

# Día Mundial de los Primeros auxilios

14 de septiembre

## PRIMEROS AUXILIOS

Son aquellas técnicas y actuaciones aplicadas en la atención primaria e inmediata que se brinda a personas lesionadas en el sitio, para mantenerlas con vida antes de su traslado a un centro asistencial o de salud.

Es de vital importancia estar preparados ante una eventual emergencia, ya que el primer minuto es decisivo para salvar una vida.

## SIGNOS VITALES

En caso de presentarse alguna situación de emergencia se debe verificar de manera inmediata:

- **Pulso:** para determinar la frecuencia cardíaca hay que colocar las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca del afectado. Debemos presionar ligeramente y utilizar un reloj para contar los latidos durante un minuto. Valores normales: oscilan entre 60 a 100 latidos por minuto.
- **Respiración:** hay que verificar si la zona del tórax sube y baja por efecto de la respiración, así como acercarnos a escuchar si el paciente respira por la nariz y/o por la boca.
- **Tensión arterial:** efectuar por lo menos tres mediciones de la tensión arterial, para verificar los valores.
- **Reflejo de las pupilas:** verificar si las pupilas están dilatadas (midriasis) o contraídas (miosis).

## TECNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS

- **RCP:** se realiza mediante compresiones torácicas y respiraciones de rescate, para el restablecimiento de la circulación sanguínea hacia el cerebro y otros órganos vitales.
- **Asfixia:** se aplica la Maniobra de Heimlich, colocando los brazos alrededor de la cintura de la persona afectada y efectuar una presión rápida contra su abdomen y a continuación dando golpes secos entre escapulas.
- **Quemaduras:** refrescar la zona afectada con agua fría o colocando una toalla limpia, húmeda y fría.
- **Heridas:** lavar la herida con abundante agua, luego colocar un vendaje limpio para detener el sangrado.
- **Hemorragias:** en el caso de una hemorragia arterial hay que colocar a la persona afectada en posición horizontal, elevando la extremidad lesionada.

## CONSEJOS BASICOS

- Conservar la calma.
- Contactar a servicios de emergencia (médicos, bomberos).
- Evitar aglomeraciones de personas.
- No movilizar a la persona herida, a menos que la situación lo requiera.
- Utilizar guantes y mascarillas para atender a la persona afectada.
- Brindar apoyo emocional a la persona afectada.

