

PRIMEROS AUXILIOS



GENERALIDADES

- Actitud sosegada y confiada.
- Examen de las funciones vitales.
- Examen completo y sistemático.
 - Vigilar pupilas y oídos.
 - Articulaciones.
 - Deformaciones, Hematomas, etc.
 - ¿Retirar ropa? y valorar las heridas.



+ [heart icon] [aduya]

HERIDAS



LAVADO Y DESINFECCIÓN

- Poner al descubierto las heridas.
- Lavado de manos del auxiliador.
- Limpiar los alrededores:
 - Con agua y jabón.
- Quitar los cuerpos extraños:
 - Chorro de agua.
- Desinfectante, (Povidona yodada).





LAVADO Y DESINFECCIÓN

- Si la herida es seca, al aire.
- Si es húmeda, Tiritas o vendaje.
- Heridas penetrantes:
 - Llamar al médico.
 - Tórax, taponamiento parcial.
 - Abdomen, taponamiento, no reintroducir.
 - No retirar el objeto clavado.
- NO usar alcohol ni algodón.



+ [heart] [aduya]

VENDAJES





VENDAJES ¿PARA QUÉ...?

- SIRVEN PARA:
 - Mantener un apósito.
 - Cohibir hemorragias.
 - Inmovilizar las luxaciones y fracturas.
- Llevar siempre, vendas, pañuelos grandes y esparadrapo.
- NO comprimir en exceso.



TIPOS DE VENDAJES

- Con venda:
 - Circular, espiral, cruzado.
- Con pañuelo o cachirulo:
 - De mano, cabeza, brazo, etc.
- Con adhesivas, esparadrapos, etc.
- Con revistas.



+ [❤️] [aduya]

INMOVILIZACIONES



INMOVILIZACIÓN ¿PARA QUÉ?

- Disminuir el dolor.
- Evitar la agravación de la lesión.
- Mejora el transporte.



INMOVILIZACIONES

- Hombro: todo el brazo contra el tórax.
- Codo: en ángulo recto y contra el tórax.
- Muñeca: en rectitud.
- Mano: medio flexionada.
- Cadera: en rectitud.
- Rodilla: en ligera flexión.
- Tobillo: en ángulo recto.



INMOVILIZACIONES

- ¡Ojo! a veces puede haber deformaciones.
- Inmovilizar siempre una articulación por encima y otra por debajo.
- **NO HACER:**
 - Apretar demasiado.
 - No almohadillar.
 - Oprimir en la lesión.



MATERIALES PARA INMOVILIZAR

- Depresor de lengua.
- Tablillas.
- Revistas.
- El propio suéter.
- El propio cuerpo.
- Una manta.
- Una puerta.



+ [heart icon] [aduya]



+ [ad]

+ [❤️] [aduya]

INSOLACIÓN



INSOLACIÓN

- CAUSAS: Exposición directa en la cabeza a la acción intensa y prolongada de los rayos solares.
- Proteger la cabeza de la acción directa del sol.



INSOLACIÓN

- SÍNTOMAS:
 - Dolor de cabeza.
 - Mareos y malestar general.
 - Náuseas y vómitos.
 - Cara congestionada.
 - Sudoración intensa.
 - Hipertermia.



INSOLACIÓN

- TRATAMIENTO:
 - Acostar al enfermo a la sombra con los vestidos aflojados y la cabeza algo elevada.
 - Refrescarle con agua, paños húmedos, etc.
 - Dar bebidas frescas, siempre que esté consciente.
 - Evacuarlo.



+ [❤️] [aduya]

GOLPE DE CALOR



GOLPE DE CALOR

- Acumulación de calor en el organismo por esfuerzo físico importante expuesto al sol intenso y temperaturas elevadas.
- Normalmente sin viento y con ropa exageradamente impermeable.



GOLPE DE CALOR

- SÍNTOMAS:
 - Malestar general y agitación.
 - Mareos y dolor de cabeza.
 - Piel enrojecida, seca y caliente.
 - Sed intensa.
 - Taquicardia.
 - Calambres y a veces pérdida de consciencia.



GOLPE DE CALOR

- TRATAMIENTO:
 - Favorecer la sudoración, quitando ropas impermeables.
 - Descansar a la sombra.
 - Aplicar paños fríos.
 - Dar bebidas frescas y saladas



QUEMADURAS

SOLARES



QUEMADURAS SOLARES

- CAUSAS:
 - Exposición directa y prolongada a los rayos solares.
 - En la montaña, la acción del sol es más intensa.
 - Menor capa atmosférica.
 - Reflejarse en la nieve.



QUEMADURAS SOLARES

- SÍNTOMAS:
 - Dolor.
 - Aspecto de la piel.
 - Enrojecimiento.
 - Ampollas.



QUEMADURAS SOLARES

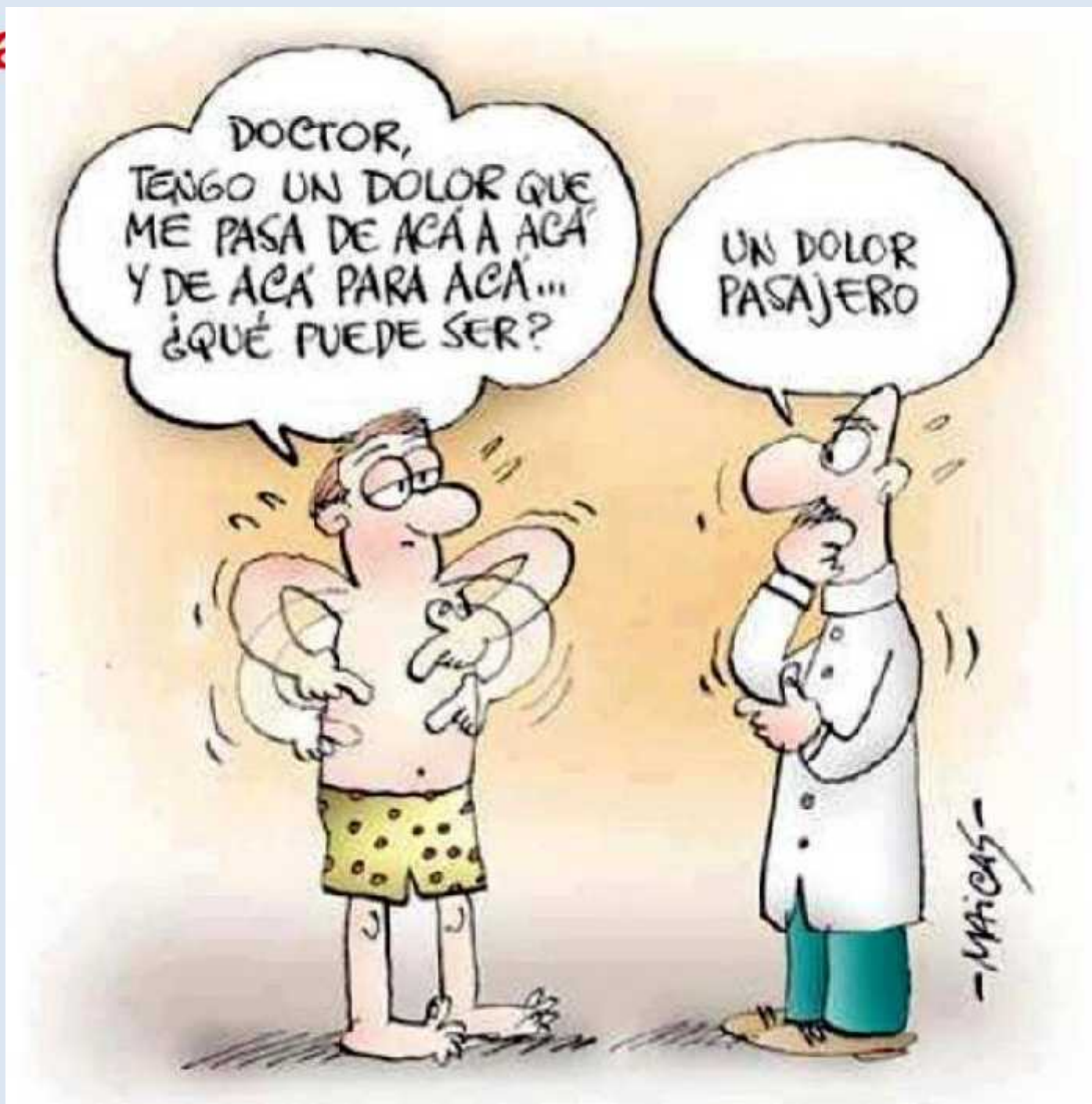
- TRATAMIENTO:
 - Protección con ropa o crema antisolar.
 - Quemaduras de 1º grado.
 - Paños fríos.
 - Pomada antiinflamatoria y analgésica.
 - Quemaduras de 2º grado.
 - Pomada de Sulfamida argentada al 1%.
 - Proteger de la infección.
 - Nunca pinchar las ampollas.



+ [heart icon] [aduya]

QUEMADURAS





QUEMADURAS

- LAS MÁS FRECUENTES SON:
 - Llamas, (hogueras, camping-gas, etc.)
 - Utensilios muy calientes.
 - Líquidos hirviendo.



QUEMADURAS

- SÍNTOMAS:
 - De 1º grado: dolor y enrojecimiento.
 - De 2º grado: dolor, enrojecimiento y ampollas.
 - De 3º grado: ¿ dolor ?, enrojecimiento y necrosis.



QUEMADURAS

- TRATAMIENTO:
 - Lavar con agua a unos 20 grados durante 15 minutos.
 - Analgésicos.
 - Pomada de sulfamida argentada al 1%.
 - Apósito estéril.
 - Dar un antiinflamatorio.
 - En las de 2º y 3º grado llamar al médico.
 - NO pinchar las ampollas.



HIPOTERMIA



HIPOTERMIA

- CAUSAS:
 - Exposición prolongada al frío con:
 - Ropa mojada.
 - Alimentación deficiente.
 - Agotamiento.
 - Viento, lluvia, tempestad.
 - Otras lesiones o enfermedades.
 - Inmovilización.



HIPOTERMIA

- SÍNTOMAS:
 - Escalofríos y castaño de dientes.
 - Somnolencia, laxitud, apatía.
 - Pulso lento, palidez.
 - Desvanecimiento.
 - Muerte.



HIPOTERMIA

- TRATAMIENTO:
 - Aporte inmediato de calor:
 - Baño caliente.
 - Ropa seca y caliente.
 - Bebidas calientes.
 - Manta de quemados o saco de dormir caliente.
 - Reposo absoluto.
 - NO bebidas alcohólicas.



+ [❤️] [aduya]

CALAMBRES Y AGUJETAS



CALAMBRES Y AGUJETAS

- CAUSAS:
 - Esfuerzo físico intenso, sin entrenamiento.
- SÍNTOMAS:
 - Dolor en determinados músculos, como pinchazos al moverse.
- TRATAMIENTO:
 - Azúcar (antes y durante el ejercicio).
 - Bicarbonato (después).



+ [love icon] [aduya]

PICADURAS



PICADURAS

- CAUSAS:
 - Avispas.
 - Abejas.
 - Arañas.
 - Escolopendras.
 - Tábanos.
 - Mosquitos.
 - Malas hierbas



PICADURAS

- SÍNTOMAS:
 - Dolor intenso en la picadura.
 - Enrojecimiento
 - Hinchazón.
 - Picor.



PICADURAS

- TRATAMIENTO:
 - Extraer el aguijón.
 - No presionar o comprimir.
 - Lavar abundantemente con agua y jabón.
 - Aplicar pomada antihistamínica.
 - Amoniaco en el mismo momento.



DIARRHEAS



DIARRREAS

- CAUSAS:
 - Alimentos o agua en malas condiciones.
 - Líquidos muy fríos con el estómago vacío.
 - Ciertas setas, etc.
 - Cambios de aguas.



DIARRREAS

- SÍNTOMAS:
 - Depositiones líquidas o semilíquidas.
 - Número de veces mayor.
 - Retor tijos de tripas.



DIARRREAS

- TRATAMIENTO:
 - Reposo y calor en el abdomen.
 - Té caliente sin azúcar.
 - Alimentos astringentes:
 - Manzana rallada, membrillo, arroz blanco y papilla de zanahorias.
 - Suero oral.



+ [heart icon] [aduya]

DOLOR DE GARGANTA



DOLOR DE GARGANTA

- CAUSAS:

- Faringitis o amigdalitis.

- Síntomas:

- Dolor y dificultad al tragar.

- Garganta enrojecida.

- Tos irritativa.



DOLOR DE GARGANTA

■ TRATAMIENTO:

- Abrigar el cuello.
- Hacer gárgaras con té caliente.
- Dieta líquida o pastosa.
- Dar calmantes, antiinflamatorios, atitusígenos y antitérmicos.



+ [heart] [aduya]

CATARRO



CATARRO

■ CAUSAS:

- Resfriado o enfriamiento.
- Especialmente después de un fuerte ejercicio con ropa mojada.
- Exceso de respiración por la boca.



CATARRO

- SÍNTOMAS:
 - Sensación de quemazón en garganta y bronquios.
 - Tos constante.
- TRATAMIENTO:
 - Descartar pulmonía (fiebre, mucosidad espesa y dolor costal).
 - Descanso, bien abrigado.
 - Líquidos abundantes.
 - Antitérmicos, antitusígenos y descongestionante nasal.



HEMORRAGIA NASAL



HEMORRAGIA NASAL

■ CAUSAS:

- Traumática.
- Espontáneo:

☞ Esfuerzo excesivo.

☞ Hipertensión arterial.

■ SÍNTOMAS:

- Salida de sangre por nariz.

☞ Suelen ser muy aparatosas pero poco importantes.



HEMORRAGIA NASAL

- TRATAMIENTO:
 - Respirar con tranquilidad por la boca.
 - NO sonarse.
 - Desabrochar el cuello, inclinar la cabeza hacia delante y comprimir la ventana nasal que sangra.
 - Colocar hielo o compresas frías en nariz y frente.
 - Taponar nariz
 - Epistaxol.



+ [heart icon] [aduya]

FIEBRE



FIEBRE

■ TRATAMIENTO:

- ¿ Abrigar al enfermo ?.
- Paño húmedo sobre la frente.
- Administrar abundantes líquidos.
- Antitérmicos.



HEMORRAGIAS



HEMORRAGIAS

- HEMORRAGIA EXTERNA:
 - Fluye sangre por las heridas.
 - Presión directa con la mano y un apósito.
 - Vendaje compresivo.
 - Presión a distancia.



HEMORRAGIAS

- TORNQUETE:
 - Siempre como último recurso.
 - Material blando y ancho.
 - ¿Dónde se pone?.
 - Apretar hasta que la hemorragia disminuya.
 - NO aflojarlo ni ocultarlo.
 - Nota de la hora y dónde esta (esparadrapo en la frente).
 - Posición antishock.



HEMORRAGIAS

- INTERNAS:
 - Síntomas:
 - Palidez, sudoración, frialdad y taquicardia.
 - Tratamiento:
 - Posición antishock.
 - Cabeza y tronco horizontales, piernas elevadas.
 - Mantener el calor corporal.
 - ¿Beber?.
 - Evacuación.



CONTUSIONES



CONTUSIÓN

- ES UN TRAUMATISMO CERRADO Y EXISTE INTEGRIDAD EN LA PIEL.
- CLASIFICACIÓN:
 - De 1º grado, (dolor, petequias).
 - De 2º grado, (dolor, hematomas y derrame linfático).
 - De 3º grado, (dolor y por debajo de la piel roturas varias).



CONTUSIÓN

- TRATAMIENTO:
 - Las de 1º grado, (compresas frías).
 - Las de 2º grado, (vendaje compresivo, reposo y elevación del miembro).
 - Las de 3º grado, (antiinflamatorios y calmantes).
 - NO aplicar calor.





ARPO

FRACTURAS



FRACTURAS

- SÍNTOMAS:
 - Chasquido.
 - Dolor
 - Local a la presión en el punto de fractura.
 - A distancia.
 - Espontáneo y aumenta con los movimientos de la zona afectada.
 - Crepitación y desviación
 - Tumefacción y amoratamiento.
 - Impotencia funcional.



FRACTURAS

- TRATAMIENTO:
 - Prohibir movimiento alguno.
 - Inmovilización.
 - Buscar otras lesiones.
 - Analgésicos.
 - Evacuación.



ESGUINCES



+ [a] [aduya]

ESGUINCES

- CAUSAS:
 - Torceduras, caídas, golpes, etc.
 - Da lugar una distensión o rotura de ligamentos.
- SÍNTOMAS:
 - Dolor en la articulación afectada:
 - A la presión
 - A la movilización.
 - Espontáneo.
 - Hinchazón.
 - Incapacidad para realizar movimientos normales.



ESGUINCES

- TRATAMIENTO:
 - Prohibir movimiento de esa articulación.
 - Inmovilización.
 - Compresas frías.
 - Antiinflamatorios.
 - Calmantes.



EVACUACIÓN

DE HERIDOS O

ENFERMOS



EVACUACIÓN

- ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD
 - Averiguar los teléfonos, direcciones y rutas de:
 - El médico más cercano.
 - Voluntarias en salud.
 - Del Centro de Salud.
 - Clínica u hospital.



EVACUACIÓN EN EL MONTE

- Dar mucha tranquilidad y seguridad.
- Pensar las cosas dos veces.
- Siempre un responsable.
- Hacer seguro el lugar de trabajo.
- Si es necesario solicitar ayuda.
- Hacer las primeras evaluaciones y curas de urgencia.





EVACUACIÓN SOLICITAR AYUDA

- Mensaje corto y conciso.
- Identificarse.
- Número y gravedad de los heridos
- Localización exacta del lugar.
- Qué medios se necesitan para la evacuación.

