

### Primeros auxilios

¿Qué son los primeros auxilios?

Conjunto de normas de actuación dirigidas a mejorar o limitar el pronóstico de un accidentado. Los primeros auxilios nunca deben sustituir las acciones médicas y se presentarán ante la ausencia de éste.

Conocer estas técnicas puede resultar enormemente beneficioso para cualquier vida humana.

¿Qué hacer ante un Accidente?

Tres son los pasos a seguir ante un accidente: Proteger-Avisar- Socorrer (PAS)

#### 1. Proteger:

- Tener en cuenta la seguridad del accidentado pero sin olvidar nunca la propia seguridad (el que socorre) “Mejor un muerto que dos”
- En ambientes tóxicos: no atenderemos a un accidentado sin antes proteger nuestras vías respiratorias.
- Ante contactos eléctricos, asegurarse primero de cortar la corriente eléctrica, antes de atender al accidentado.

#### 2. Avisar:

- Llamar al 112
- Indicar la dirección exacta de lugar del accidentado
- Indicar el nombre completo del accidentado
- Indicar el tipo de accidente que se ha producido
- No colgar el teléfono hasta que la persona que nos atiende haya colgado.

#### 3. Socorrer:

- Proceder a actuar sobre el accidentado a la espera de la ambulancia.
- No mover al accidentado
- Comprobar por este orden: 1º Conciencia 2º Respiración 3º Pulso.
- No darle medicamentos ni agua.
- Taparlo con una manta o prenda de abrigo
- Presionar sobre la hemorragia, si hay, con una gasa y añadir tantas gasas como sea necesario sin sacar nunca la primera.
- Tranquilizar al accidentado.

Actuaciones específicas ante Heridas, contusiones y golpes, quemaduras y cuerpos extraños en los ojos.

### Heridas:

#### 1. Superficiales

- Limpiar con agua y jabón
- Secar con una gasa
- Aplicar yodo alrededor de la herida
- Cubrir con un apósito: tirita,gasa,..

#### 2. Profundas

- Limpiar con agua y jabón o en su defecto con agua oxigenada y una gasa
- Tapar con una gasa
- Acudir al centro médico más cercano.

#### 3. Muy sangrantes o que contienen cuerpos extraños

- Taponar con una gasa o con algodón envuelto con una gasa
- Efectuar compresión directa en caso de hemorragia
- Acudir a un centro médico

Qué no hacer:

- ♦ No manipular, ni limpiar con alcohol (fija las bacterias a la he e irrita la piel) o desinfectantes.
- ♦ No aplicar pomadas ni utilizar algodón directamente sobre la herida
- ♦ No realizar torniquetes estrechos ni extraer los cuerpos extrañ

### Golpes y contusiones:

- Reposo, parar inmediatamente la actividad
- Hielo sobre la zona afectada (Nunca directo sobre la piel y cada dos 2h 2l en 24h/48h siguientes)
- Compresión con un vendaje para evitar el hinchazón
- Si se sospecha de lesión mayor acudir al médico

Qué no hacer:

- ♦ Nunca aplicar calor
- ♦ No aplicar analgesicos tópicos si existe herida.

### Quemaduras

- Suprimir la causa que produce la quemadura
- Aplicar paños húmedos o chorro de agua fría duran 20 minutos
- Acudir al médico

Que no hacer

- No romper las ampollas
- No aplicar vendajes adhesivos
- No administrar pomadas o remedios caseros

### Cuerpos extraños en los ojos

- Limpiar abundantemente con agua limpia
- Cubrir el ojo con una gasa y fijarla
- Acudir al médico

Qué no hacer:

- ♦ No utilizar colirios ni pomadas