

¿CÓMO ACTUAR EN UNA SITUACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS? (I)

Los **primeros auxilios** son aquellas **medidas o actuaciones** que realiza una persona en el mismo lugar donde ocurre un **accidente**, para **reducir los efectos de una lesión** y **estabilizar el estado de la persona** accidentada hasta la llegada de personal especializado. Ante dicha situación, **recuerda siempre las siguientes recomendaciones**, por orden de aplicación:

- **Protege:** Antes de intervenir, **PROTÉGETE Y PROTEGE** al accidentado para evitar que el accidente se agrave o alcance a otras personas.
- **Avisa:** Ponte en contacto con el **SERVICIO DE URGENCIAS** o haz que una tercera persona lo haga e indica la gravedad del accidente y la situación exacta del lugar del mismo.



PRIMEROS AUXILIOS (!)

- **Socorre:** Compórtate tranquila y serenamente. NO MUEVAS AL ACCIDENTADO si no es imprescindible y socórrelo si tienes formación en primeros auxilios; si no, espera a que lleguen los servicios de urgencia.
- **Reconocimiento de los signos vitales:**
 - a) conciencia
 - b) respiración
 - c) pulso



PRIMEROS AUXILIOS (I)

¿Cómo actuar frente a heridas?

Tratamiento de las heridas leves

- **Tranquilizar al herido** para evitar que sienta mayor dolor y ansiedad.
- Preparar o **disponer cerca el material necesario para la cura.**
- **Lavarnos las manos con agua y jabón** para evitar contaminar más la herida. Si tenemos guantes estériles o limpios, usarlos. >
- **Lavar la herida con agua y jabón** arrastrando de dentro afuera para limpiar de cuerpos extraños (restos de suciedad...).
- **Retirar con pinzas los cuerpos extraños** que no se puedan limpiar. Si están enclavados (espinas, puntas metálicas, etc.), esperar a la asistencia especializada.
- **Secar la herida con gasas estériles** con una sola pasada. > Aplicar un antiséptico, clorhexidina o povidona yodada (preguntar previamente si es alérgico a alguno de estos productos).



PRIMEROS AUXILIOS (I)

- **Tapar con apósito estéril** y fijar con esparadrapo o vendaje si hay sangrado abundante.
- **No se debe cubrir la herida con algodón** porque este se deshilacha y altera la cicatrización.
- **No utilizar alcohol** porque puede provocar quemaduras en los bordes.
- **No utilizar mercromina** porque tiñe y enmascara la herida.
- **No usar pomadas, cremas o polvos.**
- **Tras la primera cura, acudir al médico** para que reevalúe de nuevo la herida.
- **Ante una herida que consideremos GRAVE** por su profundidad, extensión o localización (abdomen, tórax, ojos o sangrado abundante), **deberemos controlar la hemorragia mediante compresión en el punto que sangra, no retirar cuerpos extraños** para evitar mayor sangrado, y alertar a los medios sanitarios para una actuación lo más precoz posible.

