

# La UPRRL informa



## PRIMEROS AUXILIOS

Es la atención inmediata a una víctima de accidente o enfermedad repentina, en el lugar de los hechos.

Es tan importante saber qué hacer, como lo que no hay que hacer, porque se pueden complicar más las lesiones.

### OBJETIVOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

- ✓ **Evitar la muerte** si hay parada cardiorespiratorias (PCR). Es lo más grave que le puede ocurrir a un accidentado, por eso de forma general se debería saber cómo hacer las maniobras de RCP (reanimación cardiorespiratoria).
- ✓ **Evitar que se agraven las lesiones.** Para realizar los primeros auxilios. Lo primero que tenemos que aprender es la palabra **PAS**.

**P: Proteger el lugar del accidente,** y si hace falta, porque hay otros peligros, retirar al accidentado del lugar para protegerlo a él y a nosotros mismos. Asegurar que no padece una fractura vertebral para poderlo retirar y si la hubiese, hacerlo entre 3 personas.

**A: Avisar al 112, identificarse,** dando todos los datos posibles, como lugar exacto del accidente, tipo de accidentados y número de ellos. Se colgará siempre en último lugar por si nos tiene que preguntar algo.

**S: Socorrer,** atender a los accidentados. En caso múltiple siempre primero al que esté en parada cardiorespiratoria o lesión tan grave que comprometa la vida tales como hemorragias graves, quemaduras de vías respiratorias, etc.

Atender al accidentado realizando una valoración primaria y una valoración secundaria.

# La UPRL informa

## VALORACIÓN PRIMARIA

- ✓ **Valorar Conciencia - Respiración - Pulso**, siempre por este orden.

**Conciencia:** si responde o no al hablarle o a estímulos. Si responde, tiene pulso y respira, se observará.

Si no está consciente, pero respira y tiene pulso, se colocará en la PLS (posición lateral de seguridad). Es la posición en la que se coloca a la víctima de lado y con la cabeza hacia el suelo para evitar obstrucción de vías respiratorias por atragantamientos.

**Respiración:** Si no está consciente, se mirará la respiración, ver, oír y sentir el aire al respirar y mirar el pecho si hay movimiento. Si no tiene, abrir vía de aire y si no respira espontáneamente se hará la respiración boca a boca.

**Pulso:** Se tomará en arteria carótida en el cuello. Si no hay pulso se hará masaje cardiaco. Se comenzará la **RCP (reanimación cardiorespiratoria)**. Una parada de más de 3 minutos produce una disminución de aporte de sangre a las células, sobre todo al cerebro que es el más sensible provocando daños de manera irreversible.

Cuando el accidentado no respira y no hay pulso, se tumbará a la persona sobre plano duro y se arrodillará uno en un lado, **abriendo la vía de aire**, realizando la maniobra frente-mentón, es decir, realizando una hiperextensión del cuello y cabeza hacia atrás para desobstruir la vía respiratoria de la lengua. A continuación, se limpiará la boca si hay cuerpos extraños y seguido se harán **2 insuflaciones fuertes en la boca, tapando la nariz** para que no se escape el aire.

Después se realizará el **masaje cardiaco**. Se colocará el talón de una de las manos sobre el esternón, unos 2-3 dedos por encima de la punta (apéndice xifoides) que suele coincidir con la línea media entre los dos pezones. Se colocará la otra mano encima enlazando los dedos para no comprimir las costillas y se comprimirá el tórax hacia abajo, entre 3-5cm.

Se mantendrán los brazos extendidos y no se despegarán las manos del tórax, aplicando una frecuencia **de compresiones de 100 por minuto y frecuencia de respiraciones de 12 por minuto**.

**Se realizarán 2 insuflaciones alternando con 30 masajes cardiacos.** La frecuencia es la misma estando uno o dos socorristas, es decir 30/2.

Si se sospecha lesión cervical se abrirá la vía de aire haciendo tracción de mandíbula.

No se parará la RCP hasta que llegue ayuda especializada.

Cada minuto no se parará más de 10 sg. para ver si vuelve el pulso o la respiración espontáneamente

En niños de 1 a 8 años se comprimirá solo con el talón de una mano y en lactantes con 2 dedos 3o y 4o de una mano, realizándolo más suave siendo boca-boca nariz porque con nuestra boca podemos insuflar aire por boca y nariz a la vez.

# La UPRL informa

## VALORACIÓN SECUNDARIA

Explorar primero cabeza y cuello, a continuación tórax y abdomen y por último extremidades. Se mirará si hay fracturas, hemorragias, contusiones, etc.

Se recomienda usar guantes y protectores de boca si tenemos que realizar respiración boca a boca y abrir siempre la ropa y retirar todo aquello que pueda comprimir.

No ponerse nervioso y tranquilizar a la víctima y actuar según nuestros conocimientos.

**Tapar al accidentado y no dar nada de comer o beber.**

***PARA PODER SOCORRER HAY QUE APRENDER***