

# MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS



**ITSE** | EDUCACIÓN SUPERIOR  
DE CICLO CORTO



**DOCUMENTO  
INSTITUCIONAL**

**MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS – ITSE  
2023 - 2024**

**PREPARADO POR:**



**LICDA. YARIMELI LÓPEZ CRUZ  
COORDINADORA DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL**

**REVISADO Y APROBADO  
POR:**



**MGTRA. MARIAEUGENIA MARTÍNEZ  
DIRECTORA DE RECURSOS HUMANOS**

## ÍNDICE

### PRÓLOGO

1. PRIMEROS AUXILIOS.....	5
1.1 EL BRIGADISTA DE PRIMEROS AUXILIOS.....	6
1.2 LÍMITES DEL SOCORRISTA:.....	6
2. PASOS BÁSICOS PARA BRINDAR PRIMEROS AUXILIOS.....	7
3. LA EVALUACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA .....	7
3.1.1 EVALUACIÓN PRIMARIA.....	8
3.1.2 EVALUACIÓN SECUNDARIA:.....	8
4. VÍAS RESPIRATORIAS Y RESPIRACIÓN.....	10
4.1 MANEJO DE VÍAS RESPIRATORIAS OBSTRUIDAS: .....	10
4.2 RCP (REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR) BÁSICA.....	10
4.3 USO DE UN DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO (DEA): .....	11
4.3.1 DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMATICO - DEA.....	12
5. CONTROL DE HEMORRAGIAS .....	13
5.1 Hemorragias externas.....	13
5.2 Hemorragias internas .....	14
5.3 Técnicas de vendaje y compresión .....	15
6. LAS LESIONES ÓSEAS Y ARTICULARES.....	16
7. QUEMADURAS Y LESIONES TÉRMICAS.....	17
7.1 Tipos de Quemaduras y su Manejo: .....	17
7.2 Cómo Enfriar y Proteger las Quemaduras: .....	17
8. ATAQUE CARDIACO .....	18
9. ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR – ACV.....	19
9.1 ATENCIÓN DE UN ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR .....	20
10. CONVULSIONES .....	21
11. REACCIONES ALÉRGICAS.....	22
12. HIPOGLUCEMIA Y DIABETES. ....	23
13. LESIONES EN LOS OJOS, NARIZ, BOCA Y OÍDOS.....	25
14. INTOXICACIONES .....	27
15. PICADURAS Y MORDEDURAS.....	29
16. EQUIPOS Y BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS.....	30
16.1 CRITERIOS PARA LA UBICACIÓN DE EQUIPOS DE PRIMEROS AUXILIOS Y DESFIBRILADORES.....	31
17. TRANSPORTE DE HERIDOS.....	31
18. PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS.....	33

## PRÓLOGO

**Queridos miembros de nuestra comunidad educativa del INSTITUTO TECNICO SUPERIOR ESPECIALIZADO – ITSE**

En nuestras vidas, nos encontramos en situaciones inesperadas que pueden requerir de nuestra intervención y cuidado. El presente manual de primeros auxilios no solo es una herramienta de conocimiento, sino también un acto de empatía y solidaridad.

Al adentrarnos en estas páginas, no solo estamos adquiriendo habilidades prácticas, sino también el poder de brindar confort y apoyo en momentos críticos. Cada lección aquí compartida nos conecta con la valiosa capacidad de marcar una diferencia en la vida de quienes nos rodean.

La empatía es el hilo conductor que une a esta comunidad. A medida que nos sumergimos en este material, recordemos que cada técnica que aprendemos tiene el potencial de aliviar el dolor, reducir el miedo y traer esperanza. Mantengamos siempre en mente que, detrás de cada situación de emergencia, hay una persona que necesita nuestra ayuda y compasión.

En este viaje de aprendizaje, cultivemos no solo nuestras habilidades, sino también nuestro compromiso de cuidar y apoyar. Al hacerlo, nos convertimos en una red de seguridad y apoyo mutuo, capaz de enfrentar cualquier desafío con confianza y humanidad.

Con gratitud por su dedicación a esta importante causa,



**Licda. Yarimeli López Cruz**  
**Coordinadora de Salud y Seguridad Ocupacional**  
**DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS**

## 1. PRIMEROS AUXILIOS

El objetivo principal de los primeros auxilios es minimizar el impacto de una lesión o enfermedad en el momento inicial de la ocurrencia. Los primeros auxilios no reemplazan el tratamiento médico profesional, sino que proporcionan medidas temporales y esenciales para preservar la vida y prevenir que la condición empeore antes de que se pueda obtener atención médica.

Los primeros auxilios tienen tres objetivos clave, a menudo referidos como las “3 P’s”:

- **PRESERVAR LA VIDA:** Este es el objetivo principal de los primeros auxilios, que puede implicar cualquier cosa, desde realizar reanimación cardiopulmonar (RCP) hasta detener una hemorragia.
- **PREVENIR MÁS DAÑO:** Esto puede incluir mover a una persona fuera de peligro, aplicar vendajes a una herida abierta, o asegurarse de que alguien está en una posición segura para prevenir lesiones en la columna vertebral.
- **PROMOVER LA RECUPERACIÓN:** Esto puede implicar acciones como enfriar una quemadura, inmovilizar un miembro lesionado, o tranquilizar a una persona que está en shock.

La gestión de primeros auxilios es importante en nuestra comunidad educativa por varias razones, entre esas:



**Preparación para Emergencias:** somos un campus en donde convergen cientos de personas diariamente. En caso de una emergencia médica, tener personal capacitado en primeros auxilios es vital para tener capacidad de respuesta.



**Promoción de la Salud y Seguridad:** La gestión de primeros auxilios no solo se trata de responder a emergencias, sino también de promover un ambiente seguro y saludable. Esto puede incluir la prevención de accidentes y la promoción de estilos de vida saludables.



**Educación y Concienciación:** La formación en primeros auxilios puede empoderar tanto al personal académico como administrativo a tomar medidas proactivas en situaciones de emergencia. Además, puede aumentar la conciencia sobre la importancia de la seguridad y la salud.



**Cumplimiento Legal:** Código de Trabajo de Panamá Libro II, específicamente en los artículos 282-290. Reglamento General de Prevención de Riesgos Profesionales y de Seguridad e Higiene en el Trabajo en sus artículos 19 y 23 literal b.



**Responsabilidad Social:** como centro de enseñanza superior tenemos la responsabilidad social de garantizar la seguridad y el bienestar de la comunidad. La gestión de primeros auxilios es una parte integral de esta responsabilidad.

### 1.1 EL BRIGADISTA DE PRIMEROS AUXILIOS

Los brigadistas de primeros auxilios son personal entrenado y calificado para brindar salvamento y socorro, sin embargo, no reemplazan a los profesionales médicos, sino que proporcionan atención inicial hasta que llegue la ayuda profesional idónea.

<p><b>1. EVALUACIÓN DE LA ESCENA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evalúa rápidamente la situación para identificar cualquier peligro inminente y garantizar la seguridad de las personas involucradas, incluido el propio brigadista.</li> </ul>	<p><b>2. EVALUACIÓN DE LA VÍCTIMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determina el estado de la víctima, verificando su nivel de conciencia, respiración y pulso. Esto permite identificar rápidamente si la persona necesita atención urgente.</li> </ul>	<p><b>3. LLAMADA A SERVICIOS DE EMERGENCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Según evaluación llama a los servicios médicos de emergencia para solicitar ayuda profesional y más avanzada.</li> </ul>	<p><b>4. APLICACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esto puede incluir controlar hemorragias, inmovilizar fracturas, administrar RCP, asistir en casos de asfixia, entre otras acciones.</li> </ul>
<p><b>5. SUMINISTRO DE CUIDADOS BÁSICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden administrar medicamentos de primeros auxilios, aplicar vendajes y mantener a la persona afectada cómoda y calmada.</li> </ul>	<p><b>6. COMUNICACIÓN Y COORDINACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los brigadistas también desempeñan un papel fundamental en la comunicación con otros miembros de la brigada y coordinan acciones para garantizar una respuesta adecuada y ordenada en la emergencia.</li> </ul>	<p><b>7. REGISTRO Y REPORTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es esencial llevar un registro de las acciones tomadas y los procedimientos realizados para informar a los servicios médicos cuando lleguen y facilitar la atención continua.</li> </ul>	<p><b>8. PARTICIPACIÓN EN EJERCICIOS Y CAPACITACIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los brigadistas reciben capacitaciones periódicas para mantener sus habilidades actualizadas y estar preparados para diferentes situaciones de emergencia.</li> </ul>

### 1.2 LÍMITES DEL SOCORRISTA:

- ✗ No administrar medicamentos: A menos que esté específicamente autorizado para hacerlo (como en el caso de los profesionales de la salud), no debe administrar medicamentos a los pacientes.
- ✗ No realizar procedimientos avanzados: Los socorristas no deben intentar procedimientos médicos avanzados para los cuales no están capacitados, como suturas o cirugía.
- ✗ No diagnosticar: El socorrista no debe intentar hacer un diagnóstico médico del paciente. Su función es proporcionar asistencia básica y llamar a profesionales de la salud si es necesario.
- ✗ No abandonar al paciente: A menos que su propia seguridad esté en peligro, el socorrista no debe abandonar al paciente hasta que llegue ayuda médica o sea relevado por otro socorrista calificado.
- ✗ No actuar más allá de su nivel de entrenamiento: El socorrista debe reconocer sus limitaciones y no intentar realizar procedimientos para los que no ha sido capacitado adecuadamente.

	<b>DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS</b>	<b>VER – 01</b> <b>REV – 02</b> <b>AGOSTO 2023</b>
	<b>GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL</b>	
	<b>MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS</b>	

## 2. PASOS BÁSICOS PARA BRINDAR PRIMEROS AUXILIOS

Los brigadistas aplicaran las medidas esenciales para brindar primeros auxilios, esto en una responsabilidad crucial para garantizar la seguridad y el bienestar de las personas en situaciones de emergencia. A continuación, se detallan los pasos:

1. **EVALUAR LA ESCENA:** Antes de acercarte a la persona herida, asegúrate de que la escena sea segura para ti y para la víctima. Si hay algún peligro inminente, como fuego, ventiscas o estructuras inestables, asegura el área antes de acercarte.
2. **EVALUAR AL PACIENTE:** Una vez que la escena esté segura, evalúa el estado del paciente. Asegúrate de que esté consciente y respirando. Pregúntale si se encuentra bien y si tiene alguna alergia o condición médica relevante.
3. **LLAMAR A EMERGENCIAS:** Si la situación lo requiere o si la persona necesita atención médica urgente, llama a los servicios de emergencias o solicita ayuda a alguien cercano para que haga la llamada.
4. **CONTROLAR HEMORRAGIAS:** Si el paciente está sangrando, trata de detener la hemorragia aplicando presión directa sobre la herida con un paño limpio o vendaje.
5. **MANTENER LA VÍA AÉREA:** Si el paciente no está respirando, asegúrate de que su vía aérea esté despejada. Si es necesario, inclina suavemente su cabeza hacia atrás y levanta la barbilla para abrir las vías respiratorias.
6. **REALIZAR RCP (REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR):** Si el paciente no responde y no está respirando, inicia las maniobras de RCP. Comprime el pecho con fuerza y ritmo adecuado (siguiendo las pautas de la RCP) hasta que llegue ayuda médica o hasta que el paciente recupere la conciencia.
7. **INMOVILIZAR FRACTURAS:** Si sospechas de una fractura o lesión en huesos, evita mover al paciente innecesariamente y, si es posible, inmoviliza la extremidad lesionada utilizando tablas o materiales acolchados.
8. **BRINDAR CONSUELO Y APOYO EMOCIONAL:** Es importante mantener la calma y brindar apoyo emocional al paciente. Habla de manera tranquila y asegúrale que está en buenas manos hasta que llegue la ayuda profesional.
9. **NO ADMINISTRAR MEDICAMENTOS:** Como brigadista, no debes administrar medicamentos a menos que estés específicamente capacitado y autorizado para hacerlo.
10. **DOCUMENTAR LA SITUACIÓN:** Toma nota de los detalles relevantes, como la hora del incidente, la naturaleza de las lesiones, las acciones tomadas y cualquier otra información útil para el personal médico o los servicios de emergencia.

## 3. LA EVALUACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

Son dos etapas fundamentales en la atención de primeros auxilios que realiza un socorrista para determinar la gravedad de la situación y proporcionar el tratamiento adecuado al paciente.

### 3.1.1 EVALUACIÓN PRIMARIA

La evaluación primaria es la primera evaluación que realiza el socorrista y tiene como objetivo identificar rápidamente las condiciones potencialmente mortales o que pongan en peligro la vida del paciente. Esta evaluación se realiza en un corto periodo de tiempo y sigue el principio de "ABC":

		
<p><b>A. VÍAS AÉREAS</b></p> <p>Verifica que las vías respiratorias del paciente estén despejadas y no haya obstrucciones. Si el paciente está inconsciente y no respira, realiza maniobras para despejar las vías respiratorias y asegurar la permeabilidad.</p>	<p><b>B. RESPIRACIÓN</b></p> <p>Observa si el paciente está respirando adecuadamente. Si no está respirando o tiene dificultades respiratorias graves, inicia la RCP (reanimación cardiopulmonar) si estás entrenado para hacerlo.</p>	<p><b>C. CIRCULACIÓN</b></p> <p>Verifica si el paciente tiene pulso y si hay signos de hemorragia externa. Si no tiene pulso o hay una hemorragia grave, inicia maniobras para controlar la hemorragia y, si estás entrenado, inicia la RCP.</p>

Durante la evaluación primaria, también se busca cualquier otra lesión o condición que requiera atención inmediata.

### 3.1.2 EVALUACIÓN SECUNDARIA:

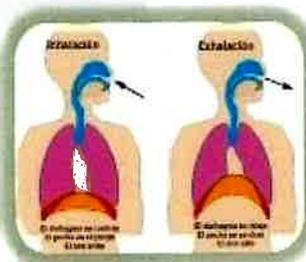
La evaluación secundaria se realiza después de la evaluación primaria y es una evaluación más detallada y completa del paciente. En esta etapa, el socorrista busca lesiones y problemas médicos adicionales que puedan no haber sido identificados durante la evaluación primaria. Algunos pasos que se pueden seguir en la evaluación secundaria son:

- **Historial médico:** Si es posible, preguntar al paciente o a los testigos sobre problemas médicos preexistentes, alergias, medicamentos que toma y otros antecedentes médicos relevantes.
- **Examen físico:** Realizar un examen físico más completo del paciente, examinando diferentes áreas del cuerpo y buscando signos de lesiones o problemas médicos.
- **Signos vitales:** Tomar los signos vitales del paciente, como pulso, respiración, presión arterial y temperatura.
- **Movilidad:** Evaluar la movilidad del paciente y buscar posibles fracturas, esguinces o luxaciones.
- **Exploración de dolor:** Preguntar al paciente si siente dolor en alguna área específica y evaluar cualquier molestia que presente.

- **Registro de hallazgos:** Registrar todas las observaciones y hallazgos de la evaluación secundaria para informar adecuadamente a los profesionales médicos que lleguen posteriormente.



**Pulso**



**Respiración**



**Tensión arterial**



**Temperatura**

La evaluación secundaria permite una identificación más precisa de las lesiones o problemas médicos del paciente, lo que facilita el tratamiento y la derivación adecuada. Recuerda que la evaluación primaria y secundaria se deben realizar de manera rápida y sistemática, pero sin apresurarse, para asegurar una atención efectiva y segura del paciente.

	DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS	<b>VER – 01</b> <b>REV – 02</b> <b>2023 - 2024</b>
	GESTION DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL	
	MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS	

## VÍAS RESPIRATORIAS Y RESPIRACIÓN

### 3.2 MANEJO DE VÍAS RESPIRATORIAS OBSTRUIDAS:

El manejo de vías respiratorias obstruidas se refiere a la técnica utilizada para despejar las vías respiratorias cuando una persona no puede respirar debido a una obstrucción parcial o total. La obstrucción puede ser causada por un objeto extraño, como un trozo de comida o un objeto pequeño, que se encuentra en la garganta o la tráquea, impidiendo el paso del aire. Aquí están los pasos básicos para manejar una vía respiratoria obstruida:

- **Evaluar la situación:** Asegúrate de que la persona realmente está teniendo dificultades para respirar debido a una obstrucción de las vías respiratorias. Preguntas si necesita ayuda o no puede hablar ni respirar.
- **Si la persona está consciente y tosiendo:** Anima a la persona a toser vigorosamente para intentar desalojar el objeto bloqueador.
- **Si la persona no puede toser o dejar de toser:** Realiza la maniobra de Heimlich (compresiones abdominales) para despejar la obstrucción. Coloca tus puños entre el ombligo y la caja torácica de la persona y realiza compresiones hacia adentro y hacia arriba hasta que el objeto sea expulsado.
- **Si la persona pierde el conocimiento:** Inicia la RCP (reanimación cardiopulmonar) y realiza compresiones en el pecho para intentar expulsar el objeto obstructor. Verifica la boca y retira cualquier objeto visible antes de dar respiraciones.

### 3.3 RCP (REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR) BÁSICA

La RCP es un procedimiento de emergencia que se realiza para mantener el flujo de sangre oxigenada al cerebro y otros órganos vitales cuando el corazón y la respiración de una persona se detienen. Existen dos tipos de RCP: básica y avanzada.

**RCP Básica:** La RCP básica se realiza sin el uso de dispositivos médicos avanzados y se enfoca en compresiones torácicas y ventilaciones para mantener el flujo de sangre y oxígeno. Los pasos son los siguientes:

- a. Verifica la seguridad del entorno.
- b. Asegúrate de que la persona esté inconsciente y no responda.
- c. Llama a los servicios de emergencia o pide a alguien que lo haga.
- d. **Comienza las compresiones torácicas:** Coloca tus manos en el centro del pecho de la persona y realiza compresiones fuertes y rápidas a una profundidad de al menos 5 cm.
- e. **Proporciona ventilaciones de rescate:** Realiza dos respiraciones de rescate después de cada serie de 30 compresiones.



**RCP Avanzada:** La RCP avanzada se lleva a cabo por personal médico entrenado y puede incluir el uso de dispositivos como un desfibrilador y medicamentos para restaurar el ritmo cardíaco normal.

### 3.4 USO DE UN DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO (DEA):

Un DEA es un dispositivo médico que se utiliza para administrar una descarga eléctrica al corazón en caso de paro cardíaco. La descarga eléctrica, conocida como "choque", puede restablecer el ritmo cardíaco normal en algunos casos de ritmos cardíacos anormales, como la fibrilación ventricular.

El uso del DEA es relativamente sencillo y está diseñado para ser utilizado por personas sin formación médica previa. Los pasos para utilizar un DEA son:



- a. Verificar la seguridad del entorno y asegurarse de que la persona esté inconsciente y no responda.
- b. Llamar a los servicios de emergencia o pedir a alguien que lo haga.
- c. Encender el DEA y seguir las instrucciones vocales del dispositivo. La mayoría de los DEA tienen una guía paso a paso para su uso.
- d. Colocar las almohadillas adhesivas del DEA en el pecho de la persona, siguiendo las indicaciones visuales del dispositivo.
- e. Permite que el DEA analice el ritmo cardíaco de la persona. Si el DEA detecta un ritmo que requiere una descarga, se te indicará que te alejes de la persona antes de administrar la descarga.
- f. Si el DEA aconseja una descarga, asegúrate de que nadie toque a la persona y presiona el botón de choque según las instrucciones.
- g. Después del choque, sigue las indicaciones vocales para continuar con la RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia o la persona muestre signos de vida.

Es fundamental recibir capacitación y entrenamiento adecuados para el uso de un DEA, ya que un uso incorrecto puede ser peligroso tanto para la persona que administra la ayuda como para la víctima.

### 3.4.1 DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO - DEA



Los DEA son vitales en situaciones de paro cardíaco, ya que pueden restablecer el ritmo cardíaco normal y aumentar significativamente las posibilidades de supervivencia de la persona afectada. Es importante que las personas que trabajan en entornos donde hay riesgo de paro cardíaco, como instalaciones deportivas, centros de trabajo y edificios públicos, estén capacitadas para usar un DEA y que haya uno disponible en caso de necesidad.

Contar con un Desfibrilador Externo Automático (DEA) en el ITSE es importante por varias razones:

- 1. Respuesta rápida a emergencias cardíacas:** Las emergencias cardíacas, como la fibrilación ventricular y la taquicardia ventricular, pueden ocurrir en cualquier momento y a cualquier edad. Tener un DEA disponible en nuestro campus permite una respuesta rápida en caso de una situación de paro.
- 2. Comunidad estudiantil y personal:** En un campus hay una gran población de estudiantes, profesores, personal administrativo y visitantes. La presencia de un DEA puede salvar vidas no solo de los estudiantes, sino de cualquier persona que se encuentre en el campus en el momento de una emergencia cardíaca.
- 3. Tiempo crítico:** En casos de paro cardíaco, cada minuto cuenta. La rápida administración de una descarga eléctrica mediante un DEA puede restaurar el ritmo cardíaco normal antes de que se produzcan daños cerebrales graves o la muerte.
- 4. Facilidad de uso:** Los DEA están diseñados para ser utilizados por personas sin formación médica específica. Tienen instrucciones claras y pueden ser operados por cualquier persona entrenada en su uso básico, lo que hace que sean ideales para entornos educativos donde la población es diversa en cuanto a conocimientos médicos.
- 5. Eventos deportivos y actividades físicas:** deportivos, actividades físicas y competencias. Estas actividades aumentan el riesgo de paro cardíaco debido al esfuerzo físico intenso. Tener un DEA cerca de las instalaciones deportivas puede ser crucial en caso de emergencia.
- 6. Prevención y seguridad:** La presencia de un DEA en el campus puede actuar como un elemento disuasorio y recordar a la comunidad universitaria la importancia de la seguridad y la preparación para emergencias médicas.



## 4. CONTROL DE HEMORRAGIAS



Una hemorragia es una pérdida de sangre del sistema circulatorio que puede ocurrir tanto en el interior del cuerpo (hemorragia interna) como en el exterior (hemorragia externa). Las hemorragias pueden variar desde pequeñas y leves hasta graves y potencialmente mortales, dependiendo de la cantidad de sangre perdida y la rapidez con la que se detenga el sangrado.

Las hemorragias pueden ser causadas por diversas razones, algunas de las cuales incluyen:

- **Traumatismos:** Las lesiones o heridas, como cortes, laceraciones o fracturas, pueden dañar los vasos sanguíneos y provocar una hemorragia.
- **Lesiones internas:** Golpes o impactos fuertes en el cuerpo pueden causar hemorragias internas, donde los vasos sanguíneos se rompen, pero no hay una herida visible en la piel.
- **Cirugías:** Durante procedimientos quirúrgicos, los vasos sanguíneos pueden dañarse, lo que lleva a una hemorragia.
- **Enfermedades o condiciones médicas:** Algunas enfermedades o condiciones, como úlceras gástricas, hemofilia, trombocitopenia, o aneurismas, pueden causar hemorragias.
- **Trastornos de coagulación:** Los problemas en el proceso de coagulación de la sangre pueden hacer que una persona sea más propensa a tener hemorragias.
- **Medicamentos:** Algunos medicamentos, como anticoagulantes o antiplaquetarios, pueden aumentar el riesgo de hemorragias.
- **Presión arterial alta:** La presión arterial elevada puede dañar las paredes de los vasos sanguíneos y desencadenar hemorragia.

### 4.1 Hemorragias externas

Una hemorragia externa es una pérdida de sangre que ocurre a través de una ruptura en un vaso sanguíneo que se encuentra cerca o en la superficie de la piel y son aquellas en las que la sangre fluye hacia el exterior del cuerpo. Se pueden generar de las siguientes formas:

1. Heridas traumáticas: Cortes, abrasiones, mordeduras de animales, heridas de arma de fuego, etc.
2. Fracturas óseas expuestas: Cuando un hueso roto perfora la piel.
3. Lesiones deportivas: Golpes, caídas o impactos fuertes en zonas vulnerables.
4. Quemaduras graves: Pueden dañar los vasos sanguíneos y provocar hemorragias.
5. Cortes quirúrgicos o procedimientos médicos.

El tratamiento para una hemorragia externa puede variar según la gravedad de la misma. Los pasos generales que se deben seguir para detener una hemorragia externa son:

	DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS	<b>VER – 01</b> <b>REV – 02</b> <b>2023 - 2024</b>
	GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL	
	MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS	

- I. **Presión directa:** La forma más efectiva de detener una hemorragia externa es aplicar presión directa sobre la herida con un paño limpio, una gasa estéril o incluso la mano desnuda si no hay otra opción. La presión ayuda a cerrar el vaso sanguíneo y detener el flujo de sangre.
- II. **Elevación:** Si es posible, elevar la extremidad afectada por encima del nivel del corazón puede ayudar a reducir el flujo sanguíneo hacia la herida.
- III. **Vendaje compresivo:** Si la presión directa no es suficiente para detener la hemorragia, se puede aplicar un vendaje compresivo firmemente alrededor de la herida. No debe ser tan apretado como para cortar la circulación sanguínea, pero sí lo suficientemente ajustado para controlar el sangrado.
- IV. **Torniquete (último recurso):** Solo se debe considerar el uso de un torniquete como último recurso cuando otras medidas no logran controlar la hemorragia y se encuentra en una situación de vida o muerte. Un torniquete debe aplicarse solo por personal capacitado, ya que puede causar daño adicional si se utiliza incorrectamente.

#### 4.2 Hemorragias internas

Una hemorragia interna es una pérdida de sangre que ocurre dentro del cuerpo, pero no se ve externamente. Los síntomas de una hemorragia interna pueden variar según la ubicación y la cantidad de sangre perdida. Algunos síntomas comunes pueden incluir dolor abdominal intenso, palidez, debilidad, mareos, confusión, presión arterial baja, aumento de la frecuencia cardíaca y, en casos graves, pérdida del conocimiento.

Las hemorragias internas pueden ser causada por diversas razones, algunas de las cuales incluyen:

1. **Traumatismo:** Lesiones graves o accidentes pueden causar hemorragias internas, como fracturas de huesos, laceraciones en órganos o tejidos, o golpes fuertes.
2. **Úlceras y erosiones:** Las úlceras gástricas o duodenales pueden sangrar internamente y causar hemorragias.
3. **Ruptura de vasos sanguíneos:** Puede ocurrir en órganos internos como el hígado, bazo o riñón.
4. **Aneurismas:** Dilataciones y debilidades en las paredes de los vasos sanguíneos que pueden romperse y causar hemorragias.
5. **Trastornos de la coagulación:** Ciertas condiciones médicas que afectan la capacidad de la sangre para coagularse adecuadamente pueden conducir a hemorragias internas.

Es importante recordar que los primeros auxilios para una hemorragia interna se centran en obtener ayuda médica de emergencia lo antes posible, ya que el tratamiento definitivo debe ser realizado por profesionales de la salud. Sin embargo, mientras se espera la llegada de ayuda, puedes tomar las siguientes medidas:

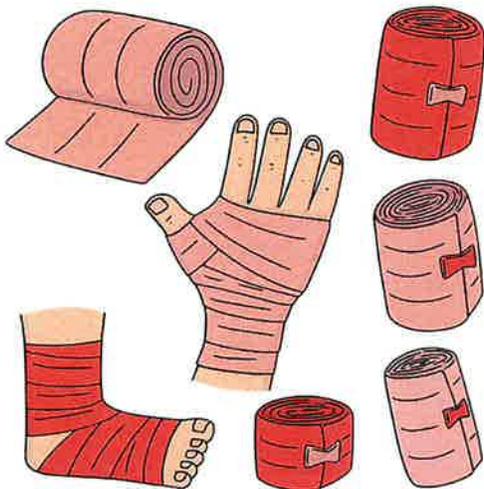
- ✓ **Llama a los servicios de emergencia:** Lo primero y más importante es llamar a los servicios de emergencia o al número de emergencias de tu país para solicitar ayuda médica lo más rápido posible.
- ✓ **Mantén a la persona calmada:** Tranquiliza a la persona afectada y asegúrate de que permanezca en una posición cómoda y de descanso.
- ✓ **No le des líquidos ni alimentos:** No ofrezcas a la persona afectada nada para beber o comer, ya que es posible que necesite cirugía o procedimientos médicos que requieran anestesia.
- ✓ **No le apliques calor:** Evita aplicar compresas calientes u objetos calientes sobre la zona afectada, ya que esto podría empeorar la hemorragia.

- ✓ **Eleva las piernas (si no hay sospecha de lesiones en la columna vertebral):** Si no hay lesiones en la columna vertebral y la persona está consciente, elevar sus piernas puede ayudar a mejorar el flujo sanguíneo hacia el corazón y reducir la presión arterial.
- ✓ **No administres medicamentos:** Evita administrar medicamentos, especialmente aquellos que puedan aumentar la posibilidad de sangrado, a menos que sean recetados por un profesional de la salud.
- ✓ **Mantén a la persona abrigada:** Si es necesario, cubre a la persona con una manta o ropa para mantenerla abrigada, ya que la pérdida de sangre puede causar hipotermia.
- ✓ **Observa los signos vitales:** Mantén un control constante de la respiración, el pulso y la conciencia de la persona afectada.

### 4.3 Técnicas de vendaje y compresión

Las técnicas de vendaje y compresión son procedimientos utilizados en primeros auxilios para proteger una lesión, inmovilizar una articulación o controlar el sangrado. Son herramientas esenciales para brindar cuidados inmediatos y adecuados a personas que han sufrido una lesión o herida.

Hay varios tipos de vendajes y compresiones, y cada uno se aplica según el tipo y la ubicación de la lesión. A continuación, describiré algunos de los más comunes:



**1. Vendaje compresivo:** Se utiliza para controlar el sangrado de una herida. Consiste en aplicar una presión firme sobre la herida utilizando una venda o un paño limpio. La idea es detener la hemorragia y evitar que la sangre siga fluyendo. No debe aplicarse demasiada presión, ya que puede causar daño adicional.

**2. Vendaje en espiral:** Es una técnica para cubrir una zona con una venda de manera que se forme un patrón de espiral. Se usa para fijar apósitos, almohadillas o inmovilizar una articulación.

**3. Vendaje circular:** Se emplea para asegurar un apósito o una compresa en su lugar. Se coloca una vuelta circular inicial y luego se procede a dar vueltas alrededor de la zona afectada, asegurando la venda en su lugar.

**4. Vendaje en ocho (o figura de ocho):** Es útil para inmovilizar articulaciones, como el tobillo o la muñeca. Consiste en formar un patrón de ocho, alrededor de la articulación lesionada.

**5. Vendaje en espiga:** Se utiliza para cubrir una extremidad (por ejemplo, el brazo o la pierna) de manera ascendente o descendente. Es eficaz para fijar apósitos y ofrecer soporte.

Es importante recordar que antes de aplicar cualquier vendaje o compresión, es necesario evaluar la situación y la gravedad de la lesión. Siempre se debe buscar atención médica en casos de lesiones graves, sangrado profuso, huesos rotos o lesiones que requieran una evaluación profesional.

Además, al aplicar cualquier vendaje, es esencial asegurarse de que no esté demasiado apretado para evitar problemas circulatorios o daño a los tejidos. También se debe prestar atención a cualquier signo de empeoramiento o falta de circulación distal (más allá del vendaje) en la extremidad afectada.

En general, la aplicación adecuada de técnicas de vendaje y compresión en primeros auxilios puede ayudar a estabilizar y proteger una lesión hasta que se pueda obtener atención médica adecuada. Es una habilidad valiosa para cualquier persona que desee estar preparada para responder en situaciones de emergencia. Siempre es recomendable recibir capacitación en primeros auxilios de fuentes confiables y calificadas.

## 5. LAS LESIONES ÓSEAS Y ARTICULARES

Son aquellas que implican daños en los huesos o en las estructuras que componen las articulaciones del cuerpo. Estas lesiones pueden ser el resultado de diversos eventos, como accidentes con equipos y herramientas, caídas, lesiones deportivas o incluso enfermedades como la osteoporosis. Algunos ejemplos comunes de lesiones óseas y articulares son fracturas, esguinces, luxaciones y contusiones.

El brigadista de primeros auxilios seguirá los siguientes pasos para brindar ayuda a alguien que haya sufrido una lesión ósea o articular:

- I. **Evaluación de la escena:** Antes de acercarse a la persona lesionada, asegúrate de que la zona sea segura para ti y para la víctima. Si hay riesgos adicionales, como tráfico o peligro de derrumbes, espera a que los servicios de emergencia lleguen y aseguren la zona.
- II. **Mantén la calma:** Es importante que mantengas la calma y trates de tranquilizar a la persona lesionada. Tu actitud tranquila puede ayudar a reducir la ansiedad y el dolor.
- III. **Pide ayuda:** Siempre que sea posible, solicita asistencia médica de urgencia llamando al número de emergencias de tu país.
- IV. **No muevas a la víctima:** A menos que haya un peligro inmediato en la escena, evita mover a la persona lesionada para prevenir un daño mayor. La movilización inadecuada podría empeorar la lesión.
- V. **Estabiliza la lesión:** Si la persona tiene una fractura o una posible lesión articular, evita manipular la zona afectada. Inmoviliza la extremidad o la articulación con un vendaje o férula improvisada para reducir el movimiento y aliviar el dolor. No intentes reducir una luxación por ti mismo, ya que esto puede ser peligroso.
- VI. **Controla la hinchazón y el dolor:** Aplica frío en la zona afectada mediante una compresa fría o una bolsa de hielo envuelta en un paño. Esto puede ayudar a reducir la inflamación y el dolor.
- VII. **Eleva la extremidad:** Si es posible, coloca la extremidad afectada en una posición elevada para ayudar a reducir la hinchazón.
- VIII. **Proporciona apoyo emocional:** Ofrece palabras de aliento y tranquilidad a la víctima mientras esperas la llegada de ayuda médica.



## 6. QUEMADURAS Y LESIONES TÉRMICAS

### 6.1 Tipos de Quemaduras y su Manejo:

Las quemaduras se clasifican en diferentes grados según su profundidad y severidad. Es importante identificar el tipo de quemadura para brindar el tratamiento adecuado.



#### 1. QUEMADURAS DE PRIMER GRADO:

- Afectan solo la capa externa de la piel (epidermis).
- Síntomas: Enrojecimiento, dolor, inflamación leve.
- Manejo: Enfriar con agua fría durante al menos 10-15 minutos. No aplicar hielo directamente. Cubrir con apósito limpio y seco.



#### 2. QUEMADURAS DE SEGUNDO GRADO:

- Se dividen en dos tipos: superficiales y profundas.
- **Superficiales:** Afectan la epidermis y la capa superficial de la dermis.
- Síntomas: Ampollas, enrojecimiento intenso, dolor.
- Manejo: Enfriar con agua fría, evitar reventar las ampollas, cubrir con apósito estéril.
- **Profundas:** Afectan capas más profundas de la dermis.
- Síntomas: Piel con aspecto moteado, ampollas grandes, dolor intenso.
- Manejo: Buscar atención médica inmediata. No romper las ampollas.



#### 3. QUEMADURAS DE TERCER GRADO:

- Afectan todas las capas de la piel y pueden dañar tejidos subyacentes.
- Síntomas: Piel carbonizada, áreas blancas o negras, insensibilidad debido al daño nervioso.
- Manejo: Llamar al servicio de emergencia. Mantener a la persona abrigada y elevar la zona afectada si es posible. No aplicar ningún líquido ni remedio casero.

### 6.2 Cómo Enfriar y Proteger las Quemaduras:

Enfriar y proteger adecuadamente las quemaduras es esencial para prevenir daños adicionales y promover la curación.

#### Enfriamiento de Quemaduras

- Utilizar agua fría (no helada) para enfriar la quemadura durante 10-15 minutos.
- Evitar el uso de hielo directamente sobre la piel, ya que puede causar más daño.
- No aplicar ungüentos, cremas ni remedios caseros sobre la quemadura en las primeras horas.

### Protección de Quemaduras

Cubrir la quemadura con un apósito limpio y estéril para prevenir la infección.

Usar gasas estériles o vendajes no adherentes.

- Evitar el uso de algodón, ya que puede adherirse a la quemadura.
- Evitar reventar las ampollas, ya que actúan como una barrera natural contra infecciones.

### Búsqueda de Atención Médica

- Si la quemadura es de tercer grado, extensa o involucra áreas sensibles como el rostro, manos, pies o genitales, buscar atención médica de inmediato.
- Cualquier quemadura que parezca infectada (roja, inflamada, con pus) también debe ser evaluada por un profesional de la salud.

## 7. ATAQUE CARDIACO

Un ataque cardíaco es una emergencia médica grave que requiere una respuesta rápida y eficiente. Como brigadista de primeros auxilios, el objetivo principal es brindar asistencia inmediata mientras se espera la llegada de profesionales médicos. Sigue estos pasos:

### 1. Reconocimiento:

- Mantén la calma y evalúa la situación.
- Observa si la persona presenta los siguientes síntomas: dolor en el pecho que puede irradiar al brazo izquierdo, mandíbula o espalda, sudoración profusa, dificultad para respirar, náuseas o vómitos.



### 2. Llamar a Ayuda

- Llama al número de emergencia local o solicita a alguien cercano que lo haga.
- Indica claramente que se trata de un posible ataque cardíaco para que el personal de emergencia esté preparado.

### 3. Asistir a la Persona

- Si está consciente y tiene aspirina a mano, pregúntale si puede masticar una aspirina (si no es alérgica a ella) para ayudar a reducir la formación de coágulos.
- Mantener a la persona en una posición cómoda y tranquila.
- No administrar líquidos ni alimentos.
- Observar si hay asimetría facial, dificultad para levantar ambos brazos, problemas en el habla.

**4. Administrar RCP (Reanimación Cardiopulmonar) si es necesario:**

- Si la persona deja de responder y no está respirando normalmente, inicia la RCP.
- Coloca a la persona en una superficie firme y comienza las compresiones torácicas. Realiza compresiones a un ritmo de al menos 100-120 por minuto.

**5. Usar un DEA (Desfibrilador Externo Automático) si está disponible:**

- Si hay un DEA cercano, úsalo según las instrucciones. Los DEA son dispositivos que pueden administrar una descarga eléctrica para restaurar el ritmo cardíaco normal en caso de paro cardíaco.

**6. Continuar la Asistencia:**

- Continúa administrando RCP y siguiendo las indicaciones del DEA hasta que llegue el personal médico de emergencia.

**7. Mantén Informados a los Profesionales Médicos:**

- Al llegar el personal médico, comunica claramente las acciones que has tomado y la respuesta de la persona.

**8. ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR – ACV**

Los signos y síntomas de un accidente cerebrovascular (ACV) pueden variar según el tipo de ACV que esté ocurriendo (isquémico o hemorrágico) y la región del cerebro afectada. Es importante reconocer estos síntomas para buscar ayuda médica de emergencia lo más rápido posible. Los síntomas más comunes incluyen:

**1. Debilidad o entumecimiento repentino en el rostro, brazo o pierna:**

Una parte del cuerpo puede volverse repentinamente débil o entumecida, a menudo en un lado del cuerpo. Puedes notar que la persona tiene dificultades para mover un brazo o sonreír con normalidad.

**2. Dificultad para hablar o entender el lenguaje:**

La persona puede tener dificultades para hablar claramente o puede parecer confundida al intentar entender lo que se le dice. Sus palabras pueden estar distorsionadas o incoherentes.

**3. Problemas de visión:**

La visión de la persona puede verse afectada, como la pérdida repentina de visión en uno o ambos ojos, visión borrosa o visión doble.

**4. Mareos o pérdida del equilibrio:**

La persona puede sentirse mareada, tener dificultades para mantener el equilibrio o experimentar una pérdida repentina de coordinación.

**5. Dolor de cabeza severo e inusual:**

Un dolor de cabeza extremadamente intenso y repentino, a menudo descrito como el peor dolor de cabeza de la vida de la persona, puede ser un síntoma de un ACV hemorrágico.



	DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS	VER – 01 REV – 02 2023 - 2024
	GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL	
	MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS	

Es importante recordar el acrónimo **FAST** (por sus siglas en inglés) para ayudar a recordar los síntomas más comunes de un ACV:

**F** (Face - Rostro): ¿La persona está mostrando una sonrisa torcida o desigual?

**A** (Arms - Brazos): ¿La persona tiene debilidad o entumecimiento en un brazo?

**S** (Speech - Habla): ¿La persona está hablando de manera confusa o incomprensible?

**T** (Time - Tiempo): Si observas cualquiera de estos síntomas, llama de inmediato al número de emergencia de tu país. El tiempo es crucial en el tratamiento del ACV.

### 8.1 ATENCIÓN DE UN ACCIDENTE CEREBRO VASCULAR

Como brigadista de primeros auxilios, es importante que estés familiarizado con los pasos específicos para brindar asistencia a alguien que está experimentando un ACV. Los pasos básicos que debes seguir:

- I. **Reconocer los síntomas:** Aprende a identificar los signos de un ACV, que pueden incluir debilidad o entumecimiento en la cara, el brazo o la pierna (generalmente en un lado del cuerpo), confusión, dificultad para hablar o entender el lenguaje, problemas de visión, mareos repentinos, pérdida del equilibrio o fuerte dolor de cabeza.
- II. **Llamar a emergencias:** Tan pronto como sospeches que alguien está teniendo un ACV, llama a los servicios de emergencia de inmediato (marcando el número de emergencias 911 de Panamá. Proporciona la ubicación, la descripción de los síntomas de la persona y responder cualquier interrogante del operador.
- III. **Ayudar a la persona a estar cómoda:** Coloca a la persona en una posición cómoda, preferiblemente acostada sobre su lado izquierdo para ayudar a mantener la vía aérea abierta.
- IV. **No dar alimentos ni bebidas:** No le des nada de comer ni beber a la persona afectada. Esto es especialmente importante ya que un ACV puede afectar la capacidad de tragar.
- V. **Mantener la calma:** Tanto para la persona afectada como para ti, es crucial mantener la calma. Tranquiliza a la persona, háblale de manera suave y asegúrale que la ayuda está en camino.
- VI. **No administrar medicamentos:** No intentes darle ningún medicamento a la persona afectada a menos que estés autorizado y capacitado para hacerlo.
- VII. **Observación continua:** Mantén un ojo en los síntomas y cambios en el estado de la persona hasta que llegue la ayuda médica. Si la persona pierde el conocimiento y deja de respirar, estarás preparado para administrar maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) si estás entrenado para hacerlo.

## 9. CONVULSIONES

Brindar asistencia a alguien que está experimentando convulsiones puede marcar la diferencia en su seguridad y bienestar. Aquí están los pasos que como brigadista debes seguir para asistirlo:

1. **Mantén la calma:** Es importante mantener la calma y mantener la compostura para poder ayudar de manera efectiva.
2. **Asegura el entorno:** Haz todo lo posible para crear un entorno seguro alrededor de la persona que está teniendo la convulsión. Retira cualquier objeto cercano que pueda causar lesiones, como muebles afilados u objetos que puedan caer.



3. **Coloca a la persona en el suelo:** Si la persona está de pie o sentada, ayúdala a acostarse suavemente en el suelo. Esto reduce el riesgo de caídas y lesiones.

4. **Gira la cabeza de la persona de lado:** Coloca suavemente la cabeza de la persona de lado para evitar que cualquier fluido obstruya sus vías respiratorias. Esto también ayuda a prevenir la aspiración de saliva o vómito.

5. **Afloja la ropa ajustada:** Si es posible, afloja cualquier ropa apretada alrededor del cuello o la cintura para facilitar la respiración.

6. **No restrinjas los movimientos:** Aunque es tentador, no intentes contener los movimientos de la persona durante la convulsión. Deja que el cuerpo se mueva libremente para evitar lesiones.
7. **Protege la cabeza:** Si es posible, coloca un cojín suave o una prenda doblada debajo de la cabeza de la persona para evitar lesiones en la cabeza durante la convulsión.
8. **Observa la duración:** Mantén un registro del tiempo que dura la convulsión. Si la convulsión dura más de 5 minutos o si otra convulsión sigue inmediatamente, busca atención médica de emergencia.
9. **Mantén la tranquilidad:** Habla en voz calmada y reconfortante para ayudar a tranquilizar a la persona después de la convulsión. A menudo, las personas pueden sentirse confundidas o asustadas después de una convulsión.
10. **Ofrece apoyo:** Una vez que la convulsión haya terminado, ofrece apoyo a la persona. Puede estar confundida o desorientada, así que explícale lo que ha sucedido de manera tranquilizadora.
11. **Busca ayuda médica:** Si es la primera vez que la persona experimenta una convulsión, si la convulsión dura más de 5 minutos, si la persona está embarazada, si se lesiona durante la convulsión o si hay cualquier otra preocupación médica, llama a los servicios de emergencia.



**Recuerda que, si eres un brigadista de primeros auxilios, tu prioridad es mantener la seguridad de la persona y buscar ayuda médica si es necesario. Estos pasos te ayudarán a brindar la asistencia adecuada durante una convulsión hasta que llegue la ayuda médica profesional.**

## 10. REACCIONES ALÉRGICAS

Una reacción alérgica ocurre cuando el sistema inmunológico del cuerpo reacciona de manera exagerada a una sustancia que normalmente no debería causar una respuesta inmunológica. Estas sustancias que desencadenan una reacción alérgica se llaman alérgenos. Algunas de las causas comunes de las reacciones alérgicas incluyen: polen, ácaros, moho, productos químicos, picaduras de insectos, contacto con plantas, algunos alimentos

Es importante destacar que las reacciones alérgicas varían en gravedad. Algunas son leves y causan síntomas como picazón o estornudos, mientras que otras pueden ser graves y poner en peligro la vida, como la anafilaxia.

Brindar asistencia a alguien que está experimentando una reacción alérgica puede ser crucial para prevenir complicaciones graves. Aquí tienes los pasos que debes seguir como especialista brigadista de primeros auxilios:



**1. Evalúa la situación:** Asegúrate de que tú y la persona estén a salvo de cualquier amenaza inmediata, como alérgenos adicionales o peligros ambientales.

**2. Identifica la causa:** Si es posible, pregunta a la persona o a quienes la rodean si saben cuál es la causa de la reacción alérgica. Esto puede ayudar a determinar si se trata de una alergia conocida o de algo nuevo.

**3. Administra la medicación si está disponible:** Si la persona tiene una auto inyectora de epinefrina (como un EpiPen) y sabe cómo usarla, ayúdala a administrar la inyección según las instrucciones del dispositivo. La epinefrina puede detener rápidamente la reacción alérgica grave.

4. **Llama a los servicios de emergencia:** Si la reacción alérgica es grave, incluso si se ha administrado epinefrina, llama a los servicios de emergencia para buscar atención médica profesional.
5. **Ayuda a la persona a sentarse:** Si la persona tiene dificultad para respirar o muestra signos de shock, ayúdala a sentarse en una posición cómoda. Esto puede facilitar su respiración.
6. **Ofrece apoyo respiratorio:** Si la persona tiene dificultad para respirar, toma respiraciones rápidas o se siente mareada, animale a respirar profundamente y con calma. Mantén un ambiente tranquilo.
7. **Mantén la calma:** Tanto para ti como para la persona afectada, mantener la calma es esencial. La ansiedad y el estrés pueden empeorar la reacción alérgica.
8. **No le des agua ni alimentos:** Evita darle a la persona agua o alimentos en caso de que su reacción alérgica sea a un alimento o una sustancia ingerida.
9. **Busca signos de deterioro:** Mantén un ojo en los síntomas de la persona. Si los síntomas empeoran, como dificultad respiratoria grave, hinchazón extrema o confusión, llama a los servicios de emergencia de inmediato.
10. **Si la persona pierde la conciencia:** Si la persona pierde el conocimiento y no está respirando, inicia las maniobras de RCP si estás entrenado para hacerlo, y asegúrate de que alguien haya llamado a los servicios de emergencia.

- 11. Proporciona información médica:** Si es posible, proporciona a los profesionales médicos información sobre las alergias conocidas de la persona, así como cualquier medicación que pueda estar tomando.

## 11. HIPOGLUCEMIA Y DIABETES.

La hipoglucemia y la diabetes son dos términos relacionados con los niveles de azúcar en la sangre (glucosa) en el cuerpo, pero representan situaciones opuestas. Aquí tienes una explicación de cada uno:

**Hipoglucemia:**

La hipoglucemia se refiere a un nivel bajo de glucosa en la sangre. Sucede cuando los niveles de azúcar en sangre son inferiores a lo normal, generalmente por debajo de 70 mg/dL (miligramos por decilitro). Esto puede ocurrir en personas con diabetes que toman medicamentos para reducir el azúcar en la sangre, como insulina o ciertos medicamentos orales. También puede afectar a personas que no tienen diabetes, pero en casos como el exceso de ejercicio físico o no haber comido lo suficiente.



Los síntomas de la hipoglucemia pueden incluir temblores, sudoración excesiva, palpitaciones, mareos, confusión, debilidad, irritabilidad, hambre intensa y en casos graves, incluso pérdida de conciencia. Tratar la hipoglucemia implica consumir alimentos o bebidas que contengan carbohidratos de acción rápida, como jugo de frutas, azúcar o tabletas de

glucosa, para elevar rápidamente los niveles de azúcar en la sangre.

**Diabetes:**

La diabetes es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo tiene dificultades para regular los niveles de azúcar en la sangre de manera adecuada. Hay varios tipos de diabetes, pero los dos más comunes son la diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2.

Los síntomas de diabetes e hipoglucemia pueden ser similares en algunos casos, pero también tienen diferencias importantes. Aquí hay una comparación de los síntomas:

### SÍNTOMAS DE LA DIABETES:

- Sed excesiva.
- Micción frecuente.
- Hambre constante.
- Pérdida de peso inexplicada.
- Fatiga y debilidad.
- Visión borrosa.
- Cicatrización lenta de heridas.
- Infecciones recurrentes.
- Hormigueo o entumecimiento en manos y pies.
- Aumento de la sed y del apetito.

### SÍNTOMAS DE LA HIPOGLUCEMIA:

- Visión borrosa.
- Temblores o sacudidas.
- Sudoración excesiva.
- Palpitaciones.
- Ansiedad o nerviosismo.
- Mareos o vértigo.
- Confusión o dificultad para concentrarse.
- Debilidad o fatiga.
- Cambios en el comportamiento o en el estado de ánimo.
- Hambre intensa.

La atención a una persona que está experimentando una crisis diabética es de suma importancia para asegurar su seguridad y bienestar. Los pasos a seguir en caso de tener que brindar asistencia a alguien que presenta síntomas de una crisis diabética son:

- **PASO 1: RECONOCER LOS SÍNTOMAS:**

Los síntomas de una crisis diabética, también conocida como hiperglucemia o hiperglicemia, pueden incluir sed excesiva, micción frecuente, fatiga extrema, visión borrosa, confusión, piel seca y enrojecida, dificultad para respirar, aliento con olor a frutas (acetona) y posiblemente náuseas o vómitos.

- **PASO 2: MANTÉN LA CALMA:**

Mantén la calma y mantén la seguridad tanto para ti como para la persona afectada. Asegúrate de que estén en un lugar seguro y cómodo.

- **PASO 3: EVALÚA SU CONCIENCIA:**

Intenta comunicarte con la persona para evaluar su nivel de conciencia. Si está consciente y puede seguir instrucciones, puedes continuar.

- **PASO 4: OFRECE LÍQUIDOS SIN AZÚCAR:**

Si la persona está consciente y puede tragar, ofrece agua o una bebida sin azúcar. Esto puede ayudar a rehidratar y diluir el exceso de glucosa en la sangre.

- **PASO 5: BUSCA SU KIT DE DIABETES:**

Si la persona tiene un kit de diabetes o glucómetro, ayúdales a utilizarlo para medir su nivel de glucosa en la sangre. Esto ayudará a determinar cuán alta está su glucemia.

- **PASO 6: LLAMA A AYUDA MÉDICA:**



**Para un brigadista de primeros auxilios, lo importante es brindar apoyo inicial y asegurarse de que la persona reciba la atención médica adecuada. Siempre es importante seguir los protocolos y buscar ayuda médica cuando sea necesario.**

Si la persona está inconsciente, confundida o su nivel de glucosa en sangre es extremadamente alto (según los valores indicados por su médico), llama a servicios médicos de emergencia inmediatamente.

- **PASO 7: NO ADMINISTRES INSULINA:**

Es importante destacar que, como brigadista de primeros auxilios, no debes administrar insulina a menos que estés capacitado y autorizado para hacerlo por un profesional de la salud.

- **PASO 8: MANTÉN LA PERSONA CÓMODA:**

Ayuda a la persona a estar cómoda, mantenerse hidratada y en un lugar fresco si es posible. Evita la exposición directa al sol o al calor excesivo.

- **PASO 9: PROPORCIONA APOYO EMOCIONAL:**

La persona podría estar asustada o ansiosa debido a la crisis diabética. Proporcionar apoyo emocional y tranquilidad puede ayudar a reducir su estrés.

- **PASO 10: INFORMA A PROFESIONALES MÉDICOS:**

Cuando lleguen los servicios médicos de emergencia, bríndales toda la información que hayas recopilado sobre la situación y los síntomas que observaste. Esto les ayudará a tomar decisiones informadas sobre el tratamiento adecuado.

## 12. LESIONES EN LOS OJOS, NARIZ, BOCA Y OÍDOS

Se refieren a cualquier daño o trauma que afecte estas áreas del cuerpo. A continuación, una descripción más detallada de qué se considera una lesión en cada una de estas áreas en el contexto de primeros auxilios:

LESIONES	PRIMEROS AUXILIOS
<p><b>OJOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier lesión que afecte los ojos, como golpes, cortes, abrasiones, quemaduras químicas o cuerpos extraños atrapados en el ojo.</li> <li>• Irritación debido a partículas extrañas, como polvo o arena, que causan enrojecimiento, lagrimeo y molestias.</li> <li>• Lesiones más graves que pueden resultar en daño al globo ocular, pérdida de visión o incluso perforación ocular.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavado de manos: Antes de tocar el ojo lesionado, asegúrate de lavar tus manos con agua y jabón para evitar la propagación de bacterias.</li> <li>2. No frotes el ojo: Evita frotar o presionar el ojo lesionado, ya que esto podría empeorar la lesión.</li> <li>3. Enjuague suave: Si el ojo está irritado debido a una partícula extraña, como polvo o arena, enjuaga suavemente el ojo con agua limpia. Inclina la cabeza hacia atrás y, manteniendo el párpado inferior abierto, deja que el agua fluya suavemente sobre el ojo.</li> <li>4. No retire objetos incrustados: Si ves un objeto incrustado en el ojo, no intentes quitarlo por ti mismo. Cubre el ojo con un escudo protector, como un vaso de plástico, y busca atención médica de inmediato.</li> <li>5. Cubre el ojo: Si la lesión es más grave, como un golpe o cortadura en el ojo, coloca un apósito o gasa estéril sobre el ojo afectado y busca atención médica de inmediato.</li> <li>6. Busca atención médica: En casos de lesiones oculares graves, como quemaduras químicas, cortes profundos o impactos fuertes, busca atención médica de urgencia sin demora.</li> </ol>
<p><b>NARIZ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fracturas nasales o contusiones causadas por golpes directos en la nariz.</li> <li>• Sangrado nasal debido a golpes, caídas o lesiones en el área nasal.</li> <li>• Lesiones más graves que pueden involucrar fracturas de los huesos nasales, deformidades visibles o</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavado de manos: Lávate las manos antes de manejar cualquier lesión en la nariz.</li> <li>2. Controla el sangrado: Si hay sangrado, inclina ligeramente la cabeza hacia adelante para evitar que la sangre fluya hacia la garganta. Aprieta suavemente la nariz justo por encima de las fosas nasales durante unos 10-15 minutos para detener el sangrado.</li> <li>3. Frío en la zona: Coloca una compresa fría o una bolsa de hielo envuelta en un paño sobre la nariz para reducir la hinchazón y el dolor.</li> </ol>

<p>dificultad para respirar debido a obstrucciones.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. No introduzcas objetos: No intentes introducir algodones u otros objetos en la nariz para detener el sangrado, ya que podrías empeorar la lesión.</li> <li>5. Busca atención médica: Si el sangrado es intenso, no se detiene después de 15-20 minutos, o si hay signos de fractura nasal (como deformidad evidente), busca atención médica.</li> </ol>
<p><b>BOCA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortes o laceraciones en los labios, las encías, la lengua, el paladar o el interior de la mejilla debido a caídas, golpes u otros accidentes.</li> <li>• Dientes rotos o astillados causados por impactos directos en la boca.</li> <li>• Hemorragias en la boca debido a lesiones o extracciones dentales.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavado de manos: Lávate las manos antes de manejar cualquier lesión en la boca.</li> <li>2. Enjuague bucal: Si hay una herida en la boca, enjuaga suavemente con agua tibia. Esto puede ayudar a limpiar la zona y reducir el riesgo de infección.</li> <li>3. Controla el sangrado: Si hay sangrado, aplica presión directa con una gasa o paño limpio. Si el sangrado no se detiene después de unos 15 minutos, busca atención médica.</li> <li>4. Frío en la zona: Si hay hinchazón, coloca una compresa fría en la parte externa de la boca en el área afectada.</li> <li>5. Busca atención médica: Si la lesión es grave, como un corte profundo, un diente roto o una lesión que afecta la lengua o el paladar, busca atención médica.</li> </ol>
<p><b>OIDOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones en el pabellón auricular (la parte externa del oído) debido a golpes, caídas u objetos contundentes.</li> <li>• Objetos extraños atascados en el canal auditivo que pueden causar dolor, incomodidad o pérdida auditiva temporal.</li> <li>• Lesiones más graves que afectan el tímpano, como perforaciones causadas por cambios de presión, golpes o inserción de objetos.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavado de manos: Lávate las manos antes de tocar los oídos.</li> <li>2. No introduzcas objetos: Nunca introduzcas hisopos, dedos u otros objetos en el canal auditivo, ya que podrías dañar el oído aún más o empujar la obstrucción más adentro.</li> <li>3. Controla el sangrado: Si hay sangrado en el oído, coloca un paño limpio o gasa sobre el oído y aplica presión suave.</li> <li>4. Busca atención médica: En caso de lesiones graves, como perforación del tímpano, dolor intenso o pérdida repentina de la audición, busca atención médica.</li> <li>5. Protección: Si hay un objeto extraño atascado en el oído, evita manipularlo y busca ayuda médica para su extracción segura.</li> </ol>



En términos de primeros auxilios, el objetivo principal es proporcionar atención inicial para minimizar el daño y prevenir complicaciones. Esto puede incluir controlar el sangrado, evitar infecciones, reducir la hinchazón y proteger la zona afectada. En casos graves, como pérdida de visión, dificultad para respirar o daño significativo, es esencial buscar atención médica profesional de inmediato.

### 13. INTOXICACIONES

Una intoxicación es la entrada de un tóxico en el cuerpo en cantidad suficiente como para producir un daño. La mayoría de las veces las intoxicaciones ocurren por accidente, sin embargo, una actuación rápida puede llegar a salvar la vida. Si se sospecha de una intoxicación, no hay que esperar a que aparezcan los síntomas, sino tomar medidas inmediatas.

**Clasificación común de las intoxicaciones y primeros asistencia:**

TIPO DE INTOXICACION	PRIMEROS AUXILIOS BASICOS
<p><b>Intoxicaciones químicas</b> Resultan de la exposición a productos químicos, como productos de limpieza, pesticidas, metales pesados, solventes, ácidos y bases. Estas sustancias pueden ser inhaladas, ingeridas o entrar en contacto con la piel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad personal: Asegúrate de estar a salvo de la sustancia tóxica antes de ayudar a la víctima.</li> <li>• Retirar la fuente: Si es posible, aleja a la persona de la sustancia tóxica para evitar una mayor exposición.</li> <li>• Lavado ocular y dérmico: Enjuaga con agua abundante los ojos y la piel afectados durante al menos 15-20 minutos.</li> <li>• No inducir el vómito: A menos que se indique lo contrario, no intentes que la persona vomite, ya que podría empeorar la situación.</li> </ul>
<p><b>Intoxicaciones alimentarias</b> Ocurren debido al consumo de alimentos o bebidas contaminadas con microorganismos patógenos (bacterias, virus, parásitos) o sustancias químicas perjudiciales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehidratación: Mantén a la persona hidratada ofreciéndole pequeñas cantidades de agua. Si los síntomas son graves, busca atención médica.</li> <li>• Descanso: Dale a la persona tiempo para descansar y recuperarse.</li> <li>• Mantén la higiene: Evita que la intoxicación se propague lavando bien las manos y manteniendo la higiene de los alimentos.</li> </ul>
<p><b>Intoxicaciones por medicamentos:</b> Pueden ser causadas por la ingesta incorrecta de medicamentos, sobredosis o interacciones medicamentosas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llama a emergencias: Si la persona está inconsciente, tiene dificultad para respirar o muestra signos graves de sobredosis, llama a los servicios de emergencia.</li> <li>• Información médica: Si es posible, proporciona información sobre los medicamentos ingeridos y la cantidad, para que los profesionales médicos puedan tomar decisiones informadas.</li> </ul>
<p><b>Intoxicaciones biológicas</b> Producidas por toxinas liberadas por organismos vivos, como mordeduras de serpientes venenosas, picaduras de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lava la zona afectada: Si la intoxicación es por contacto con la piel, lava la zona con agua y jabón suave.</li> </ul>

<p>insectos venenosos, toxinas bacterianas y toxinas de hongos venenosos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llama a emergencias: Si la mordedura o picadura es venenosa o si hay una reacción alérgica severa, busca atención médica de inmediato.</li> </ul>
<p><b>Intoxicaciones naturales</b> Resultan de la ingestión de plantas, hongos u otros elementos naturales que contienen sustancias tóxicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica la fuente: Si sabes qué planta o sustancia natural causó la intoxicación, mantén a la persona alejada de la fuente y busca ayuda médica.</li> </ul>
<p><b>Intoxicaciones ambientales</b> Causadas por la exposición a sustancias presentes en el entorno, como contaminantes del aire, agua o suelo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aleja a la persona del área contaminada: Si es seguro hacerlo, lleva a la persona a un lugar con aire limpio.</li> <li>• Llama a emergencias: Si los síntomas son graves, busca atención médica y comunica la posible exposición a sustancias ambientales.</li> </ul>
<p><b>Intoxicaciones por inhalación</b> Cuando se respiran vapores químicos, gases tóxicos, humo o polvo que pueden afectar el sistema respiratorio o el organismo en general.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad personal: Si es seguro, saca a la persona del área contaminada hacia un lugar con aire fresco.</li> <li>• Llama a emergencias: Si la persona tiene dificultad para respirar o muestra signos graves de intoxicación, busca atención médica inmediata.</li> </ul>
<p><b>Intoxicaciones ocupacionales</b> Ocurren en el lugar de trabajo debido a la exposición a sustancias químicas o peligrosas mientras se realiza una actividad laboral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detén la exposición: Si es posible, detén la exposición a la sustancia tóxica en el lugar de trabajo.</li> <li>• Llama a emergencias: Si la persona muestra síntomas graves, busca atención médica y proporciona información sobre la sustancia tóxica.</li> </ul>
<p><b>Intoxicaciones por metales pesados</b> Incluyen la exposición a sustancias como plomo, mercurio, arsénico y cadmio, que pueden causar daños graves al sistema nervioso, renal y otros sistemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llama a emergencias: Busca atención médica inmediata, ya que las intoxicaciones por metales pesados pueden ser graves.</li> <li>• No inducir el vómito: No intentes que la persona vomite sin la instrucción de un profesional médico.</li> </ul>



**Recuerda que estos son solo consejos generales y que cada situación de intoxicación puede ser diferente. En cualquier caso, de intoxicación, siempre -busca ayuda médica profesional lo antes posible.**

## 14. PICADURAS Y MORDEDURAS



### PICADURA

Una picadura se refiere a la acción de un insecto o artrópodo que penetra la piel de una persona y libera sustancias irritantes o venenosas en el proceso. Algunos ejemplos de insectos que pueden causar picaduras son las abejas, avispas, hormigas, mosquitos, arañas y garrapatas. Las picaduras pueden causar enrojecimiento, hinchazón, picazón y dolor en la zona afectada. En casos más graves, algunas personas pueden tener reacciones alérgicas a las picaduras, lo que podría desencadenar síntomas graves como dificultad para respirar, hinchazón en la garganta o incluso anafilaxia. Retira el aguijón (si aplica): Si la picadura es de un insecto con aguijón, como una abeja, intenta retirar el aguijón con cuidado utilizando una tarjeta de crédito u otra superficie rígida. No uses pinzas, ya que podrías apretar más veneno.

### PRIMEROS AUXILIOS

- Limpia la zona: Lava la zona afectada con agua y jabón suave para reducir el riesgo de infección.
- Aplica frío: Coloca una compresa fría o hielo envuelto en un paño sobre la picadura para reducir la hinchazón y el dolor.
- Ungüentos y antihistamínicos: Puedes aplicar cremas con corticosteroides de venta libre para aliviar la picazón y la hinchazón. Si es necesario, toma un antihistamínico oral según las indicaciones del envase.
- Monitorea reacciones alérgicas: Si la persona comienza a tener dificultad para respirar, hinchazón en la garganta o cualquier otro signo de una reacción alérgica grave, busca atención médica de emergencia.



### MORDEDURA

Una mordedura es la acción de un animal que aprieta o corta la piel de una persona con sus dientes o mandíbulas. Las mordeduras pueden variar en gravedad desde pequeñas marcas hasta lesiones más profundas y potencialmente peligrosas. Los animales que comúnmente causan mordeduras incluyen perros, gatos, serpientes y otros animales salvajes. Las mordeduras pueden causar dolor, hinchazón, enrojecimiento y en algunos casos, infecciones si no se tratan adecuadamente. Además, algunas mordeduras de animales venenosos pueden introducir veneno en el cuerpo, lo que puede tener efectos tóxicos.

### PRIMEROS AUXILIOS

- Limpieza: Lava la zona afectada con agua y jabón suave para reducir el riesgo de infección.
- Controla el sangrado: Si la mordedura está sangrando, aplica presión suave con un paño limpio o una gasa. No apliques demasiada presión, ya que podría empeorar la circulación.
- Elevación y reposo: Si es posible, eleva la parte afectada para reducir la hinchazón.
- Aplicación de frío: Aplica una compresa fría o hielo envuelto en un paño sobre la mordedura para reducir la hinchazón y el dolor. Llama a emergencia: Si la mordedura es de un animal venenoso o se sospecha que podría causar infecciones graves, busca atención médica de inmediato.

## 15. EQUIPOS Y BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS

Los equipos de primeros auxilios son conjuntos de suministros médicos y herramientas esenciales que se utilizan para brindar atención médica inmediata y básica a personas que han sufrido lesiones o enfermedades repentinas. El objetivo principal es estabilizar y evitar que la condición del paciente se agrave en tanto llega la atención médica.

Los equipos de primeros auxilios pueden variar en tamaño y contenido según el entorno en el que se utilicen (hogar, automóvil, lugar de trabajo, actividades al aire libre, etc.), pero en general, incluyen elementos como:



- ✓ **Vendajes y apósitos:** Para tratar heridas y detener el sangrado.
- ✓ **Material de curación:** Como gasas estériles, vendas adhesivas, cinta adhesiva médica, y tijeras.
- ✓ **Desinfectantes:** Para limpiar heridas y prevenir infecciones.
- ✓ **Guantes desechables:** Para proteger al socorrista y a la víctima de la contaminación cruzada.
- ✓ **Material para inmovilización:** Como férulas, tablillas y vendas elásticas para inmovilizar fracturas y lesiones en huesos y articulaciones.
- ✓ **Suministros para quemaduras:** Geles o apósitos especiales para quemaduras.
- ✓ **Instrumentos para asistencia respiratoria:** Como mascarillas faciales y dispositivos de bolsa-valva-mascarilla (BVM) para administrar respiración artificial.
- ✓ **Material de reanimación cardiopulmonar (RCP):** Como desfibriladores externos automáticos (DEA) y barreras de protección facial para la RCP.
- ✓ **Guías de primeros auxilios:** Instrucciones sobre cómo administrar los primeros auxilios en diferentes situaciones.

**Los insumos indicados por la CAJA DE SEGURO SOCIAL - CSS son:** gasas (2x2 y 4x4), venda de gasa, abatelengua, férulas para inmovilización, tijera con punta roma, guantes desechables, esparadrapo, curitas de distintos tamaños, impermeables y/o sujetadores para vendas, vendaje estéril de alta absorción, vendas enrollables, vendaje ocular, alcohol al 70%, linterna y baterías, hisopos largos, algodón, jabón líquido y una guía de primeros auxilios de tipo bolsillo.

### 15.1 CRITERIOS PARA LA UBICACIÓN DE EQUIPOS DE PRIMEROS AUXILIOS Y DESFIBRILADORES

- **Accesibilidad y Visibilidad:** Los equipos serán ubicados en áreas de alta visibilidad y fácil acceso, como pasillos principales, áreas comunes y puntos de entrada. Deben ser visibles y estar claramente señalizados para que las personas puedan encontrarlos rápidamente.



- **Distribución Estratégica:** Los equipos serán distribuidos de manera equitativa en todo el campus para garantizar que haya uno a una distancia razonable desde cualquier punto. Esto asegura que se pueda acceder a la ayuda en un tiempo mínimo, sin importar la ubicación.
- **Proximidad a Puntos de Mayor Afluencia:** siendo colocados en lugares con alta afluencia de personas, como cocinas, talleres, bibliotecas, comedores, gimnasios y áreas deportivas. Estos son lugares donde es más probable que ocurran emergencias.
- **Áreas de Riesgo Específico:** Identificaremos áreas donde puedan ocurrir situaciones de riesgo, como laboratorios, talleres o gimnasios. Se ubicarán equipos de primeros auxilios y desfibriladores cerca de estas áreas.
- **Puntos de Concentración de Personal de Seguridad:** Si hay personal de seguridad en el campus, se coordinará con ellos para determinar puntos clave donde los equipos de primeros auxilios y desfibriladores podrían ser más efectivos.
- **Ambientes Exteriores:** aseguraremos de que haya equipos de primeros auxilios y desfibriladores disponibles en esos espacios también.
- **Entrenamiento y Conciencia:** nos aseguraremos de que el personal y los estudiantes estén al tanto de la ubicación de estos equipos y sepan cómo utilizarlos. Organizando capacitaciones periódicas sobre primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP) para aumentar la conciencia y la preparación.

**Al seguir estos criterios, buscamos proporcionar un entorno seguro y preparado para responder a situaciones de emergencia médica de manera efectiva.**

## 16. TRANSPORTE DE HERIDOS

Existen varios métodos de transporte de heridos y es importante saber seleccionar el más adecuado según la situación y las lesiones del paciente.

**Arrastre:** Este método se utiliza cuando es necesario mover al paciente rápidamente y no se dispone de equipo de transporte. Coloca una manta, una chaqueta u otro material resistente debajo del paciente y, con la ayuda de otra persona, arrastra suavemente al herido fuera de la zona peligrosa.



**Transporte manual:** Puedes usar tus brazos y manos para levantar y transportar al paciente a una distancia corta. Este método es adecuado para heridos que pueden moverse con apoyo, pero no pueden caminar.



**Silla de ruedas:** Si tienes acceso a una silla de ruedas, esta puede ser una forma eficiente de transportar a pacientes con lesiones en las extremidades inferiores o problemas de movilidad. Asegúrate de fijar al paciente de manera segura en la silla.



**Tablilla espinal:** Si existe la sospecha de una lesión en la columna vertebral, es importante inmovilizar al paciente en una tablilla espinal antes de cualquier movimiento. Luego, puedes usar una camilla o una lona para transportar al herido de manera segura.



**La elección del método de transporte debe basarse en una evaluación cuidadosa de la situación y las necesidades del paciente. Siempre prioriza la seguridad del herido y la de los brigadistas durante el proceso de transporte. Además, es esencial brindar atención médica adecuada en la medida de tus capacidades hasta que llegue ayuda profesional.**

## 17. PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Son un conjunto de técnicas y principios diseñados para ayudar a las personas que han experimentado una situación traumática o estresante. Estos primeros auxilios están destinados a proporcionar apoyo emocional inmediato y alivio a las personas que están angustiadas, asustadas o emocionalmente afectadas después de un evento traumático, como un accidente, desastre natural, pérdida de un ser querido o cualquier otra experiencia que genere un fuerte impacto emocional.

Los primeros auxilios psicológicos se basan en la idea de que brindar apoyo emocional temprano puede ayudar a las personas a recuperarse más rápidamente de la angustia y reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental a largo plazo, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Aquí hay algunos pasos clave para proporcionar primeros auxilios psicológicos:



- 1. Establecer seguridad:** Lo primero es asegurarse de que la persona esté a salvo de cualquier peligro inmediato. Esto puede incluir mover a la persona a un lugar seguro o alejarla de la fuente de peligro si es necesario.
- 2. Escuchar activamente:** Presta atención a lo que la persona está diciendo y demuestra empatía. Escucha sus preocupaciones y sentimientos sin juzgar. Esto puede ayudar a la persona a expresar sus emociones y sentirse comprendida.
- 3. Calmar y consolar:** Ayuda a la persona a calmarse utilizando técnicas de respiración profunda o relajación si es necesario. Ofrece apoyo emocional y consuelo, y recuerda que no debes minimizar sus sentimientos ni decirles cómo deben sentirse.
- 4. Promover la comunicación:** Anima a la persona a hablar sobre su experiencia si están dispuestos a hacerlo. Haz preguntas abiertas para que puedan compartir sus pensamientos y sentimientos, pero no los presiones si no quieren hablar.
- 5. Validar emociones:** Reconoce y valida las emociones de la persona. Puedes decir cosas como "Es comprensible que te sientas así" o "Tus sentimientos son importantes".
- 6. Ofrecer apoyo práctico:** Si es necesario, brinda ayuda práctica o información sobre recursos disponibles, como servicios de asesoramiento, grupos de apoyo o líneas de ayuda.
- 7. Fomentar la autoayuda:** Anima a la persona a usar sus propias habilidades de afrontamiento y a buscar el apoyo de amigos y familiares.
- 8. Evitar dar consejos no solicitados:** No trates de resolver sus problemas o dar consejos a menos que te lo pidan. En su lugar, concéntrate en escuchar y apoyar.

	DIRECCIÓN DE RECURSOS HUMANOS	VER – 01 REV – 02 2023 - 2024
	GESTIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD OCUPACIONAL	
	MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS	

**9. Mantén la confidencialidad:** Respeta la privacidad de la persona y no compartas su experiencia o información personal sin su permiso.

**10. Evaluar la necesidad de ayuda profesional:** Si la persona muestra signos de angustia severa o peligro para sí misma o para otros, es importante buscar ayuda de un profesional de salud mental.



Los primeros auxilios psicológicos son una herramienta valiosa para ayudar a las personas a lidiar con el estrés y el trauma emocional inmediatamente después de un evento traumático. Sin embargo, no reemplazan la atención médica o psicológica a largo plazo cuando es necesario.

## **CONCLUSIÓN**

El manual de primeros auxilios del ITSE es una herramienta esencial para la seguridad y el bienestar de nuestra comunidad académica. A través de su contenido detallado y práctico, hemos aprendido la importancia de estar preparados para responder de manera efectiva en situaciones de emergencia. Los conocimientos y habilidades adquiridos a través de este manual no solo nos permiten cuidar de nosotros mismos, sino también de nuestros compañeros y aquellos que nos rodean.