

ANEP

Primeros auxilios

Dras . Fabiana Carbajal
Especialista en Salud Ocupacional
Asesora técnica a la dirección

Dra. Leticia Reboa
Posgrado en Salud Ocupacional
Medico Certificador

Los Primeros Auxilios están referidos a la ayuda inmediata prestada a una persona enferma o herida hasta la llegada de asistencia profesional.

No se refiere únicamente a lesiones o enfermedades físicas, sino también a otros cuidados iniciales como el apoyo psicosocial a las personas que sufren daños emocionales causados por haber sido víctimas o testigos de un evento.



1. OBSERVAR:

El lugar: si aún existe algún peligro aun presente (corriente eléctrica, fuego, gases tóxicos , etc.) cuantas son las personas afectadas, si se encuentra alguna persona que pueda colaborar en la asistencia, etc.

La víctima: estado de consciencia, si se mueve, si existe hemorragias o cortes, si respira. COMUNICAR:

2. LLAMAR A LA EMERGENCIA MEDICA, indicar DOMICILIO y Datos de la victima

3. ADMINISTRAR LOS PRIMEROS AUXILIOS

SINTOMAS

- Dificultad para respirar .
- Chillidos en el pecho .
- Angustia , ansiedad



Que hacer ?

- Pedir ayuda
- Tranquilizar al paciente .
- Ventilar el ambiente .
- No fumar ante el paciente .
- En el caso de los funcionarios o un dulto (Si tiene medicamentos antiasmáticos indicados , repítaselos)



- ✓ Palidez . Posible pérdida parcial de lucidez .
- ✓ Dificultad para respirar y hablar .
- ✓ Puede hincharse cara y cuerpo .



- Detener toda actividad .
- No ingerir líquidos ni sólidos .
- Vigile la respiración .
- No auto medicarse .
- En caso de ser un adulto (Si la víctima es alérgica y tiene medicación , búsquela , lea las instrucciones y adminístresela inmediatamente).
- Si el shock es por picadura en manos o dedos retire los anillos , relojes , etc. , para que no se afecte la circulación en caso de hinchazón .
- Aplique hielo en la zona excepto si hay mordedura de víbora



- Posible pérdida de conocimiento o de lucidez .
- Hemorragias externas o internas .
- Fracturas .
- Dolor .
- Posible palidez y sudoración con piel fría .





- No tocar ni mover a la víctima .
- Si hay hemorragia comprimir el lugar con un paño .
- De no tenerlo hágalo apoyando la mano o los dedos sobre el lugar de sangrado .
- Mantenga la compresión hasta que llegue la ambulancia , Calmar al paciente hablando suave y con promesa de pronta ayuda .
- Abrigarlo .
- Si hay fractura , mantenga quieta la parte fracturada en una posición confortable .

En caso de traumatismo con impotencia funcional, busque un elemento sólido como una madera corta o un cartón duro y limpio lo coloca rodeando la extremidad lesionada y lo sujeta con una venda de gasa o cinta , dejando algunos espacios libres para poder ver coloración de la piel y temperatura .

En caso de brazos u hombros se toma una tela y se puede hacer cabestrillo para sostener el peso del mismo lo cual calmara el dolor.



- ☐ Procure inclinar hacia adelante a la persona y que esta comprima su nariz con el pulgar y el índice de su mano.
- ☐ Sino se detiene se puede colocan gasas en forma de tapon anterior de las nariz y volver a comprimir inclinado la cabeza hacia adelante.
- ☐ Si pasado un tiempo prudencial el sangrado persiste el mismo puede requerir asistencia medica.
- ☐ No inclinar la cabeza hacia atrás esto puede generar nauseas.

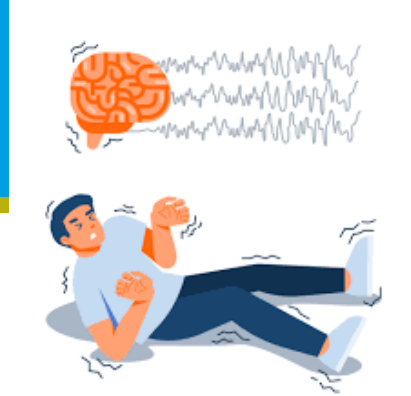


- Lavar los ojos con abundante agua o con suero fisiológico de preferencia en chorro.
- En segunda instancia se puede utilizar un recipiente pequeño como una copa para el lavado.

Cuerpo extraño ocular

- No presionar el ojo ni refregar.
- Si no cede el malestar debe llamar a emergencia móvil.





Pérdida o no de conocimiento o de lucidez .

Sacudidas anormales en cara brazos y piernas con aumento de rigidez muscular .

Ojos " en blanco " (hacia atrás o hacia un lado) . Desviación de cabeza (rotación) .

Saliva por la boca (con sangre si se mordió) .

Incontinencia de orina .

Que hacer ?

No hay nada que usted pueda hacer para parar la convulsión
Ella cederá sola en pocos minutos , sólo aparte la gente que lo rodea y tranquilice el ambiente .

Asegúrese que no se haga daño .

Despeje el área para que el paciente no se golpee con sillas o mesas .

Poner la cabeza de costado para evitar aspiración de vómito .

Si es un niño y tiene fiebre , bajarla con paños fríos .

No trate de sujetarlo , agrava la convulsión .

No dar nada por la boca .



Crisis diabética

Trastorno o pérdida de conciencia .
Temblores de manos .
Sudoración intensa .
Palidez .
Posible convulsión



Que hacer ?

Si el paciente está consiente , dele azúcar ,
preferentemente jugo de naranja o bebidas cola
(no dietéticas) .

Dele siempre azúcar , aunque piense que el
azúcar de la sangre esté alto .

Si convulsa , vea " Convulsiones " .



Dolor , ardor y quejidos .
Enrojecimiento .
Vesículas (ampollas) .
Ulceras .
Posible disminución de la lucidez .
Palidez , sudor frío y respiración alterada





Moje la zona quemada con abundante agua fría , alivia el dolor .

Retire pulseras , anillos , relojes , pues retienen el calor y si hay hinchazón dificul tan la circulación .

Quite las ropas no adheridas .

Cubra con un paño limpio .

Si la quemadura es extensa , cúbrala con una sábana limpia y seca .

Tranquilice al paciente .

No poner pomadas ni pasta de dientes .

Ventilar o abanicar (no soplar) .

No rompa las ampollas .





- ✓ En caso de haber ingerido un producto químico, medicamento o alimento en mal estado.
- ✓ No provoque el vomito salvo indicación medica (puede aumentar el daño en aparato digestivo)
- ✓ No ofrecer agua, leche, ni alimentos (dificultan las medidas de desintoxicación y pueden favorecer la absorción de las sustancias)
- ✓ Si encuentra restos de las sustancias sobre la ropa, debe ser retirada y lave la piel con abundante agua.
- ✓ Consulte al medico en todos los casos y lleve el producto involucrado, se puede tomar contacto con
- ✓ CIAT tel. 1722

El mejor antídoto es la prevención



Consejos para prevenir las intoxicaciones



- ★ **No deje medicamentos al alcance de los niños.** Deben estar en un lugar inaccesible y fuera de su vista.
- ★ **Evite tomar remedios frente a ellos,** salvo que sea necesario, para evitar la imitación.
- ★ **Conozca qué medicaciones hay en su hogar** y las cantidades que se encuentran en cada contenedor.
- ★ **No utilice medicamentos sin prescripción médica.**



- ★ **No use envases de gaseosas o de productos comestibles para almacenar limpiadores o insecticidas.**
- ★ **Los productos de limpieza deben estar fuera del alcance de los niños.**
- ★ **Respete las normas de seguridad** al utilizar raticidas u otros plaguicidas, y no los utilice si hay niños presentes.

- Ahogo , sofocación , tos .
- Irritación de nariz y ojos .
- Dolor de cabeza .
- Náuseas y / o vómitos .
- Pérdida de conocimiento .



- Evacuar al paciente del lugar donde se encuentra
- No prender fuego en el ambiente con gases .
- Hacerlo respirar aire puro en un ambiente lo más abierto posible .



Inconciencia .

No responde a estímulos (preguntas , pellizcos , etc.)

Puede tener respiración lenta y / o ronquidos



Colocar la cabeza de costado .
Controlar si respira y si tiene pulso
Manténgalo abrigado
No dar nada para comer o beber .
No mueva al paciente (excepto si hay un peligro inmediato) .



tos intensa hasta que
queda sin voz
se lleva las manos al cuello
labios de color azul
perdida de conocimiento



- Si tose se le estimula a seguir tosiendo
- Hacer Maniobra de Heimlich
- Si pierde el conocimiento posición de seguridad
- Si entra en paro respiratorio se pasa hacer maniobras de RCP

Maniobra de Heimlich



Obstrucción de vía aérea por cuerpo extraño en niños

Para realizar la maniobra de Heimlich en un niño en posición de pie, el reanimador se debe arrodillar a los pies del niño, si el niño es grande será necesario que se sitúa a horcajadas sobre el paciente. Coloca el puño justo por encima del ombligo del niño con el lado del pulgar dado hacia el abdomen.



Maniobra de Heimlich para niños



Foto: Cruz Roja

Maniobra de obstrucción de vía aérea en menores de un año

- Comprobar conciencia.
- Pedir auxilio llamo a la emergencia.
- Dar 5 golpes en la espalda con el bebé colocado con la cabeza más baja que el resto de s cuerpo en nuestro antebrazo(con el talón de la mano).
- Comprobar si ha salido el cuerpo extraño, si no es así: voltear el bebé sobre nuestro antebrazo y realizar 5 compresiones torácicas (zona inter mamilar) y seguido de dos respiraciones (nuestra boca debe cubrir boca y nariz del bebé).
- Comprobar si ha salido el cuerpo extraño, sino es así debo proseguir con las maniobras hasta que llegue la emergencia móvil.



5 GOLPES
ENTRELOS
OMÓPLATOS

Foto: Cruz Roja



SACAR OBJETO
SOLO SI ES
ACCESIBLE



5 COMPRESIONES
TORÁCICAS EN EL
CENTRO DEL PECHO

- ✓ Síntomas principales:
- ✓ Dolor en el pecho , de tipo opresión o " plancha " , que se corre al brazo izquierdo o al cuello , mandibula o espalda .
- ✓ Falta de aire .
- ✓ Sudoración profusa - palidez .
- ✓ Náuseas y / o vómitos .
- ✓ Ansiedad .





- Detener toda actividad .
- Sentar y calmar al paciente con voz suave y tranquila .
- Pida ayuda a otra persona para llamar por teléfono a la ambulancia .
- No dejar solo al paciente .
- Controle la forma de respirar . No le de comidas ni bebidas .
- Prepárese para RCP (respiración boca a boca y masaje cardíaco) .

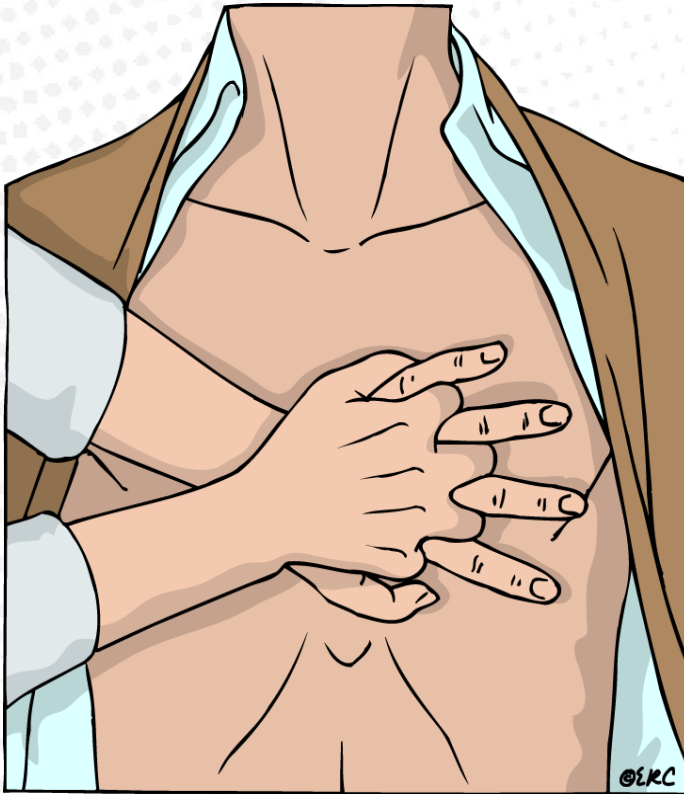
- Pérdida de conocimiento .
- Caída al suelo .
- Posible convulsión .
- Palidez .
- Pulso lento o ausente .
- Ausencia de respiración .
- Ausencia de latidos cardíacos .



- Pida ayuda para llamar a la ambulancia
- Coloque al paciente sobre el piso con la espalda hacia abajo .
- Controle si respira , con su oreja junto a la nariz y boca del paciente .
- Controle si tiene pulso carotideo (a los lados del cuello) .
- Controle si tiene latidos cardíacos (coloque su oído sobre la zona del corazón) .
- Retire cuerpos extraños o prótesis dentales .
- Prepárese para RCP (respiración boca a boca y masaje cardíaco) .

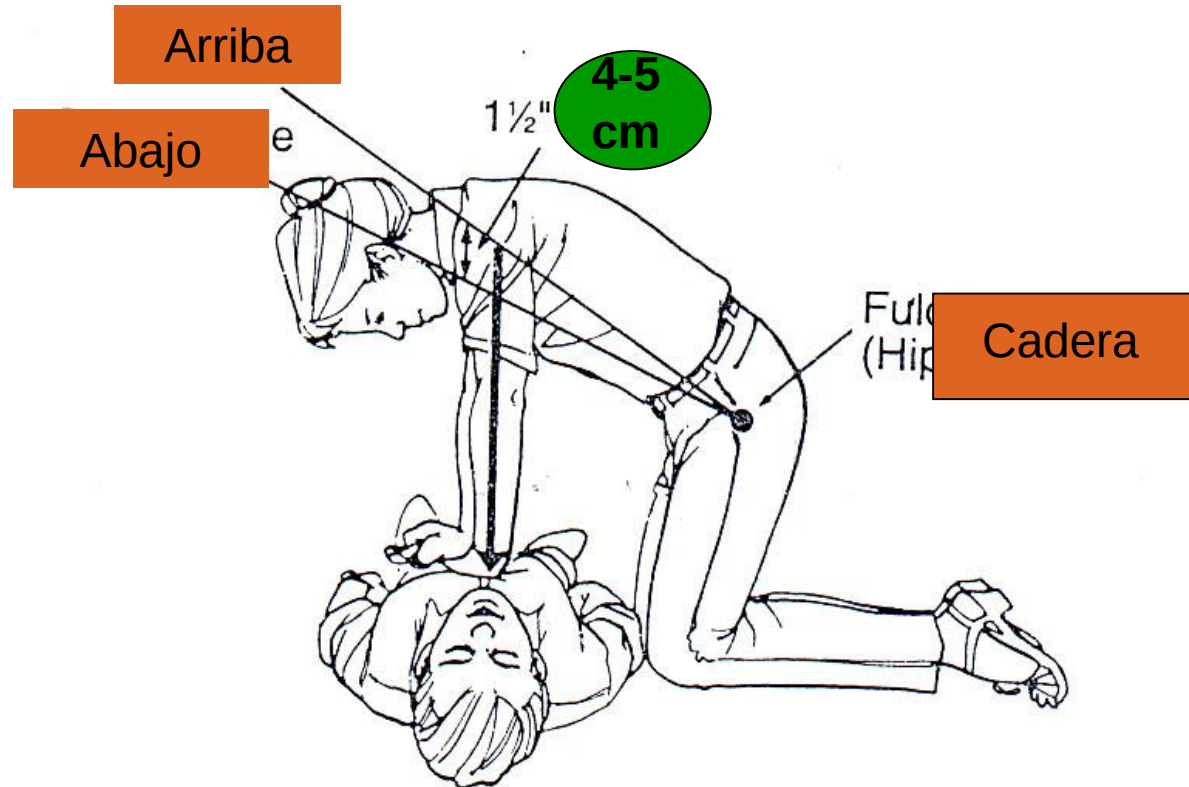


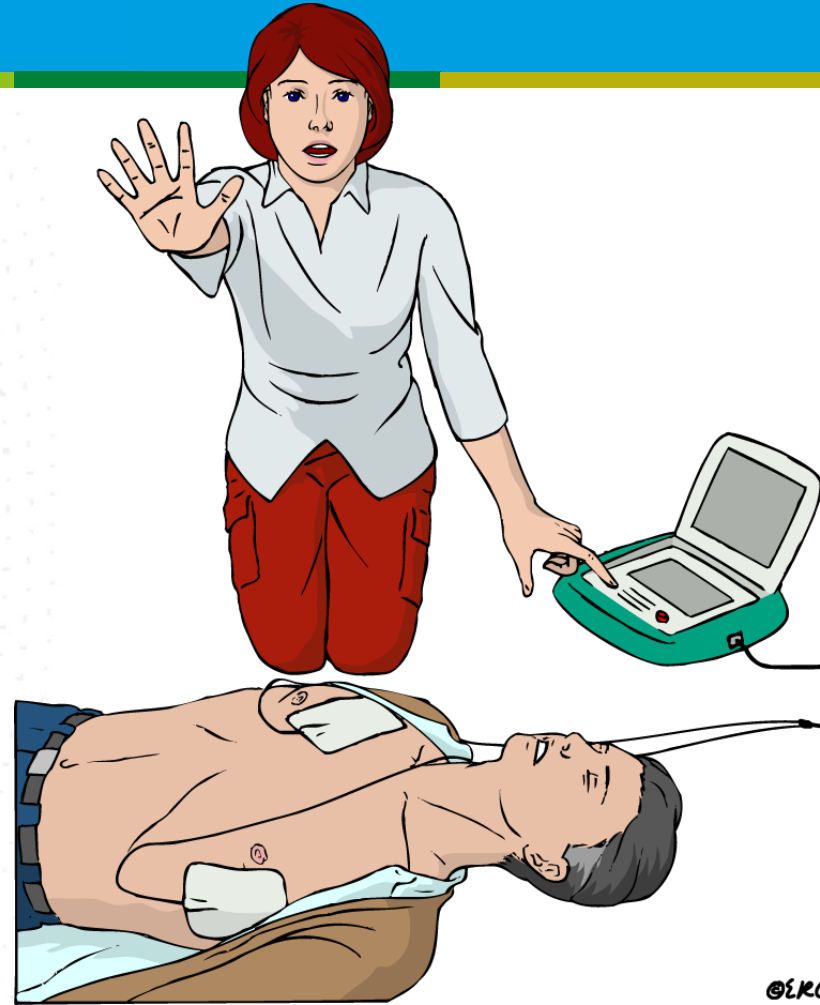
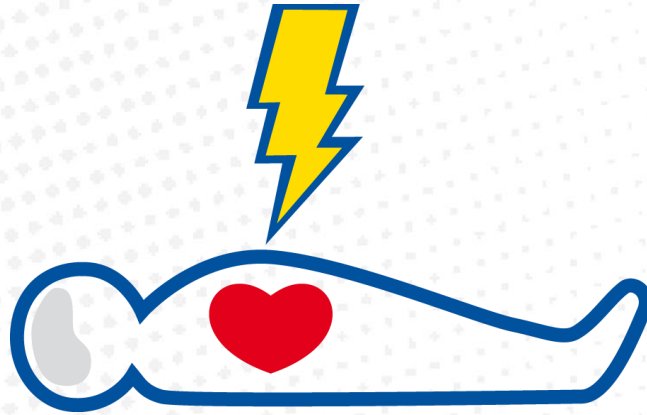




- Talón de la mano en el centro del tórax y la otra mano sobre ella
- Comprima el tórax:
 - frecuencia 70 a 100 min
 - Profundidad 5 cm
- Permita que el tórax retorne a posición neutra
 - Igual compresión : relajación
- Minimice las interrupciones entre las compresiones
- Cuando sea posible cambie el operador cada 2 min (200 mjes)

MASAJE CARDÍACO EXTERNO



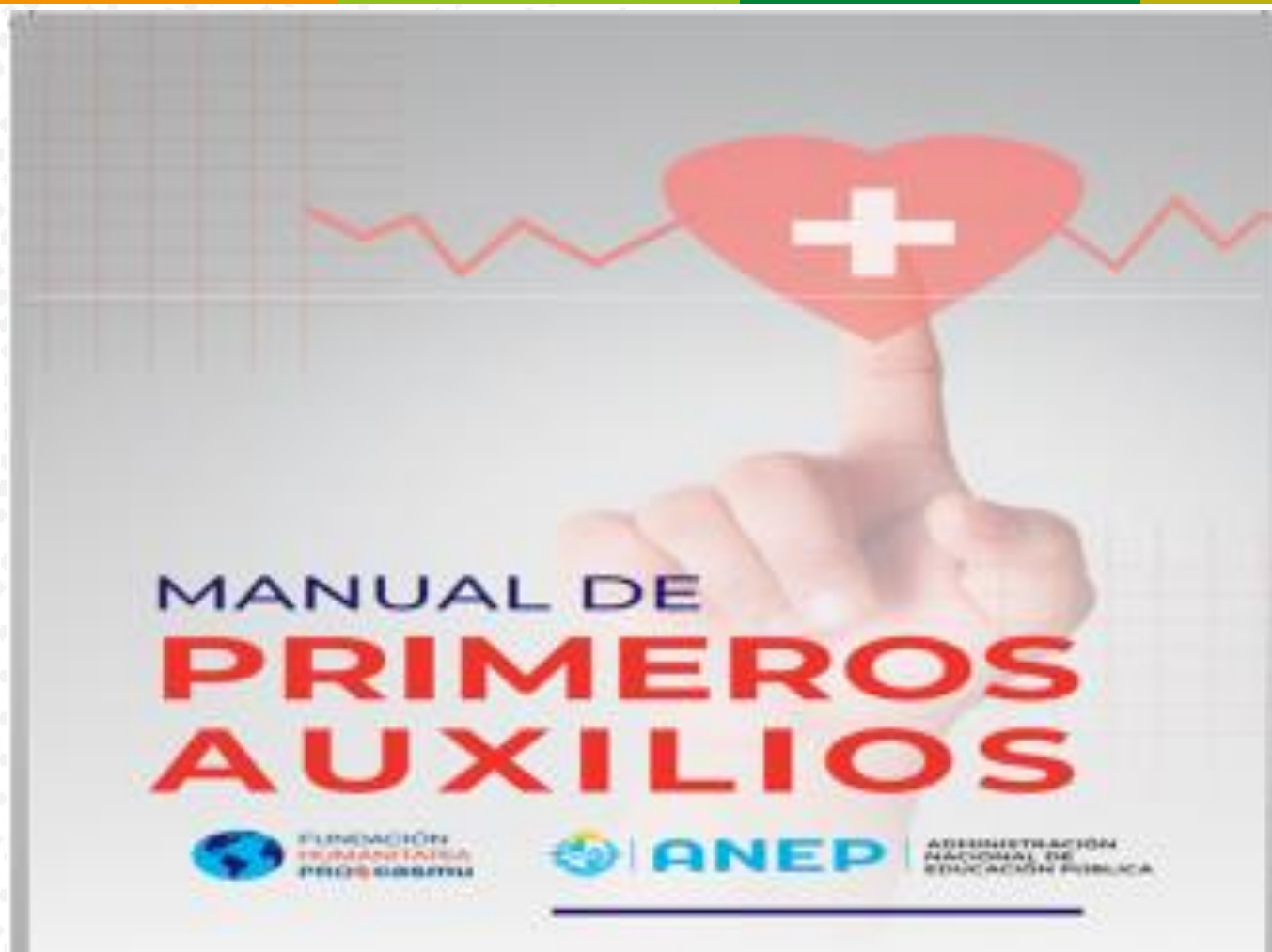


**SI LA VÍCTIMA COMIENZA A
RESPIRAR ADECUADAMENTE
COLÓQUELO EN LA POSICIÓN
DE RECUPERACIÓN**



ANEP

Medidas de Prevencion



SISTEMATIZACIÓN

- Proteger:** Evitar agravar la situación.
Avisar: Tener los números de emergencia accesibles.
Socorrer: Decidir cuál es la ayuda que brindará.

Las características del incidente, la entidad del mismo, la observación del niño, niña o el adolescente y la evolución de la situación es fundamental para la toma de decisiones.

Recomendamos mantener el seguimiento del incidente y si fuera posible realizar la evaluación pertinente para evitar nuevos sucesos si fuere posible.

ALGUNAS ESTRATEGIAS

- DETECCIÓN DE SITUACIONES Y ESCENARIOS DE RIESGO

Observación de los diferentes espacios físicos dentro y fuera del aula.

¿Quiénes pueden realizarlo? ¿En el aula, en la escuela?

Determinados juegos (mayor riesgo)

- BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS:

Es un kit con materiales para la primera asistencia de los incidentes más comunes, con el fin de abordarlas en el lugar.

- NÚMEROS DE EMERGENCIA

Accesibles y conocidos por todos

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Precauciones a tener en cuenta

- Guardar en un lugar accesible.
- Lejos del alcance de los niños.
- Revisar periódicamente el vencimiento y buen estado de los implementos (definir responsables).
- No guardar dentro, medicación de uso habitual.
- Todos los miembros de la escuela deben saber donde se guarda.
- No exponer al Sol o la humedad.

¿Qué debe contener?

- Antisépticos: alcohol al 70%, agua oxigenada de 10 volúmenes.
- Material de curación: gasas estériles, apósitos, vendas, algodón, curitas, suero fisiológico.
- Cinta leuco.
- Bajalenguas.
- Termómetro.
- Guantes descartables.
- Tijera.
- Linterna.



PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS.



CRISIS



CONTENER

Presentate , ofrece tu ayuda y escucha atentamente a la persona , hazle saber que estás cerca para apoyar.



RESPIRAR

Invita a la persona a realizar un ejercicio de respiración de 5 -5 - 5. Inhalar en 5 tiempos o segundos, exhalar por 5 segundos, esperar 5 segundos con los pulmones vacíos y repetir, solo por nariz, realízalo hasta que notes que regula su respiración y logra la calma.



IDENTIFICAR.

Identifica, determina y prioriza las necesidades inmediatas de la persona según la gravedad del problema. (Tomar agua, curaciones, abrigo, seguridad del entorno, etc)



SIN JUICIOS

Sin preguntas innecesarias
Sin cuestionamientos sobre sus emociones, acciones y/o reacciones



INFORMAR

Entrega información acerca de las derivaciones, pertenencias, estado de los familiares o la información que la persona requiera para estar más tranquila.



SERVICIOS DE APOYO

Solicita apoyo en las instituciones que sean necesarias, ambulancia, bomberos, carabineros.



RECUERDA



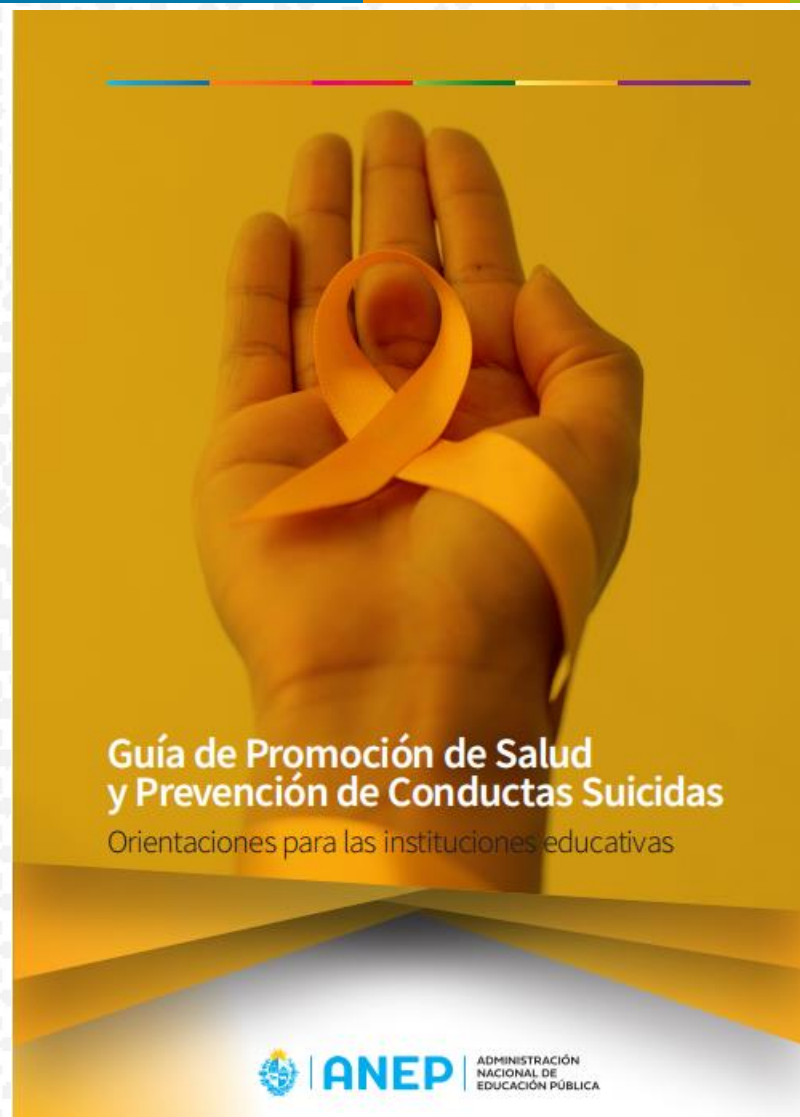
- Aunque quieras ayudar tienes que estar bien mental y físicamente para hacerlo
- Verifica que el entorno es seguro para ti
- Siempre puedes pedir ayuda para que otros se hagan cargo



CAPACÍTATE

EXISTEN CURSOS PARA CERTIFICARTE EN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

- **Adicciones** JND Tel. gratis desde tu celular *1020
(informacion de contencion, apoyo y asesoramiento sobre drogas)
- **Linea de apoyo emocional ASSE tel. 08001920**
- **Linea de vida Tel. 080006 o desde tu celular *0767 ASSE**
(prevencion del suicidio)
- **linea Azul tel. 08005050** Denuncias de maltrato niños y adolescentes.
- **Linea de violencia domestica tel 08004141 o *4141 desde tu celular.**



Se encuentra disponible la "Guía de Promoción de Salud y Prevención de Conductas Suicidas. Orientaciones para las instituciones educativas" elaborada por el Grupo de Trabajo sobre Salud Mental que funciona en la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP).

<https://www.anep.edu.uy/15-d-noticias-ddhh/gu-promoci-n-salud-y-prevenci-n-conductas-suicidas>

ANEP

Muchas gracias

Dras. Fabiana Carbajal y Leticia Reboa
División servicios Médicos, Prevención y Salud en el

ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN
SECTORIAL
DE SALUD

ANEP