

# PRIMEROS AUXILIOS, A CUALQUIERA LE PUEDE TOCAR

## La mejor medida contra los accidentes es la prevención

### FICHA PARA EL ALUMNADO:

Ante una persona accidentada lo más importante es conservar la calma, evitar gritos y alborotos que asusten más a la víctima y seguir las siguientes instrucciones:



⇒ **PROTEGER.** Antes de actuar, detectar posibles peligros que puedan seguir afectando a la víctima y/ o, a quien acuda en su ayuda.

⇒ **AVISAR** rápidamente a una persona adulta siempre que sea posible, y sino, directamente pedir ayuda al 112.

⇒ **SOCORRER.** Tranquilizar a la víctima y comunicar que la ayuda está en camino. **Sólo si la situación es grave y no hay una persona adulta próxima**, puedes seguir las indicaciones de cada caso actuando con mucha prudencia para no empeorar la situación y teniendo siempre en cuenta que

- *No hay que mover a la víctima* si hay posibilidad de fractura.
- Hay que asegurarse de que tenga nariz y boca libres para respirar.
- En la mayoría de los casos es conveniente abrigar a la víctima y no darle de beber ni comer mientras se espera.

### HEMORRAGIAS:

- Presionar directamente sobre la zona de sangrado con un apósito limpio (Pañuelo, gasa, tela...) Mantener la presión hasta 10 minutos. Si no es suficiente apósito se puede colocar otro encima y renovarlo *sin mover nunca el primero*.
- El miembro herido *se levantará a una altura por encima del corazón*.
- Mientras llega la ayuda sanitaria, si sigue saliendo mucha sangre, con peligro grave, hay que hacer un torniquete en el extremo del brazo o pierna, utilizando una banda ancha *y anotando la hora de colocación*.



### HERIDAS LEVES: (Sin riesgo para la vida)

- *Lavarse las manos.*
- Lavar la herida con agua y jabón.

- *Echar agua oxigenada en chorro hasta el fondo de la herida y secar externamente con gasa estéril, nunca con algodón.*
- Aplicar un antiséptico como el yodo, *nunca alcohol.*
- Si quedan cuerpos extraños que no ha arrastrado el agua, los deberá extraer personal sanitario. Si hay riesgo de que entre suciedad se tapará con una gasa y esparadrapo.
- Si la herida es profunda conviene una vacuna antitetánica siempre que no se haya aplicado el programa escolar de vacunación correspondiente.

### HERIDAS GRAVES: Mientras acude la ayuda:

- Detener la hemorragia o cubrir la herida con una gasa húmeda, y sujetar con venda o ropa, sin manipular la herida.



### CONTUSIONES O ESGUINCES:

- Colocar a la víctima en posición cómoda con el pie más alto que el corazón.
- Aplicar frío (bolsa con hielo picado) sobre la zona, *sin contacto directo* (el calcetín u otra prenda entre bolsa y piel) durante un máximo de 20 minutos seguidos.

### QUEMADURAS GRAVES:

- Si hay llamas en el cuerpo, echarle encima una *manta o prenda grande no sintética hasta apagarlas*.
- Rociar con agua la zona quemada retirando la ropa que no esté adherida a la piel.



### PEQUEÑAS QUEMADURAS:

- Enfriar la zona bajo un grifo durante unos minutos.
- *No reventar las posibles ampollas.*
- Aplicar un antiséptico.
- Cubrir con gasa parafinada que protegen de las infecciones y no se pegan a la herida. (Las quemaduras se infectan muy fácilmente)

**ANTES DE TOCAR A UNA VÍCTIMA DE ELECTROCUCIÓN HAY QUE DESCONECTAR LA ELECTRICIDAD, O SEPARARLE DEL CONDUCTOR ELÉCTRICO CON UN PALO DE MADERA O MATERIAL AISLANTE.**