

Primeros auxilios

Dra. Valentina Ríos
Escuela Chilena de Acupuntura



Los primeros auxilios

- Son acciones, medidas o procedimientos que se realizan frente a un accidente o enfermedad repentina.
- Permiten atención inmediata y temporal en espera de evaluación y tratamiento por personal especializado.
- Objetivos
 - Preservar la vida.
 - Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
 - Ayudar a la recuperación.
 - Asegurar el traslado.



Los primeros auxilios

- Pautas
 - Evite riesgos (no se convierta en víctima).
 - Alerta a servicios de emergencia.
 - Socorra a la víctima con los recursos disponibles.
 - Ofrézcale ayuda a la víctima.
 - Sólo realice acciones que maneje con seguridad para evitar complicaciones.
 - Controle aglomeraciones, solicite ayuda a otros testigos.
 - No mueva al accidentado hasta evaluar posibles lesiones, excepto si está en riesgo la seguridad.
 - Tranquilice al accidentado, nunca lo deje solo.
 - Mantenga la temperatura corporal, abrigue.



Los primeros auxilios

- Importante
 - No arriesgue su vida.
 - Evite entrar en pánico.
 - Evite que la víctima ingiera líquidos o alimentos. Si está consciente y cursando una hipoglicemia (baja de azúcar), podría ingerir alimentos con precaución.
 - No abandone a la víctima, esa persona confía en usted.



Atragantamiento

- También llamado **Ovace**: oclusión de la vía aérea por cuerpo extraño.
- Debemos distinguir entre dos tipos de Atragantamiento:
 - **Oclusión Parcial**: la persona emite ruidos (ingresa mínima cantidad de aire) por lo tanto se debe intentar calmar y estimular a toser.
 - **Oclusión Total**: aquí no hay ruidos respiratorios, debe realizar la maniobra de Heimlich inmediatamente.
- Si la persona queda inconsciente, se asume que está cursando un Paro Cardiorrespiratorio y debe iniciar RCP con compresiones torácicas.







Atragantamiento en Adultos

- Maniobra de Heimlich
 - Pregunte a la persona si se está “atorando”. Estimúlela a toser con fuerza.
 - Si la persona sólo emite leves ruidos o no los emite, ubíquese detrás, con un puño entre el ombligo y la boca del estómago.
 - Realice compresiones abdominales fuertes y ascendentes hasta que se recupere.
 - Si la víctima queda inconsciente, inicie maniobras de RCP.







Atragantamiento en Niños

- Realice compresiones abdominales igual que en adultos, pero con menos fuerza. Puede ubicar una rodilla en el suelo para tener más estabilidad.
- También puede aplicar golpes fuertes en la espalda. Si el niño puede hablar, estimule a toser solamente.
- Si la víctima queda inconsciente, inicie maniobras de Reanimación.







Atragantamiento en Lactantes

- Primero **Mire la boca**: si ve el cuerpo extraño, retírelo con un dedo.
- Si no ve el cuerpo extraño: ponga al bebé sobre el brazo, boca abajo y **dé 5 palmadas en la espalda**.
- Rote al bebé y aplique 5 compresiones en el centro del tórax.
- Repita 5 golpes y 5 compresiones hasta que elimine el cuerpo extraño. Si pierde la conciencia inicie RCP.









Atragantamiento en Embarazadas

- En Embarazadas y personas obesas realice compresiones torácicas (al centro del pecho) en vez de compresiones abdominales.
- Si la persona pierde la conciencia, inicie maniobras de Reanimación Cardiopulmonar.



HEIMLICH EMBARAZADA

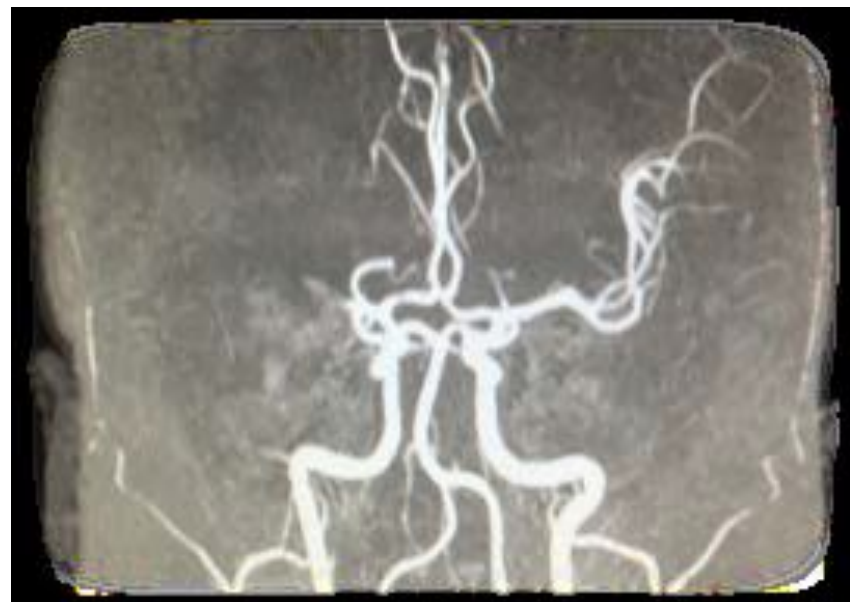
Atragantamiento

- En caso de estar solo(a) mientras se atraganta puede ayudarse de una silla para realizar las compresiones abdominales usando el peso de su cuerpo sobre el respaldo.
- Esta técnica no tiene evidencia formal de respaldo, sin embargo, siguiendo los mismos principios de la maniobra de Heimlich, podría salvar la vida a una persona que está sola y no puede eliminar el cuerpo extraño al toser.
- Se recomienda evaluación médica posterior al procedimiento en persona de cualquier edad, con el fin de descartar lesiones de órganos internos.



Accidente Cerebrovascular (ACV)

- El flujo sanguíneo cerebral se interrumpe bruscamente en un área específica del cerebro debido a la oclusión o ruptura de un vaso sanguíneo.
- Las complicaciones dependerán del lugar y grado de lesión.
- La cara asimétrica, debilidad de un brazo, alteración del habla, visión borrosa o dolor de cabeza de inicio súbito pueden ser sugerentes de este problema.
- Debe consultar rápido en servicio de urgencia para disminuir el riesgo de secuelas o la muerte de la víctima.





Asimetría Facial



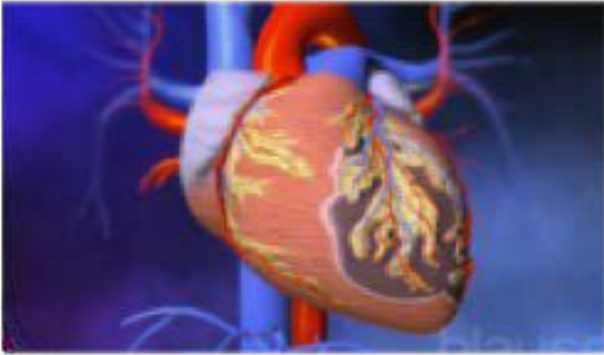
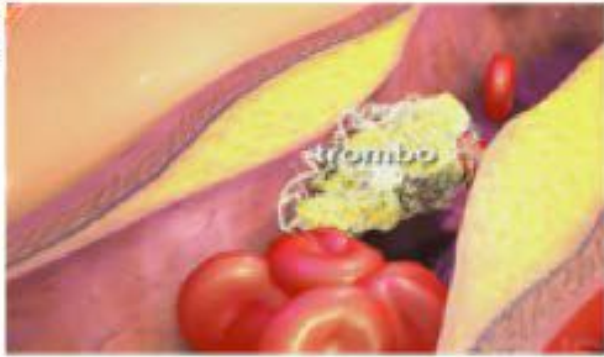
Debilidad Brazo



Dificultad Hablar

Síndrome Coronario Agudo

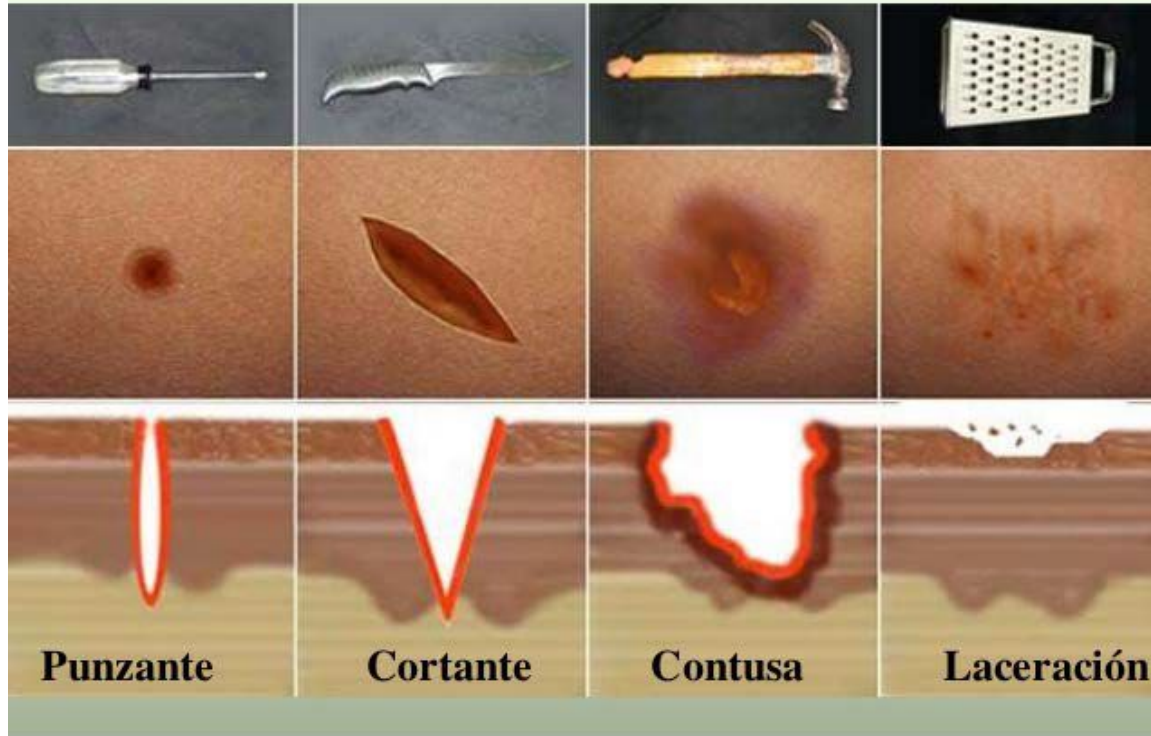
- Hay disminución del flujo sanguíneo a los tejidos del corazón (Ataque cardiaco, Infarto agudo de Miocardio) debido a oclusión de la arteria por un trombo (coágulo).
- **Signos de Alerta:**
 - Dolor torácico tipo opresión o puntada.
 - Dolor irradiado a brazo izquierdo, mandíbula y espalda.
 - Sudoración fría, mareos, nauseas.
 - Sensación de muerte inminente.
- La consulta temprana permite detección y tratamiento, disminuyendo el riesgo de muerte y secuelas.



Heridas

- Daño en un tejido u órgano por un traumatismo o fuerza mecánica externa.
- El Pronóstico depende de la localización, extensión, profundidad, edades extremas (niños, adultos mayores), si la víctima sufre otras enfermedades (Diabetes, alteración de la coagulación u otras) y del estado nutricional.

Clasificación de las Heridas



Heridas

- **Primeros Auxilios**

- Lávese las manos, use guantes.
- Limpie la herida con agua o suero fisiológico (irrigando).
- Comprima para evitar hemorragia.
- Afronte los bordes, aplique un vendaje.
- Traslade a un centro asistencial si se requiere (evaluación, curación y vacunas).

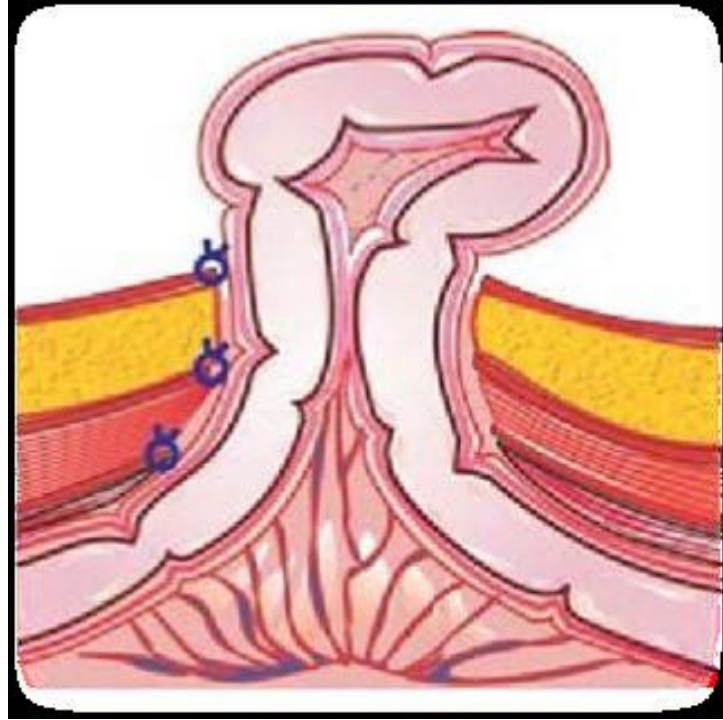
- **Importante**

- **No** use alcohol, povidona ni otros productos, estos retrasan la cicatrización y generan dolor (sólo agua o suero).
- Nunca use algodón, deja desechos.
- Heridas penetrantes: traslade de inmediato.



Heridas

- Situaciones especiales
 - No intente introducir órganos que hayan podido salir por una herida (**evisceración**), estos se deben cubrir con apósito humedecido o tela limpia.
 - Los objetos que estén incrustados en una parte del cuerpo (**empalamiento**) no se retiran, sólo se fijan para evitar aumentar lesiones y se traslada a un centro asistencial.



Hemorragias

- Salida de sangre producto de la ruptura de uno o más vasos sanguíneos.
- Si es masiva y no se controla podría ocasionar la muerte.
- **Hemorragia Interna:** bajo la piel o en algún órgano. Puede salir por algún orificio (Nariz, oídos, ano, vías urinarias).
- **Hemorragia Externa:**
 - Arterial: Salida de sangre intermitente, a borbotones, pulsátil, brillante (las Arterias vienen del Corazón con presión).
 - Venosa: Salida continua de sangre roja oscura (las venas retornan la sangre al corazón).
 - Capilar: Salida de sangre en poca cantidad, gotitas.

Arterial

Salida intermitente
Color rojo brillante



Venosa

Salida continua
Color rojo oscuro



Capilar

Gotitas



Hemorragias

- **Primeros Auxilios**

- Recueste a la víctima y evalúe el tipo de Hemorragia.
- Eleve los miembros para disminuir el sangrado (permite además aportar más sangre a los órganos vitales).
- Cubra las heridas con apósito o tela limpia
- Aplique presión sobre la herida desde 5 minutos en venosas y mínimo 10 minutos en arteriales. Presione la arteria que irriga esa zona.
- Traslade a centro asistencial si corresponde.

- **Importante**

- Evalúe la seguridad de la escena.
- Protéjase con guantes.
- Evite ingesta de líquidos y alimentos.
- No use pomadas ni algodón.
- Use torniquetes como medida extrema.

Applying a tourniquet with a windlass device

Apply direct pressure to the wound for at least 15 minutes.

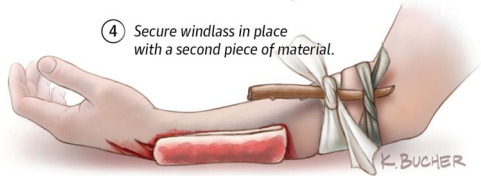
Use a tourniquet only when bleeding cannot be stopped and is life threatening.

① Place a 2-3" strip of material about 2" from the edge of the wound over a long bone between the wound and the heart.

② Insert a stick or other strong, straight item into the knot to act as a windlass.

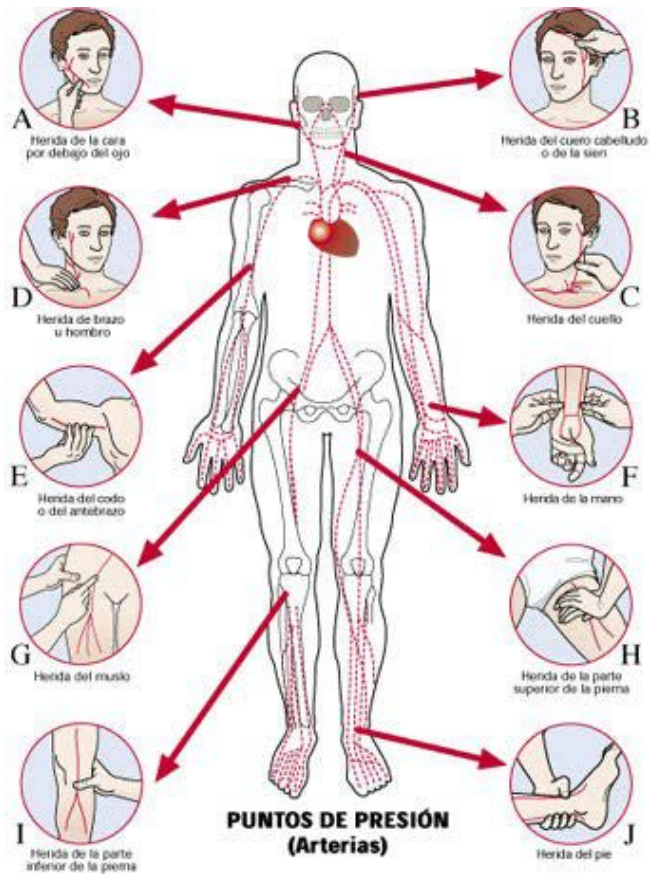
③ Turn stick to tighten tourniquet until pulse below the tourniquet cannot be felt.

④ Secure windlass in place with a second piece of material.



Keep tourniquet visible and monitor wound for bleeding. Note time and watch for swelling below tourniquet.

K. BUCHER



Hemorragias

- **Epistaxis o Sangramiento Nasal**

- Siéntese e incline la cabeza levemente hacia a delante.
- Respire por la boca y aprete la nariz con los dedos (NO al hueso, la zona blanda).



Quemaduras

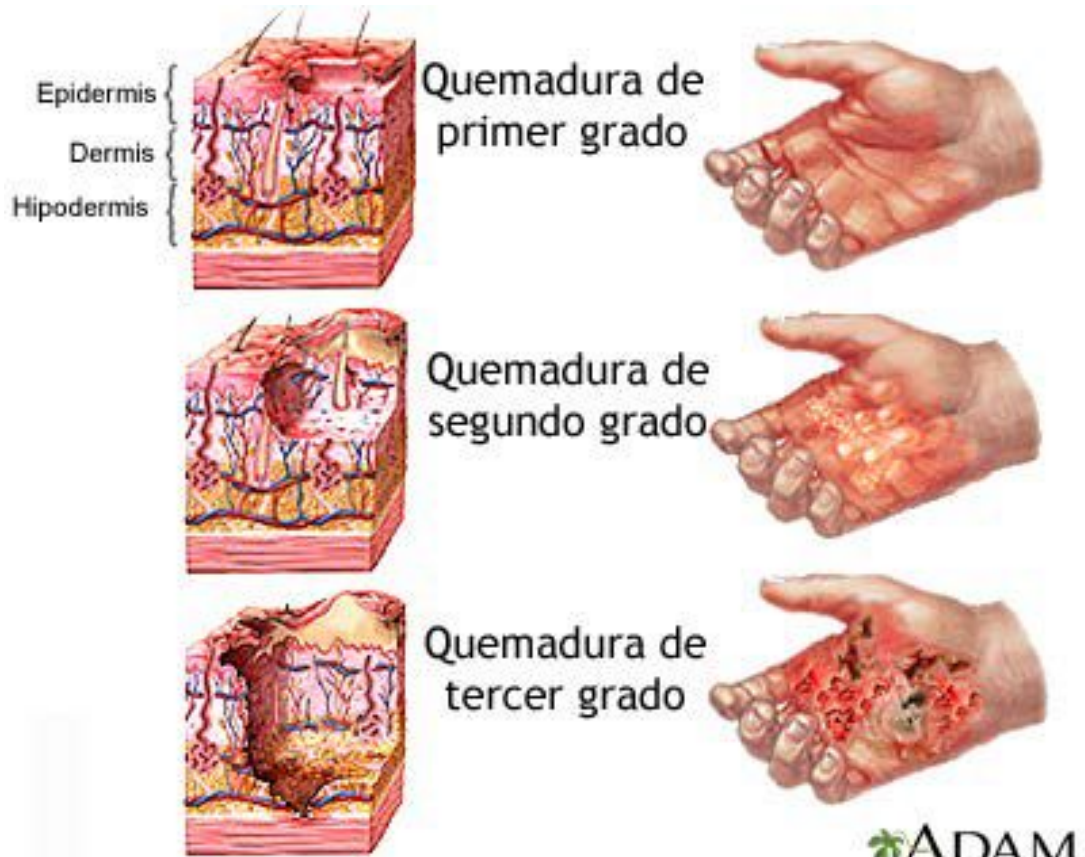
- Lesión sobre los tejidos producto de agente Térmico (estufa, agua caliente), Eléctrico, Químico (Ácido Sulfúrico), Radiante (Exceso de Sol)
- La evolución depende del agente causal, la localización (más complejas en Cabeza, Cuello, Manos, pliegues y Genitales); extensión, profundidad, edad, enfermedades asociadas y estado nutricional.



Quemaduras

- **Clasificación:**

- Superficiales (A o Grado I): enrojecimiento, dolor e hinchazón. (sol).
- Medias (AB o Grado II): enrojecimiento, dolor, hinchazón y ampollas (Flictenas).
- Profundas (B o Grado III): destrucción extensa de la piel, generalmente lesión no dolorosa (los sensores del dolor se quemaron), puede afectar a músculos, tendones y huesos.



Quemaduras

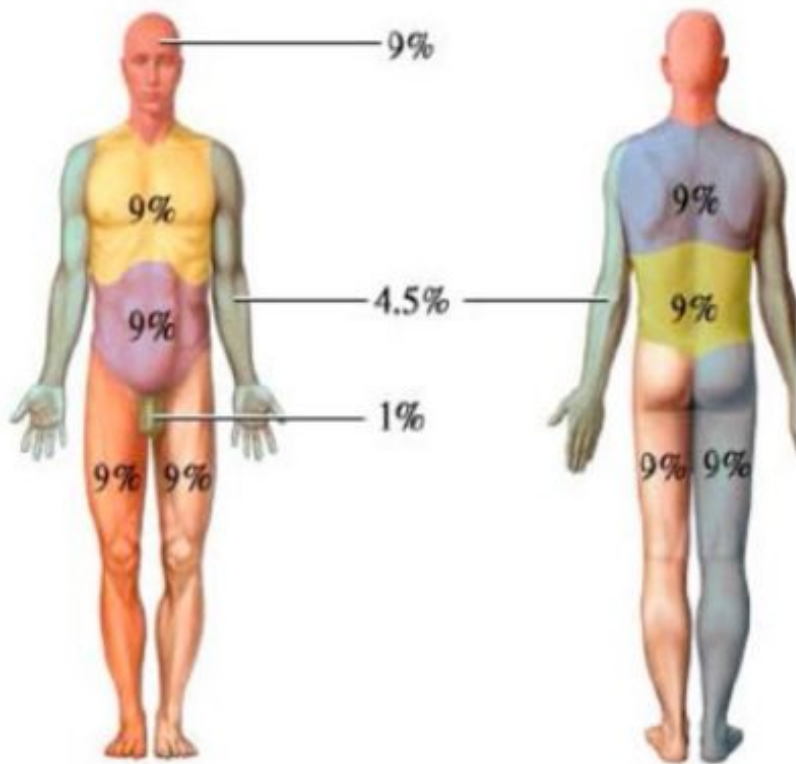
- **Primeros Auxilios**

- Retire de la fuente de calor.
- Tranquilice a la víctima, retire ropa, excepto la que esté adherida; retire anillos, reloj.
- Enfríe con abundante agua o suero a chorro.
- Cubra con apósito o tela limpia húmeda.
- Abrigue a la persona para evitar hipotermia.
- Traslade a centro asistencial si se requiere.

- **Importante**

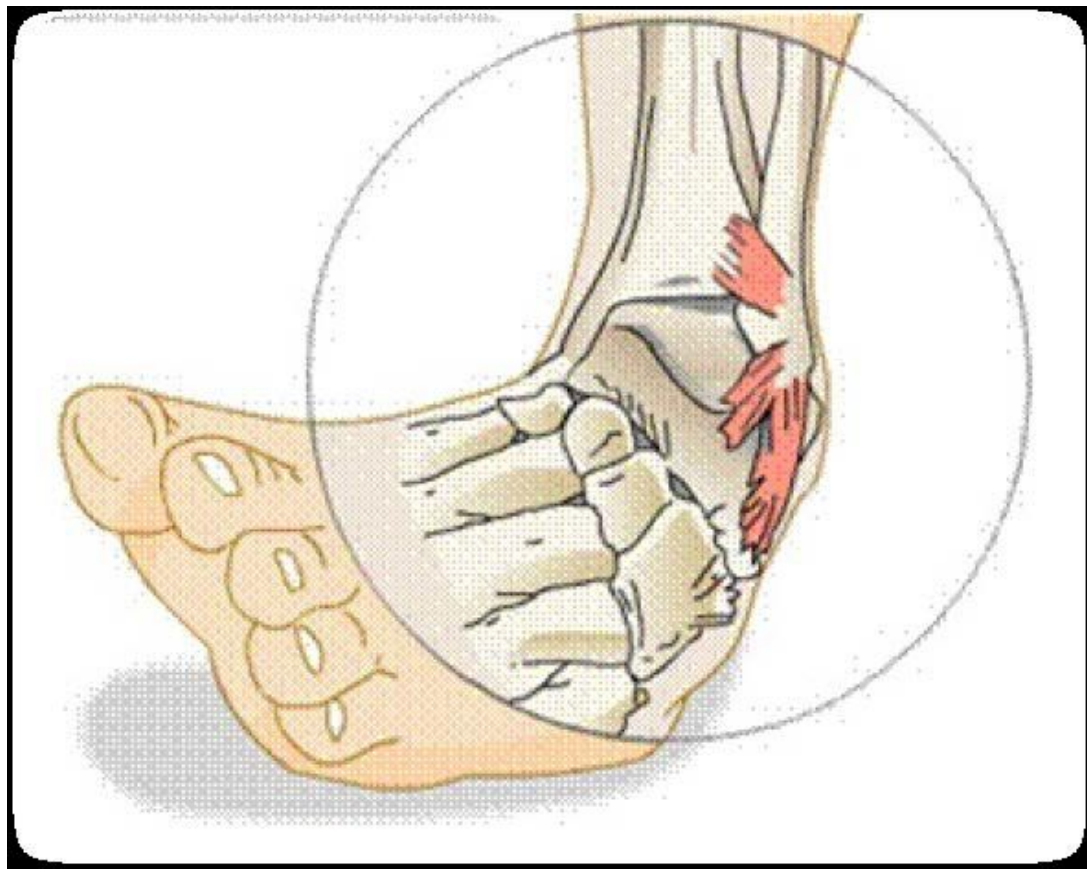
- Nunca retire la ropa que esté adherida a la piel (corte la que se pueda retirar).
- NO aplique ningún “remedio casero” o pomadas, sólo suero fisiológico o agua.
- NO use extintor para apagar a una persona que se esté quemando (tóxico).
- NO aplique hielo en las heridas.
- NO rompa ampollas, la piel limita infecciones.





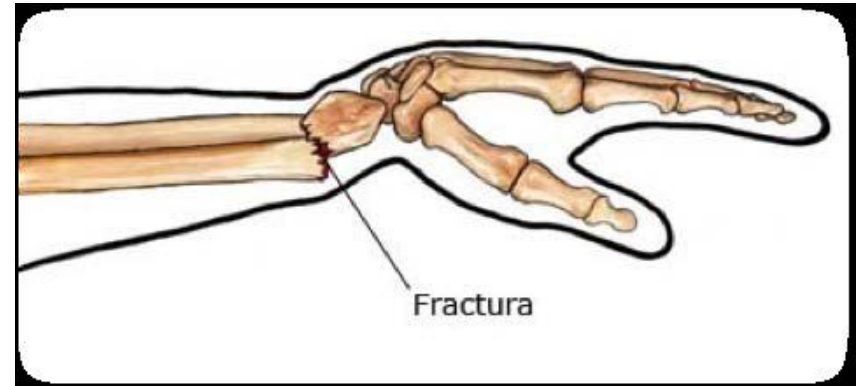
Lesiones Musculoesqueléticas

- Lesiones de músculos, huesos, tendones y articulaciones asociados a una fuerza extrema o alguna enfermedad.
- **Esguince:** torcedura, estiramiento o rotura de un ligamento (tobillo, dedos, rodilla, codo). Puede ser leve, moderado o grave, pudiéndose hasta cortar el ligamento.



Lesiones Musculoesqueléticas

- **Luxación:** Se produce separación de la superficie articular por estiramiento de
- ligamentos.
- **Fractura:** Rotura de un hueso. Pueden ser:
 - Cerradas: no hay lesión de piel.
 - Abiertas o Expuestas: los bordes del hueso lesionan la piel.
 - En Tallo Verde: fracturas de los niños.





Trasverso

Líneal

Oblicuo, no

Oblicuo

Espiral

Tallo

Triturado

Lesiones Musculoesqueléticas

- **Signos y síntomas:**
 - Dolor constante.
 - Dolor que aumenta al intentar movilizar.
 - Inflamación.
 - Equimosis (morado).
 - Puede haber rotura de la piel (fractura expuesta).
 - Deformidad.
 - La sintomatología es muy similar, por lo tanto, mientras no se cuente con radiografía se interpreta como lo más grave, Fractura.



Lesiones Musculoesqueléticas

- **Primeros Auxilios**

- Tranquiline a la víctima.
- Retire anillos, pulseras y relojes (recuerde que habrá inflamación).
- Inmovilice la zona.
- Trate de mantener extremidad en alto para limitar dolor e inflamación.
- RECE (Reposo, Enfríe, Comprima, Eleve)
- Controle hemorragia si existe.

- **Importante**

- Recuerde su seguridad ante todo.
- Utilice guantes de protección.
- NO intente reposicionar, sólo inmovilice y traslade a un centro asistencial.



RICE:
reposo, hielo,
compresión
y elevación



Lesiones Musculoesqueléticas

- **Casos especiales:**
- En caso de Amputación Traumática:
 - Proteja y vende el muñón.
 - Comprima directamente la zona con apósito o tela limpia.
 - Comprima la arteria que irriga la zona.
 - Transporte la parte amputada en una caja (Cooler) con frío, NO en contacto con el hielo.



Convulsiones

- Contracción violenta e involuntaria de los músculos del cuerpo producto de la alteración de la conducción eléctrica del cerebro.
- Puede deberse a un traumatismo, una enfermedad (Epilepsia), Deshidratación, Arritmias, Fiebre, entre otras causas.
- **Características**
 - Gemido repentino, pérdida de conciencia.
 - Caída al suelo.
 - Hipersalivación (espuma en la boca).
 - Mordedura de lengua en algunos casos.
 - Prodomos o auras: varias personas describen sensaciones extrañas comunes previas a la convulsiones (sensaciones “premonitorias”).
 - Amnesia, no recuerdan lo sucedido.



Convulsiones

- **Primeros Auxilios**

- Mantenga la calma, la convulsión pasará sola,
- No debe aplicar Reanimación Cardiopulmonar.
- Amortigüe la caída, suelte corbata y cinturón.
- Recueste a la persona de lado.
- Acolche la cabeza para evitar lesiones.
- Limpie secreciones de la boca con un paño.
- Tome el tiempo (buen dato para aportar).
- Controle la temperatura en niños (Fiebre).
- Ofrezca ayuda al retornar conciencia (la persona puede no recordar lo que pasó)

- **Importante**

- No intente detener, sólo amortigüe golpes.
- NO introduzca objetos ni dedos en la boca.
- No es necesario “sacar la lengua”, no te traga .
- Evite dar líquidos o alimentos.



Desmayos

- **Síncope:** Pérdida de conciencia repentina, sin previo aviso asociada a disminución de sangre al Cerebro. Es pasajero, puede deberse a arritmias, baja de presión u otras causas que deben ser estudiadas y tratadas.
- **Lipotimia o Desvanecimiento:** Es más frecuente, se produce de forma progresiva por fatiga, calor extremo, cansancio, hambre o estrés.
- Ambos producen debilidad, palidez, confusión, visión borrosa y sudoración.



Desmayos

- **Primeros Auxilios**

- Haga un cordón humano, solicite ayuda a los “mirones”.
- Amortigüe la caída si es posible.
- Evalúe nivel de conciencia moviendo y hablando a la persona.
- Levante los pies en 45°.
- Suelte ropas, corbata, cinturón. Abrigue.
- Si hay náuseas o vómito poner de costado.

- **Importante**

- Recuerde su seguridad ante todo.
- No de líquidos a beber, a menos que se recupere y la causa del desmayo sea la falta de ingesta (con precaución).



Intoxicaciones

- **Intoxicación o envenenamiento:** cuando un tóxico afecta de manera negativa el funcionamiento del organismo. Puede ser accidental, premeditado con fines suicidas, sobredosis de drogas o error en prescripciones médicas.
- Los síntomas son variados dependiendo del agente causal y vía de absorción, pueden ir desde dolores estomacales y náuseas hasta comprometer la consciencia.
- **Importante:**
- Desde 1993 funciona en Chile el **CITUC** (Centro de información toxicológica UC) cuya misión es entregar recomendaciones referentes a intoxicaciones y emergencias químicas.
- Funciona las 24 horas del día y recibe llamadas de personal de salud y comunidad en general (por favor sea responsable en su uso).
- Cituc.cl Emergencias Toxicológicas: 226353800

Intoxicaciones

- **Señales de Intoxicación:**

- Cambios de conciencia.
- Dificultad para respirar.
- Vómito, Diarrea, dolor abdominal.
- Pupilas dilatadas o contraídas.
- Mal aliento (por la ingestión del tóxico).
- Alteraciones visuales.

- **Importante**

- Recuerde la seguridad ante todo, no se convierta en víctima. Use protección personal (guantes, pechera, antiparras).
- El tratamiento de intoxicaciones es en el servicio de emergencia.



Alergias

- Reacción anormal del sistema Inmune a ciertas sustancias llamadas alérgenos; puede incluir plantas, alimentos, medicamentos, picaduras de insectos.
- **Signos y síntomas**
 - Desde congestión nasal, estornudos, picazón, pequeñas manchas en la piel a situaciones severas como edema, hinchazón, mareos, náuseas, dificultad para respirar. La consecuencia más severa es el Shock anafiláctico.
- **Primeros Auxilios**
 - Tranquile a la víctima (angustia).
 - Si toma antialérgicos de uso habitual, incite a que lo tome rápidamente.
 - Aleje del agente causal (retire lancetas de abeja con pinza. Aplique frío local).
 - Traslade a Hospital si se requiere.
 - En caso de Paro Cardíaco, inicie RCP.





Botiquín

- **Características**
 - Bolsa, caja o maletín fácil de abrir.
 - Ubicado en lugar de fácil acceso y conocido por todos, alejado de niños pequeños.
- **Algunos Insumos sugeridos**
 - Guantes de Procedimiento.
 - Alcohol gel (Aseo de manos).
 - Suero fisiológico 0,9% (ampollas de 20cc).
 - Gasas y apósitos estériles, venda elástica.
 - Tela adhesiva , paño cuadrado 90x90 cm.
 - Compresas frío Calor.
 - Tijeras punta roma (redondeada), pinzas.
 - Alcohol 70% para limpieza de superficies (no se debe usar en heridas).
 - Bolsa para desechos.
 - Bajalenguas (palitos de helados), férulas.
 - Termómetro.
 - Esfigmomanómetro (mide presión arterial).
 - Glucómetro (recomendado para diabéticos).



- **Números de Emergencia:**
- **A** Ambulancia **131**
- **B** Bomberos **132**
- **C** Carabineros **133**
- **CITUC:** 226353800 (Información Toxicológica).
- **Cuando llame:**
 - Identifíquese.
 - Diga qué pasó, cuándo y cómo.
 - No corte hasta que la operadora le indique.
- **Recuerde:**
 - Evite convertirse en víctima.
 - Evalúe los riesgos antes de actuar.