



UNSA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA

Unidad de
Recursos Humanos



Guía Básica de
Primeros Auxilios



Primeros auxilios básicos

Es la atención inmediata y temporal dada a víctimas de accidentes o en situaciones de emergencia, antes de recibir una atención médica formal.



Normas generales de la atención

- Verifique que la escena sea segura para la víctima y la suya.
- Active sistemas de emergencia, solicitando auxilio médico rápidamente.
- Mantenga al accidentado en posición horizontal, con la cabeza al nivel del cuerpo (excepto si hay náuseas y/o vómitos, en cuyo caso debe girarlo hacia un lado "en bloque").
Mantenga la temperatura corporal estable.
- No actúe precipitadamente.
- No suministre líquidos o alimento previo a la evaluación médica.
- Mantenga al público alejado.
- Nunca abandone al accidentado y mantenga la calma para no aumentar su estrés.



Traslado de un accidentado

La movilización de las víctimas de accidentes o de enfermos graves puede ser peligrosa.

- Al trasladar a un accidentado, se debe considerar que las lesiones no aumenten ni se le ocasionen nuevas, ya sea por movimientos innecesarios o transporte inadecuado.
- La primera atención se debe prestar en el sitio del accidente, a menos que exista riesgo inminente para la vida de la víctima o del auxiliador como en incendios, peligro de explosión o derrumbe.
- Tenga en cuenta su propia capacidad, así como la presencia de otras personas que puedan ayudarle.

Heridas y hemorragias

Son lesiones que generan la pérdida de continuidad en los tejidos blandos.

Primeros auxilios en heridas simples

- Lávese las manos y deje correr abundante agua sobre la herida. Limpie con jabón neutro la piel que la rodea.
- Elimine cuerpos extraños como piedrecillas, tierra, astillas y otros que no estén incrustados.
- Aplique antiséptico en los bordes de la herida.
- Cubra con gasa o apósito estéril, nunca algodón. Fije con tela adhesiva o una venda.

Primeros auxilios en hemorragias

- Cubra la herida con un paño limpio y aplique la presión empujando directamente sobre ella con ambas manos.
- Si la hemorragia presenta peligro para la vida en un brazo o pierna y un torniquete está disponible: Coloque el torniquete.
- Para una hemorragia con peligro para la vida en hemorragia es en el cuello, hombro o ingle: Rellene la brazo o pierna y el torniquete no está disponible o, la herida con gasa o ropa limpia aplicando presión con ambas manos.
- Mantenga la presión hasta detener la hemorragia o llévele personal médico.



Primeros auxilios en contusiones o golpes

- Coloque hielo en la zona afectada, a lo menos durante 10 minutos.
- En caso de heridas, lave con agua corriente.
- Eleve la extremidad y retire objetos como anillos, pulseras, etc.
- Si persiste el dolor, acuda al servicio de urgencia.



Primeros auxilios en sangramento nasal

- Siente al paciente con la cabeza inclinada hacia delante y presione el lado que sangra por 5 minutos.
- Coloque una bolsa de hielo en la frente e indíquele que respire por la boca.
- En caso de que no ceda con estas medidas, traslade al servicio de urgencia.



Situaciones especiales:

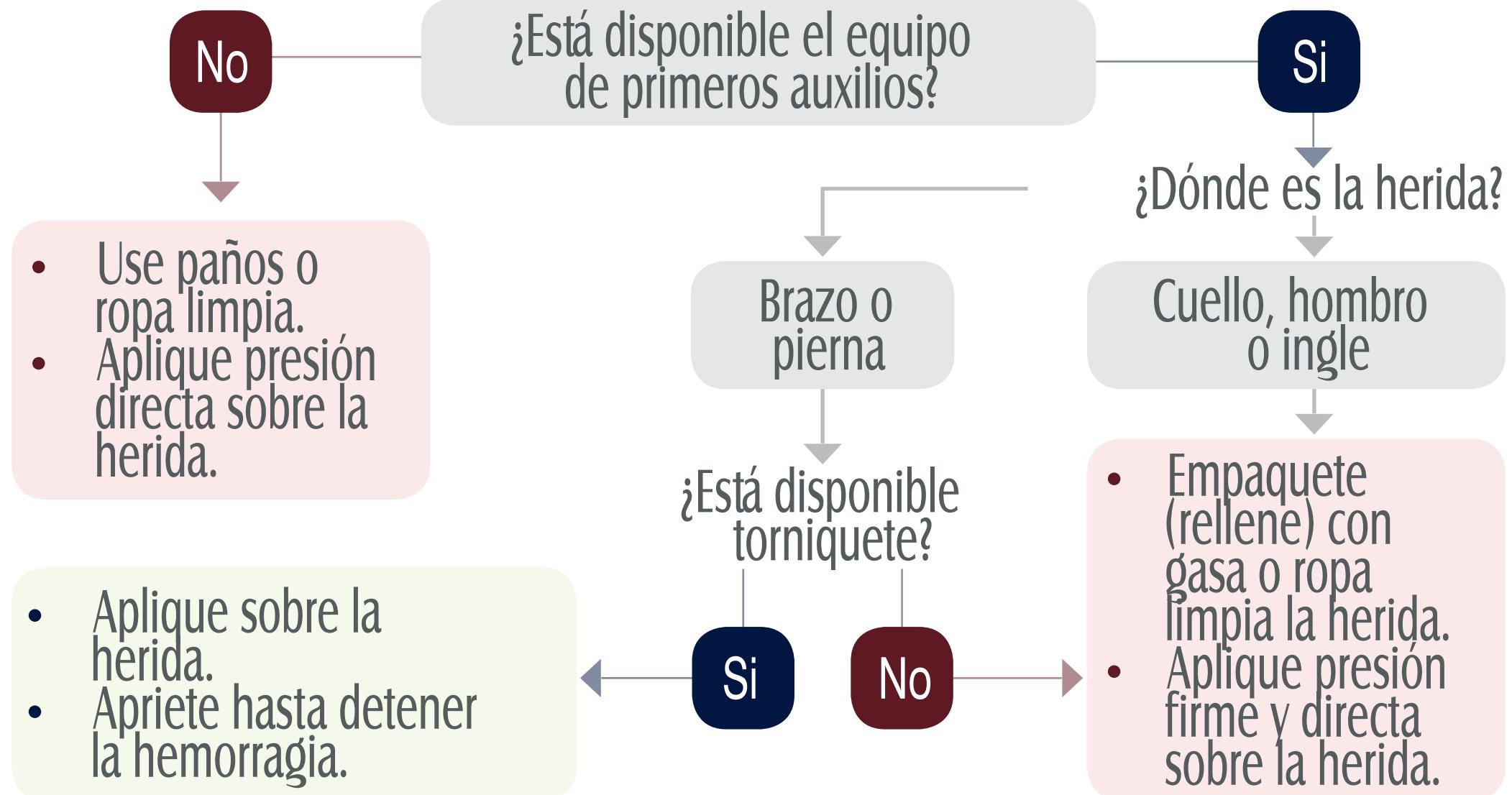
Heridas por mordida de animal: proceda de la manera indicada y traslade al servicio de urgencia.

Heridas penetrantes: comprima permanentemente y traslade rápidamente al servicio de urgencia. No intente extraer el objeto incrustado.

Amputaciones: comprima el sitio con paño limpio en forma continua. Tome la parte amputada, intodúzcalo en una bolsa hermética, trasládelo en un recipiente con hielo y agua junto a la víctima.

Garantice su seguridad

Busque la hemorragia con peligro para la vida



Traumatismo encéfalo craneano (TEC)



UNSA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA

Unidad de
Recursos Humanos



Golpe en la cabeza con pérdida de conciencia. Si la víctima está inconsciente y no responde, verifique su respiración e inicie maniobras de reanimación si corresponde. Siga los siguientes pasos en caso que la víctima responda con normalidad:



Primeros auxilios en TEC

- No movilice al accidentado. Todo paciente con TEC puede tener una lesión grave de la columna cervical (cuello).
Vigile al accidentado, no lo deje solo en ningún momento.
- Pida a otra persona que llame una ambulancia.
- En caso de que sea estrictamente necesario movilizar (en zonas inseguras como incendio, carretera, etc.), hágalo "en bloque"; esto es, manteniendo alineada la cabeza con el cuerpo.
Se necesitan como mínimo 2 personas. Mientras una o dos mueven el cuerpo, el otro debe preocuparse de sostener la cabeza con las dos manos.
- En caso de vómitos, movilice "en bloque" para ponerlo de lado, siempre afirmando la cabeza.
Si se producen convulsiones NO intente poner nada en la boca.
- Retire objetos cercanos con los cuales el accidentado se podría golpear.



¿Qué hacer si ya recuperó la conciencia?

- Colóquelo de lado, en posición de reposo, lentamente y "en bloque". Evite que se levante.
- Si la persona se agita, tranquilícela, hablándole y sosteniéndole de forma suave.
Traslade al servicio de urgencia.

Importante:

Toda persona que ha sufrido un TEC, aunque la pérdida de conciencia haya sido breve, debe ser evaluada en un servicio de urgencia.

Quemaduras

Lesión en algún tejido del cuerpo provocada por factores externos, como calor, sustancias químicas, descargas eléctricas, entre otros.



Primeros auxilios en quemaduras por líquidos calientes

- Tranquilice a la víctima.
- Retire rápidamente los anillos, relojes, pulseras, cadenas o cualquier otro elemento con cuidado, ya que el edema (hinchazón) del área afectada puede comprometer la circulación de la sangre local y causar un daño adicional.
- No quite la ropa especialmente si está adherida a la piel.
- Solamente retírela en caso de que esté impregnada de productos químicos cáusticos o hirientes.
- Enfrie la quemadura inmediatamente, aplicando compresas de agua fría sobre la lesión o poniendo la zona afectada bajo un chorro de agua fría, por lo menos durante 10 minutos o incluso más. No use hielo sobre la zona quemada.
- Cubra la zona afectada con apósitos estériles o con paños muy limpios (sábanas, fundas de almohadas, etc.) y humedecidos.
- En quemaduras de pies o manos, separe cada dedo con una gasa húmeda antes de poner la venda.
- Si hay quemaduras en la cara o cuello, coloque una almohada o cojín debajo de los hombros. Controle la respiración y el pulso.
- Traslade rápidamente a la víctima al servicio de urgencia.

Importante:

No pinche ni rompa las ampollas. Tampoco aplique cremas, pomadas o cualquier otro medicamento o producto, especialmente crema dental, mantequilla o aceites.



Primeros auxilios en quemaduras por químicos

- Retire rápidamente las ropas, calzados, anillos, etc.
- Lave en forma continua con un chorro de agua fría, para quitar los restos de químicos.
- Traslade a la víctima al servicio de urgencia. De ser posible, identifique o lleve el envase del producto químico causante de la quemadura.

Importante:

Asegúrese de usar protección antes de atender a la víctima o manipular el producto químico.



Primeros auxilios en quemaduras por electricidad

- Suspenda el paso de la corriente eléctrica antes de tocar o acercarse al accidentado. De no ser posible:
 - Párese en una superficie seca, de goma o madera.
 - Retire a la víctima de la fuente eléctrica con un objeto de madera o plástico, ya que no son conductores de la electricidad. No la toque con sus manos porque usted va a recibir la descarga.
- Revise la respiración. Si no está presente, efectúe maniobras de reanimación cardiopulmonar.
- Cubra el área o áreas lesionadas con una compresa o tela limpia y seca.
- Trasládelas lo más rápido posible a un servicio de urgencia.

Importante:

Evalúe que el sitio del accidente sea seguro, ya que ayudar puede ser un riesgo potencial y transformar en víctima al rescatista.



UNSA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA

Unidad de
Recursos Humanos

Lesiones de músculo-esqueléticas

Las principales lesiones de este tipo son: fracturas, esguinces, luxaciones, calambres y desgarros.

Atención general

Si sospecha que hay lesión grave en un músculo, hueso o articulación, inmovilice la parte lesionada, mientras la víctima es trasladada a un centro asistencial.

Se pueden utilizar tablas, periódicos enrollados, cartón, revistas o mantas dobladas como férulas para mantener inmóvil la lesión. Algunos de los elementos para amarrar o sostener pueden ser: tiras de tela, corbatas, pañuelos, cinturones o vendas si se dispone de ellas.

Cuando no esté seguro acerca de cuál es la lesión, trátela como si fuera una fractura.

No coloque el hielo directo sobre la piel, envuelva la bolsa de hielo en una toalla o paño. Puede usar compresas frío/calor existentes en el comercio.



Luxaciones

Lesión de una articulación en la que los extremos de dos o más huesos se salen de sus posiciones normales.

No trate de poner el hueso en su posición normal.

- Calme el dolor con frío local (bolsa de hielo).
- Busque una posición que al accidentado le sea cómoda.
- Retire objetos como anillos, pulseras u otro objeto, antes de que se produzca inflamación de la zona.
- Inmovilice la extremidad en la misma posición que se encuentre, luego eleve la extremidad.
- Traslade al servicio de urgencia.



Esguinces

Es una lesión que afecta tendones y ligamentos de una articulación.



Fracturas

Es la rotura o pérdida de la continuidad de un hueso. Produce deformación y mucho dolor.

Cubra con gasa estéril, en caso de existir heridas.

Un botiquín bien implementado es una muy buena ayuda mientras llega el médico o se acude al servicio de urgencia. El contenido de un botiquín cambiará según las necesidades (casa, vehículo, camping, etc.). En la casa, los elementos esenciales son:

Elementos de inmovilización

- Férrulas (palos de helado).
- Cartón 10 x 15 cms. (muñeca).

Material de curación y fijación

- Apóstos.
- Tela adhesiva.
- Gasa estéril.
- Vendas de gasa.
- Tijeras.

Otros

- Termómetro axilar.
- Compresas frío/calor.
- Alcohol gel.
- Jabón neutro.
- Suero fisiológico.
- Alcohol al 70%.
- Guantes clínicos.



Cuidados y recomendaciones



Mantenga el botiquín fuera del alcance de los niños, en un lugar conocido y de fácil acceso para los adultos.



Guarde el botiquín en un lugar fresco y seco.



Revise periódicamente las fechas de vencimiento y el estado de los materiales, ya que si se mojan debe cambiarlos.



Reponga el botiquín una vez utilizado y manténgalo ordenado.

Directorio de emergencias



UNSA

Unidad de
Recursos Humanos

Bomberos Voluntarios Arequipa 19:
(054) 241 833

Bomberos Voluntarios Guillermo Crosby
Tizón 78:
(054) 243 333

Bomberos Voluntarios Luis Kaemena
Weiss 77:
(054) 206 173

Séptima Comandancia Departamental de
Arequipa:
(054) 213 171 / (054) 231 740

Primera Comisaría de Arequipa:
(054) 212 731

Segunda Comisaría de Arequipa:
(054) 213 827





UNSA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA

Unidad de
Recursos Humanos