

EL PODER DE AYUDAR:

MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS

Juan Carlos Miranda Domínguez



OBERON

01

Introducción a los primeros auxilios



¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Aunque de una u otra forma todos podemos tener nociones y una idea de lo que significa ofrecer unos primeros auxilios, en este libro pretendo que se clarifique y que, al terminarlo, seas capaz no solo de saber en qué consisten, sino que te sientas con la suficiente confianza para realizarlos.

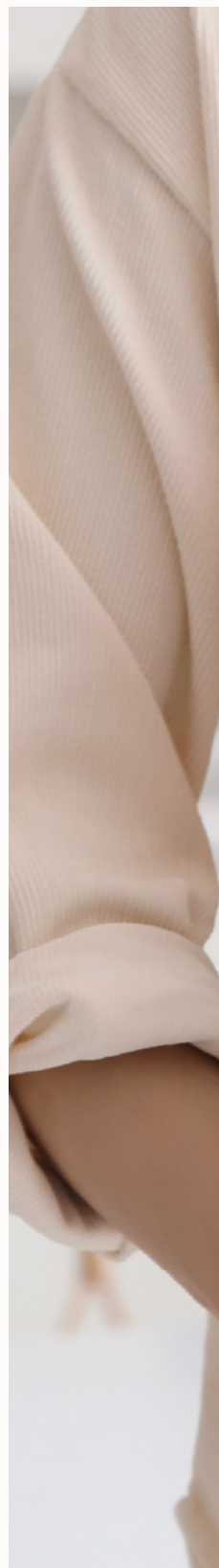
Entendemos por...

primeros auxilios a todos los procedimientos y técnicas que se realizan de forma inmediata a una o varias personas que puedan haber sufrido una lesión o una enfermedad repentina en los momentos iniciales y previo a que hayan podido recibir atención médica profesional.

Salvar vidas: con acciones rápidas y correctas vas a poder evitar que una persona pueda perder la vida.

Minimizar lesiones: al actuar de forma adecuada y cuanto antes se van a reducir las consecuencias de la enfermedad o lesión, evitando posibles secuelas.

Aumentar la tranquilidad: tener conocimientos en primeros auxilios te va a proporcionar confianza y calma ante situaciones que pueden resultar muy estresantes.





¿CUÁNDO LLAMAR A LOS SERVICIOS DE EMERGENCIA?

De todas las situaciones que pueden producirse en la mayoría de los casos esos primeros auxilios serán una actuación sencilla con la que por ejemplo hacer una cura básica ante una caída fortuita, actuar en una pequeña quemadura, etc. sin que precisen de una valoración médica, pero hay situaciones que sí pueden ser graves y esos primeros auxilios comiencen con diferenciarlas y activar a los servicios de emergencias cuanto antes.

Es por esto por lo que vamos a identificar una serie de situaciones en las que tienes que llamar a emergencias:

- ◇ **Pérdida de consciencia:** la persona se desvanece y no responde cuando la llamamos, incluso cuando la llamada es mediante movimientos.
- ◇ **Problemas para respirar:** una situación en la que observamos que una persona no puede respirar bien, la respiración puede ser irregular, jadeante o ausente.
- ◇ **Dolor intenso en el pecho:** aunque profundizaremos en el tema más adelante, puede ser un síntoma común de un infarto o ataque cardiaco.
- ◇ **Hemorragias incontrolables:** cualquier sangrado abundante que no ceda con presión directa.
- ◇ **Convulsiones prolongadas:** cuando observamos a una persona convulsionar y que estas tengan una duración superior a 5 minutos o que experimente varios episodios de forma repetida sin que se recupere.
- ◇ **Otras situaciones** que muestren una situación potencialmente grave.

PRECAUCIONES GENERALES

Cuando vamos a realizar cualquier tipo de ayuda es muy importante cuidar de tu propia seguridad y existen una serie de **medidas preventivas** que todos debemos de tener en cuenta a la hora de aplicar unos primeros auxilios seguros:

Uso de guantes y protección: una buena medida sería llevar siempre en nuestro botiquín del coche, en el bolso o en algún lugar que llevemos con nosotros, unos guantes con los que evitar el contacto directo con fluidos corporales, como sangre, con lo que prevenir posibles infecciones.

Evitar riesgos personales: no exponernos a riesgos cuando la situación es peligrosa como puede ser en incendios, fugas de gas, tráfico intenso... En estos casos debemos de esperar a los equipos de asistencia.

Evaluación continua de la escena: es importante valorar de forma continua la seguridad de la escena por si empeora mientras realizamos la ayuda a la víctima.



02

**Soporte vital
básico**



EVALUACIÓN INICIAL

Cuando se produce una situación de emergencia, el primer paso es realizar una evaluación rápida de la situación para poder decidir qué acciones vamos a tener que llevar a cabo. La podemos dividir en dos fases:

1 Evaluación primaria: en la que vamos a buscar y actuar ante amenazas para la vida de la persona o personas afectadas.

2 Evaluación secundaria: con la que se recopilará más información sobre el estado de la víctima.

CUANDO OCURRE EL INCIDENTE. EL MÉTODO PAS: PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER

Casi a todos los que nos dedicamos al mundo de las emergencias nos han enseñado la importancia de este método a la hora de aproximarnos a cualquier situación de **emergencias**. A menudo, y como es normal, cuando observamos que está ocurriendo una situación de emergencia, centramos nuestra atención en lo más llamativo, si hay fuego o si existe alguna **víctima**, dejando a un lado otros posibles riesgos que puedan estar ocurriendo, esto es lo que se llama visión en túnel y es sin duda un error que puede convertirnos en otra víctima, si por ejemplo nos atropellan, nos quemamos, o si recibimos una descarga eléctrica de un cable que no hemos visto.

Es por esto muy importante que interioricemos el significado de cada una de las letras y las medidas a seguir de forma rutinaria:

Proteger

Observa si la zona es segura antes de acercarte. No te expongas a riesgos como el tráfico, fuego o cualquier sustancia peligrosa.

Intenta que la víctima también esté en un lugar seguro, con precaución a la hora de moverla, evitando que puedan agravarse sus lesiones.

Avisar

Llama a los servicios de emergencias (112 en Europa, 911 en América) y proporciona información clara de tu ubicación exacta, qué ha ocurrido, número de afectados y estado de la víctima.

Socorrer

Aquí es el momento de proporcionar los primeros auxilios básicos a la víctima hasta la llegada de los servicios de emergencias.





EVALUACIÓN PRIMARIA: EL ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

Con la evaluación primaria tu objetivo principal se va a centrar en identificar y tratar aquellas situaciones que van a poner en peligro la vida de la persona en cuestión de segundos y para poder hacer esa valoración de forma ordenada y de mayor a menor gravedad, usamos las primeras letras del abecedario, el ABCDE. Eso sí, desde hace algunos años y a raíz de la experiencia en la asistencia en emergencias, a estas letras se le ha adelantado la letra X, que en seguida entenderás:

1

X · Hemorragias exanguinantes (Exanguinación)

Busca hemorragias graves ya que estas pueden ocasionar la muerte de una persona en pocos minutos.

Controla el sangrado aplicando presión directa, torniquetes u otros métodos para conseguir parar el sangrado.



2

A · Vía aérea (Airway)

Comprueba que la vía aérea esté libre de posibles obstrucciones.

Cuando la víctima esté inconsciente, abre la vía aérea utilizando tus manos para inclinar la cabeza y elevando el mentón, en lo que conocemos con la maniobra «frente-mentón».

Si existiera un cuerpo extraño al que podamos acceder sin riesgo de introducirlo más debemos de sacarlo.



3 **B · Respiración (*Breathing*)**

Tras abrir la vía aérea es importante ver que el pecho se mueva de forma que veamos que la persona está respirando.

Aproxímate para escuchar y sentir si hay un flujo de aire saliendo por boca y nariz.

En caso de comprobar que no respira, y como veremos más adelante, será el momento de llamar a emergencias si no lo hemos hecho ya y comenzar con las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP).

4 **C · Circulación (*Circulation*)**

En esta parte se busca que la persona tenga signos de circulación, una de las formas es tomar el pulso en la carótida, pero puede ser complicado cuando una persona está ante una situación grave, incluso para el personal sanitario entrenado.

Aquí también observaremos si la persona está sudorosa, si tiene la piel fría, pálida o con signos de mala perfusión.

En este punto también incluiremos hemorragias que quizás no fueran exanguinantes como veíamos en la X, pero que sí pueden poner en peligro la situación de la víctima.

5

D · Estado neurológico (*Disability*)

Una manera sencilla de evaluar el nivel de consciencia es utilizando la escala AVDI:

A: Alerta.

V: tiene una respuesta Verbal.

D: Responde a estímulos Dolorosos.

I: Inconsciente.



6

E · Exposición y entorno (*Exposure*)

Examina todo el cuerpo para identificar cualquier lesión que pueda pasar desapercibida a simple vista.

Es importante proteger a la víctima de las condiciones ambientales adversas, como puede ser el frío o el calor excesivo.



EVALUACIÓN SECUNDARIA: EXAMEN COMPLETO

Después de haber valorado y atendido esas lesiones que pueden amenazar la vida de la víctima debe de realizarse la evaluación secundaria en la que buscamos identificar otros problemas. Para realizar esta evaluación puedes seguir los siguientes pasos:

Entrevista rápida cuando la persona esté consciente, utilizaremos el método SAMPLE

S

Síntoma (qué siente la persona)

A

Alergias conocidas

M

Medicamentos actuales que pueda estar tomando

P

Antecedentes médicos relevantes

L

Última comida o bebidas que haya tomado

E

Eventos previos al incidente

Examen físico

Inspecciona el cuerpo de la víctima en busca de heridas, deformidades, inflamaciones o zonas dolorosas.

La inspección la haremos de forma sistemática de cabeza a pies, con especial atención a las zonas más críticas, como la cabeza, el tórax y las extremidades.

Reevaluación continua

Es importante reevaluar de forma periódica el estado de consciencia y los signos vitales hasta la llegada de los equipos de emergencias.