

**ANEP** | ADMINISTRACIÓN  
NACIONAL DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA

# Primeros auxilios

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

Dra. Leticia Reboa  
Especialista en Salud Ocupacional  
Medico

Ing.Tecnólogo Veronica Curbelo  
Dirección Sectorial Salud

# Definiciones

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

# Traumatismo

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





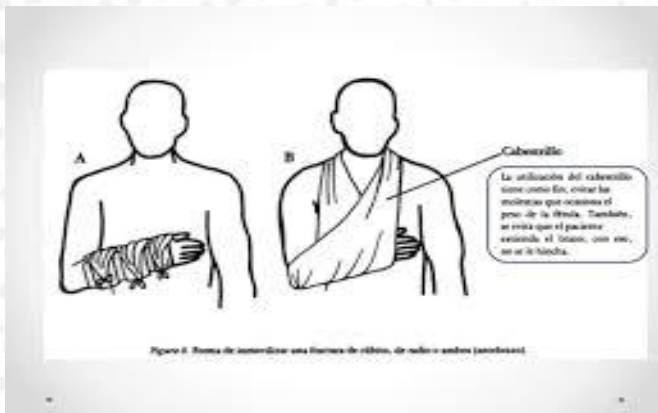
- No tocar ni mover a la víctima .
- Si hay hemorragia comprimir el lugar con un paño .
- De no tenerlo hágalo apoyando la mano o los dedos sobre el lugar de sangrado .
- Mantenga la compresión hasta que llegue la ambulancia ,  
Calmar al paciente hablando suave y con promesa de pronta ayuda .
- Abrigarlo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



# Inmovilizar extremidades

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.



# Quemaduras

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





# Que hacer ?



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 .



# Convulsiones



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 .





# INTOXICACION QUE HACER..?



- ✓ 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.

# Intoxicación por gases

- 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 .



## Pérdida de conocimiento

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 ) .





# Paro cardíaco

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

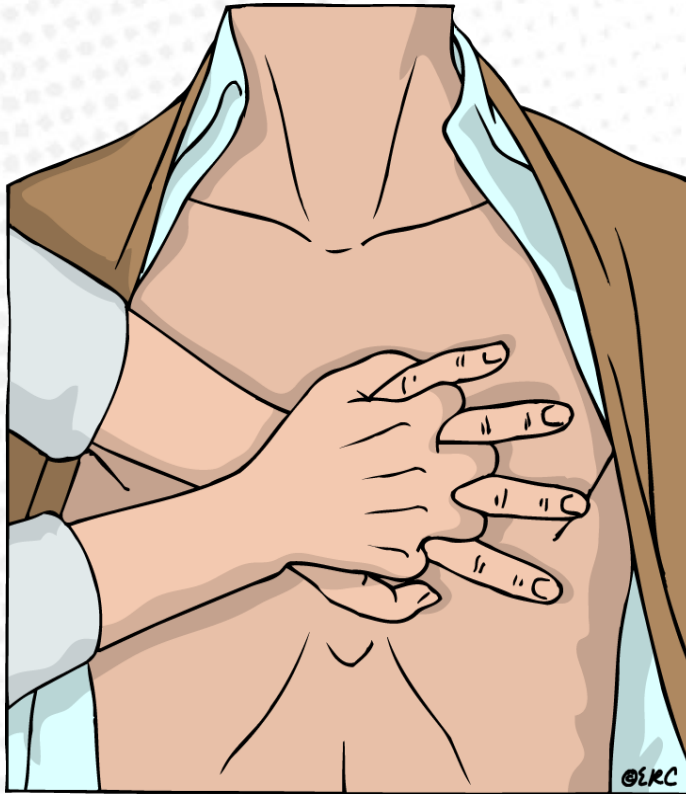


# Que hacer ..?

- 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 ) .



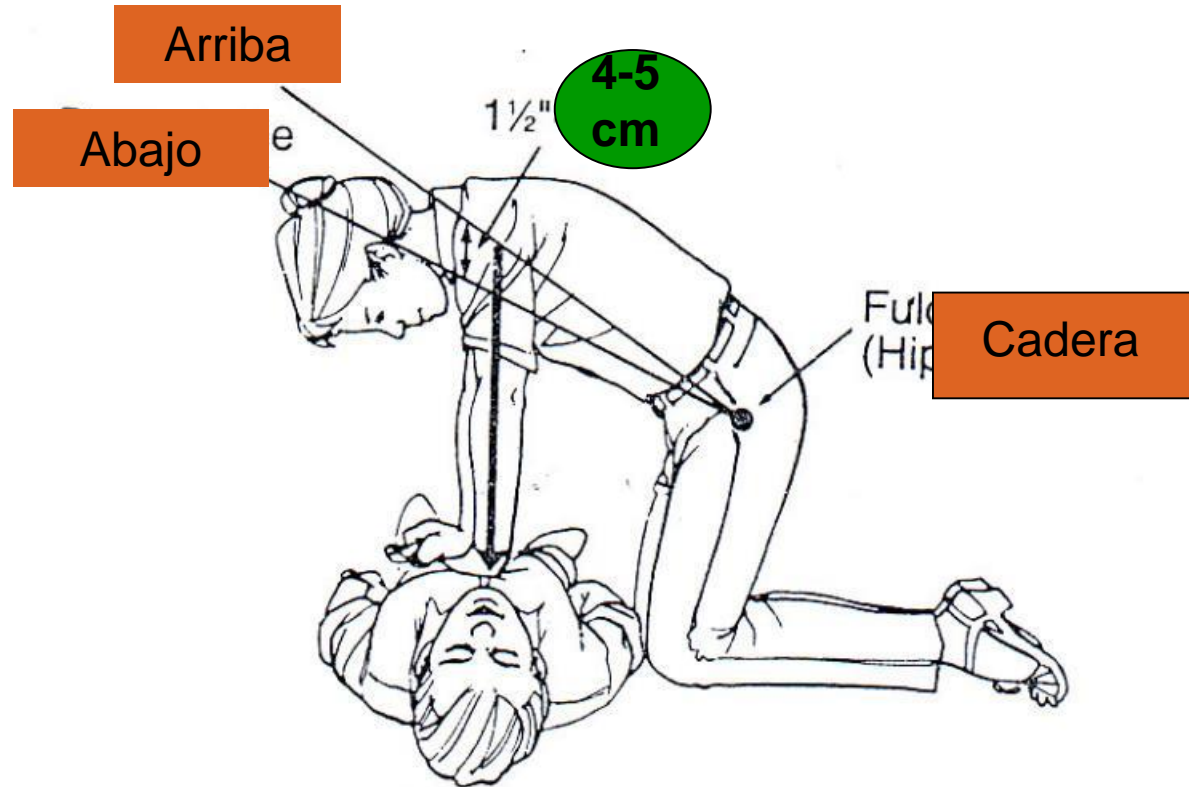
# MASAJE CARDÍACO EXTERNO



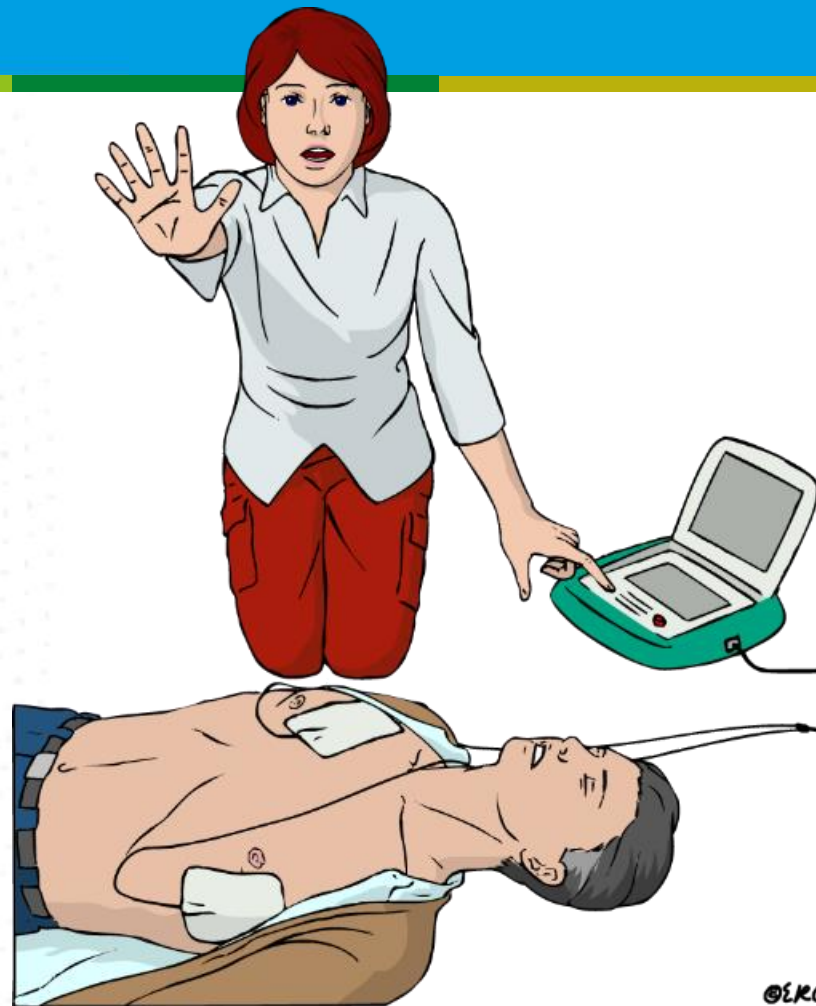
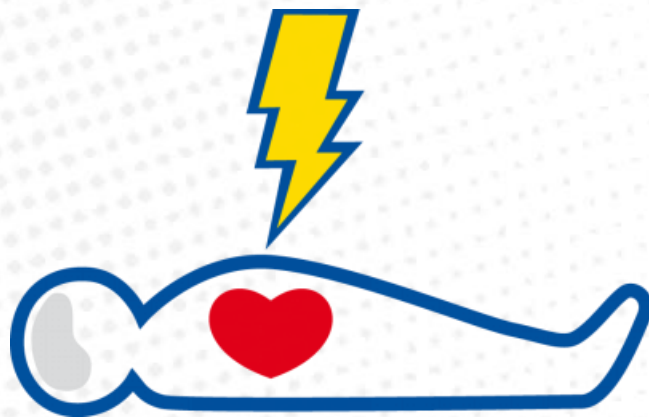
- Talón de la mano en el centro del tórax y la otra mano sobre ella
- Comprima el tórax:
  - frecuencia 70 a 100 min
  - Profundidad 5 cm
- Permita que el tórax retorne a posición neutra
  - Igual compresión : relajación
- Minimice las interrupciones entre las compresiones
- Cuando sea posible cambie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



# MASAJE CARDÍACO EXTERNO



# DESFIBRILACIÓN



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





CRISIS ASMÁTICA  
SHOCK ALÉRGICO  
SANGRADO NASAL  
CRISIS DIABÉTICA  
Obstrucción de vía aérea  
Emergencia Psicológica

# Crisis Asmática

## SINTOMAS

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





- 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)



# Shock alérgico

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



# Que hacer ?

- 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



# Sangrado Nasal

- ❑ 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.





# Cuerpo extraño ocular

- 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.



# Crisis diabética

Transtorno ou perda de consciência .  
Temblores de mãos .  
Sudoração intensa .  
Palidez .  
Possível convulsão



## 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 toracico ( Infarto )

- ✓ Síntomas principales:
- ✓ Dolor en el pecho , de tipo opresión o " plancha " , que se corre al brazo izquierdo o al cuello , mandíbula 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 ) .

# Obstrucción de vía aérea

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





# Obstrucción de vía aérea

- 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



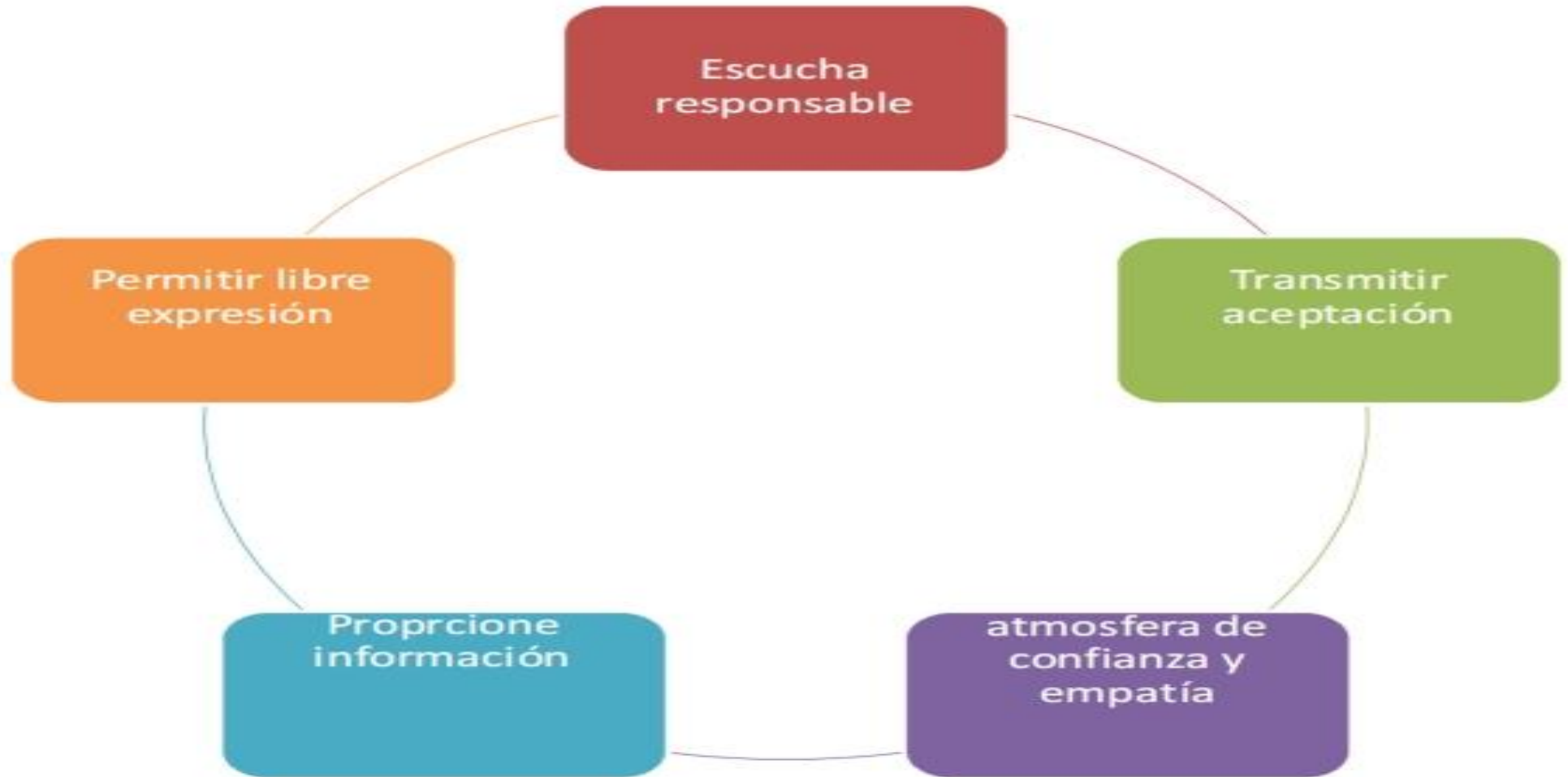
SACAR OBJETO  
SOLO SI ES  
ACCESIBLE



5 COMPRESIONES  
TORÁDICAS EN EL  
CENTRO DEL PECHO



## 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, realizalo 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



## Servicios de apoyo psicosocial

- **Adicciones** JND Tel. gratis desde tu celular \*1020  
(información de contención, apoyo y asesoramiento sobre drogas)
- **Línea de apoyo emocional ASSE tel. 08001920**
- **Línea de vida Tel. 080006 o desde tu celular \*0767 ASSE  
(prevención del suicidio)**
- **línea Azul tel. 08005050 Denuncias de maltrato niños y adolescentes.**
- **Línea de violencia doméstica tel 08004141 o \*4141 desde tu celular.**



## Guía de Promoción de Salud y Prevención de Conductas Suicidas Orientaciones para las instituciones educativas



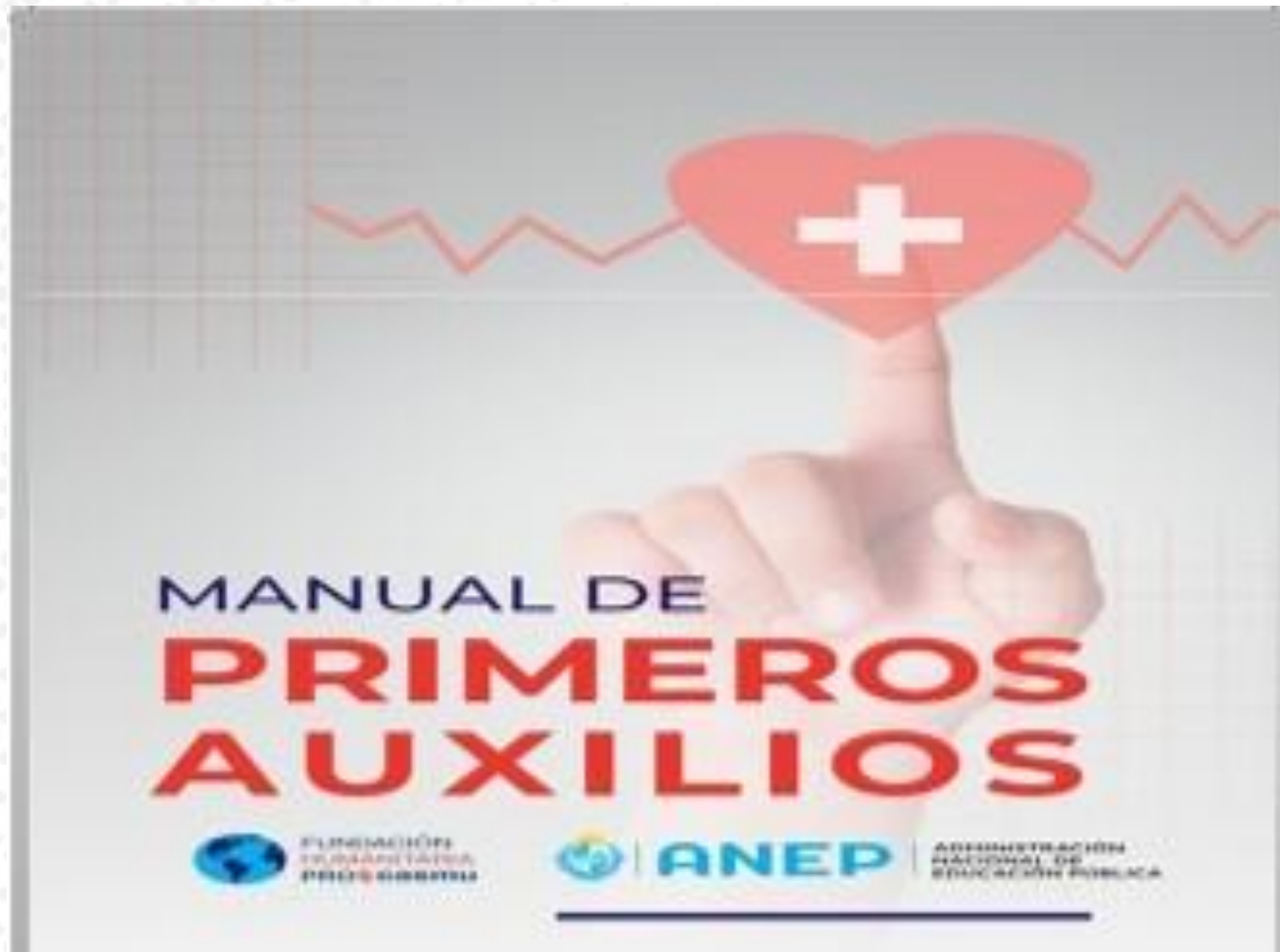
### Guía de Promoción de Salud y Prevención de Conductas Suicidas

Orientaciones para las instituciones educativas

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>

# Medidas de Prevención



## 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



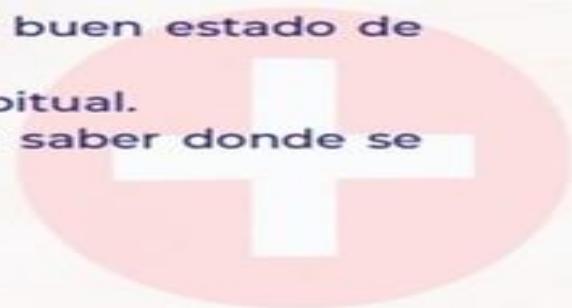
# BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

## 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.



# 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** | ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA