

➤ **DEFINICION DE PRIMEROS SOCORROS**

Los primeros socorros son los cuidados inmediatos que se brindan a una persona que resulta herida o enferma súbitamente.

➤ **LOS PRIMEROS SOCORROS Y LAS LEYES.**

- Las Leyes del Buen Samaritano: otorgan protección legal a los socorristas que asisten a víctimas heridas o que han enfermado súbitamente.
- Deber de Socorro/Actuar: cuando lo requiere el empleo o hay una responsabilidad preexistente.

➤ **BOTIQUÍN**

COMPONENTES PARA EL BOTIQUÍN

ELEMENTOS ÚTILES: tijera con punta roma, termómetro y linterna.

BIOSEGURIDAD: guantes descartables y máscara de RCP.

HIGIENE: jabón neutro o solución fisiológica.

DESINFECCIÓN: yodopovidona, agua oxigenada, etc.

ELEMENTOS DE CURACIÓN: gasas estériles y vendas

MEDICACIÓN SIN RECETA: ibuprofeno, aspirina y/o paracetamol.

➤ **LA CADENA DE ATENCIÓN DE VÍCTIMAS (CAV)**

La CAV consta de tres eslabones:

- 1) Evaluación de la escena: acciones previas al contacto con la víctima.
- 2) Evaluación primaria: evaluación de los problemas con riesgo de muerte.
- 3) Evaluación secundaria: evaluación del resto de las lesiones y enfermedades.

➤ **HEMORRAGIAS**

Una hemorragia es la salida de sangre de los vasos sanguíneos que la contienen.

TIPOS DE HEMORRAGIAS

SEGÚN EL LUGAR DONDE SE PRODUCEN

Hemorragia interna: es la salida de la sangre de los vasos sanguíneos hacia el interior del cuerpo. Por este motivo, la sangre queda por debajo de la piel y se puede acumular en grandes cantidades en el tórax, el abdomen, la pelvis o los muslos.

Hemorragia externa: es la salida de la sangre fuera del cuerpo a través de una lesión en la piel; aparte de los signos y síntomas de una hemorragia, usted verá la sangre.

SEGÚN EL VASO SANGUÍNEO QUE SANGRA Hemorragia capilar: emana de una lesión en forma continua pero lenta. Es el tipo de hemorragia más común y fácil de controlar.

Hemorragia venosa: fluye de manera constante, está bajo poca presión, no brota de golpe y es fácil de controlar presionando con firmeza por un tiempo.

Hemorragia arterial: brota con cada latido del corazón en forma de chorro o a borbotones. Lleva alta presión, por lo que es difícil de controlar. Es el tipo más grave de hemorragias

CÓMO ACTUAR ANTE UNA HEMORRAGIA

1. Llame al SEM
2. Bioseguridad: guantes, lentes, mangas largas, etc. Si no cuenta con guantes ni bolsas plásticas, pida a la víctima que ella misma presione sobre la herida, si es posible.
3. Recueste a la víctima
4. Exponga la lesión: localice el lugar exacto de donde sale la sangre.
5. Aplique presión directa: presione la herida sangrante directamente con la mano enguantada o bolsa plástica. No retire apósitos, coloque otro encima y continúe con la presión directa

➤ QUEMADURAS

COMO ACTUAR ANTE LAS QUEMADURAS POR CALOR

Quemaduras de primer grado:

- Enfríe con agua corriente fría durante 10 minutos por lo menos (figura 8.5).
- Si no hay agua corriente fría o potable fresca disponible, se puede usar una compresa fría limpia, NO congelada.
- Tenga cuidado de no provocar hipotermia cuando las quemaduras son muy extensas, sobre todo en niños.
- Quite las alhajas y la ropa que no esté adherida a la piel.
- Mantenga hidratada a la persona.
- Aplique algún gel humectante: por ejemplo, aloe vera.

Quemaduras de segundo grado:

- Quite las alhajas y la ropa que no esté adherida a la piel.
- Enfríe la lesión con agua corriente fría durante 10 minutos por lo menos.
- Si dispone de alguna pomada comercial específica para quemaduras cerrada, puede usarla.
- Cubra la quemadura con un apósito seco, no adherente y estéril.
- No se deben explotar las ampollas.
- En el caso de ampollas abiertas, trate como una herida abierta.
- Busque atención médica.

Quemaduras de segundo grado extensas (más del 10% de superficie corporal): tratar como una quemadura de 2º convencional con la precaución de no colocar frío si la víctima entró en shock por la deshidratación.

Quemaduras de tercer grado:

- Comuníquese con el SEM.
- Quite las alhajas y la ropa que no esté adherida a la piel.
- Atienda el shock.
- Cubra la quemadura con algo seco no adherente y estéril.

➤ **HERIDAS**

Las lesiones en el tejido blando son las heridas producidas por rupturas o golpes en la piel, las mucosas o los músculos. Las heridas se clasifican en abiertas y cerradas según se haya roto o no la piel.

COMO ACTUAR ANTE UNA HERIDA ABIERTA

- Aplique medidas de bioseguridad. Desinfecte sus manos antes de colocarse los guantes
- Proteja también el material que va a utilizar para tratar una herida; asegúrese de que esté desinfectado
- Limpie la herida con agua (del centro hacia la periferia); si cuenta con solución fisiológica, úsela. Irrigue bien la herida . Utilice pinzas estériles para retirar partículas.
- Desinfecte la herida: puede utilizar solución de yodo-povidona diluida al 1%.
- Cubra la herida con una gasa o apósito limpio de ser posible, que no se adhiera a la piel.

CÓMO ACTUAR ANTE UNA HERIDA CERRADA

- Aplique la regla CAFÉ.
- Coloque una compresa fría durante 20 minutos 4 veces al día, pero no directamente sobre la piel.
- Envuelva la zona con una venda elástica.
- Evalúe la movilidad de la zona.
- Administre un antiinflamatorio.
- Haga que la zona quede en reposo.
- Evalúe la posible necesidad de atención médica.

➤ **DESMAYOS**

CÓMO RECONOCER UN DESMAYO

- Falta de respuesta súbita por tiempo breve.
- Palidez y sudoración.

- Generalmente no implica un peligro y la víctima se recupera a la brevedad.

CÓMO ACTUAR ANTE UN DESMAYO

- Si no sospecha lesiones en la columna, coloque a la víctima en posición de recuperación.
- Afloje la ropa ajustada.
- Mantenga a la víctima abrigada.
- Si se cayó, controle si tiene lesiones y evite que se mueva.
- NO le administre sal ni productos para oler (como perfumes).
- NO le de algo para tomar, hasta que se recupere y tenga ganas de beber.
- NO lo golpee ni le lance agua en la cara.

Solicite atención médica si:

- La víctima tiene episodios reiterados de desmayos.
- No recupera rápidamente el conocimiento o pierde la conciencia mientras está sentada o recostada.
- Los desmayos no tienen una razón aparente o las causas incluyen traumatismos de cráneo, hemorragias o intoxicaciones.

➤ **SHOCK**

CÓMO RECONOCER UN ESTADO DE SHOCK • Alteración del estado de conciencia (confusión, mareos, ansiedad, agitación y, en los casos más graves, pérdida total de la conciencia). • Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. • Piel pálida, fría y pegajosa. • Náuseas o vómitos.

CÓMO ACTUAR ANTE UN ESTADO DE SHOCK • Comuníquese con el SEM. • En caso de shock por traumatismo, no mueva a la víctima y proteja la columna cervical. • Haga acostar a la víctima; si la víctima no responde, colóquela en posición de recuperación. • Controle sus signos vitales. • Mantenga a la víctima abrigada, evite que pierda calor

➤ **LESIONES ÓSEAS, ARTICULARES Y MUSCULARES**

- Fractura: rotura de un hueso.
- Esguince: estiramiento de los ligamentos y otros tejidos que unen una articulación.
- Luxación: es la separación de uno de los elementos que conforman la articulación (por ejemplo, huesos) que no vuelve por sí solo a su posición normal.
- Distensión: lesión en un músculo que se estira.
- Contusión: golpe que puede provocar una pequeña pérdida de sangre.
- Calambre muscular: contracción involuntaria de un músculo que trae dolor.
- Desgarro muscular: lesión del tejido muscular que genera un dolor intenso en una zona puntual, que va acompañada de hemorragia interna debido a la rotura de los vasos sanguíneos.

CÓMO RECONOCERLAS • Aplique la regla mnemotécnica DIAS: deformidades, heridas abiertas, sensibilidad al tacto e hinchazón en la extremidad dolorida. • Para determinar si una extremidad está inflamada o deformada, la podemos comparar con la otra extremidad.

CÓMO ACTUAR • Evite el movimiento en la parte lesionada. • Aplique la regla mnemotécnica CAFE: compresión, analgésico, frío y elevación • Llame al SEM.

➤ **PICADURAS Y MORDEDURAS**

MORDEDURAS DE ANIMALES Y HUMANOS

CÓMO ACTUAR • Aplique presión directa sobre la herida. • Lave la herida por dentro y por fuera con jabón y agua. • Deje correr agua corriente dentro de la herida. • Cubra la herida con un apósito estéril. • Busque atención médica para todos los casos de mordeduras. • Si el animal tiene dueño, notifíquelo y también hágaselo saber a las autoridades correspondientes de control animal de su región.

MORDEDURAS DE SERPIENTES

CÓMO ACTUAR • Aleje a la víctima de la serpiente, no intente atraparla. • Si puede, acuérdesse del color de la piel de la serpiente o tome una foto a distancia del animal. • Tranquilice a la víctima y suspenda toda actividad física. • Inmovilice el miembro afectado y saque anillos, alhajas o ropa que esté en el lugar de la herida. • Lave suavemente la herida con agua y jabón. • Coloque un apósito estéril sobre las heridas de los colmillos. • Busque atención médica de inmediato.

PICADURAS Y MORDEDURAS DE INSECTOS Y ARÁCNIDOS

CÓMO ACTUAR • Si el aguijón del insecto sigue clavado, extráigalo raspando la zona con un objeto duro (ej., tarjeta de crédito). • Limpie la zona como una herida (con agua y jabón). • Aplique frío (hielo o una compresa fría) en la zona por 20 minutos. • Si la persona presenta algún signo de reacción alérgica, llame al SEM. • Monitoree constantemente si la víctima respira. • Si la picadura fue de arañas peligrosas, escorpiones o alacranes, comuníquese con el SEM o traslade a la víctima al centro hospitalario más cercano y, si puede, tome una foto del animal