

## ¿Cómo socorrer a un herido?

### Primeros auxilios



***“Los primeros auxilios son fundamentales para actuar de manera eficaz mientras llega la asistencia”***

***M<sup>a</sup> Ángeles Juárez Pereira***

***Enfermera del Trabajo de Valora Prevención***

Los primeros auxilios son la primera asistencia que se hacemos a un accidentado/enfermo repentino, en los primeros minutos, a la espera de la llegada de los servicios de emergencia. El conocer como actuar nos va a permitir poder salvar una vida.

### **SI NO TENEMOS LOS MEDIOS O NO SABEMOS, NO ACTUEMOS**

Salvar una vida implica una **SECUENCIA ORDENADA DE PASOS** cada uno de los cuales van a influir en la supervivencia de la víctima.

En esta Cadena de Supervivencia tendremos que tener en cuenta estas premisas:

- Mantener la calma y tranquilizar al accidentado. **No dejarlo solo**
- Mantener tapado al accidentado
- No dar de comer, ni beber ni medicar
- No mover a la víctima
- Siempre seguir el sistema **PAS: Proteger, Avisar y Socorrer**

### ➤ Proteger el lugar del accidente

Pensar antes de actuar; mantener fuera de peligro tanto al accidentado como a nosotros mismos. Sólo movilizaremos si existe riesgo vital: incendio, presencia de material peligroso.

### ➤ Avisar al 112

Llamar al 112 lo antes posible, informando sobre lo ocurrido como, lugar del accidente, número de heridos, gravedad. Ser los últimos en colgar. En el 112 nos pueden dar instrucciones de cómo poder atender a los heridos.

### ➤ Socorrer

#### ▪ **Exploración primaria**

Debemos valorar los signos vitales en este orden:

**1- Consciencia.** Debemos intentar comunicarnos con la víctima, hablándole

- Si contestara, pasaremos a realizar la exploración secundaria (heridas, hemorragias, quemaduras, fracturas, contusiones...
- Si no contestara, consideraremos que está inconsciente

#### **2- Respiración**

- Si está inconsciente, comprobaremos la respiración: VER, OIR Y SENTIR el aire al respirar.
- Si respira, colocaremos a la víctima en **Posición Lateral de Seguridad**
- Si no respira, abriremos vías aéreas y, si aun así sigue sin respirar, comenzaremos la **Reanimación Cardiopulmonar (RCP): Respiración artificial + Masaje cardiaco**

### Técnica de respiración artificial:

- Limpiar la boca
- Hiperextender el cuello
- Realizar dos insuflaciones de aire taponando la nariz con dos dedos. Cada insuflación tendrá una duración aproximada de 1 segundo, debiendo elevarse el tórax

### Técnica de masaje cardiaco:

- Colocar nuestras manos en el tercio inferior del esternón, que suele coincidir con la línea intermamilar
- Pondremos el talón de una mano encima de la otra entrelazando los dedos y hundiendo el pecho unos 5 cm en cada compresión torácica

### Reanimación Cardiopulmonar:

- Se realizarán 30 compresiones, a un ritmo de 100-120 comp/min, seguidas de 2 insuflaciones de aire
- Finalizaremos la RCP cuando lleguen los servicios de Urgencias solicitados, o si la víctima se recuperase antes.

#### ▪ Exploración secundaria

### Atragantamiento

- No hurgar en la boca a ciegas
- Animar a que tosa enérgicamente
- Con la persona de pie, la inclinaremos hacia delante, sujetando su pecho con una mano, y con la otra le daremos golpes en la espalda, entre los hombros
- Si estas maniobras no son efectivas, haremos la **Maniobra de Heimlich**
- Si perdiera la conciencia, comenzar la RCP

### Hemorragias

- Presionar el punto de sangrado.
- Si con el primer apósito no fuera suficiente, añadir más encima, pero nunca quitar el anterior
- Si el sangrado persiste, avisar al 112 o acudir a un centro sanitario

- Sólo si corre riesgo vital, se hará el torniquete, usando una tela no elástica que anudaremos con ayuda de un palo o similar que giraremos hasta cortar el sangrado.
- Hemorragia nasal: Comprimir el ala de la nariz que esté sangrando contra el tabique nasal
- Hemorragia del oído: No limpiar y recostar sobre el oído afectado

### **Quemaduras**

- Enfriar con agua
- No aplicar pomadas o ungüentos caseros
- Tapar con gasas
- No romper ampollas
- Si la lesión es importante, trasladar a centro sanitario

**Cada minuto sin hacer nada: se reduce un 10% la posibilidad de supervivencia**

## **ACTUEMOS**

**Consulta la infografía de primeros auxilios donde te explica cómo actuar en cada caso.**