



Es mejor prevenir...



Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja promueve las actividades humanitarias de las Sociedades Nacionales en favor de las personas vulnerables.

Mediante la coordinación del socorro internacional en casos de desastre y el fomento de la asistencia para el desarrollo, se propone prevenir y aliviar el sufrimiento humano.

La Federación, las Sociedades Nacionales y el Comité Internacional de la Cruz Roja constituyen, juntos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Este manual puede ser citado, reproducido, traducido o adaptado, ya sea una parte o su totalidad, previa remisión de las observaciones a la Oficina Regional de la Federación Internacional de la Cruz Roja o al Centro Regional de Referencia en Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres en Costa Rica. Web: www.ifrc.org

e-mail: ifrcpa89@ifrc

e-mail: ifrcpa90@ifrc

Esta guía ha sido elaborada con la participación de las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja.

Presentación de la Guía



La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presenta esta Guía de Primeros Auxilios con el fin de poner a su alcance, y fácil de entender, los pasos a seguir y las acciones a ejecutar para atender las emergencias que se presentan mientras se espera por la asistencia médica apropiada.

Si usted desea aprender las técnicas de **PRIMEROS AUXILIOS** que le pueden ayudar para salvar una vida, diríjase a la **CRUZ ROJA** más cercana de entrenamiento que le permitan ampliar sus conocimientos.

Índice

Introducción.....	5
Objetivos 1.....	6
Botiquín Casero	7
Heridas	8
Hemorragias o Sangrado	9
Desmayos.....	10
Convulsiones.....	11
Quemaduras	12
Golpes y Fracturas.....	13
Diarrea.....	14
Picaduras y Mordeduras	15
Intoxicaciones	16
Fiebre o Calentura	17
VIH / SIDA	18
Transporte.....	20
Principios Fundamentales	21
Glosario / Bibliografía	22
Información de Emergencia	23



Introducción

La vida humana es la más preciada posesión que tenemos y así debemos protegerla. El cuerpo humano es muy frágil y está expuesto a daño constantemente. Los primeros minutos después de ocurrir un accidente son los más cruciales. Si se mantiene el flujo de oxígeno al cerebro después de un paro cardíaco, se podrá revivir sin consecuencias irreversibles; si una hemorragia se logra contener, se evitará el shock y la muerte por la pérdida de sangre; si se sabe como evaluar el lugar donde ocurre el accidente se podrá evitar un daño mayor o ser una víctima más, al tratar de socorrer al herido. Como actuar correctamente para ayudar a un herido, es comportamiento aprendido, y que puede llevar a cabo cualquier persona. ¡Debemos estar preparados!

Le invito para que aprenda las prácticas simples para intervenir y estabilizar heridos

o atender a alguien que necesita los primeros auxilios. Este conocimiento le puede ayudar a salvar la vida de un ser querido, un vecino u otro ser humano. El contenido de esta guía práctica lo puede usar como herramienta diaria, le servirá siempre, y deberá refrescar el conocimiento regularmente para reforzar su confianza. Como herramienta también le servirá en tiempos de desastre para dar esa ayuda temprana.

Estabilizar un herido le ayudará a los equipos especializados de paramédicos en su traslado seguro a los centros de atención para su tratamiento especializado. El poder tratar una lesión leve le ayudará a reconfortar al herido y a desconcentrar los sistemas de asistencia durante un desastre catastrófico. Debemos siempre tratar de ser autosuficientes para los primeros auxilios, pero recuerde que, el poder distinguir una lesión leve de una grave requiere del conocimiento que adquirirá a través de muchos otros cursos más especializados que puede recibir en su Cruz Roja local. Esta guía práctica de primeros auxilios es el primer paso para salvar vidas.

Gilberto Guevara Jefe Regional para México, Centro América y El Caribe
Federación Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Objetivos

- 1) Aplicar medidas básicas de atención a personas con dolencias y lesiones.
- 2) Diferenciar el tratamiento a dar según el tipo de emergencia Cruz Roja
- 3) Conocer mejor el momento adecuado para solicitar ayuda especializada o médica.

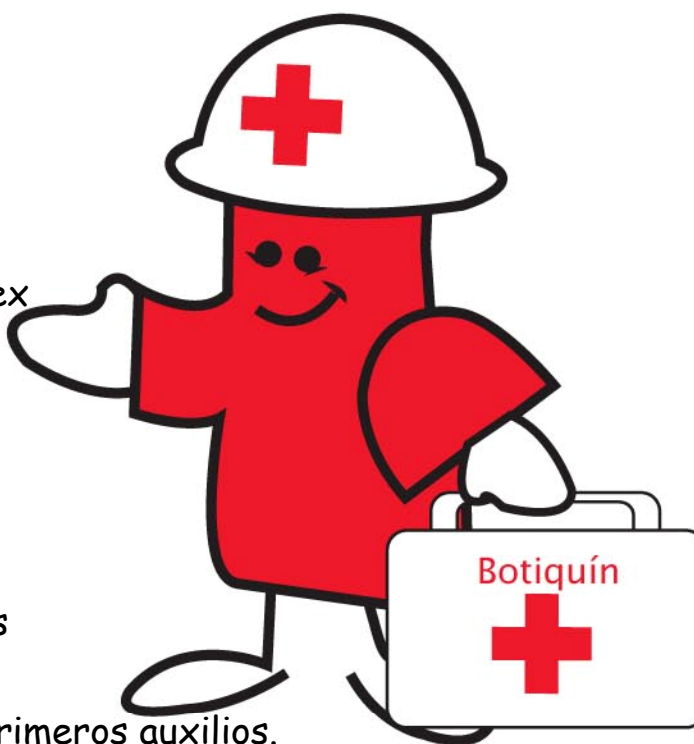


Botiquín

1. Los medicamentos no deben estar al alcance de los niños
Puede ser peligroso.

2. Preparemos una cajita o botiquín casero con:

- Tijeras
- Gasas
- Vendas
- Curitas
- Esparadrapo
- Pinzas
- Guantes de látex
- Alcohol
- Termómetro
- Jabón
- Acetaminofén
- Suero oral
- Linterna o velas
- Fósforos
- Un manual de primeros auxilios.



3. Debemos vigilar la fecha de vencimiento de los medicamentos que tenemos en casa para evitar intoxicaciones.

Nunca se automedique. Consulte al médico.

Heridas

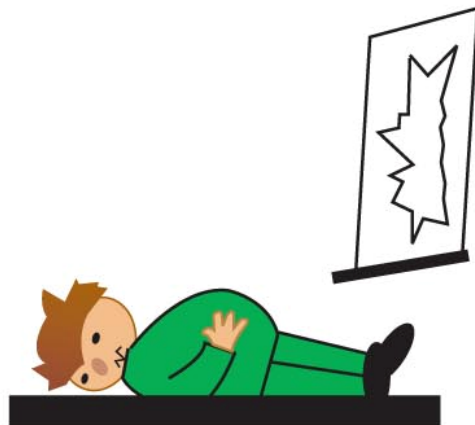


1. Lavar la herida con agua y jabón
2. Cubrir la herida con gasa o telas limpias y fijarlas con esparadrapo, tiras de tela o vendas.



3. Si la herida en el vientre o en el pecho, y observa órganos vitales fuera no trate de colocar nuevamente los órganos en su sitio original.

4. Cubra la herida y los órganos sin presionarlos, con una tela limpia y húmeda.



Hemorragias o Sangrado

1. Detener la hemorragia, colocando un pedazo de tela limpia o gasa (apósito) sobre la herida y presionarla. Poner una venda y fijarla.
2. Si continúa sangrando y la herida es en un brazo o una pierna, eleve el miembro lesionado, colocando más vendas sobre las que ya tenía puestas. Si hay heridas en cara, abdomen y/o tórax no eleve piernas y brazos.



3. Si no se detiene la hemorragia... traslade al herido al centro médico más cercano.

Recuerde siempre utilizar guantes de látex por su seguridad.



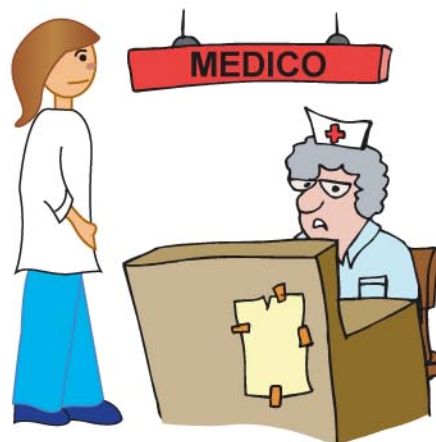
Convulsiones



1. Comprobar que respira y tiene pulso.
2. Trata de ubicar la persona desmayada en un sitio fresco y ventilado.



3. Levántele un poco las piernas, estando siempre acostado (si no hay lesiones en la cabeza, el estómago o las piernas).
4. Una vez recuperado, déjelo acostado en posición recta y que respire lenta y profundamente.



Convulsiones



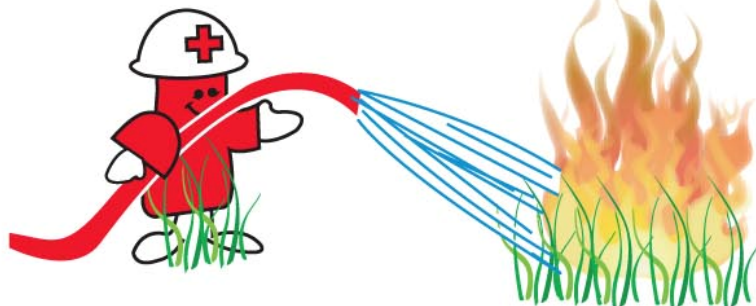
1. Despeje la zona de curiosos. Deje espacio para el paciente.
2. No trate de impedir las convulsiones. No lo sujete, ni le introduzca los dedos ni otros objetos en la boca.



3. Aleje del paciente los objetos con los que pudiera herirse a causa de sus movimientos.
4. Cuando finalice la convulsión, limpie la nariz y la boca de saliva y secreciones. Recuerde usar guantes de látex.
5. Asegúrese que respira bien y que tiene pulso. Cubra con una frazada o manta.
6. Una vez recuperado, recomiéndele que visite a un médico.



Quemaduras



1. Aleje a la persona de la causa que provocó la quemadura.
2. En las quemaduras de primer grado no se hacen ampollas, usted puede lavarlas con agua limpia.
3. Las quemaduras de segundo grado, presentan ampollas, Cubrir con gasas o trapos limpios.
4. Hay quemaduras de tercer y cuarto grado, son muy profundas y hay destrucción de la piel.



No ponga a las personas que sufrieron quemaduras:

Gasas

Pomadas o aceites

Café

Pasta de dientes

Ni ninguna otra sustancia

Si hay ampollas, no las reviente.

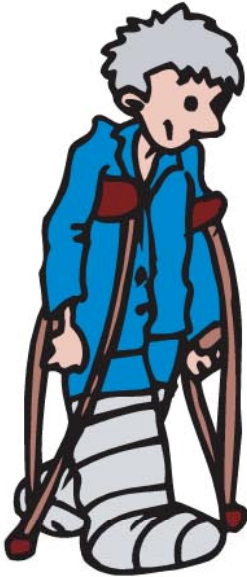


Si la quemadura es grave o muy extensa, acudir al centro de salud más cercano.

Golpes y Fracturas

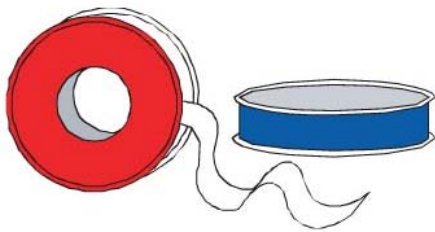


¿Qué hacer?



1. Inmovilizar, sin mover la parte afectada y en la posición en la que encuentre usando cartones, tablas, vendas o tiras de tela.
2. Si hay herida con o sin el hueso visible, cúbralo con gasa o telas limpias sin presionar.

No mover ni intentar meter el hueso.



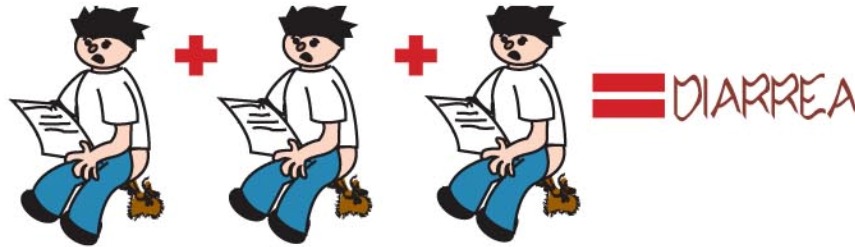
3. Transportarlo al hospital.



¿Que es diarrea?



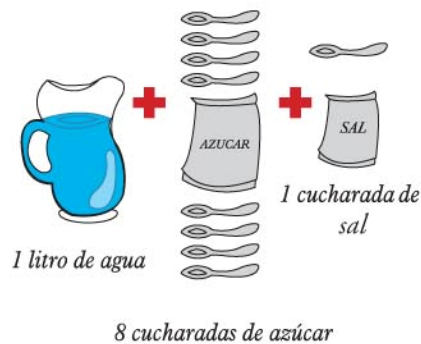
Son deposiciones sueltas más de 3 veces en 24 horas.



1. ¿Qué hacer?

Dar a beber abundante agua limpia u otra bebida sin alcohol.

Dar suero oral si tiene los sobres o prepárelo usted en casa.



- Continuar la lactancia con los bebés y la alimentación normal del niño y del adulto.
- Si el niño está inmóvil, con la piel y la lengua secas, ojos hundidos, llévalo rápido al centro de salud, ya que está muy deshidratado y su vida corre peligro.
- Si la diarrea es con sangre y vomita, llévalo rápido al médico.
- No le dé medicamentos, sólo líquidos.



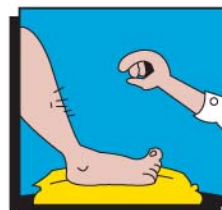
Picaduras y Mordeduras



1. Picaduras

Intente extraer el aguijón.

Lave bien la zona afectada con agua y jabón. Traslade al paciente al centro de salud para verificar que todo esté bien.



2. Mordeduras de serpiente

Afloje o quite la ropa que le pueda apretar en caso de que se hinche la zona mordida.

Trate de inmovilizar la extremidad mordida y trate de mantenerla a un nivel inferior que el resto del cuerpo, si es posible.

Trasládelo urgente al centro de salud más cercano.

3. Otras mordeduras:

Verifique que el animal no tenga rabia u otra enfermedad, controle posibles sangrados y traslade al paciente hasta el centro de salud más cercano.



Intoxicaciones

1. Si la intoxicación se debe a alimentos, alcohol o medicamentos ingeridos recientemente y la persona está consciente, provóquele el vómito, metiéndole los dedos en la boca.



2. Si se trata de algún insecticida o producto desconocido, no dar a beber nada, no provoque vómito. Trasládelo lo más rápido posible al centro de salud.

3. Si la intoxicación es en la piel o en los ojos, lavar sin frotar a la víctima con abundante agua y luego trasladarlo al centro de salud.



4. Lleve hasta el centro de salud los recipientes de los productos que hayan ocasionado la intoxicación.



Fiebre o Calentura

1. Para bajar la fiebre, aplique toallas húmedas en el cuerpo. Si esto no funciona, la persona podría tomar una ducha.

2. Déle a la persona una medicación que reduzca la fiebre, por ejemplo: acetaminofén, (conocida como panadol o tilenol)

No suministre ningún medicamento que contenga ácido acetilsalicílico.

3. Déle para tomar mucho líquido y continúe con la alimentación normal.

4. Verifique su temperatura. El rango normal es 36.4°C a 37.2°C .

5. Visite a un doctor para encontrar y tratar la causa de la fiebre.

Antes de tratar al afectado recuerde siempre usar guantes de látex.



VIH / SIDA

1. ¿Qué es el VIH?

Es el Virus que causa el SIDA.

Ataca el sistema inmunológico del cuerpo y esto hace que se debilite, cuando esto pasa el sistema inmune ya no puede protegernos de enfermedades.

A las personas infectadas con VIH o que tiene SIDA se les llama "personas viviendo con VIH/SDA (PVVS)"



2. Persona viviendo con VIH/SIDA.

Esta puede estar saludable por muchos años sí

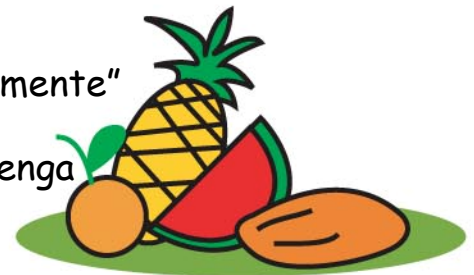
"Se practican hábitos de vida saludable"

"Se toman descansos y se hace ejercicio"

"Se come una dieta balanceada"

"Se tratan todas las infecciones inmediatamente"

"Se usan condones de látex cada vez que tenga relaciones sexuales"



Tenga chequeos regulares en una clínica donde el personal conozca sobre VIH/SIDA.

Recuerde que el cuidado físico de una persona viviendo con VIH/SIDA es la misma que se ofrece en primeros auxilios básicos.



3. Cuidado emocional para PVVS.

Ser un amigo que no menosprecie o presione a la PVVS.

Ser discreto acerca del estatus de las personas con VIH/SIDA.

Ser respetuoso e incluir a la PVVS en la toma de decisiones.

Ser imparcial en el tratamiento de la PVVS respecto de cómo fue infectado o infectada.



Transporte

1. Si el traslado de enfermos o heridos no se hacen en forma correcta se puede agravar el estado del paciente.



2. Si la persona no puede caminar, está inconsciente o sufrió un accidente y no conoce la gravedad de su estado, debe transportarse en camilla, evitando movimientos bruscos.

3. Confeccione carrillas con 2 palos largos y ropa, costales, sacos, etc.



4. Al subir al herido en la camilla evite movimientos bruscos, sobre todo de la cabeza y la espalda.



Principios Fundamentales



HUMADIDAD
IMPARCIALIDAD
NEUTRALIDAD
INDEPENDENCIA
VOLUNTARIADO
UNIDAD
UNIVERSALIDAD

Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

Glosario

PRIMEROS AUXILIOS: cuidados inmediatos y temporales, dados en el lugar, a las víctimas de un accidente o de enfermedades repentinas para prevenir complicaciones, disminuir el sufrimiento y hasta salvarle la vida mientras se consigue ayuda médica apropiada.

BOTIQUIN CASERO: es una caja de material resistente adquirida por la familia para almacenar materiales y medicamentos de primeros auxilios.

VIH: virus de Inmunodeficiencia Humana.

SIDA: síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

PVVS: persona viviendo con el Virus del Sida.

Diarrea: deposiciones sueltas más de 3 veces en 24 horas

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Dirección Nacional de Capacitación Cruz Roja Costarricense, Cómo Atender una Emergencia, 2003.
- Guía de Primeros Auxilios Comunitarios. Sociedades de la Cruz Roja del Caribe.
- Cruz Roja Salvadoreña, Curso de Primeros Auxilios Comunitarios., 2003.
- Folleto 1 Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja. San José Costa Rica, "Serie es Mejor Prevenir... Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres". 1997.
- Comisión Nacional de Prevención de Riesgo y Atención de Emergencias. Costa Rica, Glosario oficial de Términos sobre Desastres, 2004.
- Centro Regional de Información sobre Desastres, Vocabulario Controlado sobre Desastres., 1992.

INFORMACION DE EMERGENCIA

Dirección de mi casa: _____

Teléfono: _____

NÚMEROS TELEFÓNICOS

Cruz Roja: _____

Clínica u hospital más cercano: _____

Bomberos: _____

Emergencias: _____

Policía: _____

Taxi (24 horas): _____

NOMBRE

TELÉFONO

Familiares: _____

Vecinos: _____

Médico de la familia _____

Información o precauciones especiales (si utilizas algún medicamento, ocasional o regularmente, por favor escribe el nombre del medicamento y la dosis indicada)