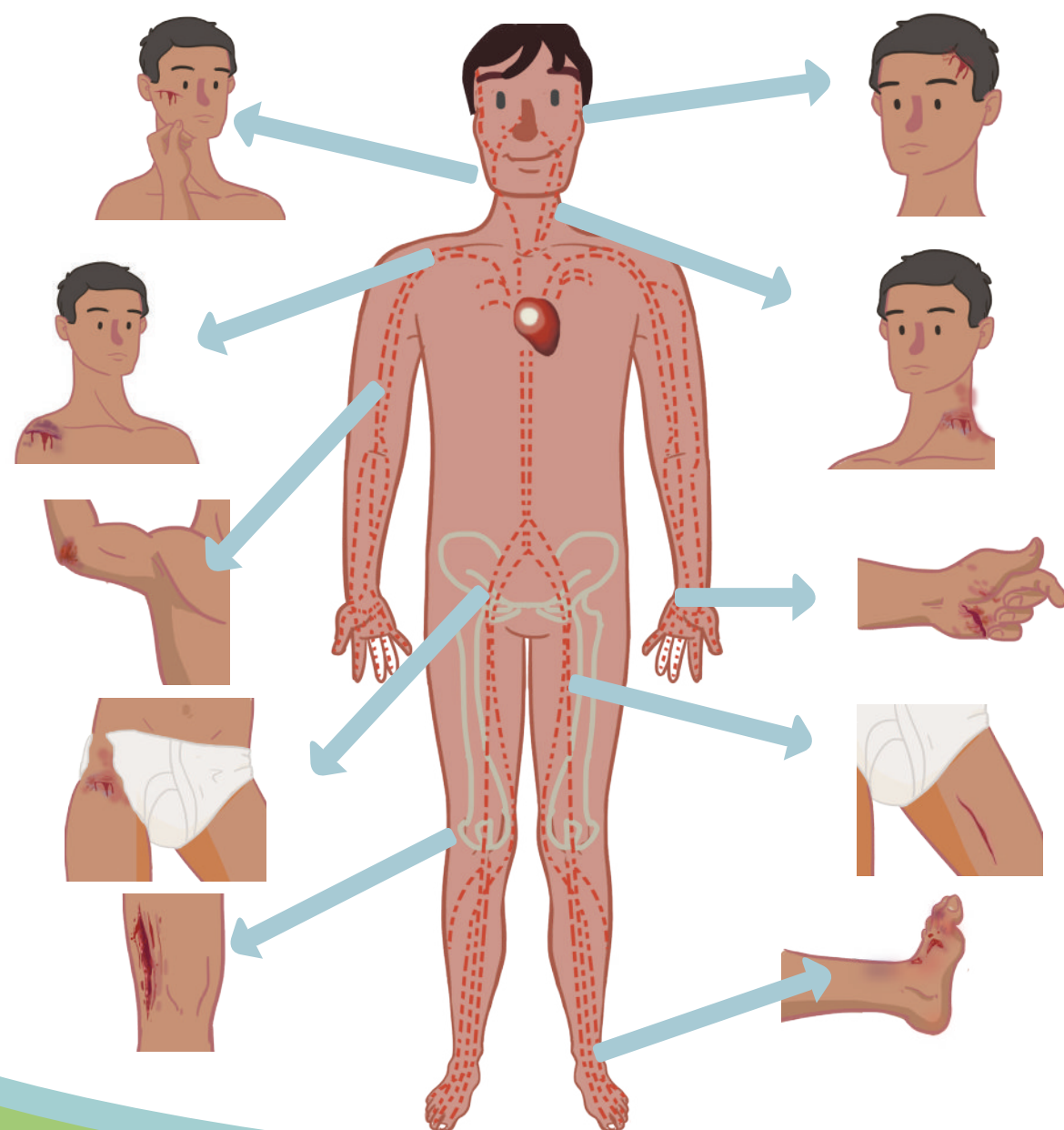
Hemorragia venosa

Hemorragia capilar

Ante una hemorragia, evite lo siguiente:

- No extraer los cuerpos.
- No halar la ropa adherida o pegada.
- No aplicar torniquete (unicamente a nivel pre-hospitalario)
- No mover si se sospecha fractura.
- No pierda tiempo buscando apósitos estériles.
- No remueva los coágulos de sangre.

Puntos de presión específicos ante una hemorragia:



Lección 3: Lesiones en Huesos y Articulaciones

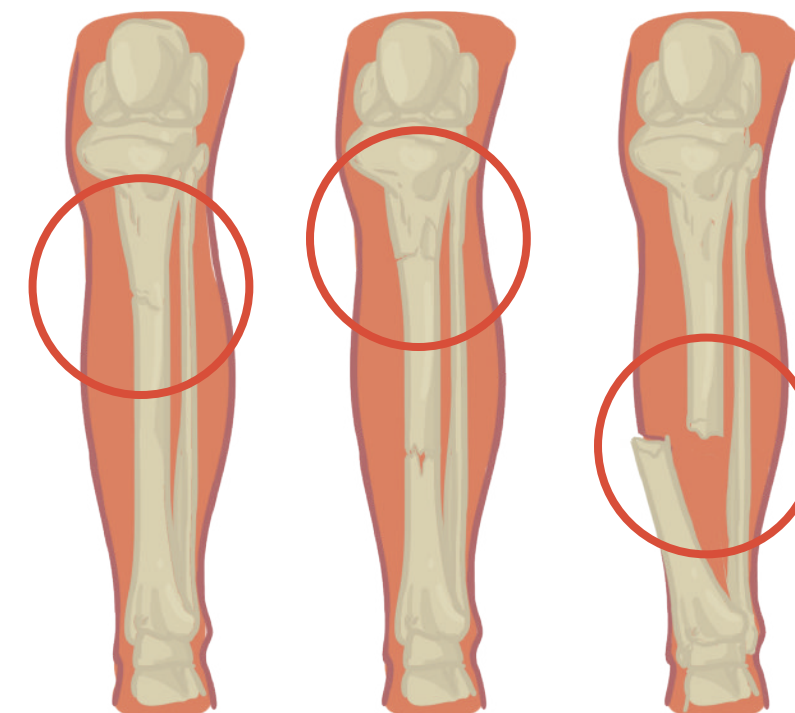
El cuerpo humano está constituido y sostenido sobre una estructura ósea llamada esqueleto, su función es darle forma al cuerpo, sostenerlo y proteger órganos internos importantes. Los huesos son indispensables para el movimiento y son útiles para su función como palancas y como puntos de anclaje o inserción de los músculos.

Siempre que atienda una fractura tenga en cuenta lo siguiente:

- Inmovilizar la zona afectada.
- Aliviar el dolor.
- Control de la hemorragia si la hubiera.



Es la ruptura o rompimiento de un hueso y puede presentarse en forma de una fisura o un rompimiento total.



Fractura simple

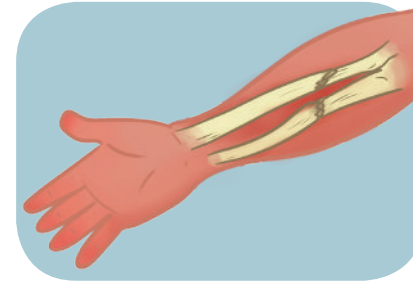
Fractura cominuta

Fractura abierta

Tipos de Fracturas:

● Fractura Simple o cerrada

Cuando el hueso no se ha salido de su lugar por lo tanto no ha roto los tejidos blandos o la piel.



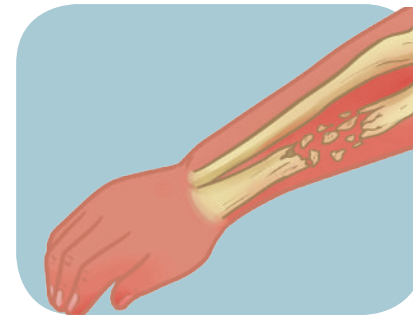
● Fractura compuesta o abierta

Cuando el hueso ha roto los tejidos blandos y la piel, por lo general hay sangrado.



● Fractura conminuta

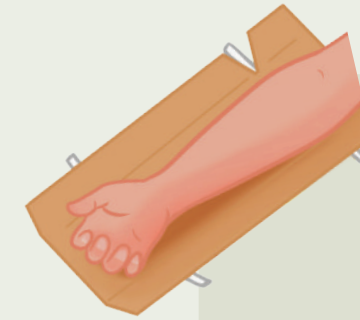
Se refiere cuando un hueso se parte en varios fragmentos.



CAUSAS:

- Caídas.
- Golpes.
- Accidentes.
- Mal uso de herramientas.
- Mal uso de armas de fuego.
- Escaleras en mal estado.

Signos y síntomas:



- ✓ Deformidad.
- ✓ Dolor.
- ✓ Inflamación.
- ✓ Disfunción (Pérdida de motricidad)
- ✓ Aumento de la temperatura en la zona afectada.
- ✓ Enrojecimiento o formación de hematomas de la región afectada.

Primeros auxilios

Recuerde los Primeros pasos del procedimiento general:

- En fractura abierta controle la hemorragia.
- Atienda a la víctima en el lugar.
- Inmovilice el miembro afectado.
- Aplique medidas antishock.
- Traslade al centro asistencial más cercano.

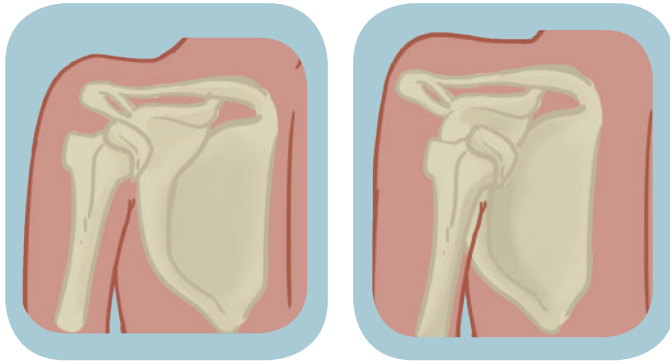


Qué NO debe hacer:

- NO mueva a la víctima innecesariamente.
- NO presione el área afectada.
- NO introduzca los huesos expuestos.
- NO mover bruscamente.

A. Luxación

Es el desplazamiento del extremo de un hueso fuera de su articulación. Conocido también como dislocación o zafadura.

**B. Esguince**

Son lesiones que sufren los tejidos blandos que rodean las articulaciones (tendones, ligamentos, etc.) Conocidos también como doblón o torcedura.

**C. Distensión**

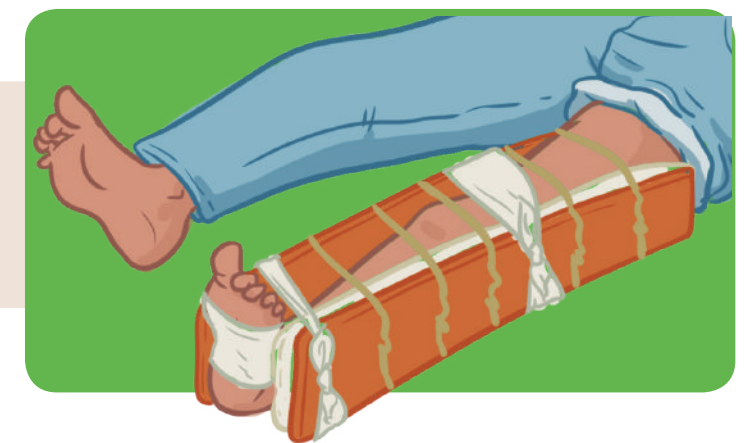
Son lesiones graves de los músculos, producidos generalmente por un sobre-esfuerzo. También conocido como desgarre.

**Definición de Férula**

Es todo material útil que se utiliza para inmovilizar una fractura; por ejemplo: tablillas, cartones, periódicos, frazadas, ramas, etc.

**Inmovilizar:**

Consiste en evitar el movimiento en el área o miembro afectado para prevenir complicaciones en la lesión y aliviar el dolor.



¿Qué se debe inmovilizar?

Los extremos de los huesos rotos.

Las articulaciones contiguas o vecinas.

Para inmovilizar se debe hacer una fijación de férulas.



Objetos para improvisar férulas.



Férulas pre-fabricadas.



Materiales para fijar férulas.



Venda de gasa y venda triangular y elástica.

Inmovilizaciones frecuentes

Antebrazo



Brazo

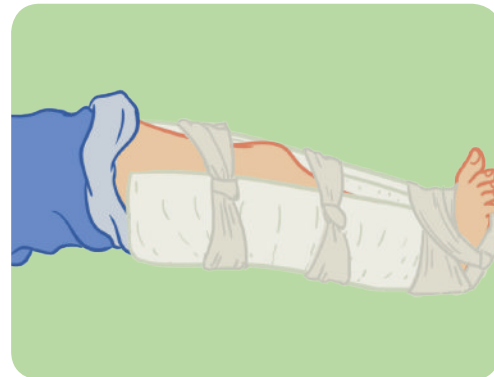


Muslo o Fémur



Lección 4: Quemaduras

Pierna



Cuello



Dedo



Son lesiones en los tejidos corporales, causadas generalmente por el calor, fuego, químicos, vapor, líquidos calientes, electricidad, frío.

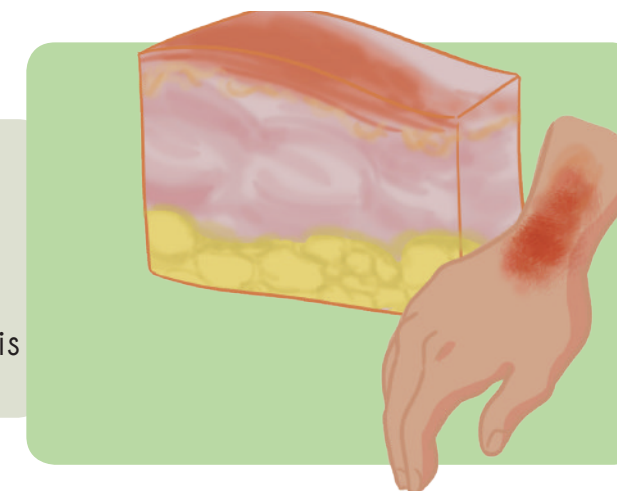
Las quemaduras llevan consigo un considerable riesgo de infección, pues al dañarse la piel se reduce considerablemente la protección que ésta proporciona contra los gérmenes.

También existe un alto riesgo de que pueda entrar en shock, por la pérdida de líquido que escapa del sistema circulatorio.

Clasificación en grados y características

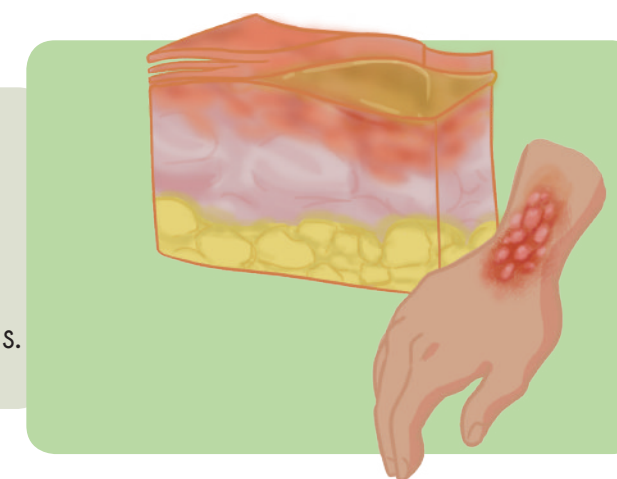
A. Primer grado

- Cambio de color en piel.
- Sensibilidad al tacto.
- Ardor e irritación.
- Destrucción de la epidermis (capas externas de piel).



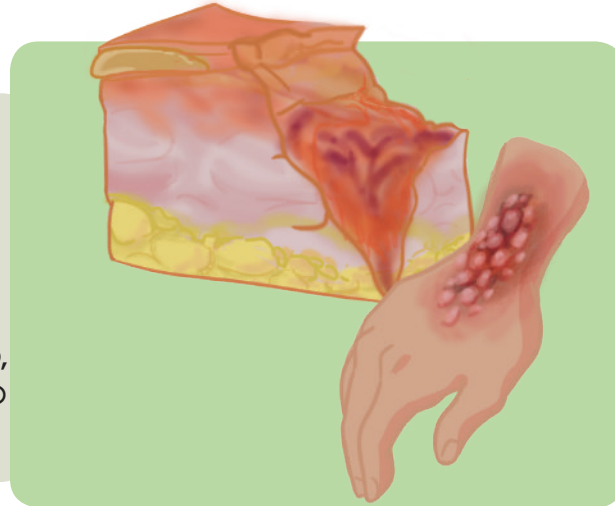
B. Segundo grado

- Formación de ampollas.
- Sensibilidad al contacto con aire.
- Ardor e irritación.
- Destrucción de la Dermis. (Segunda capa de piel).



C. Tercer grado

- Ennegrecimiento o carbonización del tejido.
- Presenta ardor y dolor en regiones próximas a quemadura.
- Destruye tejido subcútaneo, grasa, músculo e incluso puede dañar el hueso.



Primeros auxilios según profundidad

Procedimiento de atención para quemaduras de **PRIMER GRADO:**

- Poner paños húmedos y frescos.
- Secar la quemadura con un paño limpio, pero sin frotar.
- Aplicar crema humectante o indicada para quemaduras.
- Cubrir con un vendaje protector.
- Si es de gran extensión busque ayuda médica.
- Si es en la cara, pies o manos trátela como de 2º Grado.



¿Qué no debe hacer?

NO presionar la piel.

NO use remedios caseros: tomate, hielo, agua con sal, crema dental.

Procedimiento de atención para quemaduras de **SEGUNDO GRADO:**

- Sumerja la zona afectada en agua a temperatura ambiente de 15 a 20 minutos.
- Aplicar un vendaje protector.
- Tome medidas antishock.
- Si es en la cara, manos, pies o genitales trátela como de 3º grado.



¿Qué no debe hacer?

NO desprenda la ropa adherida

NO romper las ampollas.

NO use remedios caseros como tomate, hielo, agua con sal, crema dental. etc

Procedimiento de atención para quemaduras de **TERCER GRADO:**

- Aplique un vendaje protector (el vendaje no debe de estar mojado ni humedecido).
- Tome medidas antishock.
- Traslade a un hospital.



¿Qué no debe hacer?

NO desprenda la ropa adherida

NO mojar el área afectada.

NO use remedios caseros como tomate, hielo, agua con sal, crema dental. etc

Lección 5: Manejo y Traslado

La atención de la víctima de un accidente es vital para mantenerlo estable, todo esto sucede en el lugar donde ocurre el evento, sin embargo, hay condiciones prevalentes que no permiten atenderlo en el mismo lugar, lo que implica movilizarlo. Lo anterior debe hacerse de manera apropiada para evitar al mínimo la complicación de las lesiones.

En casos de emergencia podemos hacer uso de métodos manuales para movilizar una víctima o improvisar camillas con diferentes materiales; por ejemplo, frazadas, camisas, chaquetas, sábanas, etc.

Se le llama así a la forma de trasladar o movilizar a una persona de un lugar a otro.

Existen varios métodos para poder hacer lo que requieren de cierta habilidad, pero si se efectúan correctamente nos permitirán evitar complicaciones a las lesiones existentes.

Consideraciones:

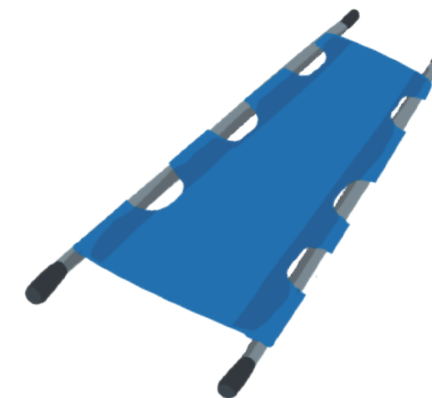
- El peso de la víctima.
- El tipo de lesión que tiene y lugar en el cuerpo donde la tiene.
- Estado de conciencia de la víctima.
- Tipo de terreno y distancia por recorrer.
- Recursos humanos disponibles en el lugar.



Tipos de camillas

A. Camillas de lona o tipo militar

Su utilidad es la de transportar víctimas que no presentan lesiones de gravedad. Ej. Posibles fracturas.



B. Camilla rígida o férula espinal

Su utilidad es la de transportar lesionados de columna, éstas son de madera, metálica o acrílico.



C. Camilla improvisada

Se usa para levantar un lesionado o enfermo cuando no se cuenta con una camilla y las distancias a recorrer son cortas. No debe utilizarse cuando se sospecha de lesión en columna.



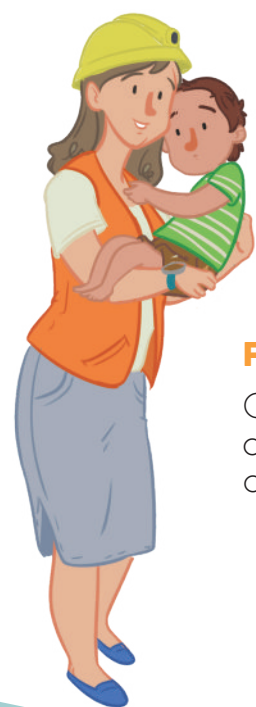


D. Sostén por una persona

Esta forma de transporte solamente se puede realizar con víctimas conscientes y con una lesión leve en una extremidad inferior.

E. Sostén por dos personas

Se puede aplicar al mismo anterior, pero también es muy útil para evacuar rápidamente una escena de alto riesgo.



F. En brazos por una persona

Generalmente se aplica a víctimas inconscientes, pero cuyas lesiones no comprometen las regiones torácicas y abdominales, ni fracturas graves.

G. Camilla humana por tres personas



H. Encamillado por cuatro personas

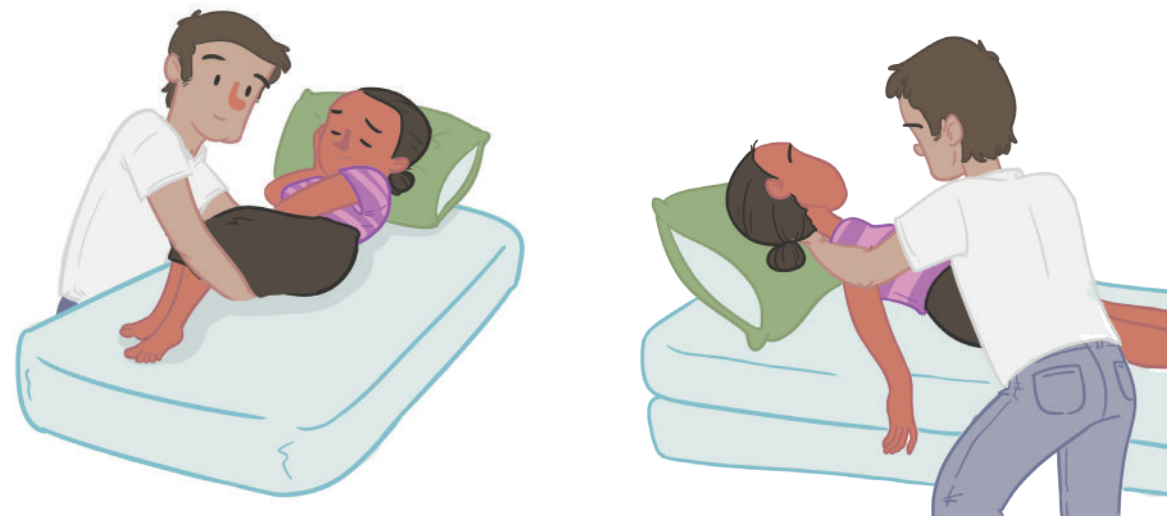


A continuación se presentan algunas recomendaciones para movilización de personas con discapacidad y adultos mayores:

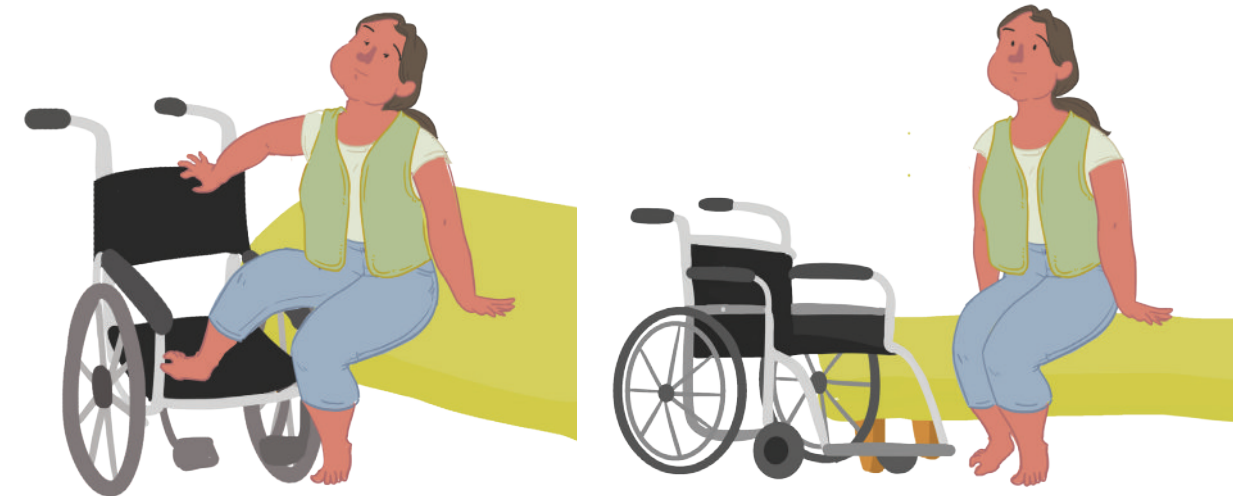
A. Traslados de la silla de ruedas con apoyo



B. Si la persona amerita apoyo para sentarse en la cama



C. Traslados de la silla de ruedas a la cama sin apoyo



D. Apoyo a personas ciegas para su movilización





Manual de Primeros Auxilios

Versión popular

Edición 2019