

LEHEN LAGUNTZAK

PRIMEROS AUXILIOS





Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

aholkkuak

Primeros auxilios

Para prestar una primera ayuda a una persona herida, hasta que acuden los servicios sanitarios, es necesario conocer unas nociones básicas de primeros auxilios. Estos sencillos consejos pueden salvar vidas.



1

Es la acción local, que se realiza allí donde ha ocurrido el accidente. Debe prestar esta primera ayuda la persona que se encuentra más cerca del herido, de ahí la importancia de que el mayor número de personas posible tenga unas nociones básicas sobre primeros auxilios.

Hay dos cosas importantes que el socorrista debe conocer: a qué tipo de accidentes se está enfrentando; y las ayudas sanitarias con que cuenta.



Larrialdi-sistemaren martxan jartzea (BAS)

Activación del sistema de emergencia (PAS)

2 En cualquier accidente se debe activar el sistema de emergencia. Para ello debe tenerse en cuenta el **término PAS**, que está formada por las iniciales de las tres secuencias que debe comprender la atención al accidentado.

Proteger: Hay que ver qué tipo de accidente ha sido, y si hay o no heridos. Si los hubiere, antes de actuar, hemos de tener la seguridad de que tanto el accidentado como nosotros mismos estamos fuera de todo peligro.

Avisar: Dar aviso a los servicios sanitarios (médico, ambulancia, etc.) de la existencia del accidente, y así activaremos el Sistema de Emergencia.

Socorrer: Una vez se ha Protegido y Avisado, se procederá a ver qué se puede hacer por el accidentado hasta que llegue un socorrista experimentado o un médico. Para ello se deben conocer los signos vitales.

En la evaluación inicial de una víctima se debe comprobar si el herido responde, respira y/o sangra.



3

Antes de hacer nada debemos saber el estado en que se encuentra la víctima.

Las constantes vitales nos dan datos sobre el funcionamiento de tres sistemas: nervioso, circulatorio y respiratorio.

La frecuencia respiratoria normal en un adulto en reposo es de 12 a 15 respiraciones completas en un minuto.

La consciencia. Hay que acercarse a la víctima, nos arrodillamos a la altura de sus hombros y le hablamos en voz alta. También le agitaremos, pero sin moverle la cabeza.

Si la persona habla, abre los ojos o se mueve es indicativo de que se encuentra consciente. Esto indica que hay respiración y circulación eficaces.

Por el contrario, si la persona se encuentra inconsciente, debemos comprobar **la respiración**.



3

Antes de hacer nada debemos saber el estado en que se encuentra la víctima.

La respiración. Para ello se debe abrir la vía aérea mediante la *maniobra frente mentón*. Se coloca una mano en la frente de la víctima y se extiende el cuello hacia atrás abriendo posteriormente la boca con la mano situada en el mentón.

Una vez abierta la vía aérea, se comprueba la respiración observando, sintiendo y oyendo: se agacha la cara a la altura de la boca de manera que se observa la expansión torácica; colocando la mejilla a la altura de la boca sentimos si respira; y colocando el oído a la altura de la nariz oímos si hay respuesta. Se debe comprobar la respiración durante al menos un periodo de 10 segundos.

Si la persona respira pero se encuentra inconsciente, se coloca en posición lateral de seguridad. Si la persona está inconsciente y no respira se iniciarán las maniobras de respiración cardiopulmonar.





4

Es la situación en la que ni existe respiración ni circulación eficaz, lo que conlleva daños cerebrales, e incluso la muerte, si no se inician las maniobras de reanimación.

REANIMACION CARDIOPULMONAR (R.C.P.) BASICA (1/3)

Pida ayuda sanitaria de emergencia llamando al 112.

Ponga a la persona en posición de R.C.P., es decir, tumbado boca arriba y sobre un plano duro.

Comience el masaje cardíaco. Descubra el pecho de la persona, palpe el esternón.

Coloque el talón de su mano derecha, sobre el esternón en su parte plana. Ponga la otra mano encima, estire los codos, déjese caer apoyando el peso de su cuerpo sobre el esternón de la víctima.



4

Es la situación en la que ni existe respiración ni circulación eficaz, lo que conlleva daños cerebrales, e incluso la muerte, si no se inician las maniobras de reanimación.

REANIMACION CARDIOPULMONAR (R.C.P.) BASICA (2/3)

Está calculado que la presión que debe ejercerse sobre el tórax de la víctima es la que ejerce **un adulto** de aproximadamente 70 Kg. de peso consiguiendo que el esternón descienda de unos 4 a 5 cm.

En caso de que su **peso sea superior** al citado anteriormente, apóyese más suavemente sobre el tórax del paciente.

En niños se debe comprimir el tórax con menos fuerza, y si son **menores de 7 años** la compresión se realizará con una sola mano.



4

Es la situación en la que ni existe respiración ni circulación eficaz, lo que conlleva daños cerebrales, e incluso la muerte, si no se inician las maniobras de reanimación.

REANIMACION CARDIOPULMONAR (R.C.P.) BASICA (3/3)

Debe realizarse una compresión cada segundo o un poco más deprisa hasta completar 30 compresiones (al menos 100 compresiones/minuto).

Posteriormente, se realizan 2 insuflaciones mediante las técnicas de respiración artificial (ver punto 5), después vuelva a aplicar 30 compresiones seguidas de 2 insuflaciones, y así sucesivamente según la cadencia citada: 30 compresiones esternales por cada 2 insuflaciones.

Se deben mantener las maniobras de reanimación hasta que la víctima recupera la respiración o llega asistencia más cualificada.



5

La parada respiratoria o asfixia se produce cuando se para la respiración, el cerebro deja de recibir oxígeno y la persona pierde la consciencia. Entonces nos encontramos con una persona inconsciente (inmóvil y sin respuesta a estímulos), que no respira.

Para hacer la respiración artificial hay que:

1. Mantener a la persona **tumbada en el suelo, boca arriba**. Ésta es la postura ideal.
2. **Abrir la vía aérea**. El método más correcto para mantener abierta la vía aérea es poniendo una mano sobre la frente y la otra sobre el maxilar inferior y echar la cabeza de la persona hacia atrás produciendo una hiperextensión del cuello.
3. **Iniciar la respiración**: El método más utilizado es el de respiración boca a boca. Para hacerlo correctamente tape la nariz de la persona con una mano, llene sus pulmones de aire, rodee con sus labios la boca de la víctima y sople lentamente (el tiempo que debe durar la insuflación es de 1 segundo aproximadamente). El soplo debe ser lento y sostenido.



.- European resuscitation council
<https://www.erc.edu/index.php/mainpage/en/>

.- Asociación para la prevención
de accidentes APA
<http://www.apaprevencion.com/>

.- Portal e-mergencia
<http://www.e-mergencia.com/>



La próxima cápsula está en tus
manos. Envíanos tu propuesta

Formacion-pas@ehu.es
Formakuntza-pas@ehu.es

**PRESTAKUNTZA ETA GESTIO HOBEEKUNTZAKO GERENTEORDETZA /
VICEGERENCIA DE FORMACIÓN Y MEJORA EN LA GESTIÓN**

ERREKTOREGO ERAIKINA/ EDIFICIO RECTORADO

Sarriena auzoa z/g - Bº Sarriena s/n| 48940 Bizkaia

T.: +34 94 601 2140 / 3489 / 21 72 | F.: +34 94 601 21 58