

Primeros auxilios y RCP

Conducta PAS

- Esencial en cualquier situación de emergencia para estructurar cómo actuar.
- **Proteger**, tanto a nosotros mismos como al paciente.
- **Avisar** a los servicios de emergencias.
- **Socorrer**, valorar el estado del paciente: ¿está consciente? ¿se ha caído?...



Traumatismos

- **Sin herida:** aplica frío local, deja al miembro elevado y ayúdale a estar en reposo o inmovilizado.
- **Si hay herida abierta:** valora el sangrado y si es abundante busca paños, toallas o cualquier tela para tapar la herida y ejercer presión, NUNCA haciendo un torniquete.



Quemaduras

- Aplica **agua fría**.
- Tapa con **gasas humedecidas**.
- Cuando haya pasado 1 hora, podrás aplicar **Bepanthol** o **Linitul**, crema para hidratación de la piel.
- Si observas **cambios** en la coloración de la piel, ampollas o pérdida de sensibilidad después de varios días, acude a urgencias.

Reanimación Cardiopulmonar

Cadena de supervivencia:



Reconocimiento de la situación y alerta

Prevenir o reconocer el paro cardíaco.



RCP básica por testigos

Ganar tiempo.



Desfibrilación temprana

Recuperar latido cardíaco.



Soporte vital avanzado

Recobrar calidad de vida.



Hemorragias

- **Sangrados nasales:** inclina la cabeza ligeramente hacia adelante y presiona el tabique nasal. Espera 10 minutos y aplica algodones en los orificios. Si el sangrado está activo más de una hora, acude a urgencias.
- **Sangrado rectal, vagina, expulsión de sangre por boca, o cualquier otro:** contacta con los servicios de emergencias para que evalúen al paciente.



Atragantamiento

- **Valora:** ¿el afectado puede hablar o toser? Si es así, anímale a toser por sí mismo, y si no consigue liberar él mismo la vía aérea, da 5 golpes secos en la zona interescapular de la espalda.
- Si ninguna de estas técnicas anteriores es efectiva o si desde un principio el paciente no es capaz de hablar o toser, realiza la **maniobra de Heimlich**.

Reconocimiento de la situación y alerta

Consciente	Respira	Actuación
SI	SI	Hemorragias, fracturas...
NO	SI	Pls, hemorragias, respiración
NO	NO	RCP

RCP básica por testigos

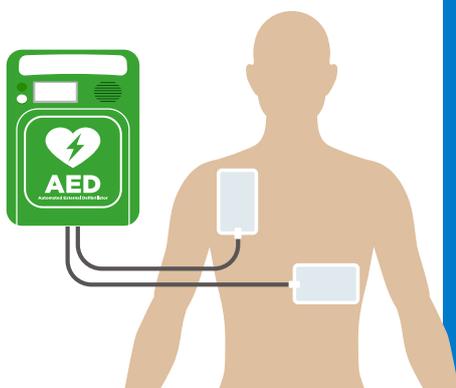
1. Maniobra frente-mentón:

Coloca una mano en la frente y la otra en el mentón o mandíbula y desplaza la cabeza hacia atrás hiperextendiendo el cuello. Una vez abierta la vía aérea comprueba si respira.

- Si no observas nada avisa a los servicios de urgencias.
- Si respira, colócalo en posición lateral de seguridad. Llama a emergencias, explica la situación y pide asistencia inmediata.

2. Masaje cardíaco:

- Velocidad de 100 lpm.
- No realices insuflaciones a no ser que tengas un paño fenestrado. Entonces serán 30:2.
- Mira la hora a la que comienzas la RCP.



Desfibrilación temprana

- Localiza el **desfibrilador**.
- Existen **apps** que **localizan** el más cercano.
- **Ábrelo** y sigue las instrucciones en la pantalla.
- **Pon los parches** en esternón y hemitórax lateral izquierdo.

Soporte vital avanzado

- **UVI Móvil**

En cuanto llegue, retírate para dejarles espacio para trabajar y explica la situación.



Tu médico
917 522 904



Consultas médicas
917 522 902



Urgencias médicas
917 522 901



Cita online Web/App
Mi Sanitas