



Es la ayuda que se le ofrece al accidentado en forma inmediata mientras se aguarda la llegada del médico o de los servicios de emergencia.

Es necesario e importante que todas las personas conozcamos los primeros auxilios para poder enfrentar alguna emergencia que se presente.

La persona que preste estos servicios debe actuar con rapidez y serenidad, tratando siempre de tranquilizar al accidentado.

Para realizar los primeros cuidados se requiere un botiquín de primeros auxilios que conviene tener siempre a nuestro alcance (en la escuela, en el hogar o en el trabajo).

### ¿QUÉ DEBE CONTENER EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS?

- Gasa estéril (para limpiar y cubrir las heridas).
- Vendas de gasa (para sujetar las gasas colocadas).
- Algodón.
- Agua oxigenada.
- Desinfectante: Alcohol - Merthiolate.
- Cinta adhesiva o esparadrapo.
- Colirio (para la irritación de los ojos).
- Cubeta para lavar los ojos.
- Gotas para la nariz.
- Aspirinas.
- Jabón antiséptico.
- Tijeras.
- Pinzas.
- Agujas.
- Termómetro.



Colócame en una zona visible, ventilada y de fácil acceso.

### RESPIRACIÓN BOCA A BOCA

Debemos practicar este método cuando la persona que ha sufrido un accidente, no respira y el pulso se ha interrumpido.

Los tres pasos de la respiración boca a boca son:

1. Acostar al accidentado sobre su espalda y aflojarle la ropa; inclinarle la cabeza hacia atrás para permitir que entre el aire.
2. Tapar la nariz del accidentado con los dedos para evitar que el aire salga por allí.
3. Inspirar hondo y aplicar la boca sobre la del accidentado vigilando que el pecho aumente de tamaño. Descansar y volver a comenzar.
4. Repetir 16 veces por minuto.

## QUEMADURAS

- Son heridas causadas por fuego, calor o descargas eléctricas.

### PRIMEROS AUXILIOS

#### Por líquidos calientes

1. Se deben quitar enseguida las ropas impregnadas y aplicar compresas de agua fría sobre la zona afectada.

#### Por fuego

1. Para evitar que el aire avive las llamas, se debe arrojar al accidentado al suelo y envolverlo con mantas.

#### Por descargas eléctricas

1. Son las más comunes y las que mayor número de víctimas ocasionan. Ante estos casos se debe cortar inmediatamente la corriente o separar a la víctima con una madera o palo seco.
2. Posteriormente constatar si el individuo respira y tiene pulso, en caso contrario practicar respiración artificial.
3. Si no reacciona llamar inmediatamente al médico o los servicios de emergencia.

## GOLPES

- Es el daño que se produce en cualquier parte del cuerpo sin producir heridas. Se manifiesta en hematomas o moretones.

### Primeros Auxilios

1. Aplicar compresas de agua fría o bolsas de hielo en la zona afectada y tomar una aspirina para calmar el dolor.
2. Golpes en la zona de la nariz, pueden provocar hemorragia nasal. En este caso colocar al accidentado con la cabeza hacia atrás, apretando las aletas de la nariz por unos minutos y aflojando luego lentamente.
3. Colocar un tapón de algodón embebido en agua oxigenada en ambos orificios.
4. Si la hemorragia no cesa, consultar al médico o a los servicios de emergencia.

## FRACTURAS

- Es la rotura de uno o varios huesos, a causa de un golpe o choque. El golpe puede originar una simple fisura o dividir al hueso en dos partes.

### Primeros Auxilios

1. Se aconseja no tocar ni mover al accidentado hasta la llegada del médico o los servicios de emergencia.
2. Para trasladar al accidentado conviene inmovilizar la zona realizando un entablillado.
3. Para realizar el entablillado necesitaremos: correas, pañuelos y tabla.

## ¿COMO REALIZAR UN ENTABLILLADO?

### Material

- Dos tablillas
- Vendas (se puede sustituir por cuerdas o lienzo).

### Procedimiento

1. Colocar las dos tablillas en la zona imaginariamente fracturada (brazo, pierna) de un compañero.
2. Vendar alrededor de las tablillas tratando de que quede firme, pero no demasiado fuerte, para que permita la circulación sanguínea.

## REALIZAMOS LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES

- ¿Qué es primeros auxilios? ¿Cómo se debe actuar ante estos servicios?
- Dibujar los implementos de un botiquín de Primeros Auxilios.
- Dibujar los primeros auxilios que darías a una persona.
  - A. Que no respira y el pulso se le ha interrumpido.
  - B. Se ha cortado con el cuchillo.
  - C. Que ha sufrido una descarga eléctrica.
  - D. Que ha sufrido un golpe.
  - E. Que se ha fracturado la pierna.