

GUÍA RÁPIDA DE PRIMEROS AUXILIOS

Tu papel es muy importante



LifeLine 55-5543-4000
Emergencias 911



contacto@lifelinemexico.com



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.

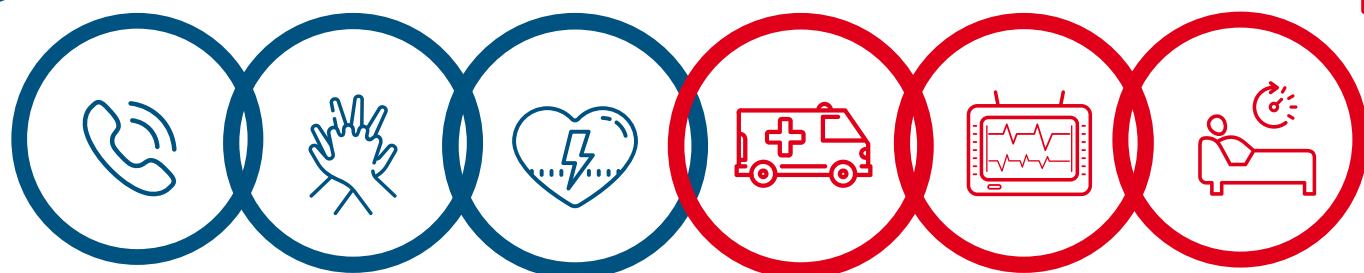
Fuente: Cruz Roja Mexicana

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

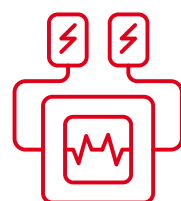
- Verifica si la víctima responde
- Llama al número de emergencias
- Observa si el pecho se mueve
- Si no hay movimiento, coloca tus manos al centro de su pecho
- Comprime repetidamente fuerte y rápido (5 cm de profundidad)
- Repite hasta la llegada del DEA o de profesionales

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 mareada. 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



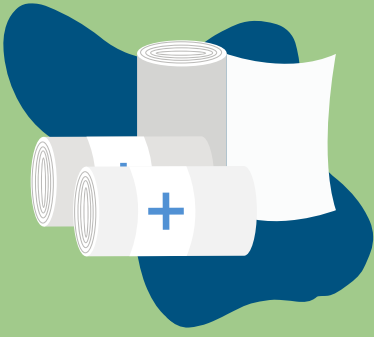
ATAQUE CEREBRAL Y AL CORAZÓN

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

