

ASPECTOS GENERALES:

Los primeros auxilios son el conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de una persona accidentada, hasta que llega la asistencia sanitaria profesional, para:

- ✓ Mantener la vida de la persona accidentada.
- ✓ Evitar que se presenten complicaciones.

ACTUACION GENERAL EN CASO DE ACCIDENTE (CONDUCTA P.A.S.)

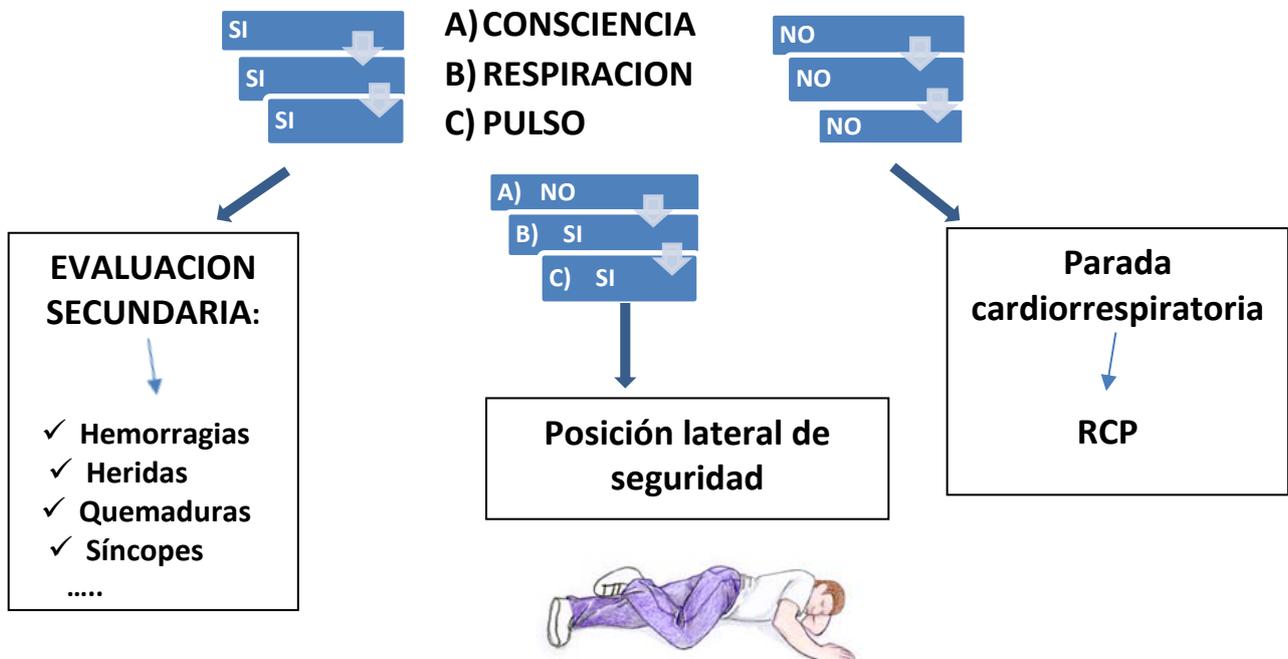


PROTEGER: garantizar la seguridad del accidentado, del que lo auxilia y del resto de personas.

AVISAR: llamar a los Servicios de Asistencia Sanitaria o al Servicio Único de Emergencias 112.

SOCORRER: poner en práctica las medidas de primeros auxilios imprescindibles para mantener la vida del accidentado.

● **RECONOCIMIENTO SIGNOS VITALES:**



ACTUACIONES ANTE UNA SITUACIÓN DE URGENCIA

REANIMACION CARDIOPUMONAR (RCP):

a) Colocar a la persona sobre una superficie firme (suelo, tabla, etc.).

b) Abrir la vía aérea realizando maniobra frente-mentón:

✓ Apoyar hacia atrás la cabeza del accidentado:



✓ mantener hacia arriba su mandíbula.



c) Descubrir el torax, localizar el tercio inferior del esternón y colocar el talón de la mano sobre él, dos o tres dedos por encima de la punta final del esternón (apófisis xifoides). La otra mano se apoyará de la misma forma sobre la que contacta con el tórax. Los brazos estarán rectos y perpendiculares al punto de



contacto con el esternón.

d) Iniciar compresiones torácicas: ritmo 100-120 por minuto, profundidad 4-5 cm.

e) Acompañar con ventilaciones de rescate: ritmo compresión-ventilación 30:2. Si no está capacitado para proporcionar ventilaciones de rescate, proporcione compresiones torácicas ininterrumpidas.

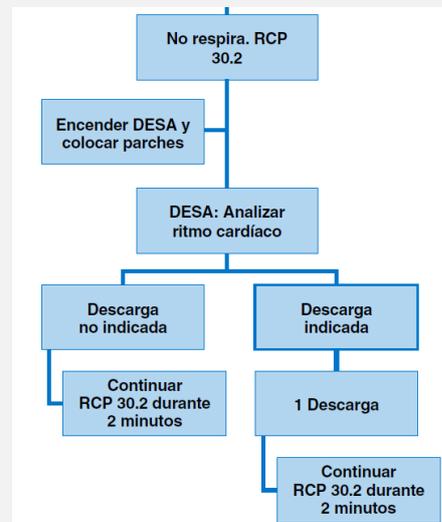
f) **Al llegar DESA o el desfibrilador externo semiautomático** (si existe la posibilidad y se tiene la formación necesaria): encender y seguir instrucciones:

✓ Colocar parches y seguir indicaciones verbales.

✓ Si se indica una descarga, asegurarse de que nadie toque a la víctima. Pulsar el botón de descarga según indicaciones.

✓ Si no recobra pulso, reiniciar inmediatamente RCP con 30:2 compresión-ventilación durante 2 minutos.

✓ Si no se indica una descarga, continuar RCP con 30: 2 compresión-ventilación.



HEMORRAGIAS:

✓ **Adoptar medidas higiénicas** y de seguridad frente a infección (guantes, etc.).

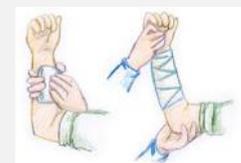
✓ Realizar **compresión directa** sobre la zona de sangrado con gasas o compresas.

✓ Si la hemorragia se localiza en una **extremidad, elevarla**, si la lesión lo permite.

✓ **Aplicar vendaje compresivo** en la zona afectada, sin interrumpir por completo la circulación.

✓ Si el sangrado persiste y el vendaje se empapa, **no retirarlo**, colocar **más gasa encima** y vendar firmemente.

✓ Si la hemorragia no cesa, comprimir la arteria que riega el miembro (humeral o femoral).



HERIDAS:

✓ **Adoptar medidas higiénicas** (colocar guantes).

✓ **Limpiar herida** con gasas (no utilizar algodón) y suero fisiológico, del centro hacia los bordes. Si no se dispone de suero, utilizar agua y jabón. Secar con nuevas gasas.



- ✓ **Aplicar antiséptico** (clorhexidina, povidona iodada, etc.) asegurándose que la persona accidentada no es alérgica a sus componentes.
- ✓ **Cubrir herida con apósito limpio** y esparadrapo o venda.
- ✓ **Solicitar valoración sanitaria** en heridas profundas y pauta de vacunación antitetánica.



✚ QUEMADURAS:

- ✓ **Retirar a la persona de la fuente de calor.** Retirar la ropa que no esté pegada a la piel.
- ✓ **Enfriar la zona afectada** con agua abundante durante 10-15 minutos.
- ✓ **Cubrir la quemadura con gasas estériles.** No aplicar antisépticos ni pomadas
- ✓ **Trasladar** a la persona a un Centro Sanitario en caso necesario.



✚ SÍNCOPE

- ✓ **Colocar a la persona boca arriba con las piernas elevadas.**
- ✓ **Aflojarle la ropa** y evitar aglomeraciones.



✚ CONVULSIONES

- ✓ **Aflojar las prendas** que puedan oprimir la respiración.
- ✓ **Evitar que se golpee la cabeza.**
- ✓ **Si presenta vómitos, girar a la persona** para evitar que se ahogue
- ✓ Una vez pasada la crisis, **situarlo en posición lateral de seguridad.**



✚ ELECTROCUCIONES

- ✓ **No tocar a la persona accidentada.**
- ✓ **Desconectar la corriente eléctrica.**
- ✓ Si no se puede desconectar, **retirla de la corriente utilizando un objeto no conductor**, de madera o de plástico (escoba, silla, etc.).
- ✓ Realizar **reconocimiento signos vitales**: consciencia, respiración y pulso.



✚ CUERPOS EXTRAÑOS – ATRAGANTAMIENTOS

- ✓ Animar a la **persona a toser**. Si no puede toser o no tiene fuerza para ello, darle 5 golpes fuertes entre las escapulas con el talón de la mano y el cuerpo inclinado hacia delante.
- ✓ **Utilizar dispositivos anti-atragantamiento** (LIFEVAC o DECHOKER) o **realizar maniobra Heimlich**: abrazar por detrás al atragantado, colocar un puño entre el ombligo y las costillas por debajo del esternón, agarrar el puño con la otra mano y apretar fuerte contra el cuerpo de la persona hacia dentro y hacia arriba.



✚ CRISIS DE ANSIEDAD

- ✓ Intentar **relajar a la persona** con respiraciones calmadas y sucesivas, tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Guiar en realización de respiración abdominal.
- ✓ **Hablar en tono bajo**, manteniendo un ritmo que no aumente el nerviosismo



MARCO NORMATIVO / GUÍAS

- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
- Manual y Procedimiento de Enfermería SUMMA 112, Guías de Primeros Auxilios de Fremap, Samur.
- Guías de Semicycuc ERC 2021, European Resuscitation Council 2021 y American Heart Association 2020.
- NPT 605 y 1062 de Instituto Nacional Seguridad y Salud en el Trabajo. Ministerio de Trabajo.