Yish chshaljin ka gonchho che bene gwzue de malh

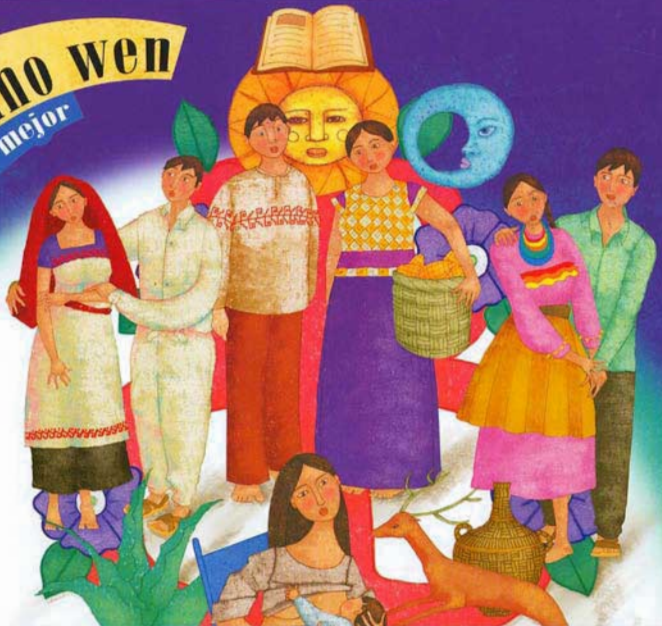
Manual de primeros auxilios

Modelo Educación para la Vida y el Trabajo

MIB MEVyT Indígena Bilingüe

Suachho wen

Vivamos mejor



dilla xhon • didxazá • dilla sa • diidzaj • binnzá • bene xon • zapoteco

• didxazá • dilla sa • diidzaj • binnzá • bene xon • zapoteco

Créditos a la presente edición

Coordinación académica
Sara Elena Mendoza Ortega

Adaptación de contenidos
Equipo zapoteco del estado de Oaxaca

Asesoría académica
Alma Cristina Tello Carrasco
María Dolores Rivera Torres

Coordinación gráfica
y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Ilustración de portada
Alma Rosa Pacheco Marcos

Reconocimiento primigenio: El contenido de este módulo tiene como antecedente los materiales impresos en el módulo *Vivamos mejor* hispanohablante, cuyos créditos son: Coordinación académica: Ana Deltoro Martínez. Autoría: Mirna Vara Aguirre, Bertha Sola Valdéz, Jorge Luis Pérez Santos. Asesoría pedagógica: Rafael Camacho Solís. Corrección de estilo: Lourdes Alcalá. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz. Diseño gráfico: Francisco Vital. Ilustración: Verónica Cuadra.

Vivamos mejor. Zapoteco. MIB. Manual de primeros auxilios. D.R. ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160 col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición 2008.

ISBN *Modelo de Educación para la Vida y el Trabajo.* Obra completa: 970-23-0274-9
ISBN *MEVyT Indígena Bilingüe*: 970-23-0191-2
ISBN *Vivamos mejor.* Zapoteco. MIB. Manual de primeros auxilios: 978-970-23-0688-7

Impreso en México

Índice

Carta al lector

El Manual de primeros auxilios es un libro de consulta, preparado por personas capacitadas en la materia, y su propósito fundamental es que usted conozca de manera sencilla y rápida la forma en que se deben brindar los primeros auxilios en situaciones de urgencia.

Los accidentes son hechos inesperados y repentinos que ocurren de manera rápida e imprevisible, es decir, en cualquier momento y en cualquier lugar, ***saber qué hacer en una situación de urgencia y cómo hacerlo en forma correcta,*** ayudará a que el herido: pueda salvar su vida, no se agrave ni llegue a enfrentar lesiones permanentes.

Auxiliar a una persona accidentada requiere conocimiento y decisión y aunque no todas las personas se sienten capaces de hacerlo, ***ante la urgencia hay que actuar.***

Es importante, sin embargo, recordar que ***la práctica es esencial*** para lograr habilidad y seguridad en la manera de atender al accidentado y aprender a reconocer la magnitud de las lesiones.

Lo invitamos a revisar este manual con detenimiento, contiene la información indispensable para atender ***lesiones que exigen atención inmediata como:*** hemorragias, asfixia, envenenamiento, intoxicaciones, quemaduras, fracturas, heridas y otras, mientras el accidentado recibe ayuda médica. Cabe señalar que se han incluido las lesiones que se presentan con mayor frecuencia.

Usted encontrará además, una serie de recomendaciones para ***prevenir accidentes,*** que con seguridad ya conoce y procura. Sabemos que tener ciertos cuidados en la casa, en el trabajo o en la calle puede librarnos de un accidente. No obstante, estas recomendaciones no pretenden ser una limitante para actuar y vivir con naturalidad.

Por último encontrará algunos ***temas complementarios*** que le serán de gran utilidad como son: saber inyectar, controlar la fiebre, hacer una camilla, saber trasladar á un herido y conocer lo que debe tener un botiquín de primeros auxilios.

Estamos seguros que el manual será de su interés y sobre todo que después de leerlo y practicar descubrirá (si nunca ha tenido la experiencia), que usted podría ***proporcionar adecuadamente los primeros auxilios*** en las situaciones de urgencia más frecuentes.

Cordialmente:
Instituto Nacional para
la Educación de los Adultos

Introducción

Los accidentes son hechos inesperados y repentinos, que ocurren de manera rápida e imprevisible. Por lo general causan lesiones o daños en algunos órganos o partes del cuerpo del accidentado.

Como los accidentes suceden en el momento menos esperado y en cualquier lugar, es importante y útil que usted sepa qué hacer en una situación de urgencia y cómo hacerlo en forma correcta.

Los sitios en los que suelen ocurrir con más frecuencia son el patio, la azotea, la cocina, las escaleras, la calle y el trabajo.

Estos datos nos lleva a reflexionar en la importancia que tiene aprender a prevenir accidentes y en caso de que sucedan, saber qué hacer en el instante, para ayudar a salvar la vida del accidentado y seguir atendiéndolo mientras llega la ayuda médica.

Conviene recordar que en muchas ocasiones llegan a los hospitales personas en estado crítico, no sólo por el accidente mismo, sino porque el auxilio que recibieron fue inadecuado y se agravó su situación.

¿Sabía que...?

En nuestro país durante el año 1996 las lesiones por accidentes ocuparon la **primera causa de muerte en niños**, adolescentes y adultos jóvenes y la **cuarta a nivel general**.

Fuente: Mortalidad 1996. Dirección General de Estadística e Informática, SSA.

Objetivos

1. Brindar los conocimientos básicos de primeros auxilios.

2. Señalar las acciones inmediatas y adecuadas para resolver una urgencia en el lugar del accidente, lo que ayudará a salvar vidas, disminuir el dolor y lograr que la lesión se controle y no se complique.

3. Indicar cómo continuar la atención al accidentado una vez que se resolvió la urgencia.

4. Dar a conocer otras acciones que aunque no son de primeros auxilios ayudan a la atención de personas enfermas como son: el control de la fiebre, el uso correcto del termómetro y la aplicación de inyecciones.

5 Recomendar algunas formas para trasladar a un accidentado de un lugar a otro y lo que debe contener el botiquín de primeros auxilios.

6 Promover algunas medidas preventivas que puede poner en práctica, para evitar posibles accidentes.

Saber auxiliar a una persona accidentada o lesionada es una acción responsable y solidaria que debemos tener con nuestros semejantes.

Recuerde que...

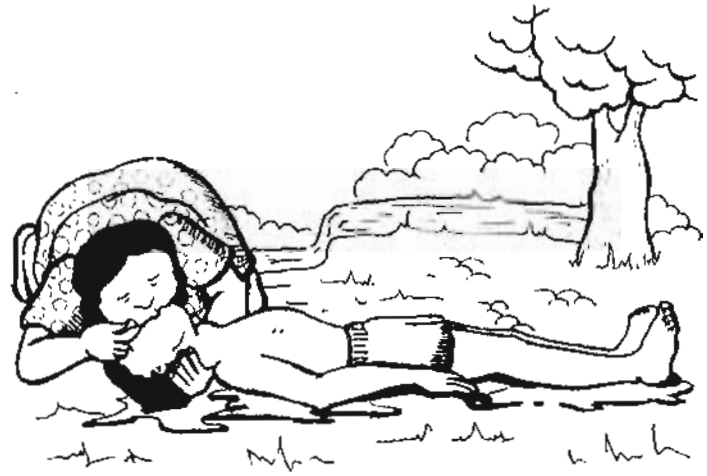
En una urgencia es importante **saber dónde localizar a un médico**.

Escriba atrás de la portada de su manual los datos de médicos, servicios de salud y otros servicios de emergencia como la Cruz Roja, Bomberos, ambulancias, etcétera, a los que pueda solicitar ayuda en caso de necesitarla o bien para poder trasladar al accidentado en el menor tiempo posible.

1

Atención inmediata y adecuada del accidentado

- Respiración de boca a boca
- Acciones para resolver una urgencia



Se llama primeros auxilios a la **ayuda inmediata, adecuada** que se puede dar a una persona que ha sufrido un accidente.

Los primeros auxilios ayudan a resolver una urgencia, salvar la vida, disminuir el dolor y evitar que el daño se haga mayor.

Acciones para resolver una urgencia que pone en peligro la vida del accidentado

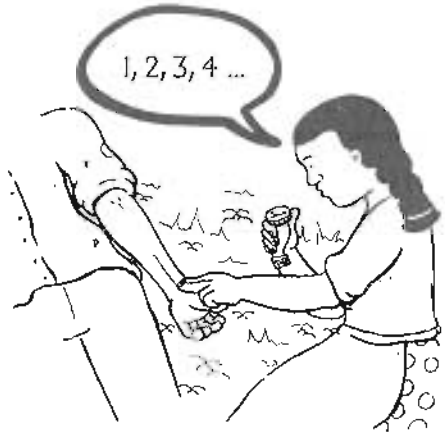
1

Aleje al accidentado o retire todo aquello que pueda representar un peligro para su vida por ejemplo: explosivos, derrumbes, fuego, cables de luz, paso de vehículos. Si no existe peligro evite mover a la persona.

2

Si el accidentado está inconsciente, revise si está vivo de la siguiente manera:

Observe si respira, viendo el movimiento del tórax (pecho) o abdomen. Otra manera de hacerlo es colocando su dedo índice bajo la nariz del accidentado para sentir la salida de aire.



Busque si tiene pulso. Colocando sus dedos índice y medio en el hueso que está junto a la muñeca. Si tiene reloj cuente el número de pulsaciones que el accidentado tiene en un minuto. Deben ser más o menos ochenta pulsaciones por minuto en un adulto y más de 100 en un niño. Si no siente el pulso la persona está en peligro de muerte.

Si el accidentado está consciente pregúntele qué le pasó y qué siente. Sus datos personales y a quién se le puede avisar lo sucedido. Si esto no es posible, pregunte a las personas que vieron el accidente, qué le sucedió.

3

Observe las lesiones que presenta la persona accidentada: hemorragia, herida, fractura, quemadura, asfixia, o alguna otra, para que le dé la atención adecuada según sea el caso.

4

Facilite que el accidentado pueda respirar, aleje a los curiosos y evite que varias personas den órdenes porque esto causa confusión.

5

Pida a alguna persona que busque ayuda médica mientras usted atiende, tranquiliza y anima al accidentado.

6

Corte o afloje la ropa del cuello, pecho y cintura al accidentado.

7

Si la lesión no es grave y el accidentado puede caminar, ayúdele sosteniéndolo de la cintura para que se recargue en usted.

Si está muy débil o se desmayó, transpórtelo de manera segura para evitar que se mueva o caiga. (Vea la página 115 *Cómo mover a un accidentado*).

8

No dé alimentos ni bebidas al accidentado. Si tiene mucha sed sólo humedézcale los labios con agua.

9

No exponga su vida al tratar de salvar la vida del lesionado.

10

Mantenga la higiene en la medida de sus posibilidades.

Recuerde que...

Para dar los primeros auxilios es recomendable:

- Conservar la calma para que actúe con rapidez y decisión.
- Que evite actuar precipitadamente, si usted se pone muy nervioso mejor busque ayuda y aléjese.
- Solicitar ayuda médica.

Sugerencias

Lleve una tarjeta de identificación personal con sus datos y los de las personas a quienes llamar en caso de urgencia.

Avise a las autoridades cuando se dé cuenta que existe algún peligro que pueda ocasionar un accidente y no esté en sus manos corregirlo.

Utilice las herramientas, equipo de trabajo y materiales con la protección adecuada.

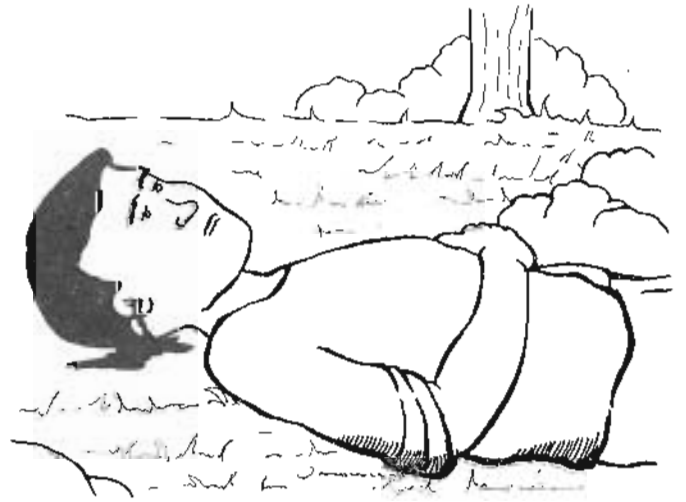
Haga caso a las indicaciones de las autoridades ante la posible presencia de peligros o de un desastre natural.

Le recomendamos practicar en su casa o en el círculo de estudios las acciones sugeridas en cada tema hasta que las domine, esto le permitirá actuar con seguridad y rapidez.

También le sugerimos enseñar a los miembros de su familia las técnicas de primeros auxilios y tener a la mano este manual, porque los accidentes pueden ocurrir en cualquier momento.

2 Hemorragias

- Señales de hemorragia interna
- Resolver la urgencia
- Después de la urgencia
- Recomendaciones para prevenir una hemorragia



Hemorragia **es la salida o pérdida de sangre**, puede ser interna (por dentro del cuerpo), es decir que no se ve, o hemorragia externa es decir, visible.

Se debe sospechar hemorragia interna cuando hay un golpe fuerte en la cabeza o en el abdomen.

Las hemorragias externas pueden ser causadas por golpes y por heridas.

Se sospecha de hemorragia interna cuando después de un accidente se presentan una o varias de estas señales:

- ❒ Vómito frecuente, que sale con fuerza o con sangre
- ❒ Dolor de cabeza intenso
- ❒ Dificultad para estar consciente
- ❒ Diferencia en el tamaño de las pupilas (parte negra de los ojos), al compararlas entre sí

- ☐ Palidez
- ☐ Piel fría y sudorosa
- ☐ Inconsciencia (pérdida del sentido)
- ☐ Excremento con sangre
- ☐ Debilitamiento rápido
- ☐ Salida de sangre o líquido transparente por el oído

Primeros auxilios para resolver la urgencia

Si sospecha que hay hemorragia interna busque ayuda médica de inmediato y mientras llega haga lo siguiente:

1

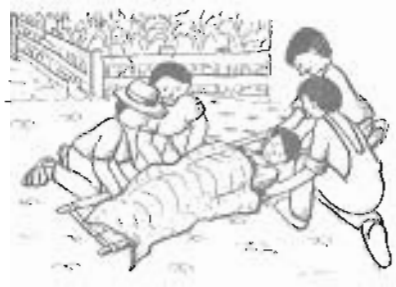
Observe si el accidentado perdió el conocimiento, respira y tiene pulso. Si no respira ni tiene pulso dele respiración boca a boca y haga maniobras de resucitación. (Vea la página 33)

2

Mantenga a la persona acostada, en reposo y abrigada. Ponga la cabeza del lesionado de lado, para que respire mejor o levántele ligeramente la cabeza con mucho cuidado y coloque algo suave debajo de ella, como una camisa, camiseta o suéter.

3

No le dé nada de comer ni de beber. Si tiene sed humedézcale los labios con agua.



4

Si es necesario mover a la persona a otro lugar, pida ayuda y hágalo con mucho cuidado. (Vea la página 115 *Cómo mover a un accidentado*).

Si hay hemorragia externa, busque ayuda médica de inmediato y mientras:

1

Controle el sangrado apretando directamente sobre la herida, de preferencia con un trapo limpio. Si la sangre lo empapa NO lo quite, ponga otro encima y siga presionando.

2

Si es en el brazo o la pierna y tiene la seguridad de que no existe algún hueso roto (fractura), póngalo en alto.

Si la persona continúa perdiendo sangre y no se controla con la presión que usted le aplica directamente, agravándose la situación, ponga un torniquete, **sólo si está seguro de hacerlo en forma adecuada** porque de no ser así puede causar daños importantes en el sitio de la lesión.

3

Si es por la nariz, siente a la persona, no la acueste. Apriete la nariz con sus dedos a la altura de los ojos durante tres a cinco minutos. Si el sangrado no se detiene, meta en el orificio que sangra un pedazo de gasa, tela o algodón y siga presionándola.

4

Si es en el vientre, mantenga al lesionado acostado con las piernas un poco en alto. Si se salieron los intestinos, no intente meterlos nuevamente, sólo tápelos con una tela limpia y humedecida con agua fría (de preferencia use agua que haya sido hervida), fije la tela sin apretar (con lo que esté a su alcance, vendas, trapos limpios, etc.), y no le dé alimentos ni bebidas. Si hay objetos enterrados en el cuerpo no trate de quitarlos o jalarlos.

5

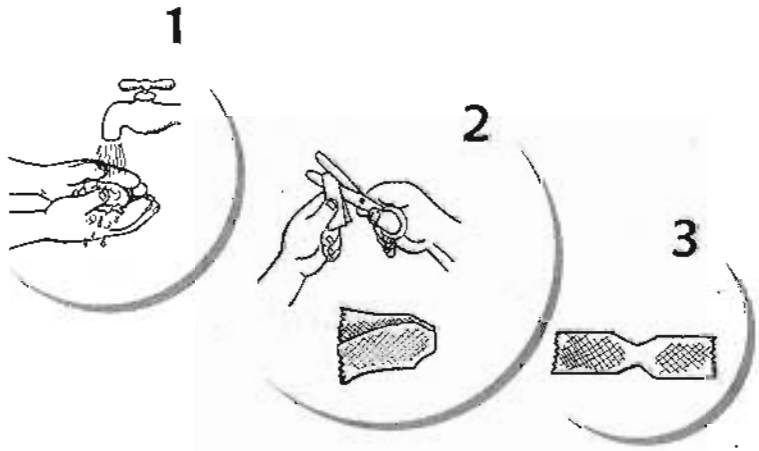
Si es necesario mover a la persona a otro lugar, pida ayuda y hágalo con mucho cuidado. (Vea la página 115 *Cómo mover a un accidentado*).

2 *Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:*

A **Si la hemorragia es en la cabeza**, siga presionando la herida hasta que se detenga el sangrado. Mantenga acostada y quieta a la persona, evite que se duerma y no le dé nada de comer ni beber hasta que sea revisada por el médico.

B **Si la herida en la cabeza es pequeña y poco profunda** ponga vendoletes para cerrarla.

Vendolete



Recuerde que...

Para poner un torniquete es necesario:

- Que la lesión esté en brazos o piernas.
- Usar un trapo ancho y largo arriba de la herida, al cual se le dan dos vueltas y se le hace un nudo.
- Evitar usar ligas, cordones o alambres para sujetarlo.
- Aflojarlo cada cinco minutos durante un minuto. Si la hemorragia no para, vuelva a apretar.

C **Si existe un objeto enterrado** no trate de sacarlo ni presione sobre la herida.

D **Si la hemorragia es provocada por bala,** presione en los orificios por donde entró y donde salió, no intente sacarla porque puede producirle mayor daño al lesionado.

¡Cuidado!
En la actualidad es importante tener cuidado al estar en contacto con la sangre de otra persona, ya que al hacerlo, podemos contagiarnos o contagiarla de alguna enfermedad. Si tiene alguna lesión en sus manos como: cortada, uñero o padrastro, póngase una bolsa de plástico antes de auxiliar al accidentado o bien pida a otra persona que presione sobre la herida.

Para prevenir las hemorragias es recomendable:

- Estar atentos para evitar golpes y caídas
- Evitar jugar con objetos filosos y cortantes
- Usar con cuidado los objetos filosos y cortantes
- Quitar de la casa vidrios rotos, láminas y otros objetos cortantes
- Cuidar que los niños y ancianos no caminen con vasos o botellas de vidrio, cuchillos, navajas o tijeras
- Tener cuidado al atravesar calles y caminos por donde pasan autos o camiones

Recuerde que...

Lo más importante en una hemorragia es controlar el sangrado presionando directamente con la mano sobre la herida.

3 Ausencia de respiración

- Identificar el motivo
- Dar respiración de boca a boca

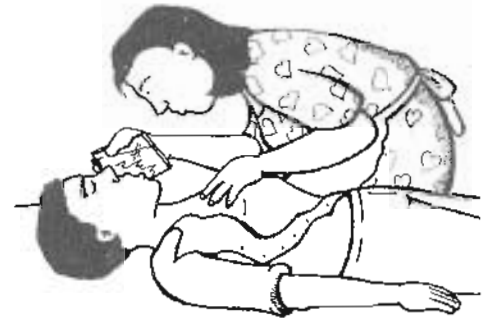
Muchos accidentes tienen como consecuencia que la persona no pueda respirar.

Si una persona no respira durante 4 ó 5 minutos, está en peligro de muerte.

La respiración de boca a boca debe darse sólo si está seguro o segura de que la persona accidentada no está respirando.

Para saber si la persona está respirando:

- Observe si su pecho sube y baja o acerque su dedo a la nariz y sienta si sale el aire.
- Acerque una mica o espejo a la nariz del accidentado y observe si se empaña.



- ❒ Acerque su oído a la nariz del accidentado para oír y sentir la salida del aire.
- ❒ Coloque muy cerca de la nariz del accidentado un papel pequeño y delgado para observar si se mueve.

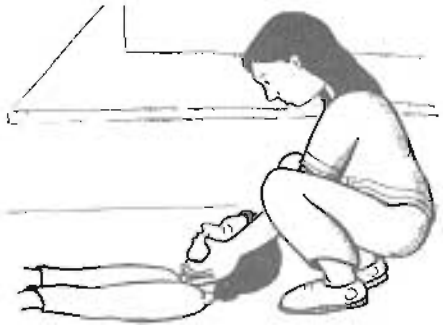
Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Acueste a la persona boca arriba.

2

Con la cabeza de lado saque todos los cuerpos extraños que encuentre en la boca: chicle, dulces, alimentos o dentadura postiza.



3

Coloque la cabeza hacia atrás hasta que el cuello quede bien estirado.

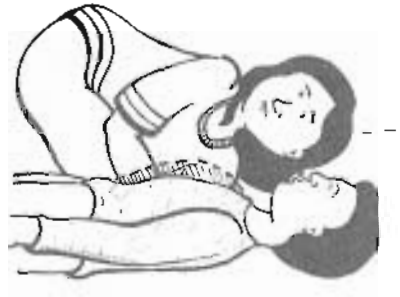
4

Tape la nariz de la persona con los dedos índice y pulgar, ábrale bien la boca y si es posible, coloque encima un pañuelo o trapo limpio.

5

Tome aire profundamente y coloque su boca sobre la boca del accidentado y sople con fuerza.

A los bebés y niños pequeños no se les tapa la nariz con los dedos, porque la boca de la persona que da la respiración debe cubrir tanto la boca como la nariz del bebé.



Si la respiración fue aplicada correctamente, el pecho de la persona se debe elevar. Si se eleva, deje que salga el aire que sopló.

6

Vuelva a tomar aire y de nuevo dé respiración al accidentado. Esta acción la tiene que repetir, si es adulto, 15 veces en un minuto (cada cuatro segundos).

Si el accidentado es un niño déle respiración más seguido.

7

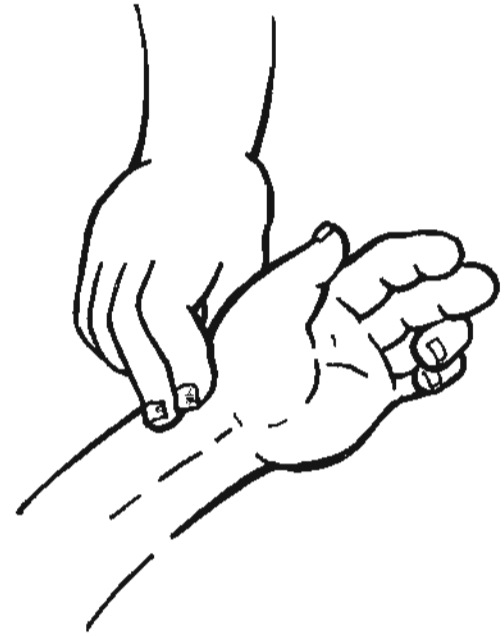
Siga dando respiración boca a boca hasta que llegue la ayuda médica o el accidentado respire por sí solo.

Nota

La técnica de respiración boca a boca no puede practicarse con excepción de los pasos 1, 2 y 3, por lo que le recomendamos memorizarla para poder llevarla a cabo cuando la necesite.
Sólo si está seguro que la persona no respira dele respiración de boca a boca.

4 Ausencia de pulso o latidos del corazón

- Para resolver la urgencia
- Menores de 5 años
- Mayores de 5 años y adultos



¡Atención!
Cuando además de dejar de respirar, no hay pulso ni se oyen los latidos del corazón se debe sospechar que existe paro respiratorio y cardiaco, y hay que realizar maniobras de resucitación.

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Solicite ayuda médica de inmediato.

2

Empiece las maniobras de resucitación con respiración boca a boca y al mismo tiempo dé masaje cardiaco, de la siguiente forma:

Si es un niño menor de cinco años:

1

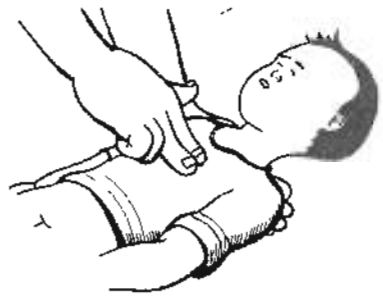
Colóquelo boca arriba sobre una superficie plana y firme.

2

Dele respiración boca a boca.

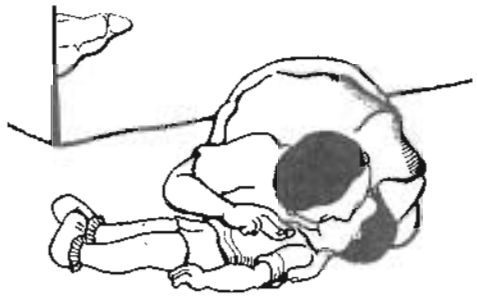
3

Detenga la espalda del niño con una mano y con la otra, ponga sus dedos índice y medio en el centro del pecho a la altura de las tetillas.



4

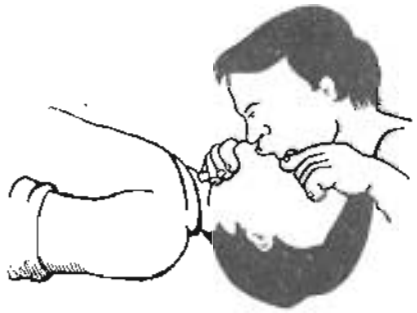
Presione con sus dedos sobre el hueso hacia abajo y suelte rápidamente. Repita cuatro veces seguidas, una por segundo, hasta que se restablezca el pulso o la respiración.



5

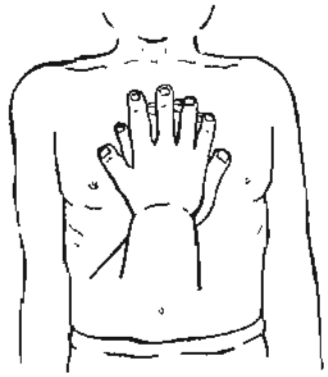
Combine la respiración boca a boca con el masaje cardiaco. Por cada cuatro masajes dé una respiración.

Si el niño ya es mayor de cinco años o se trata de un adulto:



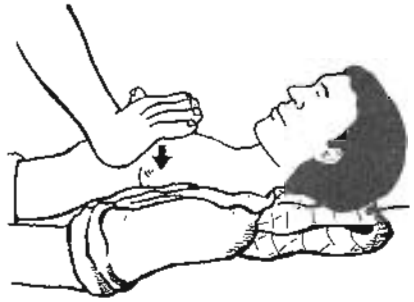
1

Dé respiración boca a boca y si es posible, ponga a otra persona a que dé masaje cardiaco; si usted está solo, haga las dos cosas.



2

Coloque en el centro del pecho del accidentado el talón de su mano izquierda y encima el de la derecha, apoye el peso del cuerpo en las manos presionando el pecho del accidentado sobre el hueso y suelte rápidamente. Repita cuatro veces seguidas, una por segundo hasta que se restablezca el pulso y la respiración.



3

Combine la respiración boca a boca con el masaje cardiaco. Por cada cuatro masajes debe dar una respiración.

Recuerde que...

Por cada cuatro masajes cardíacos debe dar una respiración de boca a boca.

5 Pérdida del sentido

- Para resolver la urgencia
- Después de la urgencia

Si la persona está desmayada, es decir **no tiene conciencia** de lo que está sucediendo a su alrededor es que ha perdido el sentido.

La pérdida del sentido o desmayo es causada con mayor frecuencia por golpes fuertes en la cabeza, envenenamiento, insolación, ahogamiento, intoxicación por medicinas, enfermedad del corazón, embolia cerebral o por falta de alimento. Por lo general, la persona aunque respira no responde a nada, no está consciente.

Existe pérdida del sentido o conocimiento cuando:

- ☐ No hay respuesta de la persona al hablarle, moverla o tocarla
- ☐ La respiración es superficial y rápida
- ☐ El pulso es débil y rápido
- ☐ Hay sudoración en la frente; la cara y manos están frías y húmedas
- ☐ Hay palidez marcada

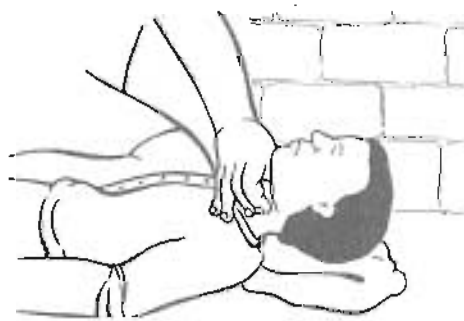
5 *Primeros auxilios* para resolver la urgencia

1

Si el accidentado tiene algo atorado en la garganta, trate de que lo arroje, para que pueda respirar (Vea la página 43 de *Asfixia*).

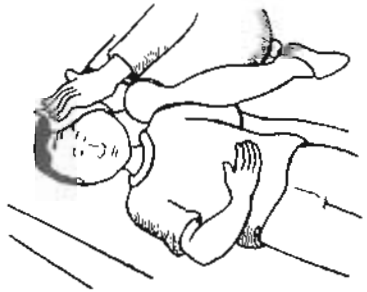
2

Si no está respirando, dele respiración boca a boca de inmediato. Busque ayuda médica.



3

Si no late el corazón o no hay pulso, haga maniobras de resucitación.



4

Si tiene hemorragia, contrólela inmediatamente colocando un trapo sobre la herida y apriete con su mano.

5

Aflójele la ropa; manténgalo acostado y no lo mueva a menos que sea indispensable.

6

Si la persona está vomitando, póngale la cabeza de lado, para evitar que se asfixie.

7

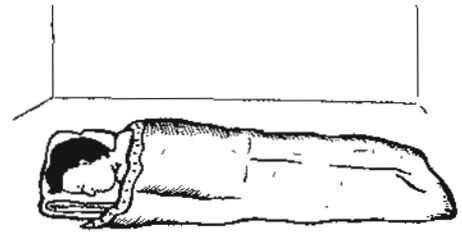
Súbale un poco los pies.

5

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A No dé al accidentado nada de alimentos o bebidas hasta que se haya recuperado por completo.

B Manténgalo caliente, cúbralo con una manta, cobija o ropa extra.



C Si se desmayó por falta de alimento, en cuanto se recupere dele a comer alimentos dulces.

D Mantenga la calma, acueste a la persona y facilite que pueda respirar

6 Asfixia

- Señales
- Objetos atorados
- Agua en los pulmones
- Vómito que entra en los pulmones

Se llama asfixia a **la dificultad o imposibilidad para respirar**, ya sea por impedimento en la entrada de aire o por incapacidad del cuerpo para poder respirar, puede ser causada por:

- **Respirar gases venenosos** como el gas de la estufa o calentador, humos que se desprenden al prender carbón o leña en lugares cerrados, o del escape de autos prendidos.

- **Objetos atorados en la garganta** como canicas, monedas, alimentos, huesos, globos.

- **Agua o vómito que entra a los pulmones.**

- **Estrangulamiento,** es decir, apretar el cuello, impidiendo la entrada de aire a los pulmones.

- **Tapar la nariz y boca** con algún objeto o bolsa de plástico.

Señales de asfixia:

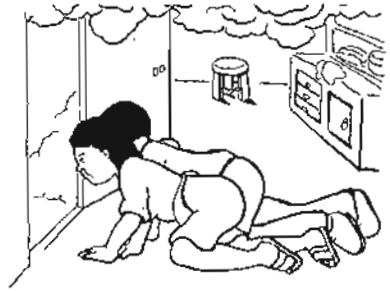
- Piel morada o azulada, en especial labios y uñas.
- Dificultad para respirar que le puede producir pérdida del conocimiento.
- Desesperación y angustia.

Asfixia con gases venenosos y humo

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Si el local tiene ventanas ábralas. Evite encender fósforos o velas.



2

Tírese al suelo boca abajo junto con la persona o personas que se encuentran con usted para que respiren aire fresco. El aire frío y más puro está abajo.

3

Si es posible, colóquense un trapo húmedo sobre la nariz.

4

Si hay algun accidentado, sáquelo del lugar y procure que respire aire fresco.

5

Si la persona respira con dificultad: Acuéstela boca arriba y estírele la cabeza hacia atrás. Ponga un trapo doblado bajo los hombros para facilitar la entrada de aire a los pulmones.

6

Afloje toda la ropa que pueda estar presionando el cuerpo del accidentado.

7

Si la persona no respira, dele respiración de boca a boca inmediatamente. Si no respira y tampoco tiene pulso haga maniobras de resucitación. (Vea la página 33)

8

Busque ayuda médica.

Asfixia por objetos atorados

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Colóquese atrás de la persona y rodéele el pecho con un brazo y con el otro dele varios golpes fuertes en la espalda. No meta los dedos porque puede empujar más el objeto.

2

Si a pesar de lo anterior la persona no logra arrojar el objeto, dóblelo por la cintura y golpee su espalda. Si es un niño pequeño póngalo de cabeza y dele golpes con cuidado en su espalda.

3

Si a pesar de todo lo anterior el objeto sigue atorado, póngase por atrás de la persona y con ambos brazos apriétele el abdomen entre el ombligo y el pecho. Repita esto hasta que el objeto sea arrojado. Este movimiento saca el aire de los pulmones y ayuda a botar el objeto atorado.

4

Si no puede sacar el objeto y la persona no respira, dele respiración de boca a boca.

6 *Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:*

A Una vez sacado el objeto espere a que la persona respire normalmente.

B Consulte al médico si es necesario.

Asfixia por agua en los pulmones (ahogamiento)

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Saque a la persona del agua (mar, río, etc.). Si usted no sabe nadar llame a otra persona o arrójele una cuerda o palo para jalarlo. No exponga su vida.

2

Sáquele el agua de los pulmones de la siguiente manera:
Acueste a la persona boca abajo con la cabeza hacia un lado.

3

Levántela un poco del abdomen y después presiónela contra el piso. Repita este procedimiento hasta que arroje el agua.

Si la persona no respira, dele respiración de boca a boca inmediatamente, de ser necesario, también haga maniobras de resucitación.

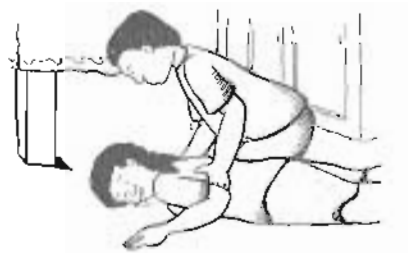
Una vez que la persona está respirando:

A Manténgala en reposo y abríguela hasta que se recupere.

B Solicite atención médica o llévela a un hospital.

Asfixia por vómito que entra en los pulmones

En algunas ocasiones, una persona puede asfixiarse al vomitar, si es que el vómito entra a los pulmones.



1

Ponga a la persona boca abajo.

2

Busque ayuda médica de inmediato.

3

Si la persona no respira, dele respiración de boca a boca inmediatamente, de ser necesario, también haga maniobras de resucitación. (Vea la página 33)

Para prevenir las asfixias es recomendable:

- Enseñar a los niños a no meterse objetos a la boca, ni hablar o reírse cuando están comiendo o tomando líquidos o alimentos en polvo.

- No dejar al alcance de los niños pequeños bolsas de plástico porque pueden ponérselas en la cabeza y asfixiarse. Ni dejar que jueguen con semillas, canicas, globos, botones, monedas u otros objetos pequeños que se les puedan atorar. A los niños mayores es conveniente enseñarles el uso adecuado de estos objetos.

- No dejar solo a un bebé tomando su biberón, ni en una tina con agua, jugando en la playa, río, lago o cerca de una alberca, pozo o tanque.

- Evitar que las personas que no saben nadar o estén bajo los efectos del alcohol u otras drogas entren a las albercas, playas, ríos, tanques y depósitos de agua.

- Evitar juegos en los que los niños sumerjan la cabeza en agua, bolsas de plástico, pasteles, harina o cualquier otra sustancia con la cual se puedan asfixiar.

- Acostar a los bebés de lado, para evitar que se ahoguen en caso de que vomiten.

Recuerde que...

No se desespere, mantenga la calma y atienda al accidentado según la causa que está produciendo la asfixia.

7

Envenenamientos e intoxicaciones

- Envenenamiento con alimentos echados a perder
- Envenenamiento con sosa o con ácidos
- Envenenamiento por contacto con sustancias peligrosas

Los **envenenamientos e intoxicaciones** se producen cuando una persona toma o está en contacto con sustancias dañinas o tóxicas; pueden ser causados por:

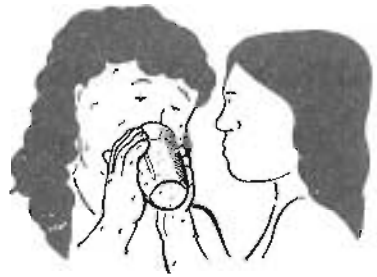
- Tomar **medicinas** sin indicación médica o en grandes cantidades.
- Estar en contacto con **sustancias tóxicas o venenosas** como: insecticidas, fertilizantes, plaguicidas, veneno para ratas, ácidos o sosa e inclusive el contacto con plantas venenosas.
- Ingerir **sustancias químicas** como petróleo, gasolina y otros.
- Comer **alimentos** en mal estado o plantas y hongos venenosos.

7 Intoxicación con medicinas

Señales:

- Dolor abdominal
- Sueño
- Sangrado por la boca
- En ocasiones aparecen ronchas y puede haber pérdida del sentido

Primeros auxilios para resolver la urgencia



1

Provoque el vómito si la persona está consciente, para ello puede usar agua tibia con sal.

2

Evite que la persona se duerma.

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A Dele a tomar agua sola en grandes cantidades para que orine muy seguido y elimine el medicamento.

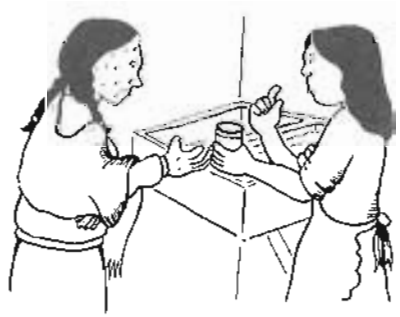
B Localice el medicamento que tomó la persona y busque ayuda médica.

7 Envenenamiento con insecticidas o veneno para ratas

Señales:

- ❒ Asco
- ❒ Mareo
- ❒ Sueño
- ❒ Sed
- ❒ Convulsiones
- ❒ Piel sudorosa y fría

Primeros auxilios para resolver la urgencia



1

Provoque el vómito si la persona está consciente.

2

Llévela urgentemente al hospital más cercano.

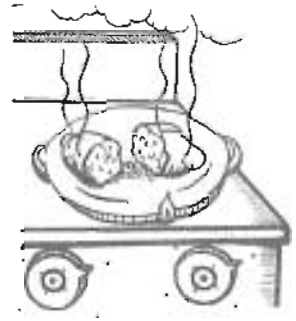
Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A Dele tres claras de huevo en un vaso con agua; agua sola o leche en grandes cantidades.

B Si tiene a la mano carbón activado déselo a comer, si no lo tiene no pierda tiempo en prepararlo o conseguirlo.

¿Sabía que...

El carbón activado se puede conseguir en las farmacias o puede prepararlo de la siguiente manera:
1 Ponga a tostar pan blanco hasta que se carbonice. **2** Muela el pan quemado hasta hacerlo polvo. **3** En una taza con té negro revuelva el polvo, agregue dos cucharadas de leche de magnesia.

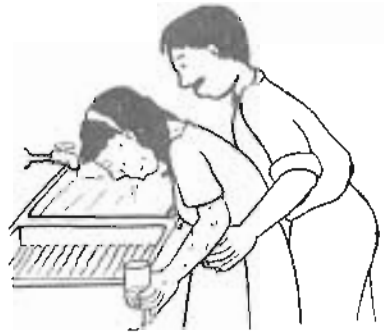


Envenenamiento con alimentos echados a perder o por comer plantas u hongos venenosos

Señales:

- ❒ Vómito
- ❒ Mareo
- ❒ Asco
- ❒ Ronchas
- ❒ Dolor de estómago
- ❒ Fiebre
- ❒ Diarrea y mucho sueño

Primeros auxilios para resolver la urgencia



1

Provoque rápidamente el vómito si la persona está consciente.

2

Si la persona no está consciente llévela de inmediato al hospital.

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A Mantenga a la persona en reposo pero despierta y dele a tomar muchos líquidos.

B Consulte al médico para que le indique el tratamiento adecuado.

Envenenamiento con sosa o con ácidos

Señales:

- ❒ Quemaduras alrededor de la boca
- ❒ Lengua y garganta
- ❒ Dolor de estómago

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

NO provoque el vómito, porque al hacerlo la persona se vuelve a quemar.

2

Lleve inmediatamente a la persona al hospital.

7 Envenenamiento con gasolina, petróleo, aguarrás, thinner o alcohol

Señales:

- ☐ Irritación de garganta con ardor
- ☐ Asco
- ☐ A veces vómito y tos

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

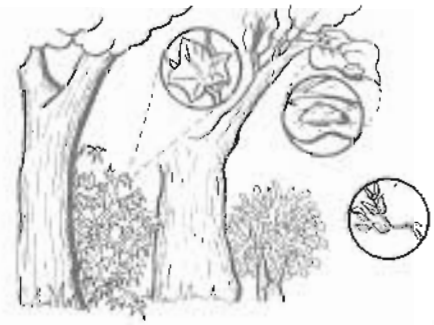
NO provoque el vómito, porque estas sustancias producen gas y dañan los pulmones.

2

Busque ayuda médica o lleve a la persona a un hospital.

Envenenamiento por estar en contacto con sustancias peligrosas:

Una persona puede sufrir envenenamiento de manera indirecta, es decir, al estar cerca de lugares donde se está rociando con plaguicidas o insecticidas; meterse al mar o a los ríos donde el agua está contaminada o estar cerca de plantas venenosas como hiedra, agalla y zumaque.



Señales:

- ❒ Ardor
- ❒ Comezón
- ❒ Salpullido
- ❒ Ronchas
- ❒ Ampollas
- ❒ Hinchazón
- ❒ Dolor de cabeza
- ❒ Mareo y asco
- ❒ Calentura

Primeros auxilios para resolver la urgencia

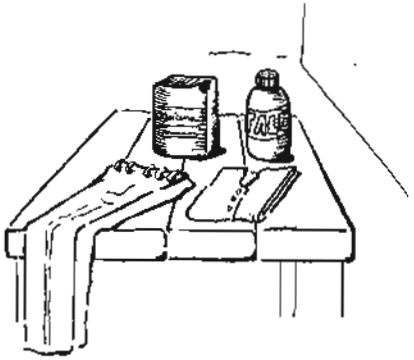
1

Quite la ropa contaminada.

2

Lave cuidadosamente las partes afectadas o bañe a la persona con abundante agua y jabón.

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:



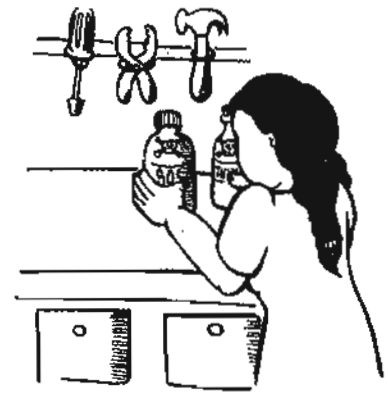
A Busque ayuda médica si es necesario.

B Póngale talco, maicena o polvo de haba para disminuir la comezón.

C Póngale ropa limpia.

Los envenenamientos e intoxicaciones podemos evitarlos al:

- ◇ No dejar medicamentos, venenos, plaguicidas, abonos, ácidos, artículos de limpieza o sustancias tóxicas donde los niños puedan alcanzarlos.

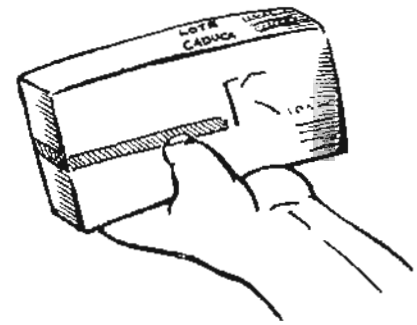


- ◇ Colocar etiquetas con sus nombres en los productos peligrosos y pintarles una calaverita para que todos sepan lo que es.

- ◇ No poner sustancias tóxicas en envases de refresco.

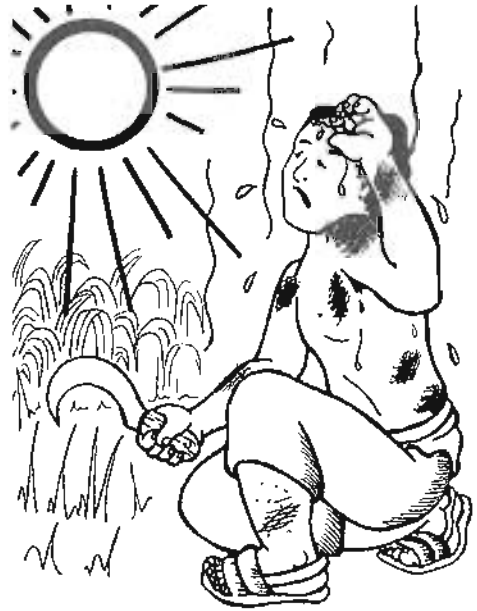
- ◇ Comer alimentos frescos, que no tengan mal olor, sabor o estén echados a perder.

- No consumir alimentos que estén en latas golpeadas, abombadas u oxidadas.
- Sacar los alimentos de la lata después de haberlos abierto.
- No comprar bebidas alcohólicas falsificadas o adulteradas.
- Revisar la caducidad de un medicamento antes de usarlo.
- Conocer las plantas y hongos venenosos de la región y no consumirlos.
- No arrojar sustancias tóxicas en ríos, mares, pozos y presas, y denunciar a quienes lo hagan.
- No provoque el vómito si el envenenamiento fue por ácidos, sosa, gasolina, thinner o petróleo.



8 Quemaduras

- En los ojos
- Por electricidad
- Con ácidos u otras sustancias químicas
- Prevención de quemaduras



Las quemaduras **son lesiones en la piel, músculos o huesos,** causadas por fuego, líquidos hirviendo (agua o aceite); utensilios calientes (plancha, horno, brasero); electricidad; ácidos u otras sustancias químicas; o por estar mucho tiempo expuesto al sol.

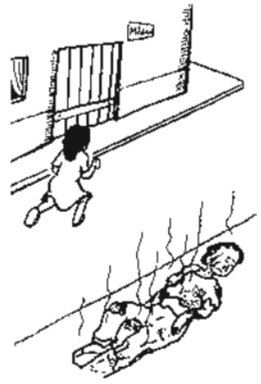
Las quemaduras se clasifican de acuerdo con su gravedad (profundidad y tamaño), en **tres grados:**

- **De primer grado** son lesiones leves, pequeñas, duelen y provocan enrojecimiento y ardor en la piel.

- **De segundo grado** son más profundas y grandes, forman ampollas y son muy dolorosas.

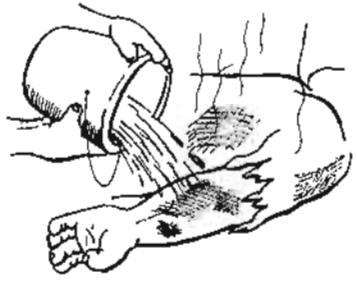
- **De tercer grado** son graves porque pueden haber destruido piel, músculos, venas, nervios y huesos, en la mayoría de los casos dejan cicatriz. La piel puede verse carbonizada negra o blanca, el dolor es intenso y a veces puede haber pérdida del conocimiento. Un ejemplo de este tipo de quemaduras son las producidas por electricidad.

Primeros auxilios para resolver la urgencia



1

Si la quemadura es grande o profunda, busque ayuda médica rápidamente.

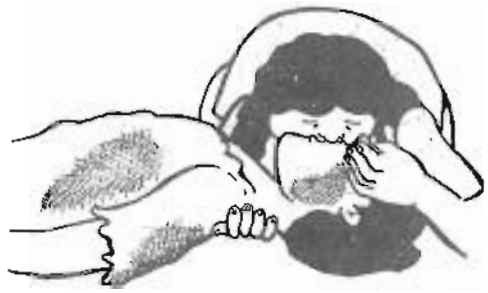


2

Ponga de inmediato agua fría sobre la lesión hasta que el ardor disminuya o desaparezca. No reviente las ampollas.

3

Si la quemadura es de tercer grado y el lesionado está consciente dele a beber muchos líquidos para que no se deshidrate.



4

Si la persona no respira dele respiración boca a boca.

5

Si no respira ni tiene pulso realice maniobras de resucitación.

Si la quemadura fue en los ojos:

Deje caer agua abundantemente y cubra los ojos con un trapo limpio. Llévelo al médico.

Si la quemadura fue por electricidad:

1

No toque directamente a la persona mientras esté en contacto con la corriente.

2

Desconecte la corriente eléctrica (es decir la luz); si esto no es posible, párese sobre algo seco como: trapo, lona, hule, papel, o madera que estén secos y retire a la persona del lugar dónde está la corriente eléctrica usando un palo o tabla. Evite estar parado sobre el piso mojado o con ropa húmeda.

Si la quemadura fue con ácidos u otras sustancias químicas:

1

Quite la ropa.

2

Lave de inmediato la parte quemada con mucha agua.

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

Si la quemadura fue de primer grado:

A No ponga aceite, mantequilla, manteca, pasta de dientes o alguna otra pomada.

Si la quemadura fue de segundo grado:

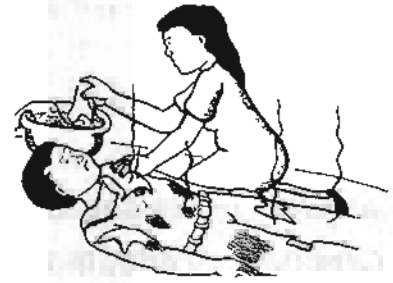
A No reviente las ampollas.

B Si tiene mucho dolor, dele un analgésico (aspirina).

Si la quemadura fue de tercer grado:

A Acueste a la persona y cubra las quemaduras con lienzos o trapos limpios, humedecidos con agua, de preferencia hervida. Mantenga los lienzos húmedos todo el tiempo hasta que lleguen al hospital.

B Si puede quitarle la ropa sin lastimarlo hágalo, pero si el accidentado tiene la ropa pegada al cuerpo no intente despegarla, corte la tela con cuidado alrededor de la quemadura.



C Continúe poniendo agua sobre la parte quemada, puede hacerlo con un trapo limpio mojado o eche agua poco a poco; si está consciente dele a beber dos litros de agua o vida suero oral cada hora.

Vacíe todo el contenido de un sobre en un litro de agua hervida

Disuelva

Déle a beber, tibio o al tiempo

Para prevenir las quemaduras es importante:

◇ No dejar cerillos, encendedores, velas y veladoras encendidas ni combustibles donde los niños puedan alcanzarlos.

◇ Cuidar que los niños no entren a la cocina o se acerquen cuando se están preparando alimentos; los trastes deben tener siempre el mango hacia adentro.

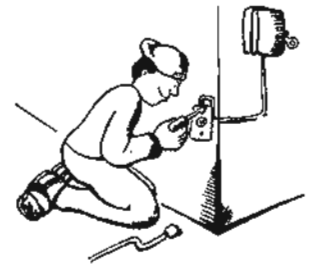
◇ Procurar poner las ollas con agua hirviendo en las hornillas traseras de la estufa.

◇ Evitar que los niños se acerquen a los braseros, fogatas o parrillas calientes. Si se encuentran sobre el suelo, póngales una protección alrededor.

◇ Tomar y llevar con cuidado los objetos calientes.

◇ Cambiar los cables de electricidad que están dañados, cubrir los que estén pelados y tapar los contactos.

- ◇ Al revisar algún cable, contacto o conexión eléctrica, es necesario desconectar primero la corriente eléctrica (la luz).



- ◇ Evitar asolearse por mucho tiempo, sobre todo sin protección.

- ◇ Cerciorarse de que el agua no está muy caliente, antes de bañar a los niños.

- ◇ Guardar los frascos que contienen ácidos y otras sustancias peligrosas, fuera del alcance de las personas que no saben cómo utilizarlos y cuando se usen hacerlo con cuidado.

- ◇ Poner agua sobre las quemaduras es lo más importante.

9 Mordeduras y picaduras de animales

- Mordedura de víbora venenosa
- De víbora no venenosa
- De otros animales venenosos
- De perro, gato y otros animales que transmiten la rabia
- Prevención de mordeduras y picaduras de animales

Las mordeduras y picaduras son lesiones en la piel causadas por la agresión de algunos animales.

Dependiendo del tipo de animal algunas mordeduras pueden ser muy peligrosas y deben atenderse oportunamente, por ejemplo las mordeduras de perros, gatos, ardillas, ratas que pueden tener rabia; así como las mordeduras de víboras venenosas.

De igual forma las picaduras de insectos ponzoñosos y venenosos como: abejas, avispas, arañas o alacranes también pueden ser peligrosas, veamos cómo atender estos casos.

9 Mordedura de víbora venenosa:

Fíjese en la marca que deja la mordedura en la piel, si la víbora es venenosa deja dos hileras de puntitos entre dos orificios marcados por los colmillos.

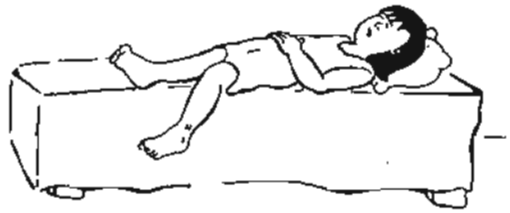
Señales:

- ☐ Ardor parecido a una quemadura
- ☐ Vómito
- ☐ Visión borrosa
- ☐ Sueño
- ☐ Sudoración
- ☐ Saliveo
- ☐ Dificultad para hablar y respirar

Primeros auxilios para resolver la urgencia

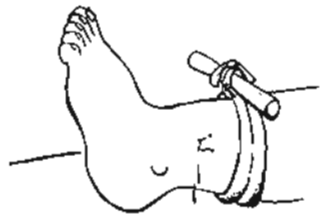
1

Acueste a la persona y evite que se mueva, porque mientras más lo haga, el veneno actuará más rápido en su cuerpo.



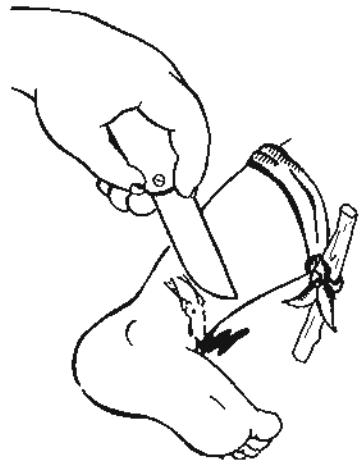
2

Mantenga la parte donde está la mordida más abajo del resto del cuerpo.



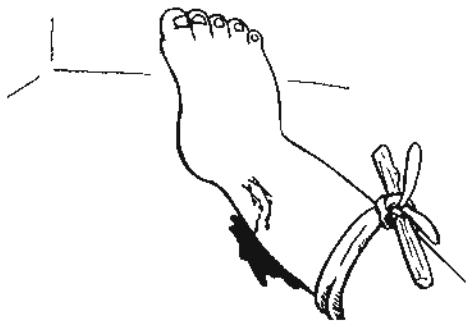
3

Amarre una venda o trapo arriba de la mordida sin apretar mucho para que la herida sangre levemente. Aflójela cada siete minutos.



4

Con una navaja, cuchillo u otro objeto que sea útil, haga un corte en cruz sobre cada una de las marcas de los colmillos. El corte debe ser más o menos de un centímetro y medio de largo y poco profundo.



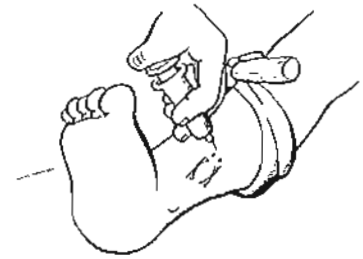
5

Deje que escurra la sangre, por lo menos durante 15 minutos. Evite chupar la sangre sobre todo si tiene heridas en la boca o padece de muelas *picadas* (caries).

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A Envuelva hielo en un trapo o plástico limpio y póngalo sobre la parte mordida.

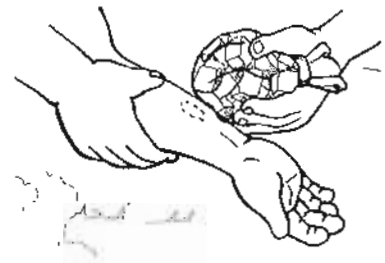
B Si tiene a la mano la vacuna llamada suero anticrotálico o antiviperino, inyéctela alrededor de la mordida.



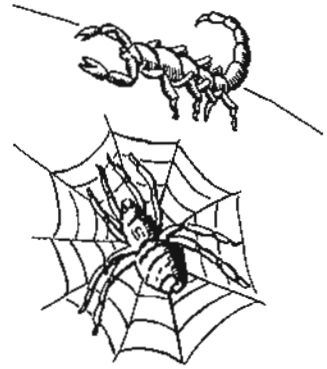
C Busque ayuda médica inmediatamente, es muy urgente.

Mordedura de víbora no venenosa

En esta mordedura sólo se verán huellas de dientes (y no de los colmillos), se sentirá dolor en el lugar de la mordida, sin otras señales. Lave con agua y jabón, ponga hielo y mantenga limpia la herida.



Piquetes de animales venenosos



Los piquetes de alacrán y de arañas venenosas son muy peligrosos, sobre todo si el piquete es en la cabeza, cara o cuello.

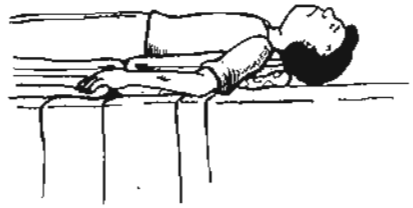
Señales:

- ❒ Mucho dolor y hormigueo en el sitio de la lesión
- ❒ Saliveo
- ❒ Dificultad para respirar y hablar
- ❒ Asco
- ❒ Vómito y en ocasiones producen ataques o convulsiones.

Primeros auxilios para resolver la urgencia

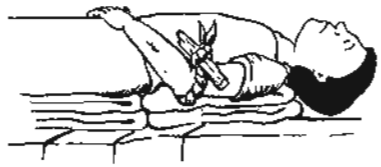
1

Acueste a la persona y evite que se mueva.



2

Mantenga la parte donde está la picadura, más abajo del resto del cuerpo.



3

Si la picadura fue en manos o pies, brazos o piernas, amarre un trapo más arriba del piquete, sin apretar demasiado.

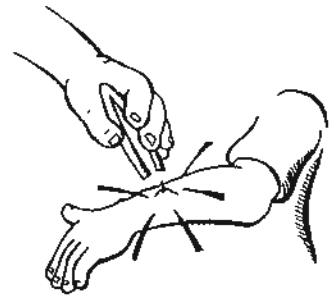
4

Busque ayuda médica inmediatamente para que le pongan el contraveneno.

5

Ponga hielo en el lugar del piquete.

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:



A Inyecte a la persona en la nalga, si tiene el suero antialacrán.

B Si la picadura fue de abeja o avispa saque el aguijón completo con unas pinzas pequeñas, ponga hielo y consulte al médico.

Mordedura de perro, gato, y otros animales que transmiten la rabia

Las mordeduras de estos animales son muy peligrosas porque pueden transmitir la rabia, que es una enfermedad que si no se evita es mortal.

Señales:

- Causan dolor e inflamación en el sitio de la mordedura, en ocasiones llegan a sangrar

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Lave el sitio de la mordedura con abundante agua y jabón.

2

Si la herida está abierta no la cierre, si está sangrando haga presión sobre ella. Si quien está dando el auxilio tiene alguna herida en la mano, antes de apretar debe ponerse una bolsa de plástico.

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A Cubra la herida con una gasa o trapo limpio.

B Lleve rápidamente a la persona al centro o clínica de salud más cercano para que revisen la herida y le den indicaciones.

C Si el médico lo receta, la persona debe ponerse todas las vacunas contra la rabia, recuerde que es una enfermedad mortal.

D Localice al animal agresor, si es un animal doméstico averigüe si está vacunado y hace cuánto tiempo le pusieron la vacuna.

Manténgalo en observación durante 10 días, aunque haya sido vacunado recientemente.

No lo mate.

Si muere el animal durante los 10 días siguientes a la mordida, lleve el cadáver o córtele la cabeza y llévela en una bolsa de plástico con hielo al antirrábico o centro de salud más cercano para su estudio.

Si el animal que causó la mordedura, es salvaje o silvestre como zorro, zorrillo o murciélago, la persona debe acudir a que le pongan las vacunas contra la rabia lo más rápido posible.

Para prevenir las mordeduras y picaduras de animales es conveniente:

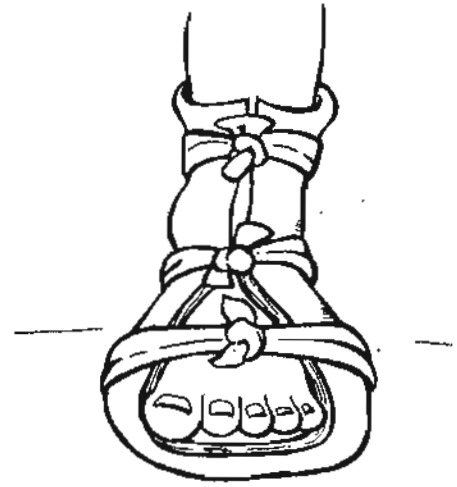
- Mantener la casa limpia y ordenada, sobre todo los rincones y techos, así como los lugares donde están los animales como perreras, porquerizas, corrales, etc.
- Vacunar contra la rabia y otras enfermedades a los perros y gatos.
- No dormir con animales.
- No provocar, lastimar o hacer enojar a los animales porque pueden agredir.
- Evitar la formación de charcos y quitar las hierbas alrededor de su casa.
- Cubrirse piernas y pies al andar en el campo y si es posible usar botas.

Recuerde que...

La **rabia** es una enfermedad mortal que sólo puede evitarse a través de la vacunación.

10 Fracturas, luxaciones y esguinces

- Señales de fractura
- Formas de inmovilizar una fractura
- Esguince

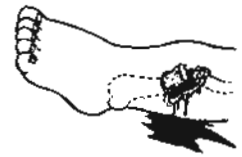


Una **fractura** es la rotura de un hueso y la **luxación** es cuando el hueso se zafa de su articulación o coyuntura.

El **esguince** es una lesión en los tendones y músculos debido a un movimiento brusco.

La **fractura o rotura de un hueso** puede ser de dos tipos:

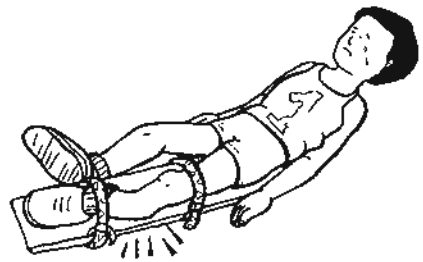
- **Fractura cerrada** que es cuando el hueso roto no desgarra la piel.
- **Fractura abierta** cuando el hueso roto produce una herida en la piel y sale del cuerpo.



Señales:

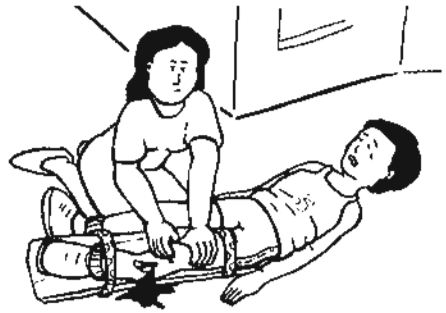
- ☐ El accidentado no puede mover la parte fracturada.
- ☐ Dolor muy fuerte que aumenta al tocar la parte lesionada.
- ☐ No desaparece aunque pase el tiempo.
- ☐ Si es en brazos o piernas, el sitio de la fractura se ve deforme, hinchado y con moretón.
- ☐ Puede haber una herida en la piel, por donde sale el hueso.

Primeros auxilios para resolver la urgencia



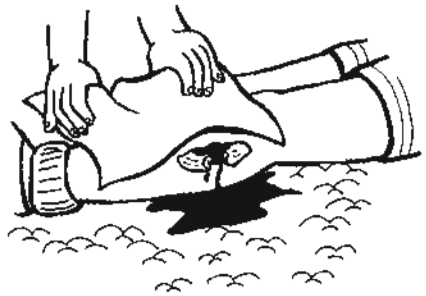
1

Lo más importante en cualquier fractura es que mantenga en una posición fija y firme el hueso quebrado, es decir, inmovilizar para evitar que se mueva y lastime más.



2

Si el hueso está salido, no intente acomodarlo o meterlo, sólo cubra la herida con un trapo e inmovilice.



3

Si hay hemorragia haga presión a los lados para controlarla, a fin de evitar que se desangre.

4

Si la fractura es en la cabeza: no la mueva y trate de mantenerla un poco más alta que el resto del cuerpo. Abrigue a la persona y evite que se duerma.

Si hay hemorragia por la nariz, los oídos o la boca no intente detenerla. Si está sangrando el cuero cabelludo póngale encima un trapo sin apretar.

5

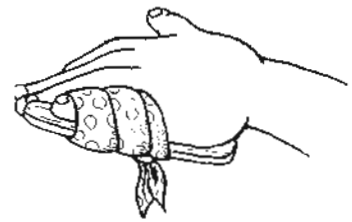
Busque ayuda médica inmediatamente.

Formas de inmovilizar una fractura:

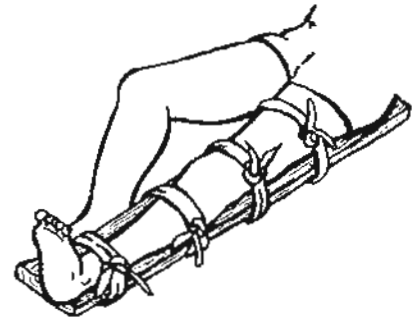
Fractura de hombro:
Ponga un paliacate o trapo en forma triangular y amárrelo al cuello para que detenga el peso del brazo, después sujete el brazo al cuerpo sin apretar demasiado, vea que los dedos queden a la misma altura del codo.

Fractura en codo o antebrazo:
Acojine con mucho cuidado la parte afectada e inmovilice el brazo con un lienzo triangular.

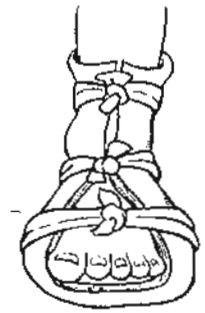
Fractura en algún dedo de la mano:
Ponga en el dedo una tablita y sujétela con una venda o tira de trapo.



Fractura en pierna o rodilla:
Acojine la pierna, coloque una tabla a cada lado de la pierna, desde las nalgas hasta el tobillo y sujételas con unas cintas o coloque una almohada entre las piernas y amárrelas juntas.



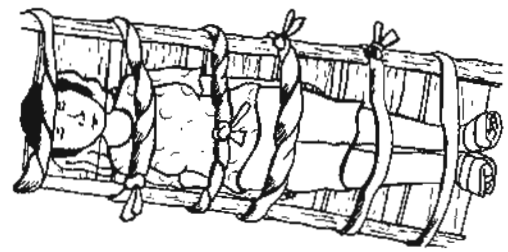
Fractura en pie o tobillo:
Acojine el pie y el tobillo con trapos o con una almohada y sujételos con cintas, si puede quítele los zapatos.



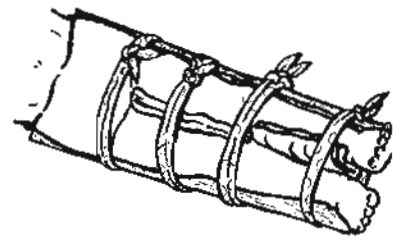
Fractura en las costillas:
No debe inmovilizarse porque se entorpece la respiración.

Fractura de cráneo:
Evite que la persona mueva la cabeza, para ello puede colocarle a los lados un suéter o camisa enrollados. Si la persona traía casco puesto no se lo quite, esto ayudará a inmovilizarlo.

Fractura en la columna vertebral o cuello:
Con ayuda de otras personas, coloque al lesionado en una camilla dura, sin doblarle la espina dorsal (columna), fíjele el cuello con ropa o trapos y sujétenlo para evitar que se mueva o se caiga.



Fractura de cadera:
Ponga entre los muslos del accidentado algo grueso y acolchonado, puede ser una toalla o trapo doblado. Amarre las dos piernas con vendas, cinturones o tiras de trapo.



Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

A Traslade a la persona con el médico procurando moverlo lo menos posible.

B No trate de acomodar el hueso roto.

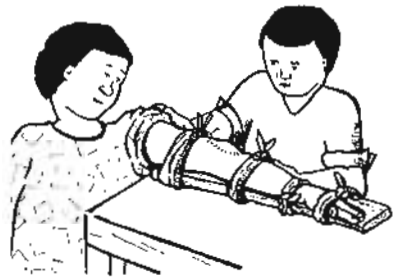
C Dele una pastilla para el dolor como aspirina o acetaminofén.

Luxación o zafadura,
como dijimos anteriormente, es cuando un hueso se sale de su articulación o coyuntura, como consecuencia de un jalón o un movimiento brusco. Afecta sobre todo pies, codos y brazos.

Señales:

- ❒ Dolor intenso e hinchazón en las articulaciones o coyunturas, es decir, en donde se unen los huesos.

Primeros auxilios para resolver la urgencia



Inmovilizar la parte zafada igual que si fuera una fractura. (Vea la página 97).

Una vez inmovilizada la parte afectada:

A Traslade a la persona con el médico procurando moverlo lo menos posible.

B Si tiene mucho dolor, dele una pastilla de aspirina o acetaminofén.

Esguince

Es una torcedura, lesiona los tendones o los músculos debido a un movimiento brusco como una falseada.

Señales:

- Produce dolor muy intenso y hay enrojecimiento e hinchazón en la parte lastimada.

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Mantenga en alto el brazo o pierna lastimada.

2

Evite el movimiento de la parte afectada.

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:

Para calmar el dolor y bajar la hinchazón:

A Ponga hielo envuelto en un trapo o plástico o trapos mojados fríos sobre la parte lastimada, durante media hora, retire media hora y vuelva a poner el hielo otra media hora y así sucesivamente, hasta que baje la hinchazón.

B Ponga una venda o lienzo en la parte lastimada para evitar que se mueva y se vuelva a inflamar.

Para prevenir las fracturas, luxaciones y esguinces es necesario:

◇ Subir y bajar las escaleras sin correr y usar los pasamanos.

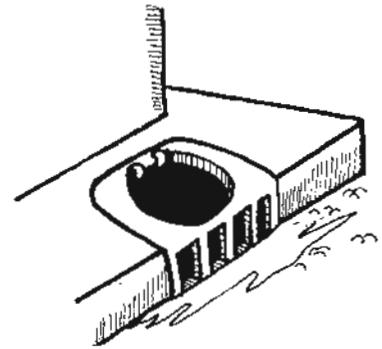
- Evitar juegos bruscos en donde los brazos se puedan zafar de sus coyunturas (articulaciones).

- Evitar que haya líquidos, objetos y cáscaras tirados en el suelo.

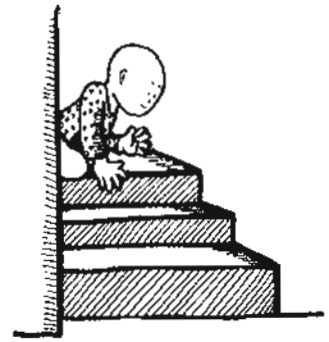
- Al caminar tener cuidado si hay zanjas, agujeros o coladeras destapadas.

- Evitar que los niños y los ancianos estén en lugares altos sin protección.

- Poner barandales en las escaleras y revisar que los escalones estén en buen estado.



- Lo más importante en las fracturas, luxaciones y esguinces es inmovilizar la parte afectada.



11 Heridas leves

- Cortaduras
- Punzocortantes
- Laceraciones
- Primeros auxilios
- Prevención de heridas leves

Las heridas **son aberturas o** lesiones en la piel.

Se llama **cortaduras** a las causadas por cuchillos, vidrios, o cualquier objeto filoso, normalmente sangran mucho.

Se conoce como **punzocortantes** a las causadas por objetos puntiagudos como agujas, clavos, ganchos, picahielos o desarmadores que penetran la piel.

Las **laceraciones** son causadas por machucones, mordidas o desgarraduras.

Los **raspones** son heridas leves y superficiales en la piel, casi no sangran.

Primeros auxilios para resolver la urgencia

1

Si hay hemorragia contrólela antes de lavar, presionando con su mano en el sitio de la lesión hasta que deje de sangrar. Si tiene un trapo póngalo sobre la herida y apriete con su mano.

2

Si el sangrado es abundante, busque ayuda médica de inmediato.

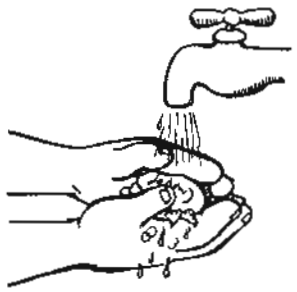
3

Si la herida fue causada por un objeto con punta o por un machucón apriete hasta que salga la sangre molida.

4

Lave la herida inmediatamente con agua limpia hasta que salga toda la tierra, basura u objetos extraños. Si la herida forma un pellejo, levántelo y limpie bien.

Una vez resuelta la urgencia, haga lo siguiente:



A Lávese bien las manos antes de iniciar la curación.

B Lave bien la herida con agua y jabón, de preferencia use agua hervida.

C Ciérrela si es necesario con vendoletes; puede hacerlos con tela adhesiva.

D Si la herida es grande (más de 3 centímetros) o muy profunda busque ayuda médica, aunque ya la haya lavado y puesto vendoletes.

E Si la herida tiene más de seis horas de producida no la cierre.Consulte al médico, él le dirá qué hacer.

En los raspones se forma una costra que ayuda a proteger la herida, por eso es recomendable dejar que se caiga sola.

Muchas veces las personas que se lesionan con objetos sucios u oxidados pueden contraer una enfermedad llamada **Tétanos**, la cual puede evitarse si se acude pronto al centro de salud u hospital para que le apliquen la vacuna correspondiente.

La primera dosis debe ponerse el mismo día del accidente, la segunda al mes y la tercera al año. Posteriormente hay que hacerlo cada cinco años o durante los embarazos. En los niños pequeños es suficiente con tener sus vacunas al corriente.

Se pueden prevenir o evitar la heridas al:

- Utilizar los objetos de trabajo en forma adecuada y los utensilios de cocina con cuidado.
- Evitar que haya líquidos en el piso u objetos y cáscaras tirados.
- Cuidar que los niños y ancianos no caminen llevando vasos, botellas de vidrio, cuchillos u objetos con punta.
- Tener cuidado al cerrar puertas, ventanas y cajones.
- Promover el arreglo de zanjas y coladeras destapadas.
- Evitar que los niños y ancianos estén en lugares altos sin protección.
- Poner barandales en las escaleras y revisar que estén en buen estado.

Todas las heridas deben lavarse inmediatamente con agua y jabón.

12 Saber esto también es útil

- ¿Cómo mover a un accidentado?
- ¿Cómo poner una inyección?
- ¿Cómo controlar una fiebre o calentura
- ¿Cómo usar el termómetro?
- ¿Qué debe tener su botiquín de primeros auxilios?

12

Los temas tratados corresponden a las técnicas de primeros auxilios para la atención de las lesiones que pueden presentarse con mayor frecuencia como resultado de un accidente, ya sea en la casa, el trabajo, la escuela, el campo, la calle y otros lugares, las cuales requieren de atención inmediata.

A continuación le presentamos algunos temas (que aunque no son consecuencia de una lesión por accidente), son un complemento a los conocimientos que usted ya ha adquirido en el manual.

12

Estos temas los hemos incluido por su utilidad práctica y porque le permitirán contar con mayor información, para brindar auxilio no sólo a una persona accidentada, sino también a una persona enferma que así lo requiera, estos **temas complementarios** le servirán para aprender a:

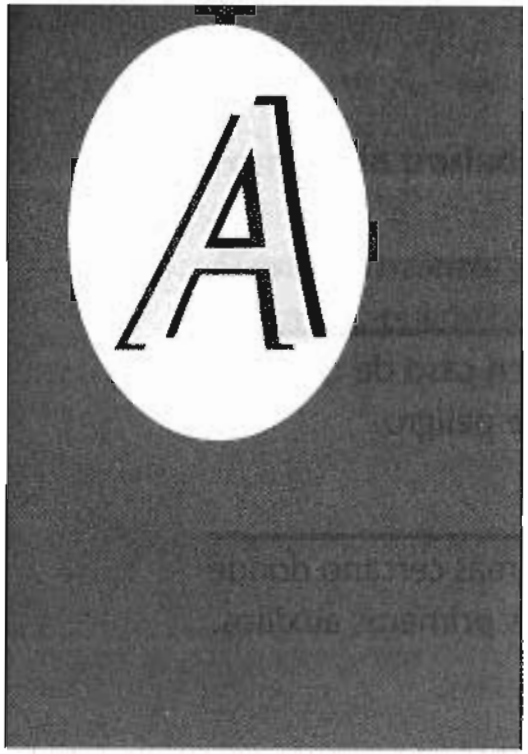
A Mover a un accidentado e improvisar una camilla.

B Poner una inyección.

C Controlar la fiebre o calentura.

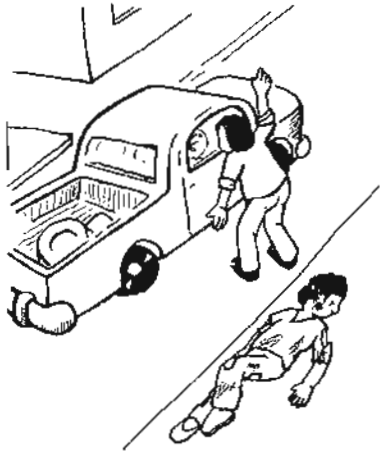
D Usar el termómetro.

E Formar un botiquín de primeros auxilios.



¿Cómo mover a un accidentado?

En ocasiones cuando hay una urgencia es necesario mover al accidentado, al hacerlo es importante que considere lo siguiente:



1

Muévalo sólo en caso de que esté en una zona de peligro.

2

Llévelo al sitio más cercano donde pueda darle los primeros auxilios.

3

Trasládelo o pida que lo trasladen a donde pueda recibir la atención médica necesaria: hospital, centro de salud, clínica o consultorio.

4

Bríndele la primera atención según sea el caso.

Formas de trasladar al accidentado:

Si está consciente y **no tiene fractura en cabeza, cuello o columna,** puede hacerlo de las tres maneras siguientes:

1

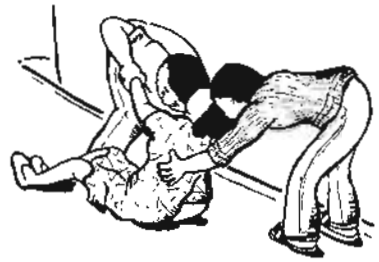
Sosténgalo de la cintura para que se recargue en usted.

2

Entre usted y otra persona, formen con sus brazos una silla.

3

Entre usted y otra persona mueva al accidentado en una silla.

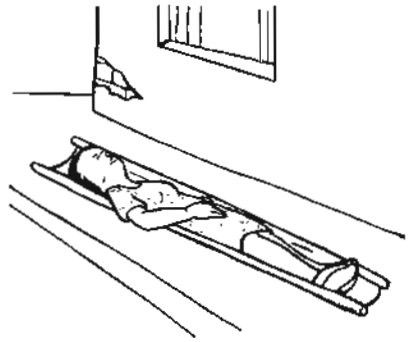


4

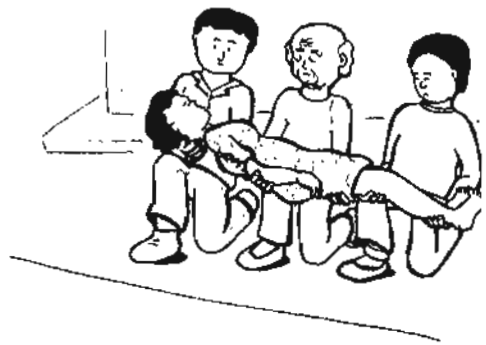
Si está inconsciente o desmayado, y no tiene fractura en cabeza, cuello o columna, cárguelo sobre su espalda con ayuda de otra persona.

5

Cuando son dos personas, una de ellas con sus brazos carga el cuerpo y la otra las piernas.



Si el accidentado tiene fractura en la cabeza, cuello o columna hay que usar la camilla y ser sumamente cuidadoso con la persona al moverla.



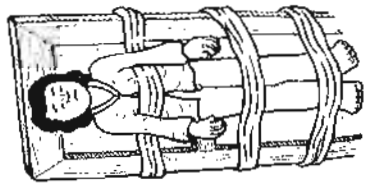
Para colocar al accidentado en la camilla busque ayuda de otras personas y realicen los siguientes pasos:

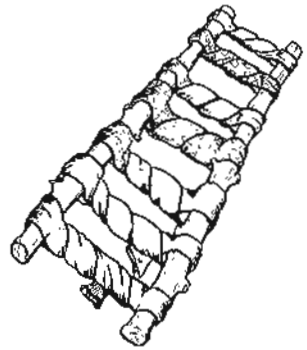
1° Al lado del accidentado, se hincan tres personas apoyando la misma rodilla.

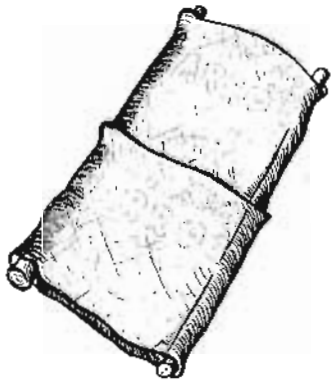
2° El primero, pone un brazo en la cabeza o cuello para que no le cuelgue y el otro brazo en la espalda a la altura de los pulmones. El segundo, coloca un brazo en la parte de la cintura y el otro brazo sosteniendo los muslos. El tercero, pone un brazo debajo de las rodillas y el otro en los tobillos.

3° Se levantan los tres al mismo tiempo y lo colocan con cuidado en la camilla sujetándolo a ella, para que no se mueva ni se vaya a caer.

¿Cómo improvisar una camilla?







1

Con una tabla grande

Cuide que la cabeza quede inmovilizada y el lesionado no se mueva o se vaya a caer. Para eso lo puede sujetar con tela, faja o mecate, nunca con alambre y siempre protegiendo el cuerpo con ropa.

2

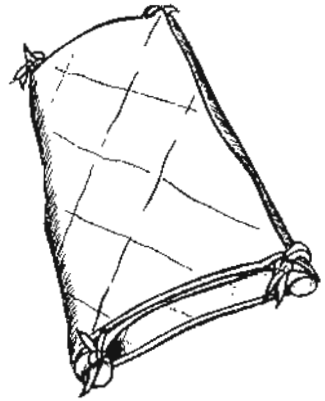
Con camisas resistentes

Utilice dos palos largos y resistentes y el número de camisas que sean necesarios para abarcar el tamaño del accidentado. Ponga las mangas al revés y pase los palos a través de las mangas.

3

Con costales

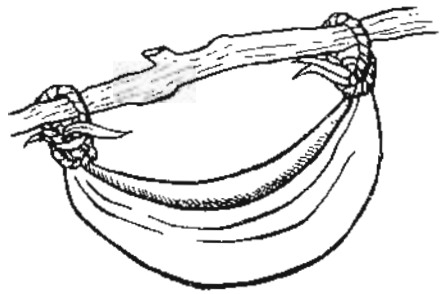
A los costales hágales un par de hoyos en las esquinas y a través de ellos pase los palos.



4

Con cobijas o colchas

Extienda una colcha o cobija en el suelo y dóblela en tres partes iguales. Coloque un palo en cada doblez.



5

Camilla colgante

Para hacerla necesita un palo largo y resistente, una colcha o cobija y dos mecates o lazos. Amarre los bordes de la colcha o cobija con los mecates, asegúrese de que no se van a zafar y después los amarra al palo.

B

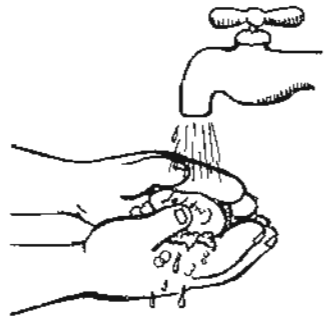
¿Cómo poner una inyección?

Saber poner una inyección no es un primer auxilio, pero sí una necesidad para muchas personas, sobre todo cuando no se cuenta con un servicio de salud cercano.

Antes de poner cualquier tipo de inyección:

- ❒ Revise en la receta si el nombre de la medicina es el correcto
- ❒ Vea la fecha de caducidad y la cantidad que tiene que inyectar
- ❒ Pregunte a la persona a la que va a inyectar si es o no alérgica a ese medicamento. Si le contesta que si, no se la aplique
- ❒ Use siempre una jeringa desechable para **evitar contagios** de enfermedades como **Hepatitis y SIDA**

Pasos para aplicar una inyección:



1

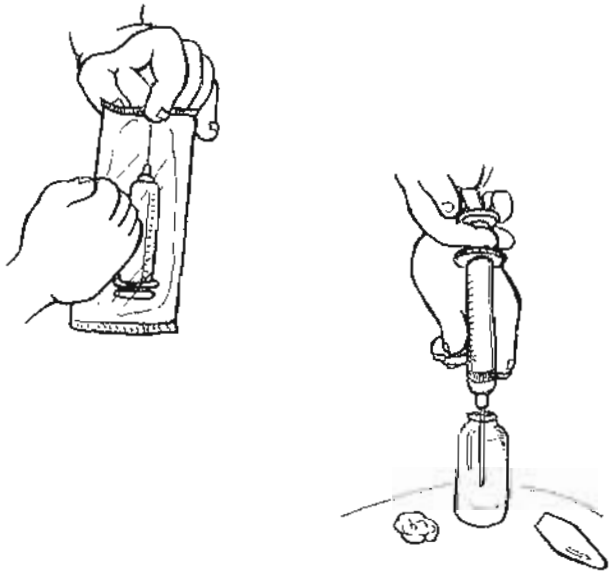
Lávese bien las manos con agua y jabón. Si lo desea póngase además, alcohol.

2

Limpie bien la cabeza o cuello del frasco con un algodón humedecido con alcohol.

3

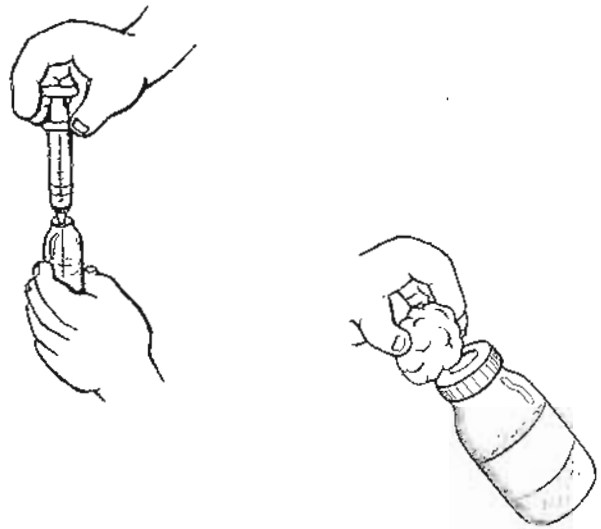
Quiebre la ampolleta a la altura del cuello. De preferencia use un trapo limpio para evitar cortarse los dedos.



4

Abra el empaque de la jeringa desechable. Con cuidado y sin tocar la aguja ni ponerle alcohol, meta la aguja dentro del líquido que va a inyectar. La aguja no debe tocar las orillas de la ampolleta.

Si tiene que hacer una mezcla:

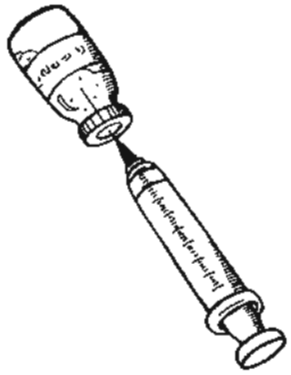


1

Ponga el líquido de la ampolleta en la jeringa.

2

Al frasco que contiene el polvo, levántele el tapón de metal con sus dedos o con la lima, y limpie el tapón de hule con un algodón empapado en alcohol.



3

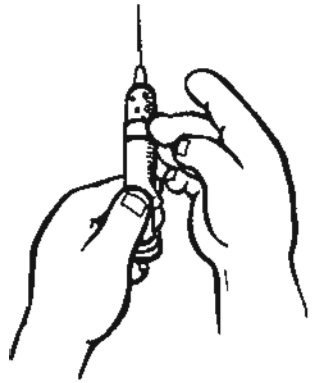
Introduzca el líquido de la jeringa en el frasco, saque la aguja y agite hasta que se haya disuelto todo.

4

Vuelva a meter la aguja y llene la jeringa con la cantidad que le haya indicado el médico.

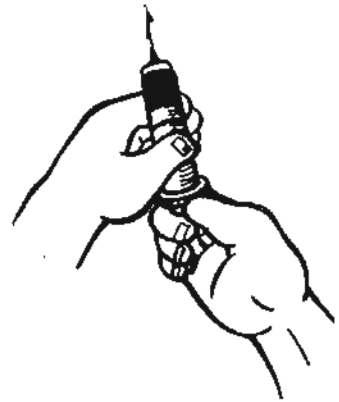
5

Jale con el botón o émbolo el líquido que va a inyectar.



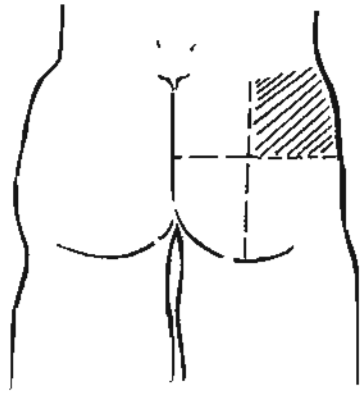
6

Después de haber aspirado todo el líquido o mezcla, ponga la jeringa con la aguja hacia arriba, dele unos golpecitos con los dedos para que las burbujas que están dentro del líquido se suban.



7

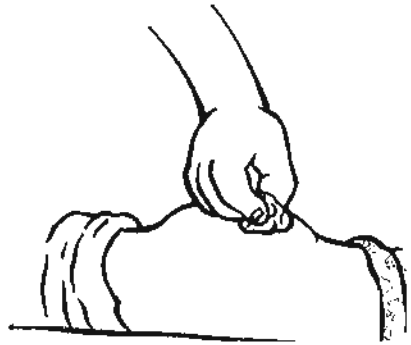
Empuje el botón hacia arriba para sacarle el aire. Cuando empiece a salir un poquito de líquido por la aguja y no se vean burbujas dentro del tubo puede inyectar a la persona.



8

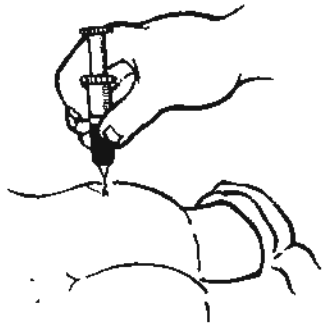
Para inyectar en la nalga es necesario saber cuál es el sitio correcto, para ello:

Imagínese que divide la nalga en cuatro partes, el sitio para aplicar la inyección es la parte que queda arriba y hacia afuera.



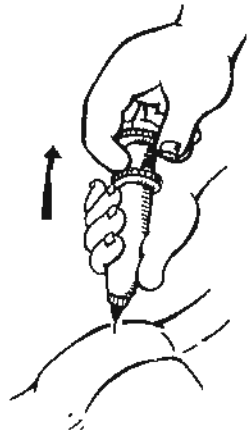
9

Limpie el lugar donde vaya a inyectar con un algodón humedecido en alcohol.



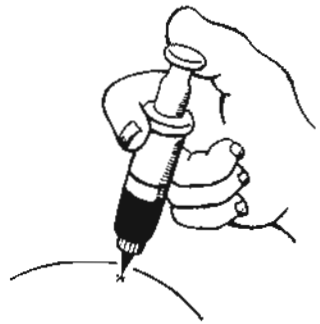
10

Introduzca la jeringa de manera recta y de un solo intento, si lo hace poco a poco puede desgarrar el músculo de la nalga, causar más dolor y que se forme un moretón.

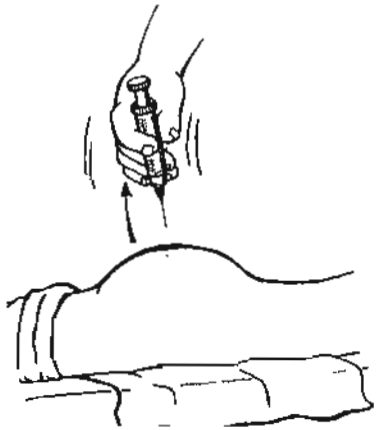


11

Una vez introducida la aguja, jale un poquito el botón hacia fuera, para ver que no entra sangre a la jeringa. Si entró sangre saque la aguja y vuelva a inyectar en un sitio cercano.

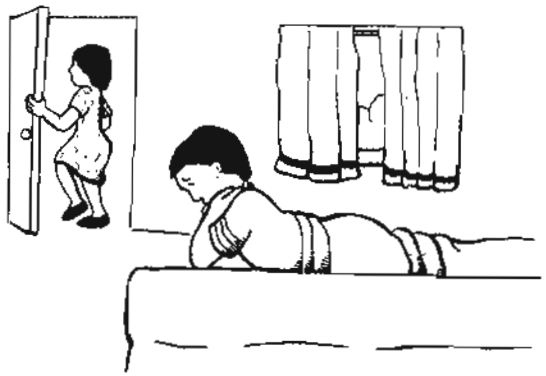


Si no entró sangre, sostenga la jeringa con la otra mano y presione con su dedo gordo el botón para inyectar el líquido, hágalo despacio.

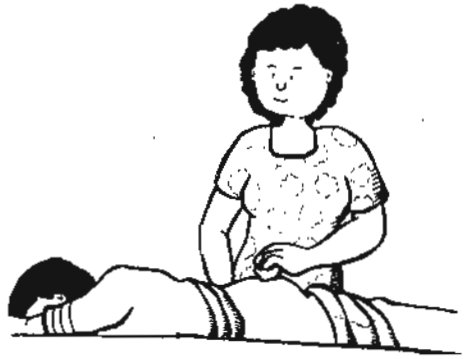


12

Cuando termine de inyectar, saque la aguja de un sólo jalón.

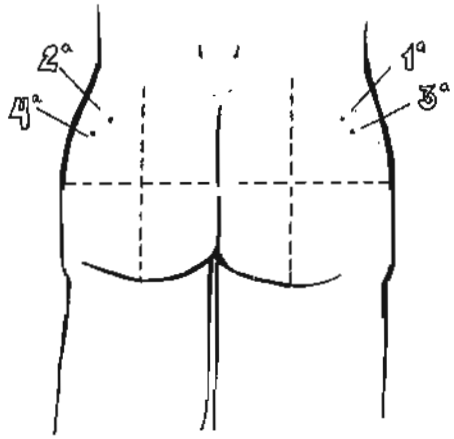


Si al estar poniendo la inyección, la persona tiene dificultad para respirar o siente que "la lengua se le duerme" u "hormiguea", suspenda la inyección y busque ayuda médica de inmediato.



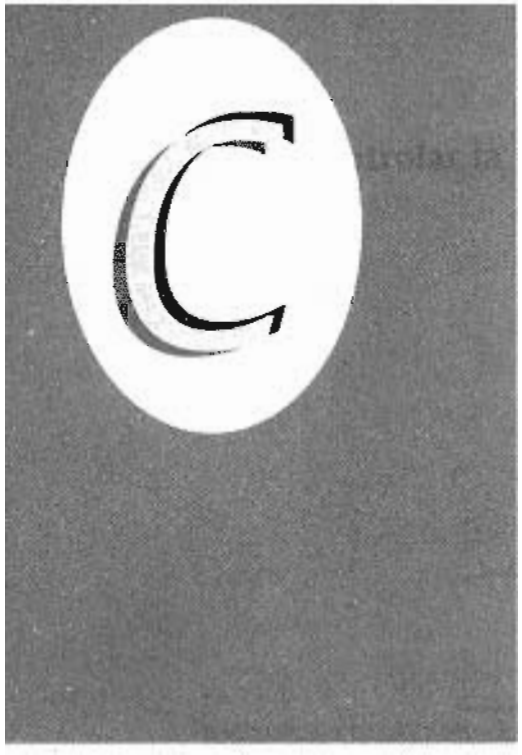
13

No sobe, sólo limpie con su algodón humedecido en alcohol, el punto de sangre que puede quedar en el sitio de la inyección.

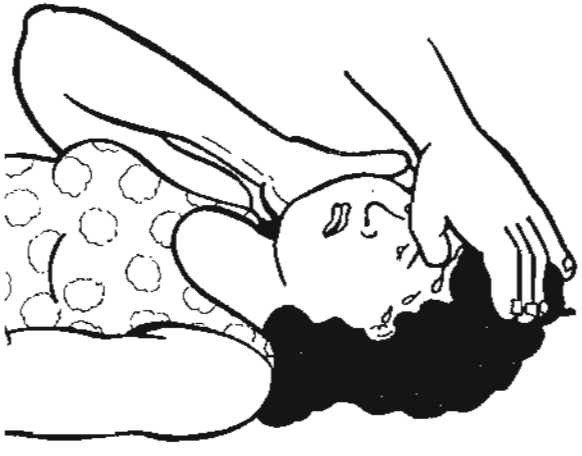


14

Si tiene que aplicar varias inyecciones, no ponga todas en la misma nalga, vaya alternado una y otra.



¿Cómo controlar la fiebre o calentura?



Cuando decimos que una persona tiene fiebre, calentura o temperatura, significa que el cuerpo está más caliente de lo normal, es decir, tiene más de 37 grados centígrados.

La calentura, es una manifestación o señal de que la persona tiene alguna enfermedad o infección, y el cuerpo lo indica a través de la elevación de la temperatura. Cuanto más alta es la temperatura más urgente es controlarla.

Señales:

- ❑ Dolor de cabeza y del cuerpo
- ❑ Decaimiento
- ❑ Sudoración
- ❑ Escalofríos
- ❑ Respiración agitada
- ❑ Si es bebé, está llorando todo el tiempo

Para controlar la temperatura:

1

Quite a la persona la mayor parte de ropa, si es posible desnúdela completamente evitando las corrientes de aire.

2

No dé medicamentos si no fueron recetados por un doctor, si la fiebre es muy alta puede dar acetaminofén a niños o aspirina al adulto.

3

Si se trata de un **niño** dele un baño de agua tibia en una tina y sáquelo del agua cuando lo sienta fresco y considere que ya le bajó la temperatura. Verifique con el termómetro que el niño ya tiene una temperatura menor a 38 grados centígrados, si no es así, continúe bañándolo. También puede ponerle lienzos húmedos y tibios en la frente y abdomen. El **adulto** también debe bañarse con agua tibia para controlar la fiebre.

4

En ambos casos dé a beber muchos líquidos.

5

Busque ayuda médica, porque es importante saber la causa de la fiebre y atacarla.

6

No tape a la persona con cobijas aunque tenga escalofríos ya que la temperatura puede aumentar.
La calentura muy alta puede provocar convulsiones en los niños. Si el niño convulsiona (le dan ataques), póngalo en un lugar seguro para que no se golpee ni lastime.
No intente detener los movimientos ni controlar el saliveo, ya que desaparecen en pocos minutos.
Busque ayuda médica inmediatamente.

D

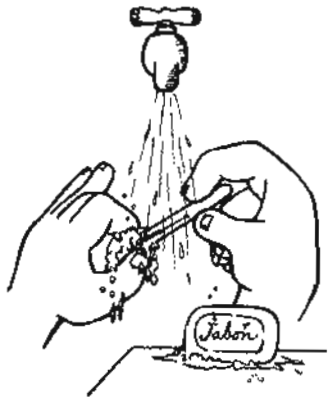
¿Cómo usar el termómetro?

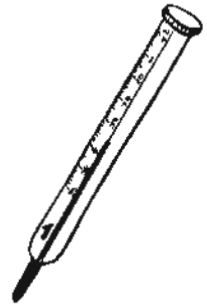
D

Es recomendable tener siempre a la mano un termómetro que le permita medir la temperatura, sobre todo si se tienen niños o niñas pequeños.

Existen tres tipos de termómetros: el oral que se coloca debajo de la lengua; el rectal que se pone en el recto y el axilar que se coloca debajo de la axila. Aunque los dos primeros dan mediciones más exactas, se usa con mayor frecuencia el axiliar por la comodidad que tiene su uso.

Para medir la temperatura haga lo siguiente:



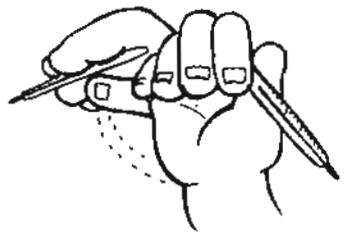


1

Limpie con agua y jabón la punta plateada del termómetro (no importa de que tipo sea), también puede usar un algodón con alcohol.

2

Identifique la línea plateada que está dentro del termómetro.



3

Agite muy bien el termómetro hasta que la línea plateada baje completamente, es decir, que quede abajo del número 35.

4

Coloque el termómetro dejando la punta plateada dentro de la axila, bajo la lengua o un centímetro dentro del recto, si es posible.

5

Retire el termómetro después de 3 minutos.

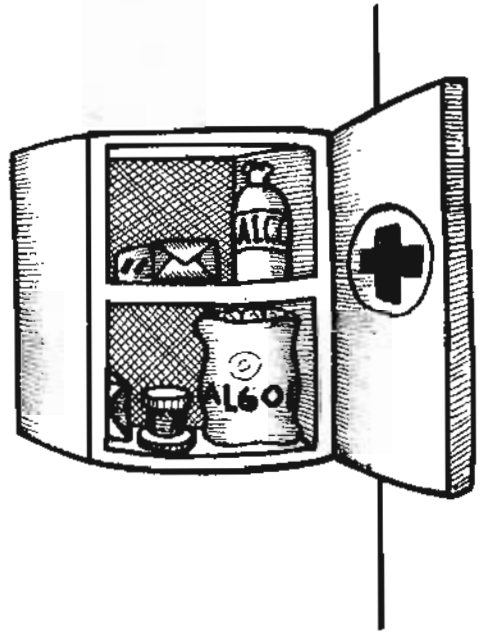
6

Vea hasta qué número llegó la línea plateada, ésa es la temperatura que tiene la persona.

7

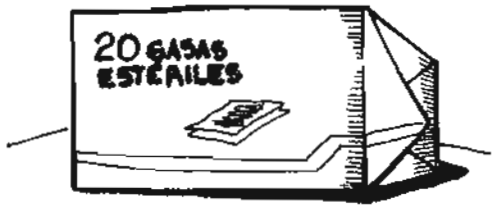
Vuelva a limpiar su termómetro con agua y jabón, agítelo y guárdelo.

¿Qué debe tener su botiquín de primeros auxilios?

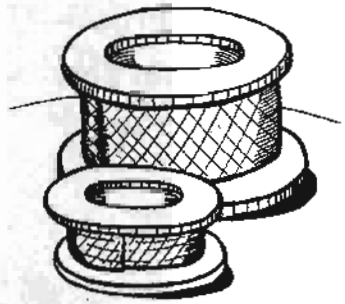


Es recomendable que cada familia tenga un botiquín de primeros auxilios, con las medicinas y los materiales que a continuación se enumeran.

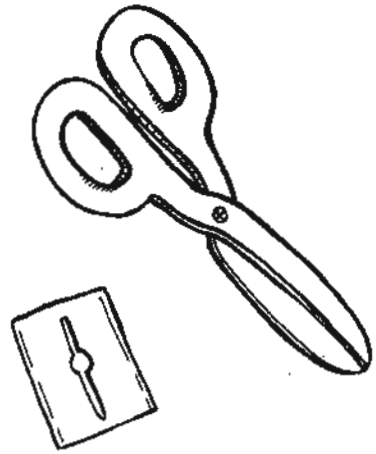
Un frasco de un ¼ de litro de alcohol.



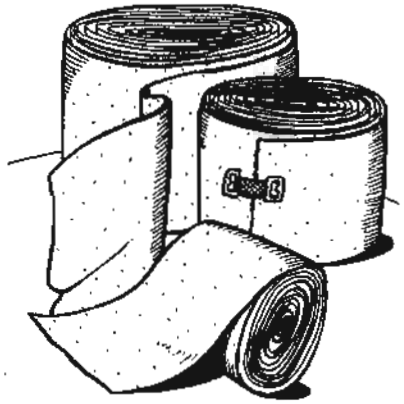
20 gasas estériles en sobres cerrados o trapos limpios y planchados.



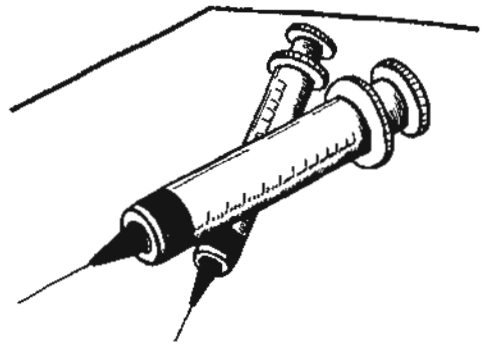
2 rollos de tela adhesiva, de 5 cm y de 2.5 cm.



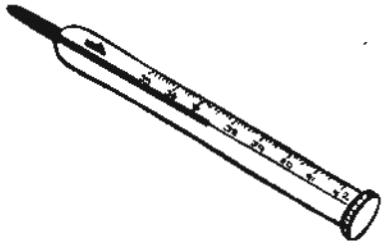
Una tijera limpia, que no esté oxidada o navajas de rasurar nuevas.



3 vendas de diferentes anchos, de 5, 10 y 15 cm.



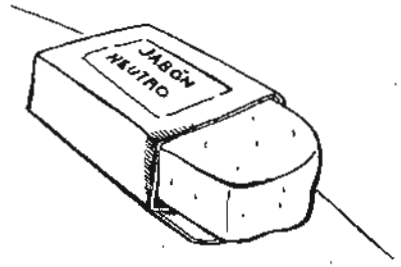
2 jeringas desechables una de 3ml y otra de 5 ml.



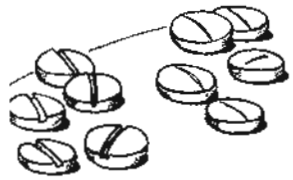
Un termómetro.

Un paquete pequeño de algodón.

Un suero antialacrán, si en su comunidad existe este animal.
Un suero anticrotálico, si en su comunidad hay víboras de cascabel.
Un suero antiviperino, para mordeduras de cualquier otro tipo de víbora.



Un jabón neutro.



Analgésicos:
5 tabletas de ácido acetil salicílico (aspirinas) para adulto.
5 tabletas de acetaminofén (tempra) para niño.

Recomendaciones para mantener su botiquín:

- Guarde cada uno de sus materiales en bolsas de plástico bien cerradas, esto evitará que se ensucien o contaminen.
- Ponga los medicamentos en un lugar donde no les dé el sol ni se humedezcan.
- Guarde todos los materiales en un mismo lugar (caja o bolsa).
- Guarde todo de tal manera que no le entren cucarachas, ratas u otros animales.
- Colóquelo fuera del alcance de los niños.
- Cuando algo se acabe repóngalo rápidamente.
- Revise la fecha de caducidad de todos los medicamentos y sueros antes de usarlos.

Amable lector:

Hemos llegado al final del manual, estamos seguros que con el contenido y el desarrollo de los temas incluidos en él, usted cuenta ahora con un conocimiento general de lo que son los primeros auxilios y cómo atender a quien lo necesite.

Pensamos también, que a lo largo de estas páginas, ha valorado la importancia de saber auxiliar a una persona lesionada y ha tenido la oportunidad de reflexionar acerca de su fuerza de ánimo para actuar en casos de urgencia.

Como dijimos al principio no todas las personas tienen el temperamento para poder hacerlo, pero el conocimiento es una herramienta que puede contribuir en gran medida a actuar con decisión y oportunidad, cuando las urgencias se presentan, porque éstas no avisan, ocurren en cualquier instante y en cualquier lugar.

Esperamos que el *Manual de primeros auxilios* le haya sido útil e interesante y lo invitamos a seguir aprendiendo, ya sea a través de cursos prácticos que se proporcionen cerca de su comunidad, o de la lectura de otros manuales.

Recuerde realizar sus prácticas en el círculo de estudio o con sus familiares. No olvide formar su botiquín de primeros auxilios, pues si se presenta una urgencia, usted podrá contar con los elementos mínimos necesarios para ayudar a un familiar, amigo o a una persona ajena que lo necesite.

Lo invitamos a continuar leyendo y aprendiendo con los libros que el Instituto pone a su alcance.

Bibliografía

1) Donde no hay doctor. Una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos. David Werner y cols. Ed. Pax México, Edición actualizada 1995.

2) Guía de primeros auxilios. Secretaría de Salud/Dirección General de Fomento a la Salud, Consejo Nacional de Fomento Educativo. México, Impresora y Encuadernadora Progreso, 1997.

3) Manual de salud familiar y primeros auxilios. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, Dirección de Educación Comunitaria, México 1989.

4) Nuestra familia. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, México 1994.

5) Primeros auxilios. Atención de casos urgentes. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, Subdirección de Promoción Cultural en el Medio Rural. Colección Cántaro. Editorial Árbol, 4ª. reimpresión, México 1992.

Notas

Notas

Notas

Notas

Zapoteco Sierra Norte de Juárez. Vivamos Mejor. MIB
Manual de primeros auxilios
se terminó de imprimir
en el mes de diciembre del 2008,
en los talleres de
Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V.
Calz. San Lorenzo 244; 09830 México, D. F.
El tiraje consta de 500 ejemplares.

Daa llnheshjze

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

dilla xhon • didxazá • dilla sa • diidzaj • binnzá • bene xon • zapoteco