

¿Qué son los Primeros Auxilios?

Es la ayuda inmediata prestada a una persona enferma o herida hasta la llegada de asistencia profesional. Incluye también otros cuidados iniciales como el apoyo psicológico a las personas que sufren daños emocionales por haber sido víctimas o testigos de un evento traumático.

Antes de atender a una persona

Tenemos que tener en cuenta ciertas cosas antes de atender a una persona, entre ellas:

- **Reconocer una emergencia:** Tenemos que estar atentos en la calle, en las casas, en el trabajo a: escenas, comportamientos, ruidos, olores que no sean los habituales para el lugar en el que nos encontramos.
- **Superar las barreras para actuar:** Podemos pedirle a la gente que mira que nos ayude, haciendo un círculo mirando para afuera alrededor de la persona que queremos atender, pedirle que activen el SEM (servicio de emergencias médicas es decir, llamar al 107), que busquen agua/botiquín/ DEA etc. Repasar cada tanto los contenidos del curso para estar seguros de nuestros conocimientos para ayudar a los demás.
- **Seguridad de la escena:** Antes de actuar hay que asegurar que el lugar en el que se encuentra la víctima sea seguro para ambos. Recordá que una vez que estas atendiendo deberías irte después de que llegue el SEM. Si la escena se vuelve insegura la prioridad somos nosotros, no queremos aumentar el número de víctimas, si podemos trasladamos a la persona, sino aléjate vos solo a una distancia prudencial.
- **Bioseguridad:** Tenemos que procurar evitar el contacto con sangre y otros líquidos corporales. También evitar objetos que puedan estar manchados con sangre u otros líquidos corporales. SIEMPRE USAR GUANTES DE LATEX. Antes de ponértelos cubrí heridas u otras lesiones que tengas en las manos y sacate anillos, pulseras, relojes etc. *Si hay sangre u otros fluidos derramados:* Tenemos que limpiar la sangre derramada lo antes posible usando guantes descartables. Cubrir el derrame con servilletas de papel u otro material absorbente. Después de limpiar la zona, enjuagarla con una solución de ½ taza de lavandina en 1 litro de agua corriente y dejarla actuar durante 10 minutos como mínimo. Tirar el material contaminado (el que se haya utilizado para limpiar el derrame) en una doble bolsa de basura.
- **Obtención del consentimiento:** Tenemos que presentarnos y explicarle a la persona que sabemos primeros auxilios y que nuestra intención es ayudarla. Contarle lo que crees que le está pasando y preguntarle si quiere recibir nuestra ayuda. Tener en cuenta:
 - No prestar atención a una persona que no lo desea, en ese caso solo llamar al SEM y esperar.
 - Si la persona esta inconsciente o no puede comunicarse por la lesión que sufrió el consentimiento esta sobreentendido

-Si la persona es un menor acompañado por su familia debemos pedirle el consentimiento al responsable del menor, si esta solo el consentimiento esta sobreentendido.

Llamando al 107

Para llamar al servicio de emergencias tenemos que tener en cuenta los siguientes puntos:

- ¿Qué le pasó a la víctima? Sangrado muy grande, accidente vehicular, no respira, etc.
- ¿Dónde nos encontramos? En Av. 9 de julio y Lavalle, en la calle 528 y 21, en el Cinemark de Puerto Madero, en el km. 64 de la ruta 2, etc.
- Escuchar atentamente las indicaciones del radioperador.
- Solo cortaremos la llamada cuando se nos indica.

Hemorragia

Es la salida de sangre de los vasos al exterior del cuerpo (en el caso de las hemorragias externas, en las internas el primer auxilio es llamar al SEM). Cuando reconoces una hemorragia PONETE GUANTES y hace presión directa (sobre la herida) con una gasa limpia hasta que pare de sangrar. Dependiendo del tipo de hemorragia puede tardar hasta 10 minutos en parar, si ves que tarda más activa el SEM o traslada a la persona a una guardia.

Heridas y abrasiones

Una vez que paro la hemorragia tenemos que limpiar la herida para evitar infecciones. Siempre con guantes limpiamos con agua corriente y jabón blanco (El de lavar la ropa). Después desinfectar con solución de clorhexidina o iodopovidona (en este caso asegúrate que la persona no sea alérgica al iodo). Y para terminar cubrir la herida con gasas limpias.

-Sangrado nasal: Le pedimos a la persona que se incline hacia adelante y que comprima entre los ojos o las alas de la nariz. Cuando deja de sangrar, la víctima que se tiene que sonar la nariz suavemente para su limpieza. Si el sangrado no para trasladar a la persona a una guardia.

NO USAR ALGODÓN NI ALCOHOL PARA TRATAR UNA HERIDA.

Quemaduras

Enfriar la quemadura con agua de la canilla, por lo menos hasta que alivie el dolor (probablemente entre 15 – 30 min). Retirar todas las prendas de vestir y las alhajas que no estén adheridas y se puedan quitar de la zona quemada sin ejercer fuerza. Dejar las ampollas intactas. Podes aplicar platsul o gasas furacinadas sobre la quemadura. Tene en cuenta que la piel quemada no cumple su función de barrera protectora, cuida la lesión para evitar infecciones.

Tener en cuenta que las quemaduras en articulaciones, genitales, cara, manos o tórax deben ser trasladadas a un centro de atención al quemado.

Alteraciones producidas por frío

Hipotermia: Trasladar a la víctima a un lugar templado. Sacale cualquier prenda de vestir húmeda y tapa las partes del cuerpo expuestas con mantas o prendas de vestir secas. Si esta consciente, dale infusiones calientes (chocolate, te, café). NO LE DES BEBIDAS ALCOHOLICAS (ya que estas producen vasodilatación y esto favorece la pérdida de calor).

Traumatismos musculo esqueléticos

Evita el movimiento de la parte afectada. Si es posible, llama al SEM y espera en el lugar. Sino traslada a una guardia de traumatología. Retira todo aquello que apriete o impida la circulación. Si hay una herida, tratarla. Coloca hielo sobre la lesión, nunca en forma directa y no más de 20 minutos.

Calambre: El dolor es fuerte y no se puede mover el miembro afectado que se siente como endurecido. Elonga, presiona sobre el musculo.

Contusión: El dolor es agudo, especialmente si se toca la zona afectada. Aparece hinchazón y moretón. Inmoviliza la zona lesionada, aplica hielo.

Esguince o torcedura: El dolor es intenso, la parte afectada se deforma y se hincha la articulación. Inmoviliza la articulación, eleva el miembro afectado después de aplicar hielo.

Luxación: El dolor es intenso, hay imposibilidad de mover la parte afectada y deformidad articular. No realices ningún movimiento para acomodar el hueso. Activa el SEM o traslada rápidamente a una guardia.

Fractura abierta: Se ve una herida de la piel por la salida del hueso. El dolor es intenso. La parte afectada se deforma e hincha. Activa el SEM, inmoviliza la parte afectada, trata la herida como tal.

Fractura cerrada: El dolor es intenso. La parte afectada se deforma y se hincha. Activar el SEM, inmovilizar parte afectada.

Desmayo

Antes del desmayo la persona puede presentar debilidad, mareo, nauseas, palidez, sudoración fría, visión borrosa, pérdida de equilibrio, en este caso tranquiliza a la persona y espera a que se recupere. Si la persona se desmaya, controla el estado de conciencia (ver módulo de RCP), activa el SEM, aflojale la ropa y espera a que recupere.

Intoxicaciones

Ante la sospecha de una intoxicación, retira a la persona de la fuente, identifica el toxico, la cantidad ingerida o el tiempo de exposición y llama al 0800-333-0160 (Hospital Posadas). De ser necesario activa el SEM o traslade al Hospital Fernandez o Posadas.

Si se trata de una intoxicación alcohólica, no le permitas que siga tomando, si tolera ingesta empezar a hidratar con agua. Si está durmiendo o inconsciente acostalo en posición lateral de seguridad. No provoques el vómito. Ante la duda, llama al servicio médico de emergencias o traslada al hospital.

Emergencia diabética: Identifica la situación (antecedentes de diabetes, debilidad, mareos). Activa el SEM. Pregúntale a que hora comió por ultima vez y que medicación se aplica regularmente. Si esta consciente preguntale que cree que le esta pasando, generalmente los diabéticos saben reconocer si se trata de una hipo o hiperglucemia. Ante la duda, actuar siempre como si se tratara de hipoglucemia: si esta consciente, dale agua con abundante azúcar o coca cola común y desconecta la bomba de insulina si la tuviese.

Convulsiones: Son un tipo de alteración de consciencia que suele manifestarse con movimientos espasmódicos de brazos y piernas. Su origen es variado y puede incluso no ser definido. Las convulsiones pueden manifestarse como: Contracciones musculares generalizada, rigidez del cuerpo y arqueamiento de espalda, sacudidas generalizadas, caída brusca, pérdida de conocimiento.

Activa el servicio de emergencias, no impidas movimientos ni sostengas a la persona, controla el tiempo que dura el ataque, protege la cabeza (con almohada o similar), cuando termine la convulsión, limpie nariz y boca, no te alarmes si la persona no recuerda lo sucedido, si no responde ni respira, proceder con RCP.

Accidentes Cardiovasculares

Factores de riesgo modificables:

- El hábito de fumar
- La presión arterial alta
- El colesterol elevado
- La inactividad física
- El sobrepeso
- La diabetes
- El estrés

Factores de riesgo no modificables:

- El sexo

- La edad
- Los antecedentes familiares de enfermedad coronaria

Accidentes Cerebrovasculares

Es la principal causa de discapacidad en la mayoría de los países. Suelen manifestarse mediante la debilidad o adormecimiento en un brazo, una pierna o una mitad de la cara. La confusión o dificultad para hablar o entender. Problemas para ver, con un ojo o ambos. La pérdida del equilibrio o coordinación y/o dolor de cabeza muy intenso.

No siempre se manifestaran todas las señales, con una sola ya debemos sospechar. Ante la primera señal tendremos que anotar la hora y llamar al SEM. Si la persona está consciente dejala semi sentada. Si no responde pero respira, déjala de costado sobre el lado paralizado.

Obstrucción de las Vías Aéreas

La obstrucción de las vías aéreas es una emergencia ya que corre riesgo la vida de la persona afectada. El signo universal de la asfixia es tomarse el cuello. Si vemos esto tenemos que pedirle a la persona que tosa y colocarnos detrás para hacer compresiones abdominales rápidas.

El primer paso siempre es la prevención. En niños cualquier objeto que pueda pasar por el tubo del papel higiénico puede llegar a obstruir la vía aérea. Hay que tener cuidado con golosinas duras, uvas, pochoclos, nueces, carozos, maníes, etc.

Compresiones abdominales o maniobra de Heimlich en adultos:

1. Apoya un puño del lado del pulgar hacia arriba justo por encima del ombligo.
2. Toma el puño con la otra mano y realice compresiones rápidas hasta que el objeto salga expulsado.
3. Si la persona pierde la consciencia, acostala en el piso, activá el 107 y realizá RCP.

Compresiones abdominales o maniobra de Heimlich en bebés:

1. Sentarnos con él bebe encima y su cabeza apuntando hacia abajo.
2. Damos 5 golpes en la espalda entre los hombros.
3. 5 compresiones en el pecho como en RCP.
4. Si pierde la consciencia, realiza RCP.

Reanimacion cardiopulmonar

Cadena de supervivencia:

1. Reconocimiento del paro cardiorrespiratorio y activación del SEM (107)
2. Compresiones torácicas ininterrumpidas.
3. Desfibrilación precoz (DEA)
4. Soporte vital avanzado
5. Cuidados post paro cardiaco

Identificar el Paro cardiorrespiratorio en adultos

Golpea los hombros de la persona y preguntale si nos escucha. Si responde pero sospechas que algo está mal, activá el SEM y reevalúá constantemente.

En el caso de que no responda fijate si está respirando y activá el SEM. Puede presentar una respiración agónica o jadeante, esto NO significa que está respirando. Una persona que no responde ni respira está teniendo un paro cardiorrespiratorio y es necesario que empieces a hacer RCP.

Maniobra de RCP:

Colocá una mano sobre la otra en el medio del pecho, el lugar correcto es en justo entre medio de los pezones de la persona. La mano de arriba entrecruza la de abajo.

Comprimí el pecho entre 100 y 120 veces por minuto a una profundidad de 5 o 6 cm. La compresión debe ser igual que la relajación. Si es posible, cada dos minutos cambiar de operador.

Detené las compresiones si:

- Sos reemplazada/o por otra persona.
- La victima comienza a dar signos de consciencia.
- La escena se vuelve insegura.
- Estas demasiado cansado como para seguir.
- El DEA lo solicita.
- Un médico lo solicita.

Si se cuenta con un DEA, la prioridad la tiene él. Seguí las instrucciones del mismo.

Paro cardiorrespiratorio en lactantes:

Golpeá el pie y observa si llora. Si no llora ni está respirando comenzá con RCP.

Con una mano sobre la frente y los dos dedos de la otra empezá la maniobra de RCP entre 100 y 120 compresiones por minuto y un tercio del tórax, al llegar a la numero 30, da las dos insuflaciones cubriendo con tu boca la nariz y boca del bebé. Recordá que solo es el aire que tengas en las mejillas.

Luego de dos minutos chequear si sigue sin recuperar la consciencia y llamá al SEM.

DEA en bebes y niños

Menos de 1 año: Usalo únicamente si el fabricante indica en sus instrucciones que es seguro.

Entre 1-8 años: Usá pads pediátricos / coloque el DEA en la opción pediátrica (Si el DEA no tiene esa opción, úselo en modo adulto)

Más de 8 años: Usá DEA de Adulto.

Numeros útiles:

Instituto del Quemado: 4923-3022

Htal. Pedro Elizalde: 4363-2100 (Pediátrico)

Htal. Garrahan: 4941-1333 (Pediátrico)

Htal. De Clinicas: 5950 – 8000 (Urgencias clínicas)

Htal. Fernandez: 4808-2600 (Toxicología)

Htal. Posadas: 0800-333-0160 (Toxicología)

Htal. Lagleyze: 4582- 1278 (Oftalmología)