



PRIMEROS AUXILIOS I

Hábitos de vida saludables

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.



Primeros auxilios

Son los **cuidados inmediatos** que se prestan a una **persona accidentada o enferma antes** de que reciba tratamiento administrado por **personal con formación médica**.



Objetivos

- ✓ **Mantener vivo** al accidentado
- ✓ **Evitar nuevas lesiones**
- ✓ Poner al accidentado lo antes posible en **manos de servicios técnicos**.

Finalidad de los primeros auxilios

- ✓ Conocimientos básicos.
- ✓ Actitudes.
- ✓ Habilidades.
- ✓ Reconocer una situación de emergencia.
- ✓ Evaluar su gravedad.
- ✓ Dar el soporte inicial adecuado.



Cadena de supervivencia

Cadena del socorro: Conducta P.A.S.

- ✓ La "P" de Proteger
Antes de actuar, hemos de tener la seguridad de que tanto el accidentado como nosotros mismos **estamos fuera de**

peligro

- ✓ La "A" de Avisar
Avisar lo antes posible al **Centro de Emergencias (112)**, indicando:

- Lugar y tipo de accidente
- Nº y gravedad heridos
- Ser los últimos en colgar

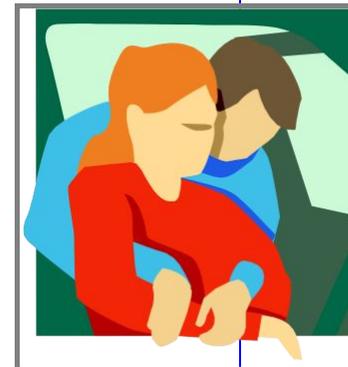
- ✓ La "S" de Socorrer

- ✓ Valorar el estado de conciencia

- **Consciente:**(PLS)
- **No consciente:** RCP ~~Respiración~~ (boca a boca)
- **Pulso** (masaje cardíaco)

Hábitos de vida saludables III. Primeros Auxilios

www.umivale.es



Concepto P.A.S.

REGLAS GENERALES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

- Actuar fría y serenamente.
- No realizar acciones heroicas que pongan en peligro la vida. (Evaluar la zona de seguridad ej: si hay fuego, agua, carretera...)
- Retirar a los curiosos que no ayuden.
- Proporcionar seguridad y confianza al lesionado.
- No moverlo sin antes evaluar sus lesiones Este aspecto es complicado...

- No moverlo sin aplicar primeros auxilios.
- No permitir que vea sus lesiones ni las de los demás.
- Respetar la individualidad del lesionado.
- Usar solo el equipo y material que se conozca.

Signos vitales, exploración primaria.

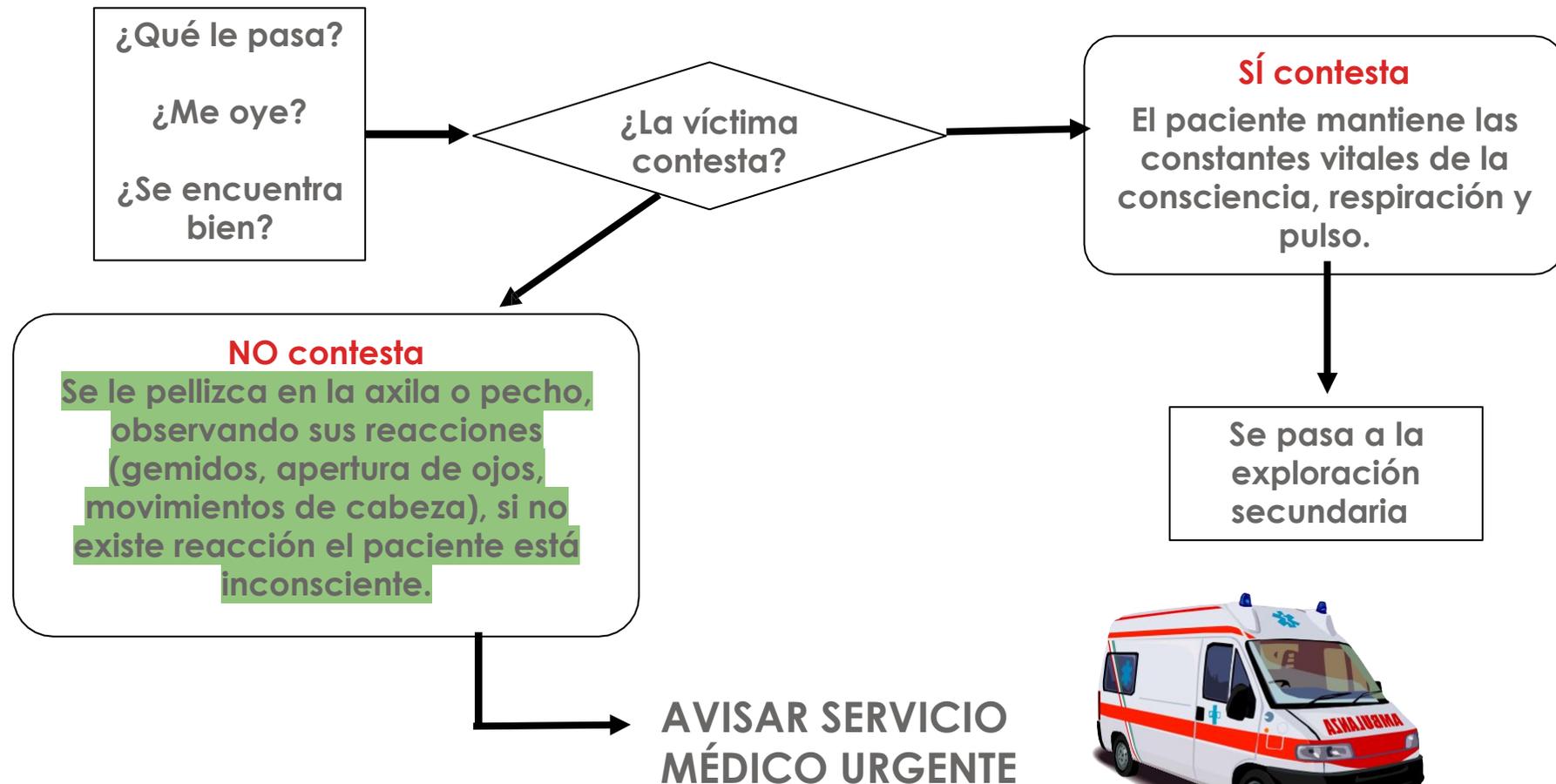
Identificar la existencia de una amenaza inmediata para la vida.

✓ CONSCIENCIA

✓ RESPIRACIÓN



Exploración de la consciencia.





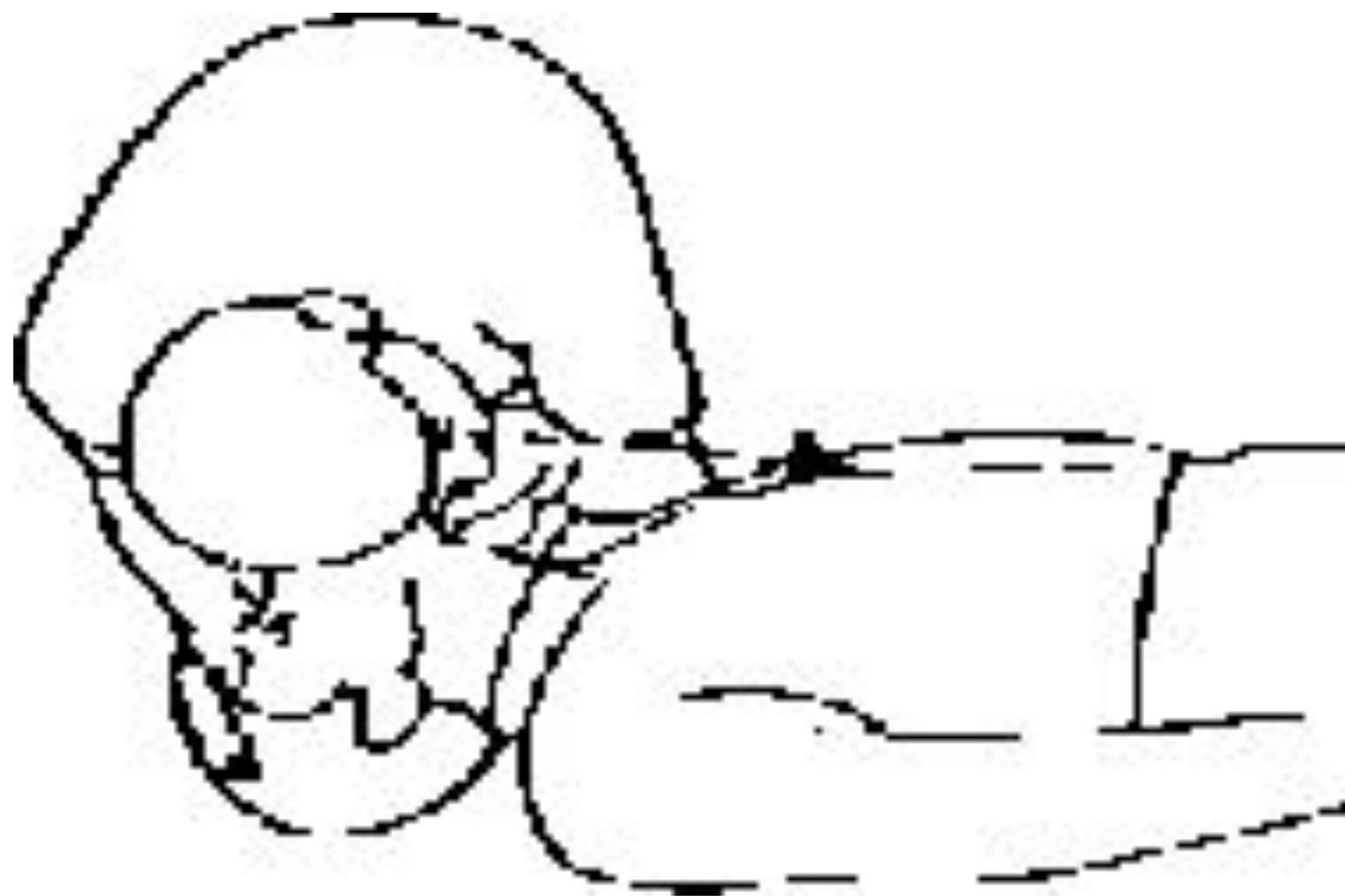
Exploración de la respiración

Lo llamamos SEM Sentir (la respiración, el aliento),
Escuchar (voz, aliento) y Mirar (movimiento torácico)



- ✓ Ver movimientos torácicos.
- ✓ Oír la respiración del lesionado.
- ✓ Sentir el aliento en la mejilla.

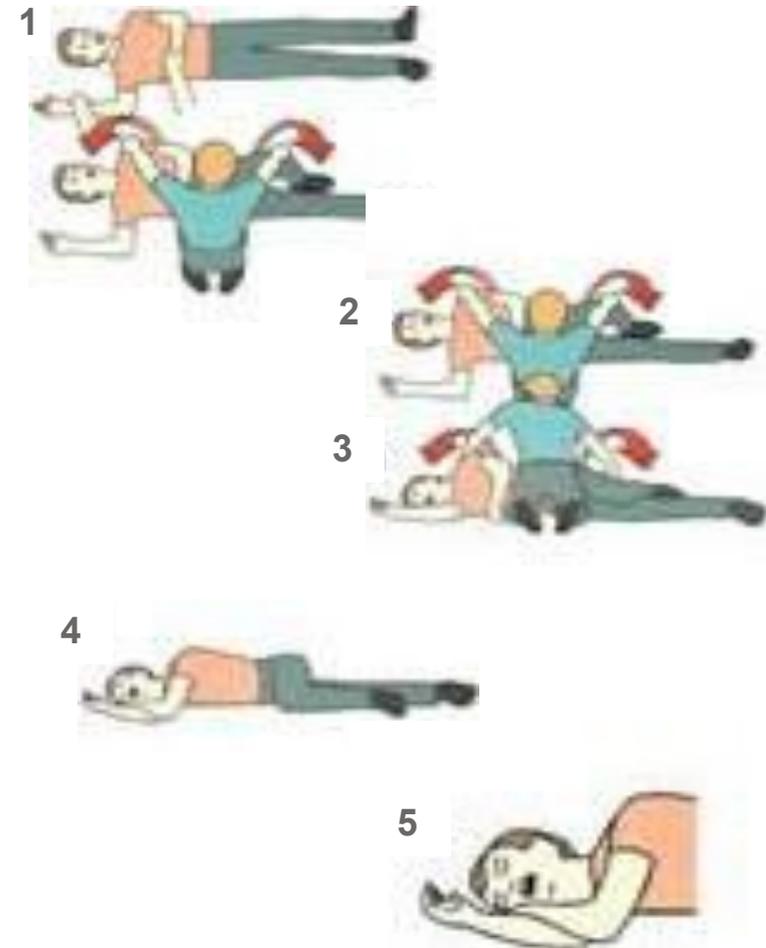
Observar, escuchar y sentir la respiración y **el pulso**.



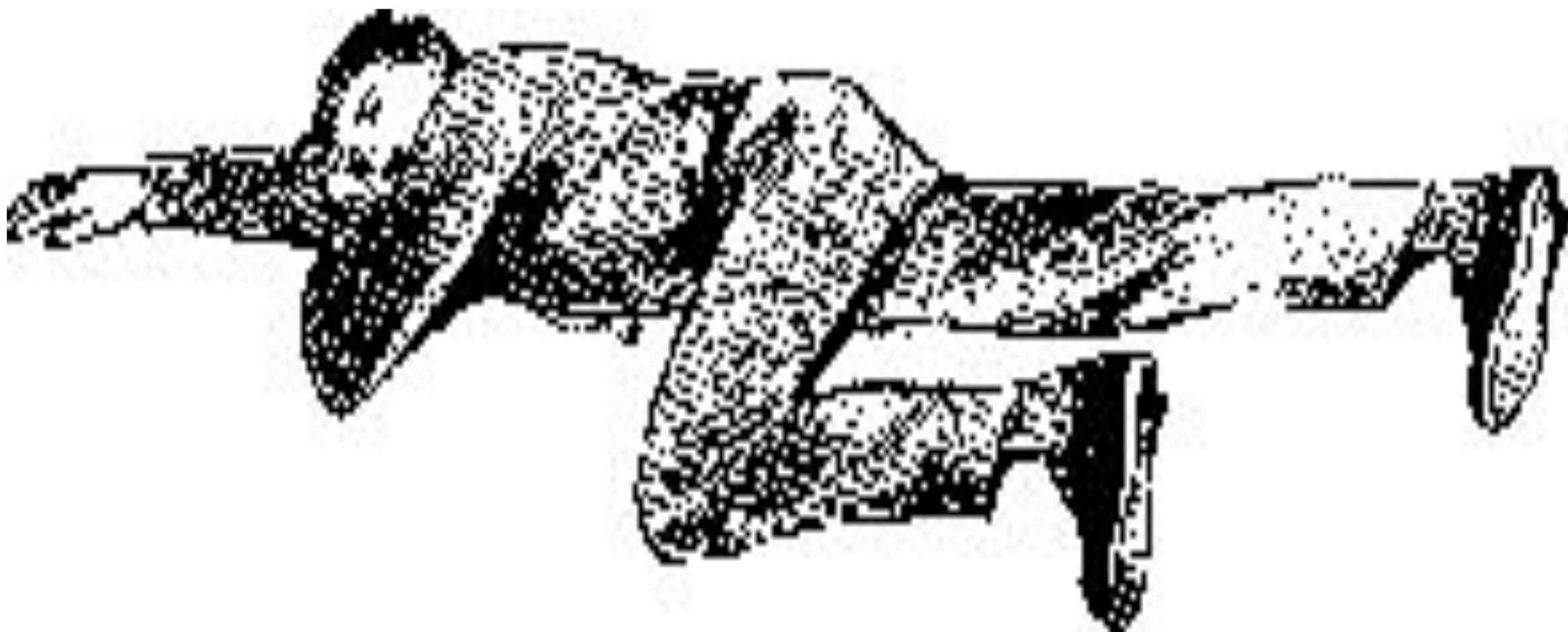
Posición Lateral de Seguridad.

Es la posición de espera en pacientes inconscientes NO traumáticos.

1. **Comprobar la inconsciencia**, existencia de **respiración y la de pulso**.
2. Apartar el **brazo** del lado del socorrista y ponerlo **cerca de la cabeza**.
3. **Flexionar la pierna** más alejada.
4. **Rotar al herido** cuidando el cuello.



Posición lateral de seguridad.



Obstrucción de la vía aérea.

- ✓ **Impide** que el **oxígeno** llegue a los **pulmones** provocando la **pérdida de consciencia**.
Generalmente está causada por la existencia de un **cuerpo extraño en las vías respiratorias** (atragantamiento).



Maniobra de Heimlich en personas conscientes:

Preguntarle si se está ahogando y si quiere ayuda.

Solicitar ayuda y decirle al individuo que lo vamos a ayudar.



Obstrucción completa, maniobra de Heimlich.



- ✓ **Actuar rápidamente:**
- 1. Colocarse detrás de la víctima** rodeándola con los brazos.
- 2. Cerrar una mano y colocarla entre ombligo y esternón.**
- 3. Cogerse el puño** con la otra mano.
- 4. Realizar una fuerte presión** hacia **adentro y hacia arriba**, repitiendo de **6 a 8 veces**.

Maniobra de Heimlich:

EN ADULTOS: <https://www.youtube.com/watch?v=mK-diAYEPpQ>

EN BEBÉS: <https://www.youtube.com/watch?v=1fhGdVx5a6k>

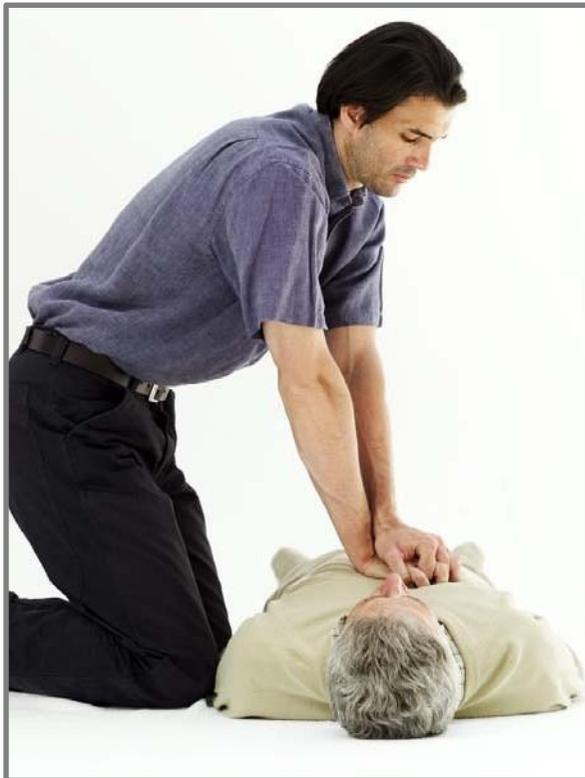


Soporte Vital Básico 1

- ✓ **Parada respiratoria:**
Es la **ausencia de movimientos torácicos** visibles.
- 1. Apertura de la vía aérea.**
- 2. Técnicas orales de respiración:**
 - 1. Boca a boca**
 - 2. Boca a nariz**
 - 3. Boca a boca-nariz**



Soporte Vital Básico 2



- ✓ **Parada Cardíaca:**
La víctima no respira.

Masaje cardíaco externo:

1. Localización del punto.
2. Colocación de las manos.
3. Colocación del cuerpo.

RCP con UN reanimador

✓ **30:2**

- ✓ **30 compresiones.**
- ✓ Iniciar **2 insuflaciones** en el momento de **comprobar que la víctima no respira.**

Insuflaciones: se pueden hacer o no, esto es importante no solo por COVID, sino que la víctima puede tener heridas en la boca, vómito...



RCP con DOS reanimadores.



Reanimador 1: se encarga de las insuflaciones y comprobar si respira.

Reanimador 2: se encarga de realizar las compresiones.

Ambos coordinados.

- ✓ **30 compresiones.**
- ✓ Iniciar **2 insuflaciones** en el momento de **comprobar que la víctima no respira.**

Insuflaciones: se pueden hacer o no, esto es importante no solo por COVID, sino que la víctima puede tener heridas en la boca, vómito...

¿Cuándo finaliza la RCP?

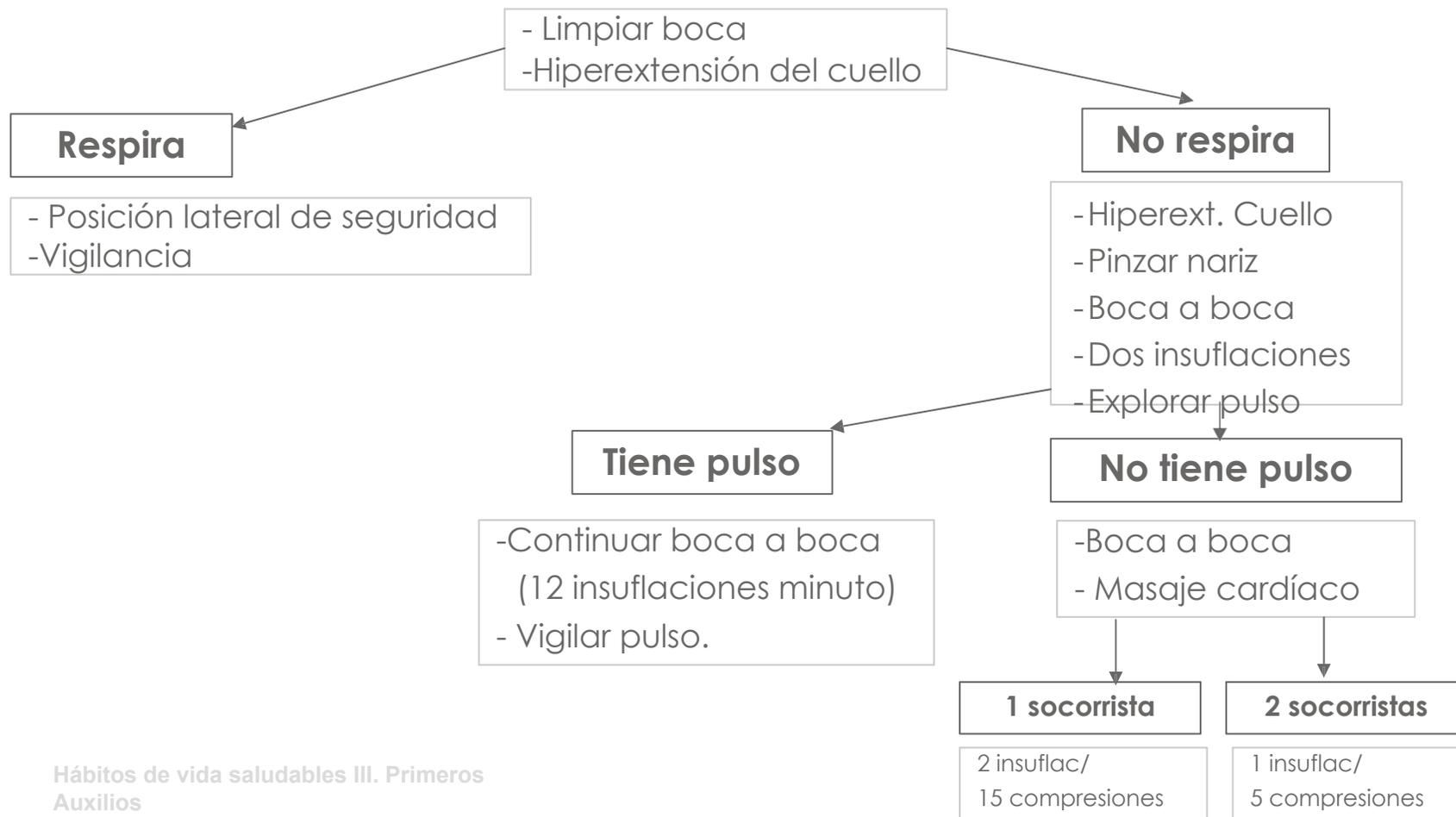
1. La víctima **ha recuperado la respiración y circulación** espontáneas.
2. Al llegar los **Servicios de Urgencias solicitados**.
3. En **caso de agotamiento** del reanimador.
4. Ausencia reiterada de **reflejo pupilar**.





Protocolo de actuación en Soporte Vital Básico

Persona inconsciente que no respira:



**¿CÓMO TRASLADAMOS A
LA PERSONA?**

