

Guía básica de Primeros Auxilios



Con esta guía queremos brindarte instrucciones prácticas y basadas en evidencia para actuar en situaciones de emergencia, hasta la llegada de los servicios de emergencia.

HM
hm hospitales
Somos tu Salud

Principios básicos

Es crucial que, en cualquier emergencia, intentes mantener la calma. Evalúa la situación rápidamente, pero sin entrar en pánico, ya que esto permitirá que tus decisiones sean más acertadas.

Recuerda que pedir ayuda de inmediato es una prioridad ¡LLAMA AL 112!

Cadena de Supervivencia

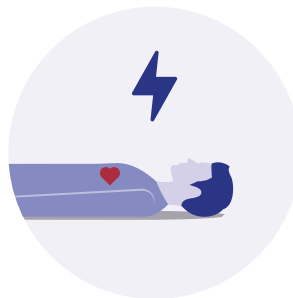
Reconoce y pide a ayuda



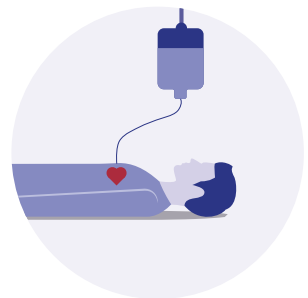
Ganar tiempo



Desfibrilación temprana



Soporte vital por sanitarios



Aplica el método PAS

P



A



S

Proteger

Alertar

Socorrer

El método PAS es un protocolo de primeros auxilios fácil de recordar y aplicar en cualquier situación.



Proteger

Antes de actuar, asegúrate de que la escena es segura tanto para ti como para los demás. Por ejemplo:

Accidentes de tráfico: verifica que no haya riesgo de más accidentes. Utiliza triángulos reflectantes o luces de emergencia. Por ejemplo, si hay más personas presentes, alguien debe dedicarse a detener o desviar el tráfico.

Incendios: asegúrate de que no estás exponiéndote a humo o llamas peligrosas.

Electrocuciones: apaga la fuente de electricidad antes de tocar a la víctima.

Comunícate con el **servicio de Urgencias llamando al 112** o a través de la **aplicación My112**, por medio de esta herramienta, podrán geolocalizarte de manera más eficiente.

Proporciona información relevante como:

Identifícate claramente

Describe la ubicación del accidente o incidente

Proporciona detalles sobre las lesiones observadas

No cuelgues hasta que el operador lo indique y sigue sus indicaciones: son expertos en ayudarte

Descárgate la aplicación gratuita My112, disponible en móviles Android y iOS.



App Store



Google Play



Socorrer

Una vez hayas protegido y alertado, presta la ayuda inicial mientras llegan los servicios de emergencia, utilizando el Método ABC.

A

Airway

Apertura de la vía aérea: asegúrate de que la persona no tiene la vía aérea obstruida. En caso de traumatismo, no muevas a la víctima y asegúrate de sujetar firmemente el cuello.

B

Breathing

Verificar la respiración: comprueba si se mueve el tórax o se oye el ruido de la respiración.

C

Circulation

Comprueba la circulación: si no hay pulso, comienza la Reanimación Cardiopulmonar (RCP). Si no sabes cómo hacerlo, llama al 112 y te ayudarán en todo el proceso.

Cómo actuar ante las emergencias más comunes

Paro cardíaco

El paro cardíaco (PCR) ocurre cuando el corazón se detiene, deja de latir y, por tanto, deja de bombear sangre. **Actuar rápidamente es crucial.**

♥ Síntomas: pérdida de conciencia, no hay pulso, no respira.

♥ Cómo actuar:

- 1 Confirma que la persona no tiene pulso.
- 2 Pide ayuda llamando al 112, y si no estás solo, dile a alguien que lo haga por ti.
- 3 Realiza 30 compresiones torácicas (poniendo las manos juntas sobre el esternón, en el centro del pecho) a un ritmo rápido y profundo.
- 4 Utiliza un DEA (Desfibrilador Automático Externo) si está disponible y sigue las instrucciones del dispositivo.



Dolor torácico

El infarto ocurre cuando una arteria coronaria se obstruye. En consecuencia, el músculo cardíaco deja de recibir oxígeno.

- ◉ **Síntomas:** dolor en el pecho, que puede irradiar al brazo, cuello o mandíbula. Puede haber también sudoración, dificultad para respirar, náuseas.

- ◉ **Cómo actuar:**

- 1 Llama inmediatamente al 112.
- 2 Si la persona está consciente, mantenla en reposo y en posición semisentada hasta la llegada de los servicios médicos.
- 3 Si pierde el conocimiento, inicia de inmediato las maniobras de Reanimación Cardiopulmonar RCP.



Accidentes de tráfico

- ⚠ **Cómo actuar:**

- 1 No muevas a la persona.
- 2 Aplica compresión sobre la herida si hay hemorragias graves.
- 3 Mantén a la persona quieta y protegida del frío.



Atragantamiento

🚑 **Síntomas:** cuando una persona se atraganta suele llevar las manos al cuello y se va congestionando debido a la falta de aire.

🚑 **Cómo actuar:**

- 1 En primer lugar, verifica si se puede ver lo que está ocasionando el atragantamiento y extrae con una pinza o con los dedos.
- 2 Si no puedes extraerlo, sitúate detrás, dale unas palmadas enérgicas entre las escápulas (en la espalda) y anímale a toser con fuerza.
- 3 Si la persona no puede hablar ni respirar, realiza la maniobra de Heimlich:
 - 3.1 Colócate detrás de la persona, rodéala con tus brazos y aplica presión rápida con tu puño hacia arriba y hacia atrás en la parte superior del abdomen (en la boca del estómago).
 - 3.2 Si la persona pierde el conocimiento, inicia la Reanimación Cardiopulmonar RCP.

Quemaduras

🔥 **Cómo actuar:**

- 1 Enfría la zona quemada con agua corriente durante al menos 10 minutos.
- 2 No apliques cremas, hielo directo, pasta de dientes ni nada. Cubre la quemadura con un paño limpio y busca atención médica llamando al 112.

Accidente Cerebrovascular (ACV)

El infarto ocurre cuando una arteria coronaria se obstruye. En consecuencia, el músculo cardíaco deja de recibir oxígeno.

🩸 **Síntomas:** debilidad en un lado del cuerpo, dificultad para hablar, confusión, mareos.

🩸 **Cómo actuar:**

- 1 Llama a emergencias de inmediato.
- 2 Mantén a la persona en reposo sin moverla.
- 3 Si pierde el conocimiento, verifica la respiración y actúa según el Método ABC.

Urgencias diabéticas

• Hipoglucemia (bajo nivel de azúcar):

🩸 **Síntomas:** sudoración, temblores, sensación de hambre, inquietud, confusión, pérdida de conciencia.

🩸 **Cómo actuar:** Si está consciente, ofrécele una bebida azucarada o algo de comer. Si está inconsciente, no le des nada por vía oral y llama a emergencias.

• Hiperglucemia (alto nivel de azúcar):

🩸 **Síntomas:** sed intensa, micción frecuente, confusión.

🩸 **Cómo actuar:** llama a emergencias y asegúrate de que la persona está en un lugar cómodo.



Crisis asmática

🫁 Síntomas: dificultad para respirar, sibilancias (pitos al respirar), ansiedad.

🫁 Cómo actuar:

- 1 Ayuda a la persona a usar su inhalador.
- 2 Si no mejora en pocos minutos, llama a emergencias.



Intoxicaciones

☠️ Cómo actuar:

- 1 Llama inmediatamente al Servicio de Urgencias Toxicológicas **91 562 04 20** y proporciona información sobre la sustancia ingerida: medicamentos, drogas de abuso, alimentos (por ejemplo, setas), productos de limpieza, insecticidas, etc...
- 2 No provoques el vómito.
- 3 No des nada a ingerir por la boca.
- 4 Si la persona está inconsciente y no respira, comienza la Reanimación Cardiopulmonar RCP.

Lesiones relacionadas con el deporte

• Esguinces (torceduras):



Síntomas: Tras una torsión, aparece dolor, la articulación se hincha y puede enrojecerse.



Cómo actuar: Aplica el método RICE (Reposo, Hielo, Compresión, Elevación).

• Fracturas:



Cómo actuar:

- 1 Inmoviliza la zona afectada y busca atención médica inmediata.

Y recuerda:

**Actuar puede
salvar vidas**

 hm hospitales

Ante cualquier emergencia, el primer eslabón de la cadena de supervivencia es
Pedir ayuda llamando al 112

Los principios básicos de **Proteger, Alertar y Socorrer** son esenciales para intervenir de forma segura y eficaz.

La calma y el conocimiento adecuado pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte en situaciones críticas.