

# GUÍA RÁPIDA DE PRIMEROS AUXILIOS

Tu papel es muy importante



**LifeLine 55-5543-4000**  
Emergencias 911



[contacto@lifelinemexico.com](mailto:contacto@lifelinemexico.com)



[www.lifelinemexico.com](http://www.lifelinemexico.com)



[lifelinemex](https://www.instagram.com/lifelinemex)



Los primeros auxilios **salvan** al 90% de las vidas cuando ocurre una enfermedad súbita o accidente.

La efectividad de la reanimación cardiopulmonar (RCP) practicada inmediatamente después de un paro cardíaco, puede duplicar o triplicar las probabilidades de supervivencia de quien lo sufre.

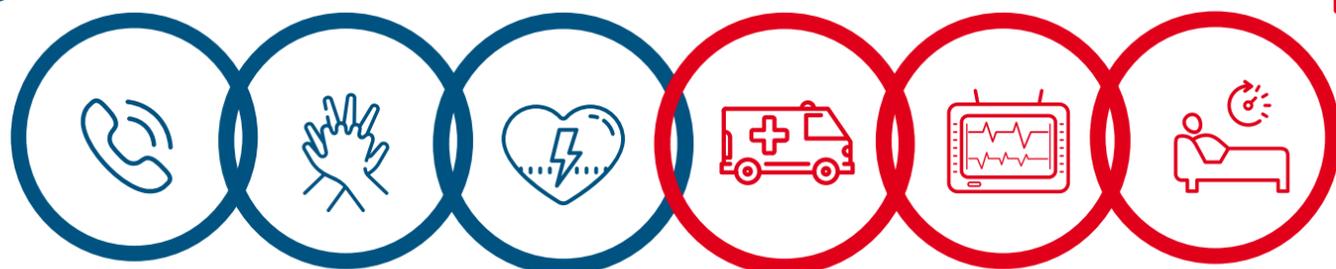
Fuente: Cruz Roja Mexicana

## No rompas la **cadena de supervivencia**



Primer Respondiente

Profesional de la Salud



Reconocimiento de paro cardíaco  
Activación de SME

Reanimación Cardio Pulmonar (RCP)

Desfibrilador Externo Automático (DEA)

Soporte vital avanzado

Cuidados integrados posparo cardíaco

Recuperación



## Seguridad en la escena

- Mantén la calma y con tus sentidos alerta
- Identifica peligros existentes y potenciales
- No te expongas de manera innecesaria
- Utiliza "Medidas Universales de Protección" (guantes, cubre bocas, protección de ojos)
- Actúa siempre bajo lo que te fue instruido por profesionales

**Siempre actúa bajo el principio: Revisar, llamar y atender.**

### RCP

- Verifica si la víctima responde
- Llama al número de emergencias
- Observa si el pecho se mueve
- Si no hay movimiento, coloca tus manos al centro de su pecho
- Comprime repetidamente fuerte y rápido (5 cm de profundidad)
- Repite hasta la llegada del DEA o de profesionales

### RCP en lactantes (menores a 1 año)

- Para realizar la RCP, coloca dos dedos en el centro del pecho de la víctima e inicia compresiones



### DEA



- Enciéndelo
- Coloca los electrodos en la víctima
- Conecta los electrodos al equipo
- Sigue las instrucciones indicadas en el equipo

# ASFIXIA

- **Obstrucción parcial (emite sonidos, silbidos o tose)**  
Alienta a que la víctima tosa. NO golpees su espalda. Observa a la víctima.
- **Obstrucción total (no emite sonidos)**  
Realiza compresiones abdominales hasta que el objeto se expulse. Si la víctima pierde el conocimiento, inicia RCP.
- **Asfixia en lactantes**  
Verifica si la víctima responde. Observa si hay algún objeto en su boca y retíralo con los dedos como pinza.  
Administra de manera alterna 5 palmadas en espalda y 5 compresiones torácicas hasta expulsar el objeto. Si pierde el conocimiento, inicia RCP.



# HEMORRAGIAS

Si el sangrado no es profuso, lava la herida con agua y jabón. Coloca un apósito o gasa estéril sobre la herida y haga presión con fuerza. En caso de ser necesario utiliza torniquete.

Llame al número de emergencias si:

- La hemorragia es abundante y no la puede detener
- Observa signos de "shock"
- Ocurrió una caída y hay sospecha de traumatismo craneoencefálico, lesión en el cuello o columna vertebral

**Hemorragia nasal**

Pide a la víctima que se incline hacia adelante. Aprieta la parte superior de la nariz con firmeza. Aplica más fuerza si la hemorragia persiste.



# QUEMADURAS

Llama al número de emergencias por incendio, quemaduras extensas, electrocución o quemaduras químicas.

- **Fuego:** Si la ropa está en llamas, la víctima debe arrojar al suelo y rodar, sin correr. Ayuda a apagar las llamas cubriendo a la víctima con una manta. Enfría la quemadura con agua corriente, no fría. Cubre la quemadura con gasa estéril, seca y que no se pegue. No apliques nada sobre la quemadura
- **Descarga eléctrica:** Corta la electricidad y no entres en una zona de alto voltaje. Si la víctima no responde, inicia RCP y pide un DEA
- **Quemadura química:** Enjuaga con cuidado la piel con la mano enguantada o gasa para desprender el químico. Quita la ropa que estuvo en contacto con la sustancia y enjuaga con abundante agua. Si fue en el ojo, enjuaga al menos por 20 minutos, mientras parpadea lo más posible

# COLVUSIONES

**Síntomas:** Pérdida de control muscular, caída al suelo. sacudida de brazos, piernas y cuerpo. Falta de respuesta.

- Protege a la víctima de lesiones: aleja muebles y objetos. Coloca una almohada o toalla bajo su cabeza. No introduzcas nada en la boca de la víctima. No la detengas
- Llama al número de emergencia
- Si al finalizar la convulsión la víctima no responde, inicia RCP. Si la víctima responde, recuéstala sobre su costado



# SHOCK

**Síntomas:** La víctima se siente débil, se desmaya o marea. Tiene piel sudorosa y fría o grisácea. La víctima está inquieta, agitada o confusa.

- Llama al número de emergencias
- Controla hemorragias y levanta las piernas de la víctima
- Cubre a la víctima con una manta
- Si la víctima no responde, inicia RCP



# OBJETOS CLAVADOS

- Llama al número de emergencia
- NO retires el objeto
- Detén cualquier hemorragia visible
- Evita que la víctima se mueva
- Asegura el objeto con cinta adhesiva, gasas o con tus manos
- Verifica si hay signos de shock

# FRACTURAS

- Inmoviliza el miembro afectado con una férula acojinada. No muevas la extremidad innecesariamente
- Amarra la férula firme sin comprometer la circulación
- Coloca una bolsa de hielo o hielo químico sobre la lesión
- Si la fractura es expuesta, cubre la lesión con gasas o apósitos estériles, controla la hemorragia si existe y NO trates de regresar el hueso a su posición original

# ALERGIAS

**Síntomas:** Problemas respiratorios, cara y lengua hinchadas, desmayo.

- Llama al número de emergencias
- Si la víctima tiene recetado el uso de algún fármaco, ayúdala a aplicarlo
- Si la víctima pierde el conocimiento, inicia RCP



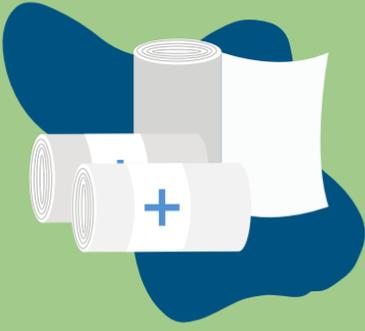
# ATAQUE CEREBRAL Y AL CORAZÓN

**Síntomas de ataque cerebral:** Debilidad y entumecimiento súbitos de la cara, brazo o pierna en un lado del cuerpo. Confusión súbita. Dificultad para hablar o responder, para ver con uno o dos ojos, y para caminar. Mareos y pérdida de equilibrio.

**Síntomas de ataque al corazón:** Molestia en el pecho (sensación de presión o dolor). Molestia en la espalda, mandíbula o brazo izquierdo. Falta de aire, sudoración, náuseas o mareos sin razón aparente.

- Llama al número de emergencias
- Sienta a la víctima y evita que haga esfuerzos
- Si la víctima pierde el conocimiento, inicia RCP. Trae un DEA

# BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



5 APÓSITOS

2 VENDAS ADHESIVAS

10 VENDAS ELÁSTICAS DE DIFERENTES TAMAÑOS

20 GASAS ESTÉRILES (10X10 CM)

ANTISÉPTICO MICRODACYN

4 COMPRESAS QUÍMICAS (CALIENTE Y FRÍO)

10 ABATELENGUAS

1 TORNQUETE TIPO CAT

1 LÁMPARA DE DIAGNÓSTICO

2 FÉRULAS MOLDEABLES TIPO SAM

1 TIJERAS DE USO RUDO

1 SÁBANA PARA QUEMADOS

1 SÁBANA TÉRMICA



1 GOGGLES DE PROTECCIÓN

20 GUANTES ESTÉRILES

2 SOLUCIONES FISIOLÓGICAS 500 ML

2 SOLUCIONES DE ELECTROLITOS ORALES

2 PARCHES OCULARES

1 CABESTRILLO

1 JABÓN QUIRÚRGICO (150 ML)

1 ISODINE SOLUCIÓN

1 ALCOHOL EN GEL

1 TERMÓMETRO DIGITAL (ÓTICO O AXILAR)

4 BOLSAS DE PLÁSTICO LIMPIAS

1 LÁMPARA DE MANO

2 JERINGAS DE 5 ML

5 TOALLAS SANITARIAS

5 CUBREBOCAS

