

- Si quieres aprender mas sobre primeros auxilios
 - o quieres reciclar lo que aprendiste
- Mándanos un correo a asuemur@asuemur.es

Asociación de Sanitarios de Urgencias y Emergencias de Murcia

Aptdo. de correos 3001

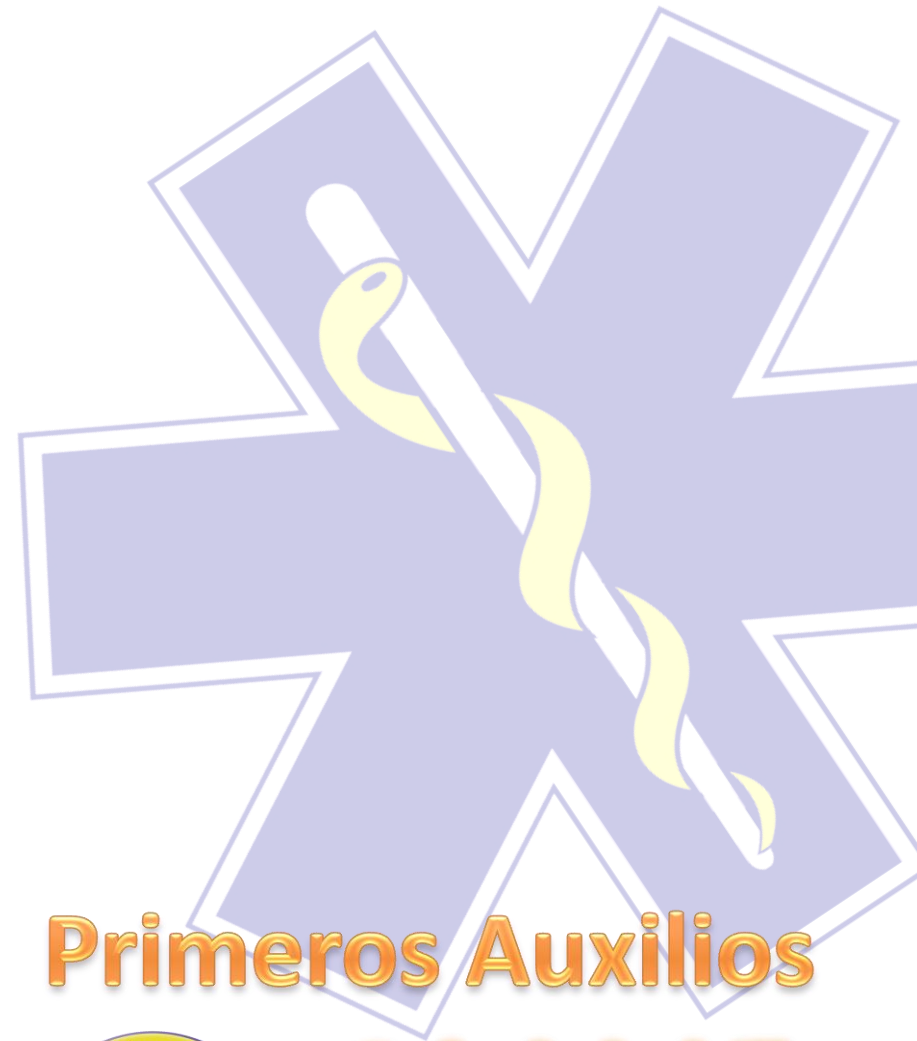
CP: 30.002 Murcia

Asociación inscrita en el registro de presidencia de la Región de Murcia con nº 9.082/1ª

[Guía redactada bajo las nuevas recomendaciones de RCP Básica para Legos de 2005. Esta guía no puede ser reproducida o transmitida, por cualquier medio, sin permiso por escrito de ASUEMUR. Para mayor información de la biografía de esta guía ponerse en contacto con la asociación]

<http://www.asuemur.es>

e-mail : asuemur@asuemur.es



Primeros Auxilios

Guía de bolsillo



Asociación de Sanitarios de Urgencias y Emergencias de Murcia

Heridas

Síntomas: dolor ,rotura de vasos sanguíneos y separación de bordes.

¿Que Puedo hacer?

- **Valoración general de victima.**
- **Lavado de la herida** con agua y jabón o suero fisiológico.
- **Contener hemorragia** con gasa estéril o apósito limpio (si existe hemorragia).
- **Aplicar un antiséptico** local
- **Cubrir la herida** con apósitos estériles.
- Si es de **gravedad** pedir ayuda al **112**.

¿Que no debo hacer?

- **No tocar la herida** sin guantes.
- **No aplicar pomadas** ni remedios caseros.



Hemorragias

¿Que Puedo hacer?

- **Valoración general de victima.**
- Pedir ayuda **112**
- **Presión directa** sobre la herida y vendaje compresivo (utilizando guantes ,con nuestra mano o con apósitos).
- **Elevación de la extremidad** afectada.
- **Compresión sobre la arteria** principal del miembro.

Si la hemorragia sigue y puede estar en peligro la vida :

- **Torniquete**(apuntar hora de colocación en lugar visible).
- **Trasladar urgente a centro hospitalario.**

¿Que no debo hacer?

- **No quitar los apósitos** si están empapados(colocar otros encima).
- **No realizar elevación con sospecha de fractura.**
- **No colocar torniquete sin justificación.**
- **No aflojar torniquete : Muy peligroso.**

Quemaduras

- **Separar al afectado del fuego**
- Si la persona esta envuelta en llamas :
Evitar que corra (para no avivar las llamas)
- **Apagar las llamas**

¿Que Puedo hacer?

- **Enfriar con agua.**
Cuidado con la HIPOTERMIA.
- **Retirar la ropa** de la víctima (**excepto si se encuentra adherida a la piel**).
- **Cubrir la zona quemada** con apósito (Gasas, pañuelos limpios, etc.).

Si esta inconsciente la prioridad en la atención :

- **Asegurar la respiración y circulación** (RCP si es necesario).
- Pedir ayuda al **112**.

¿Que no debo hacer?

- **No pinchar ni romper ampollas.**
- **No retirar la ropa cuando se encuentra adherida a la piel.**
- **No aplicar pomadas ,cremas etc.**



Fracturas

Posibles Síntomas: Incapacidad funcional, dolor localizado, deformidad y acortamiento

¿Que Puedo hacer?

- **Valoración general** de la víctima.
- Si hay **fractura abierta** **tapar** con apósito estéril.
- **Inmovilización** del miembro (abarcar las articulaciones superior e inferior de la fractura).
- **Abrigar** al herido y dar tranquilidad.
- Pedir ayuda al **112**

¿Que no debo hacer?

- **No reducir la fractura** (peligro de lesionar nervios y vasos sanguíneos).
- **No mover la fractura** (solo para colocar la inmovilización).



SopORTE Vital Básico R.C.P.

Después de asegurar el lugar debemos :

1 - Arrodílese a la altura de los hombros (**Comprobar el estado de consciencia** , llamando su atención y estimulando).

Si no responde:

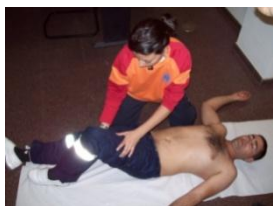
2 - Sin abandonar el lugar gritar pidiendo ayuda y colocarlo en posición de reanimación(boca arriba con los brazos y piernas alineados).

3 - **Abrir la vía aérea** realizando la maniobra **frente-mentón** .De esta manera evitaremos que la lengua obstruya el paso del aire a los pulmones.

4 - Manteniendo la maniobra frente –mentón **Comprobar si respira** con normalidad (Ver ,Oír y sentir ,no mas de 10 seg.

Si la victima **Respira** normalmente:

- Colocar en posición lateral de seguridad
- Llamar al 112 o buscar ayuda
- Comprobar periódicamente si respira



Si la victima **no respira** normalmente:

5 - Pedir ayuda (llamar al 112 o que alguien lo haga) e **iniciar 30 compresiones.**

6 - Pon el talón de una mano en el centro del tórax de la víctima , el talón de la otra mano encima de la primera y entrelaza los dedos de tus manos.

7 - presiona sobre el esternón hundiéndolo 4-5 cm y realiza **30 compresiones**

8 - Con la vía aérea abierta (híper-extensión) **realizar 2 insuflaciones(si no pasa el aire en la primera insuflación son aseguramos de realizar bien la maniobra Frente - mentón y realizamos la segunda entre o no el aire.**

9 - Alternamos compresiones – ventilaciones en una **secuencia de 30:2** (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

10- **No interrumpir** a no ser que la victima recupere la respiración normal, llegue ayuda especializada o estemos agotados.



30:2

