

## Datos útiles

### Servicio de Emergencias Médicas S.E.T:

4512-9999 / 98 / 97 o 107

PAMI Emergencias: 139

Hospital de Tigre: 4749-0555 / 4749-0915

Hospital de Pacheco: 011 – 4736 0157 / 0211 / 0154 / 0144

Hospital de Emergencias Psiquiátricas: 4521-5555 / 5934

Centro de Salud Las Tunas: 03327- 441044



MANUAL

# Primeros auxilios



### Las Tunas ONG

Luis María Campos 3725 - Las Tunas, Gral. Pacheco.

[www.lastunasong.org.ar](http://www.lastunasong.org.ar)

**Instagram:** las\_tunas\_ong | **Facebook:** LasTunasONG


# Primeros Auxilios

Ante una emergencia médica los primeros auxilios pueden salvar una vida. Por eso es tan importante que más y más personas sepan como actuar adecuadamente ante una emergencia.



## Cómo reaccionar y pedir ayuda

1. Mantenga la calma.
2. Si no está sólo, pida a otra persona que llame a **Emergencias Médicas 107** desde teléfono de línea o al **SET (Sistemas de Emergencias de Tigre) 4512-9999** desde un celular.
3. La persona que realiza la llamada debe brindar al operador de emergencias o del SET los siguientes datos:
  - Nombre de la persona que necesita atención y de la persona que llama
  - Número telefónico del lugar del accidente, en caso de que sea una casa, o número de teléfono móvil
  - Dirección del lugar del accidente: calle, numeración y entre que calles
  - Contar lo ocurrido
  - Cantidad de accidentados
  - No se debe colgar el teléfono antes que lo haga el operador
4. Si la persona accidentada está sola preguntele y avise a un familiar.



Siempre avise a la familia de la persona que necesite atención médica de urgencia.


## IMPORTANTE

Anote en un papel los datos que haya comunicado, pregunte y anote el número de pedido, y déjelos pegados en un lugar visible (heladera, cerca del teléfono u otro).

Avise a todas las personas que viven con usted que estos datos corresponden al pedido de emergencia. Haga lo mismo si el accidente ocurre en su lugar de trabajo.

## Que hacer mientras se espera a la emergencia

1. Intente permanecer tranquilo y sereno.
2. Aleje a lo curiosos.
3. Examine al lesionado:
  - Revise si tiene pulso, si respira y cómo lo hace (miro, escucho y siento)
  - Controle que la nariz y la boca no estén tapados u obstruidos por secreciones, la lengua u objetos extraños
  - Observe si hay sangrados
  - Observe si hay movimientos convulsivos
  - Si está consciente interróguelo sobre los dolores y molestias que pueda tener
  - Colóquelo de costado
  - Afloje sus ropas
  - Cúbralo para que mantenga la temperatura corporal

- 
- No levante a la persona ni la mueva
  - No le dé líquidos
  - No administre medicamentos
  - No le dé alcohol
  - No haga comentarios sobre el estado de salud del lesionado
  - No toque las heridas con las manos, boca o cualquier otro material sin esterilizar. Utilice gasa siempre que sea posible

# Principales lesiones: cómo proceder

## Hemorragia nasal

- Pídale al lesionado que lave y sople su nariz.
- Siente al lesionado, con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás.
- Pídale que comprima la nariz firmemente con el pulgar e índice por 4 ó 5 minutos.
- Si ha dejado de sangrar permita que el lesionado reanude sus actividades normalmente.

Si no cede el sangrado:

- Mantenga al lesionado sentado con la cabeza inclinada hacia atrás, tome una gasa estéril del botiquín, haga con ella un cilindro e introdúzcalo suavemente en la nariz con movimientos rotatorios dejando sobresalir aproximadamente 1 cm. de gasa.
- Una vez colocada presione la nariz con el dedo índice y pulgar durante 10 minutos.
- Si luego de colocar la gasa y presionar la nariz con el dedo índice y el pulgar durante 10 minutos el sangrado persiste, mantenga la presión y llame a un médico o traslade al lesionado para que sea atendido.

Si el sangrado cedió:

- Permita que el lesionado reanude sus actividades con el tapón nasal puesto.
- El tapón nasal debe retirarse luego de 45 a 60 minutos de colocado. Si deciden sacarlo, humidézcalo antes de moverlo, tome el trozo de gasa que sobresale de la nariz, hágalo girar y retírelo lentamente. Si aparece un leve sangrado posterior a la extracción simplemente comprima la nariz uno o dos minutos y éste cederá.

## **Cuerpo extraño en los ojos**

- Calme al lesionado.
- Lave los ojos con abundante agua.
- Separando el párpado superior y luego el inferior o viceversa inspeccione el ojo para visualizar el cuerpo extraño.
- Visualizado el cuerpo extraño, trate de extraerlo con la punta de una gasa estéril del botiquín.
- Una vez extraído, permita que el lesionado reanude sus actividades normales.

Si no logra extraer el cuerpo extraño o no lo visualiza haga lo siguiente:

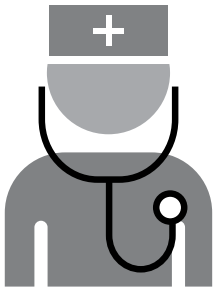
- Coloque un parche de gasa sostenido con tela adhesiva sobre el ojo afectado
- Concurra al médico.

## **Líquido en los ojos**

- Lávelos con abundante agua colocando la cabeza bajo la canilla con el chorro suave o derramando agua con un recipiente sobre el ojo mientras usted o alguien le mantiene los párpados separados.
- Si hay dolor o imposibilidad de mantener el ojo abierto coloque un parche de gasa sostenido con tela adhesiva sobre el ojo afectado
- Concurra al médico.

## **Cuerpo extraño en fosas nasales**

- Solicite al lesionado que sopla para expulsarlo
- Si no tiene éxito y el objeto está a la vista, intente extraerlo con una pinza para cejas, con cuidado y lentamente.
- Si no lo desprende fácilmente no siga intentando y derive a la persona a un médico.



## IMPORTANTE

Tenga en cuenta que si se introdujo un cuerpo extraño en el cuerpo (nariz, orejas, otros) al sacarlo puede romperse y quedar algo dentro del cuerpo, aunque no se vea, y generar infecciones y lastimaduras. Por eso es muy importante que lo vea un médico.

### Si se atraganta o ahoga...

Por la presencia de un cuerpo extraño en la boca o garganta, faringe, laringe o tráquea.


- Si la persona está consciente y tose no debe hacerse nada, ya que la tos es el método más eficaz de desobstrucción. Los golpes en la espalda no sirven.
- Nunca se deben meter los dedos en la boca con la idea de buscar el cuerpo extraño, ya que lo más probable es que lo atasquemos más.

Si la persona está inconsciente o deja de toser dando señas de haber empeorado su respiración, los pasos a seguir son:

- Pongase a la misma altura de la persona a la que quiere ayudar, si es necesario agáchese.
- Párese atrás de la persona a la que debe ayudar.
- Coloque una mano en forma de puño cerrado por encima del ombligo, rodéele con la otra mano la cintura dejando colgar la cabeza, tronco y brazos del lesionado hacia adelante.
- Presione rápida y enérgicamente hacia arriba y adentro hasta que expulse el objeto o comience a respirar por sí mismo.

**Si el niño es menor de 5 años:** siéntese, coloque al niño boca abajo sobre su falda, con la cabeza hacia abajo.

Ponga su mano derecha sobre la espalda del niño , arriba de la cintura. Aprete firmemente, ayudandose con la otra mano sin levantarlas (no lo golpee!). Con este movimiento se busca que los intestinos se expandan apretando los pulmones. Entonces se elimina el aire y lo expulsa junto al cuerpo extraño.



Insista hasta que el cuerpo extraño sea expulsado.

## Lesiones en los dientes

- Si la persona sufre un traumatismo en los dientes y no se visualiza rotura del mismo, hematoma o sangrado de la encía, lavar solamente con agua, de a tomar agua helada o un cubo de hielo.
- Si la rotura es parcial o total **trate de recuperar la pieza dental**, colóquela en un vaso con agua y concurra al dentista inmediatamente.
- Si la encía sangra mucho coloque sobre ella una gasa humedecida e indique al lesionado que muerda la gasa.

### IMPORTANTE

Un reimplante exitoso soluciona totalmente el problema, lo ideal es que concurra al dentista antes de las dos horas de que se haya roto un diente u otra pieza dental.



## **Golpes en la cabeza**

Si la persona está inconsciente:

- Llame inmediatamente al médico.
- Mientras espera al médico, no la movilice y abríguela.
- Si mientras espera la persona despierta, conténgala, trate de mantenerla acostada, hágale suavemente. Si intenta levantarse acompañela sujetándola y realice los movimientos lentos y por partes.
- Pruebe primero si aparece dolor, antes de realizar cualquier movimiento.

Si la persona está consciente:

- Révisela en busca de cortes o chichones, si los encuentra comprima el hematoma con hielo y consulte a un médico.
- Si hay sangrado lave la herida con abundante agua, pase una gasa con desinfectante, cubra la herida con gasa estéril y consulte a un médico.
- Si no hay cortes o hematomas serios, mantenga a la persona tranquila, (sin correr, saltar, etc.) y obsérvela. Si no vomita, no hay pérdida del equilibrio, trastornos de lenguaje. Concurra al médico lo antes posible.

## **Golpes en el cuello y/o espalda**

- Si sospecha una lesión en el cuello o en la espalda y el lesionado está inconsciente, proceda igual que en los golpes en la cabeza. No movilice el cuello ni la cabeza.
- Si el lesionado está consciente verifique primero que no haya lesiones que se agraven con la movilización. Para ello, sin mover al lesionado, pídale que mueva los dedos de las manos y los pies. Si lo logra movílcela despacio y acompañela. Si no mueve los dedos espere al médico en el lugar.

## **Golpes o fracturas en las manos, brazos, piernas o pié**

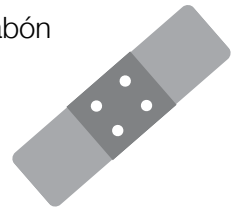
- Si hay hematoma o hinchazón de partes blandas (músculos) o de la articulación coloque el miembro en la posición menos dolorosa para la persona e inmovilícela.
- Si hay sangrado aplique vendaje compresor, no realice torniquete. Concurra al médico.

Si hay una fractura expuesta (lesión de la piel en el lugar de la fractura):

- Lave la herida sin frotar, con agua limpia.
- Coloque sobre la herida una gasa estéril con desinfectante
- Cubra con dos capas de gasa estéril la primera gasa.
- Venda la zona sosteniendo las gasas estériles.
- Inmovilizar el miembro.
- Llame al médico.

## **Lastimaduras (raspaduras, cortes poco profundos)**

- Lave la zona con una gasa y abundante agua y jabón
- Seque con gasa estéril.
- Coloque un antiséptico local.
- Cubra con apósitos y tela adhesiva.



## **Herida cortante y lineal**

- Lavar con agua a fin de eliminar partículas de polvo, astillas, etc.
- Secar bien con gasa estéril.
- Pasar antiséptico con gasa limpia.
- Comprima hasta que ceda el sangrado.
- Si el corte es lineal, pequeño y poco profundo pegarlo con un trozo de tela adhesiva.

## Hemorragias por heridas

- Aplique gasas sobre la herida y comprima firmemente para controlar el sangrado.
- Luego haga un vendaje compresivo, que aprete pero que no corte la circulación.
- Si la herida está en un lugar donde no se pueda efectuar vendaje oprima con el dedo o con la mano sosteniendo la gasa.
- Eleve la parte afectada por encima del resto del cuerpo, excepto si hay fractura.
- Avise de inmediato al médico.

## Quemaduras

- Sumerja la parte afectada en agua fría o aplique compresas frías y limpias, enfriando el agua con hielo pero no coloque hielo directamente.
- Mantener este tratamiento hasta que ceda el dolor y ardor.
- Si hay ropa sobre la piel lesionada, no intente sacarla.
- Cubra la lesión con alguno de estos desinfectantes: “Pervinox” líquido o en pomada, DG6 o gasa con “Furacin” o Furacin spray y coloque un vendaje limpio.
- No rompa las ampollas.
- No aplique talcos, aceite, harina, etc.

## Picadura de insecto

- Si usted cree que sufrió la picadura de un insecto coloque hielo y vigile la aparición de otros síntomas y signos.
- En caso de que se infecte y/o que tenga fiebre muy alta concurra al médico.

## Ingestión de tóxicos

- No pierda tiempo. Llame a un médico o al **Centro de toxicología de Buenos Aires 4300-2115**
- Lleve el envase del tóxico o restos de lo ingerido. Si tomó un medicamento lleve la caja, intente calcular la cantidad que falta.
- No le dé nada para tomar (puede aumentar la absorción del tóxico).
- No lo haga vomitar, excepto si ingirió un medicamento.



## Convulsiones

- Afloje las ropas del lesionado especialmente alrededor del cuello y la cintura.
- Coloque su cabeza en extensión, apoyada sobre un almohadón.
- No intente colocarle algo en la boca (la lengua no puede “tragarse”). No introduzca los dedos.
- No intente disminuir las contracciones inmovilizándolo (se puede fracturar).
- Si tiene fiebre coloque compresas frías sobre la frente.

### IMPORTANTE

Averigüe si recibió un golpe o se cayó. Trate de tomar el tiempo que dura la convulsión, es un dato importante para su posterior tratamiento.

## Desmayo



- Mantenga a la persona acostada.
- Eleve sus piernas.
- Afloje la ropa alrededor del cuello y la cintura.
- Cuando se recupere ofrézcale un té con mucho azúcar o un caramelo.

El desmayo, entre otras causas, puede ser provocado por:

- Una lipotimia (baja de presión), a veces producida por estar un tiempo bajo el sol en temporadas de calor.
- Una hipoglucemia (bajada de azúcar), a veces producida por falta de ingestión de alimentos.

## Mareos

Siente a la persona en una silla, indíquele que separe las rodillas y trate de agacharse hasta colocar la cabeza entre sus piernas; luego pídale que trate de levantar la cabeza mientras usted ejerce presión para impedirselo durante el tiempo que Ud. tarda en contar hasta 30.

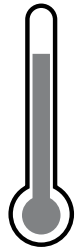
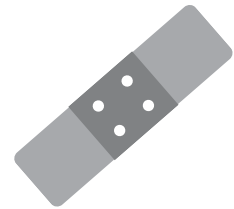
- Aflójele las ropas
- Humedézcale la cara
- Refrésquelo

### IMPORTANTE

- Si se recupera normalmente permítale sus actividades habituales.
- Si persiste mareado, recuéstelo y espere 20 minutos, si continúa igual trasládalo al centro de salud más cercano.
- Averigüe si se golpeó, se cayó o está en ayunas. Pregunte cuántas horas pasaron desde que comió algo y qué comió.

## Elementos necesarios en un botiquín

- Termómetro de mercurio.
- Gasa estéril.
- Vendas de gasa. Una “Fester 10” y una “Cambridge”
- Antiséptico / desinfectante (D-G 6, PERVINOX), Solución o Spray.
- Tela adhesiva común e hipoalergénica.
- Curitas.
- Un trozo de tela de 50 por 50 cm que pueda ser doblado en diagonal para inmovilizar miembros o para vendaje compresivo.
- Dos tablas o madera para entablillar de 50 cm. de largo.
- Gasa furacinada
- Guantes descartables.
- Una pinza para cejas.



### IMPORTANTE

Es importante que en su casa el botiquín esté alejado de los niños. Revise cada tanto que los remedios no se hayan vencido.

Si es una organización, escuela o club, nombre un responsable del botiquín.



- El botiquín no debe contener medicamentos, ya que éstos sólo deben administrarse por indicación médica.
- Hay analgésicos que pueden producir algunas complicaciones. Los medicamentos para el dolor de panza pueden retrasar el diagnóstico de una apendicitis.





