PRIMEROS AUXILIOS

((112))
SOS DEIAK

EUSKO JAURLARITZA
SEGURTASUN SAILA

GOBIERNO VASCO
DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

QUEMADURAS LEVES

Qué hacer:
Alejar a la víctima de la fuente de calor.
Enfriar la quemadura con agua.
Cubrir la quemadura con compresas limpias.

Avisar al 112 SOS DEIAK.

Qué NO hacer:
Arrancar la piel de las ampollas.
Usar aceites o pomadas.

Nota muy importante:
Toda quemadura superior a la palma de la mano debe ser tratada en un hospital.

QUEMADURAS GRAVES

Qué hacer:
Apagar las llamas con lo que tenga a mano: agua, mantas, tierra...

Cubrir las partes del cuerpo afectadas por las quemaduras con algo limpio.
Abrigar a la persona afectada.

Avisar al 112 SOS DEIAK.
Traslado urgente al Hospital.
Qué NO hacer:
Quitar la ropa (se dañaría la piel).
Lavar la quemadura con otra cosa que no sea agua.
Aplicar pomadas de cualquier clase. Tardar en llevar al accidentado al médico.

HEMORRAGIA NASAL

Qué hacer:
Colocar la cabeza hacia delante. Apretar con los dedos los orificios nasales al menos durante 10 minutos.

Taponamiento anterior de las fosas nasales.
Tranquilizar al paciente y limpiarle la cara.

Si la hemorragia no cede acudir al médico.

Qué NO hacer:
Taparse las fosas nasales con algodones.

TORCEDURAS

Síntomas:
Dolor en la zona. Inflamación. Hematoma.

Qué hacer:
Sujetar el miembro lesionado.

Colocar bolsa con hielo.

Qué NO hacer:
Poner vendas encima de la lesión y menos apretando.
Poner paños calientes.

FRACTURA

Síntomas:
Dolor en la zona. Inmovilidad. Deformidad. Aparición de cardenales. Impotencia funcional.
Qué hacer:
Ante una luxación, contusión o fuerte golpe, etc., se actuará como si fuese una fractura:
Inmovilizar la extremidad fracturada sujetándola con una madera, bastón, paraguas, etc.

Es recomendable colocar bolsas de hielo, sin presionar la lesión.

Si hay herida, aplicar una compresa limpia.
Usar un traslado adecuado (ambulancia). Acudir al Hospital.
Qué NO hacer:
No mueva nunca el miembro fracturado.
No vende ni ate con fuerza.
Procurar limpiar las heridas.

EN TODOS LOS CASOS, SI HAY PÉRDIDA DE CONSCIENCIA: APLICAR RCPB (Reanimación Cardio Pulm

LESIÓN EN EL OJO (PRODUCIDA POR PRODUCTOS QUÍMICOS)

Qué hacer:
Lavar el ojo con agua abundante bajo el chorro del grifo.

Acudir al hospital.

Llevar una muestra del producto químico.

Qué NO hacer:
Rascarlo.
Presionarlo.

HERIDAS EN EL OJO

Qué hacer:
Tapar los dos ojos.

Acudir a un centro hospitalario.

Qué NO hacer:
Rascarlo.
Presionarlo.

AHOGAMIENTO

Qué hacer:
Avisar al 112 SOS DEIAK.

112

En caso de pérdida de consciencia:
*** Ver RCPB (Reanimación Cardio Pulmonar Básica) al final del folleto.**

Qué NO hacer:
Intentar que expulse el agua antes de restablecerse la respiración.

CORTE DE DIGESTIÓN POR CONTACTO CON EL AGUA (HIDROCUCIÓN)

Síntomas:
Pérdida de conocimiento, y en casos muy graves, paro cardíaco. (Un 15% de los ahogados es víctima de este accidente, al cual unas personas tienen más predisposición que otras).
Qué hacer:
Avisar al 112 SOS DEIAK.

112

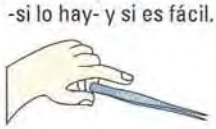
En caso de pérdida de consciencia:
*** Ver RCPB (Reanimación Cardio Pulmonar Básica) al final del folleto.**

Qué NO hacer:
Comidas abundantes.
Bañarse en plena digestión o en aguas muy frías.

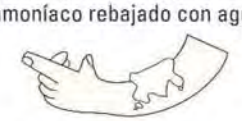
PICADURA EN EL MAR

Síntomas:
Dolor, picor, enrojecimiento y pequeño abultamiento.
Qué hacer:
Lavar la herida con agua y jabón.

Sacar la espina o aguijón -si lo hay- y si es fácil.



Aplicar pomadas específicas o amoníaco rebajado con agua.



También un poco de barro -como último recurso- puede ser útil.
Si el dolor es muy fuerte acudir a un Hospital.

ELECTROCUCIÓN

Qué hacer:
Lo primero cortar la corriente.

Si no es posible, apartar al accidentado usando objetos aislantes (goma o madera).
En caso de pérdida de consciencia:
*** Ver RCPB (Reanimación Cardio Pulmonar Básica) al final del folleto.**

Tapar la quemadura.
Avisar al 112 SOS DEIAK.

Qué NO hacer:
Coger al accidentado sin medios aislantes de la conducción eléctrica.

SI UN NIÑO O NIÑA SE ATRAGANTA

Síntomas:
Imposibilidad para respirar.
Palidez en un principio y coloración azulada de la piel.
Agitación y pérdida de consciencia.

Qué hacer:
Si es un niño/a pequeño:
Cogerlo por los pies y cabeza abajo, darle palmadas suavemente en la espalda.

Si así no se consigue extraer el cuerpo extraño, trasladarlo urgente a un Hospital.
Si es un niño/a mayor:
Trasladarlo directamente a un centro hospitalario.

Avisar al 112 SOS DEIAK.

HERIDAS EN GENERAL

Síntomas:
Dolor. Hemorragias. Molestias.
En ocasiones pueden ir acompañadas de una fractura.
Qué hacer:
Lavar la herida con agua y jabón.

Cubrir la herida con una gasa o pañuelo limpio, presionando suavemente.
No se debe olvidar aplicar una dosis de vacuna antitetánica.

Acudir a un centro hospitalario.

Qué NO hacer:
Colocar pomadas, polvos, algodón y otros medicamentos.

ATAQUE EPILÉPTICO

Síntomas:
Desmayo acompañado de convulsiones violentas y movimientos bruscos.

Qué hacer:
Dejar al paciente donde esté, mejor tumbado, se recomienda colocar una cuña de caucho entre sus dientes.

Desabrochar la ropa (cuello, camisa, cinturón, etc.). En cuanto cesen las convulsiones colocarle en decúbito lateral. Apártelo de los bordes, esquinas u objetos que le puedan dañar.
Acudir al médico.
Avisar al 112 SOS DEIAK.

Qué NO hacer:
Perder la calma. Sujetarlo si tiene movimientos convulsivos. Trasladarlo en pleno ataque, darle bebidas. Respiración artificial. Meter los dedos en la boca del paciente.

INFARTO

Síntomas:
Dolor fuerte y repentino en el pecho. Sudores, palidez y mareos.

Qué hacer:
Desabrochar la camisa y el cinturón.

Avisar al 112 SOS DEIAK.

Acudir al hospital. En caso de pérdida de consciencia:
*** Ver RCPB (Reanimación Cardio Pulmonar Básica) al final del folleto.**
Y en caso de vómitos inclinar la cabeza del enfermo hacia un lado.
Qué NO hacer:
Dejarlo levantar, ni tomar ninguna clase de bebidas.

nonar Básica) **EN TODOS LOS CASOS, SI HAY PÉRDIDA DE CONSCIENCIA:** **APLICAR RCP**

PICADURA DE INSECTOS

Qué hacer:
En casos leves:
De **abeja**: Poner amoníaco en la picadura. Intentar sacar el aguijón, evitando presionarlo.

De **avispa**: Poner en la picadura bicarbonato sódico.

De **hormiga**: Poner vinagre o zumo de limón en la picadura.

En casos graves:
Valorar el estado general del accidentado.
Avisar al 112 SOS DEIAK.
Cuando hay un colapso (desvanecimiento) o cuando la picadura ha sido en la lengua o interior de la boca acudir al Hospital.

MORDEDURA DE ANIMAL DOMÉSTICO

Qué hacer:
Limpiar la herida con agua y jabón.

Controlar la hemorragia con una venda limpia.

Conseguir la identificación del animal (dueño, vacunas, etc.).
Consultar al médico.
Avisar al 112 SOS DEIAK.

INTOXICACIÓN AGUDA POR ALCOHOL (EMBRIAGUEZ)

Qué hacer:
Colocar al paciente en posición lateral de seguridad.

Taparlo con mantas o ropas.

Trasladarlo a un hospital.

Qué NO hacer:
Provocarle el vómito.
Darle de beber.

INTOXICACIÓN POR GAS

Síntomas:
Confusión mental o inconsciencia del intoxicado.
Qué hacer:
Abrir ventanas.

Si es posible cerrar las llaves de paso del gas y electricidad. No dar la luz.
No subir las persianas ni nada que pueda originar una chispa.

Aplicar reanimación cardio pulmonar.
Avisar al 112 SOS DEIAK.

Traslado urgente al Hospital.

INTOXICACIÓN POR PASTILLAS

Síntomas:
Dolor de estómago. Vómitos y náuseas. Sudoración. Delirio e inconsciencia. Dificultad al respirar.

Qué hacer:
Avisar al 112 SOS DEIAK.

Valoración de las constantes vitales.
Practicar boca a boca y masaje cardíaco.
*** Ver RCPB (Reanimación Cardio Pulmonar Básica) al final del folleto.**
Qué NO hacer:
Provocar vómitos.
Tomar líquidos o similares.

Importante recoger una muestra del producto que ha motivado la intoxicación.

URTICARIA (ERUPCIONES EN LA PIEL)

Síntomas:
Picor insistente. Aparición súbita de eritemas o habones.

Qué hacer:
Pensar qué lo ha producido y evitar el contacto.

Vigilar posibles consecuencias -fiebre, tos, dificultades respiratorias, etc.-

Avisar a 112 SOS DEIAK.
Qué No hacer:
Rascarse.
Aplicar remedios caseros.

CONGELACIÓN

Síntomas:
Dolor intenso. Quemazón. Impotencia funcional. Falta de sensibilidad. Inmovilidad.
Qué hacer:
Observar el estado general de sus constantes vitales. Proteger la parte afectada con vendas o ropa limpia.

Calentar progresivamente las zonas afectadas y retirarle la ropa húmeda. Ofrecerle bebidas calientes té, caldo, etc.

Acudir al médico.
Avisar al 112 SOS DEIAK.

((112))

Qué NO hacer:
Arrancar la piel de las ampollas.
Usar como remedio aceites de los utilizados para el sol.

INSOLACIÓN

Síntomas:
Dolor de cabeza. Respiración lenta. Pulso acelerado. Vértigos. Convulsiones, delirio y coma. Fiebre (se presenta tarde).
Qué hacer:
Colocar paños húmedos y fríos en la frente. Si hay fiebre colocar paños fríos en todo el cuerpo. Masajes a las extremidades (brazos y piernas).

Beber agua abundante.

Acudir al hospital.
En niños/as y personas mayores extremar las medidas de protección solar (cremas, sombrillas, gorros, etc.).
Evitar las horas solares de 12 h a 17 horas.

Avisar al 112 SOS DEIAK.

B (Reanimación Cardio Pulmonar Básica)

INTOXICACIÓN POR GASOLINA O CUALQUIER DERIVADO DEL PETRÓLEO

Síntomas:
Náuseas y vómitos. Somnolencia. Sudoración. Piel fría. Gran palidez. A veces quemaduras alrededor de boca, labios y lengua. Desorientación. Convulsiones. Irritación de ojos, lagrimeo.

Qué hacer:
Avisar al 112 SOS DEIAK.
Retirarle si se puede de la zona contaminada. Quitarle la ropa si está impregnada de tóxico y lavarle con agua y jabón.

Valoración general del accidentado. Practicar boca a boca y masaje cardíaco. Traslado urgente al Hospital.

SHOCK

Es la alteración del sistema cardiovascular, el cual originará un deficitario aporte de sangre a los órganos de nuestro cuerpo.
Síntomas:
Pulso rápido y débil, frialdad, palidez, piel seca y sudoración fría. Alteración de la respiración náuseas y vómitos. Debilidad. Sed.
Qué hacer:
Avisar a 112 SOS DEIAK.

((112))

Valoración de las constantes vitales. Actuar sobre el origen del shock (hemorragia, fractura, herida, etc.) Colocarlo en posición lateral de seguridad, si es posible. Aflojar las ropas. Tranquilizar al accidentado. Abrigarle con ropas.

Traslado urgente al Hospital.
Qué NO hacer:
Provocarle el vómito. Darle de comer o beber.

ACCIDENTE GRAVE

Qué hacer:
Avisar al 112 SOS DEIAK.
Hacer una valoración de todos los heridos. Evitar el pánico y los comentarios en voz alta alrededor del accidentado. Si ha habido corte de respiración mantener las vías respiratorias despejadas. Trasladarlo correctamente en ambulancia.

En caso de hemorragia, tapar la herida rápidamente. Si es pequeña, presionando con la mano será suficiente.
Para trasladarlo, debe ser inmovilizado, sujetando las piernas y los brazos al cuerpo, y ayudándose si es preciso de algo rígido, con el fin de conseguir una sola pieza. Tener la máxima precaución con el eje formado entre cabeza-cuello-columna vertebral.

Qué NO hacer:
Perder la serenidad. Mover el cuerpo o el cuello de la víctima. Darle cualquier clase de alimento o bebida.

PASOS A SEGUIR SOBRE EL ACCIDENTADO HASTA LA LLEGADA DE UN MÉDICO (RCPB) REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR BÁSICA

Se ha demostrado que la máxima tasa de supervivencia tras un paro cardiaco se logra cuando se realizan lo más rápidamente posible las siguientes acciones:

CADENA DE SUPERVIVENCIA

PASOS A DAR PARA PRACTICAR LA RCPB EN ADULTOS

Dar la alerta precoz y realizar RCPB puede hacerlo usted mismo.
- Acérquese a la víctima si la zona es segura.
- Compruebe si está consciente: háblele, muévale suavemente y si no contesta, dele un pequeño pellizco. Si no reacciona de alguna manera es que está **INCONSCIENTE**, y se debe llamar al 112 (usted mismo u otra persona).

Antes de empezar con la reanimación debe colocar a la persona boca arriba, sobre un sitio liso y duro.

A

Abra la Vía Aérea. Se utiliza la **maniobra frente - mentón**: coloque una mano en la barbilla y otra en la frente, y eche la cabeza de la víctima hacia atrás.

B Compruebe si respira: coloque su mejilla junto a la boca del paciente y mire hacia su tórax, escuche ruidos respiratorios y sienta su aliento sobre su mejilla, durante 10 segundos como máximo.

Si respira adecuadamente coloque a la víctima en **Posición de Recuperación.**

C Si no respira, comience la RCPB.

Ponga una mano encima de la mitad inferior del esternón, en el centro del pecho, coloque la otra encima de la primera y con los brazos completamente extendidos, comience a presionar, dejando que después de cada compresión el pecho vuelva a subir. Haga las compresiones muy rápidamente (100 x minuto)

Después de 30 compresiones seguidas, aplique el **boca a boca:** cierre la nariz de la víctima con dos dedos, selle su boca con sus labios e insufle dos veces seguidas, viendo cómo sube el pecho durante aproximadamente un segundo, cada vez.

Deberá realizar ciclos de 30 compresiones seguidas de dos respiraciones hasta que la persona se recupere o llegue la Ambulancia.

OBSTRUCCIÓN DE VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO

Técnica:

1.- Sitúese en horcajadas sobre el niño/a estirado en el suelo (boca abajo).

2.- Coloque sus manos entrelazadas bajo el apéndice xifoides del esternón haciendo 4 ó 5 compresiones bruscas hacia arriba con las eminencias tenares de las manos.

3.- Avisar al 112 SOS DEIAK y trasladar el accidentado al centro hospitalario más cercano.

Bebé:

Técnica:

1.-Cogerlo por los pies y colocarlo boca abajo.

2.-Golpearle entre las dos paletillas de la espalda con la parte inferior de la mano.

3.-Examine la boca y retire cualquier cuerpo extraño.

4.-Si continúa igual, repita dicha maniobra.

5.-Avisar al 112 SOS DEIAK.

6.-Traslado urgente al Hospital.

Niño/a Pequeño (mayor de un año):

Técnica:

1.-Anime al niño/a para que tosa espontáneamente.

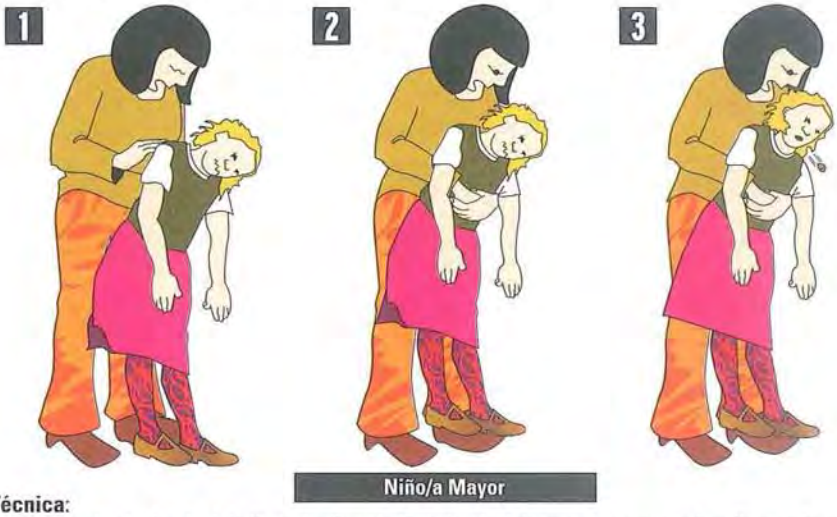
2.-Siéntese y coloque al niño/a transversalmente sobre sus piernas de modo que la cabeza cuelgue y quede situada por debajo del tronco. Con una mano sujete al niño/a por la cintura, al mismo tiempo, con la otra mano libre efectúe cuatro o cinco palmadas rápidas en la espalda (entre los omóplatos).

Niño/a Mayor:

Técnica:

1.- Anime al niño/a para que tosa espontáneamente.

2.- Incline al niño/a hacia delante y dele unas cinco palmaditas en la espalda.



Niño/a Mayor

Técnica:

1.- Sitúese de pie detrás del niño/a. Incline el niño/a hacia delante y dele unas palmaditas en la espalda.

2.- Sitúese de pie o sentado detrás del niño/a y coloque un brazo alrededor de su abdomen. Cierre la mano en puño y colóquela en el centro del abdomen entre el ombligo y el esternón. Agarre el puño con la otra mano. Atraiga ambas manos hacia usted con una ligera presión hacia arriba y hacia dentro para comprimir la parte superior del abdomen. Repítalo hasta 4 ó 5 veces.

3.- Acudir al Hospital.

POSICIÓN DE SEGURIDAD O RECUPERACIÓN

La **posición de seguridad** o **recuperación** se halla indicada en caso de que el paciente se halle inconsciente con presencia de respiración y pulso. Esta posición previene el vómito y el atragantamiento.

Técnica:

1.- Flexione el brazo del lado interno para formar un ángulo recto con su cuerpo.

2.- Coloque el dorso de la mano del lado externo bajo la mejilla.

3.- Con la pierna del lado interno recta, flexione la otra rodilla.

4.- Una vez alcanzada esta posición colocar la pierna más arriba formando ángulo recto con el cuerpo. Sujete la cabeza con una mano.

5.- Incline la cabeza hacia atrás para que el niño no se ahogue si vomita.