



Capacitación en Primeros Auxilios

Guía práctica para actuar con seguridad ante una emergencia

Un primer auxilio adecuado y a tiempo, salva vidas

¿Qué son los primeros auxilios?

Son las medidas inmediatas que se toman ante una persona lesionada, inconsciente o súbitamente enferma, en el lugar del incidente y hasta la llegada del servicio de emergencia.

EMERGENCIA

Incidente de salud con riesgo de muerte inmediato. Siempre requiere atención básica y avanzada. Las causas son múltiples y variadas.

URGENCIA

No hay riesgo inmediato de muerte, pero sí un riesgo alejado. Debe trasladarse a un centro de salud para su adecuada atención.

Objetivo: conservar la vida, evitar complicaciones y ayudar a la recuperación de la víctima.

¿Cómo actuar? Los 4 pasos

1

Evaluá la escena

Observá qué pasó y si hay riesgos. No te conviertas en otra víctima.

2

Evaluá a la víctima

Movela suave de los hombros: ¿responde?, ¿respira?, ¿hay hemorragia?

3

Activá emergencias

Llamá o hacé llamar al sistema de emergencias. Inicio de la cadena de vida.

4

Asistí a la víctima

Según la necesidad hallada. Nunca la dejes sola hasta que llegue la ayuda.

Qué cosas NO HAY QUE HACER:

- 1) no improvises si no sabés
- 2) no muevas a la víctima bruscamente
- 3) no permitas que se levante
- 4) nunca la abandones ni hables en voz alta sobre su estado.

Evaluación de la víctima

Lo más importante es reconocer si la víctima responde o no a estímulos simples (hablarle y moverla suavemente de los hombros).

1

Conciencia

Hablale en voz alta y movela suave de los hombros.
Preguntá: ¿me escucha?

2

Respiración

Si no responde, mirá si el tórax se mueve y escuchá la salida de aire. No hace falta tomar el pulso.

3

Hemorragia

Revisá si hay pérdida importante de sangre y hacé compresión directa con una tela lo más limpia posible.

Si respira → posición lateral de seguridad

Si no respira o respira mal → iniciar RCP

Importante: ante sospecha de lesión en cabeza, cuello o espalda, NO movilices a la víctima hasta contar con ayuda especializada.

Cadena de vida: llamado a emergencias

107

Línea nacional de emergencias médicas
· gratuita desde celular, teléfono fijo o
cabina pública

Al llamar, informá:

- Dirección exacta del incidente
- Tipo de incidente y lesiones
- Cantidad de personas involucradas
- Riesgos para terceros
- Procedimientos ya iniciados (RCP, maniobras)
- Sé el último en colgar: el operador puede pedir más datos

1. Se inicia

Llamado telefónico al sistema de emergencias.

2. Se conserva

Aplicando conocimientos básicos y entrenamiento adecuado.

3. Se asegura

Atención avanzada y traslado a un centro asistencial.

Números de emergencia

Son gratuitos desde cualquier teléfono (celular, fijo o cabina). Tenelos siempre a mano y a la vista.

107 Urgencia médica (SAME)  Línea gratuita 107	103 Defensa Civil Emergencias en la vía pública  Línea gratuita 103	911 Policía de la Ciudad  Línea gratuita 911
--	---	---

Al llamar: indicá la dirección, qué pasó, cuántas personas y los riesgos. Sé siempre el último en cortar.

RCP básico en adultos y niños

- 1 Colocá a la víctima boca arriba sobre una superficie dura.
- 2 Talón de una mano en el extremo inferior del esternón y la otra encima, con los dedos entrelazados (sin apoyar en las costillas).
- 3 Postura erguida: hombros alineados sobre el esternón y brazos rectos. No dobles los codos.
- 4 Comprímí hacia abajo hasta que el esternón baje 5 a 6 cm.
- 5 30 compresiones seguidas; repetí 5 ciclos y revaluá. Si hay un DEA, usalo.

5–6 cm

de profundidad al comprimir

30 × 5

compresiones por ciclo

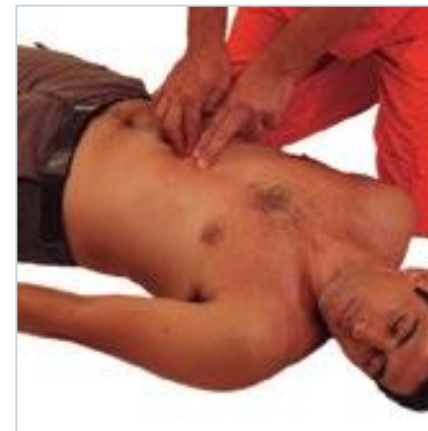
100–120

compresiones por minuto

RCP en adultos: paso a paso



Ubicá a la víctima boca arriba



Localizá el punto: centro del pecho



Comprimí con las manos entrelazadas



Brazos rectos: cargá el peso del cuerpo

Comprimí 5–6 cm · 30 compresiones · ritmo 100–120 por minuto · sin interrupciones.

RCP en lactantes y posición de seguridad

RCP en lactantes

- Verificá la respiración: oído cerca de nariz y boca, y mirá el pecho.
- Colocá al bebé boca arriba sobre una superficie rígida.
- Si no respira, cubrí con tu boca la boca y nariz del bebé: 2 insuflaciones de 1 segundo.
- Compresiones con 2 dedos (o 2 pulgares) en el centro del esternón, 4 cm de profundidad.
- 30 compresiones + 2 insuflaciones; repetí 5 veces (2 minutos).
- Si estás solo, hacé RCP 2 minutos antes de llamar.

Posición de seguridad

- Para víctima inconsciente que respira.
- Evita la obstrucción de la vía aérea por secreciones, sangre o vómito.
- Colocá a la víctima de costado (posición lateral).
- Cambiá de lado cada 20 minutos aproximadamente.
- En embarazadas, siempre sobre el lado izquierdo.
- NO la uses ante trauma grave o politraumatismo.

RCP en lactantes: secuencia práctica



Sujeción del bebé boca arriba



2 insuflaciones: boca y nariz



Sujeción firme del bebé



Compresiones con 2 dedos



Técnica de 2 pulgares



Rodea el tórax con ambas manos

Secuencia: 30 compresiones + 2 insuflaciones · ritmo 100–120 por minuto · repetí hasta que llegue la ayuda.

Posición lateral de seguridad: paso a paso

Para la víctima inconsciente que respira: evita que se ahogue con secreciones, sangre o vómito.



Acomodá el brazo y la pierna



Giralo de costado hacia vos



Posición lateral estable

Cambiá de lado cada 20 minutos · en embarazadas, siempre sobre el lado izquierdo · NO la uses ante trauma grave o politraumatismo.

Posición de seguridad: el giro entre dos

Cuando hay dos rescatistas, girá a la víctima en bloque (cabeza, tronco y cadera alineados).



Cruzá el brazo y flexioná la pierna



Acompañá el giro entre dos



Giralo en bloque hacia los rescatistas



Posición lateral estable (resultado)

No la muevas ante trauma grave o politraumatismo · cambiá de lado cada 20 minutos.

DEA – Desfibrilador Externo Automático

Dispositivo portátil que diagnostica y puede revertir un ritmo cardíaco cuando el paro es causado por una arritmia grave. Emite un impulso de corriente al corazón para que retome su ritmo normal.

1

Mientras uno hace RCP, el otro prepara el DEA.

2

Encendelo y seguí las instrucciones de voz del equipo.

3

Si indica descarga: asegurate de que nadie toque a la víctima, pulsá el botón y seguí las indicaciones.

¿Dónde encontrarlo? En lugares de concurrencia masiva —aeropuertos, estadios, clínicas, terminales de transporte— dentro de gabinetes de emergencia señalizados, cerca de los matafuegos.

DEA en adultos: paso a paso



1. Pedí o traé un DEA



2. Encendelo y seguí las instrucciones



3. Colocá los parches en el pecho



4. Descarga: que nadie toque a la víctima

El DEA guía por voz cada paso: seguí siempre sus indicaciones.

Atragantamiento – Maniobra de Heimlich

Obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño: la persona se lleva las manos al cuello y enrojece. Si tose, habla o llora, dejala toser (no le golpees la espalda ni le des agua). Si no logra expulsarlo, aplicá la maniobra de Heimlich.

1

Ubicate detrás de la persona, por debajo de sus brazos.

2

Colocá el puño 4 dedos por encima del ombligo, en la línea media, y la otra mano sobre el puño.

3

Reclinala hacia adelante y comprimí hacia atrás y arriba (tos artificial).

4

Repetí la maniobra hasta lograr la desobstrucción.

Prevención: comé en trozos pequeños y masticá despacio; evitá reír o hablar mientras masticás.

Maniobra de Heimlich en adultos



1. Ubicate detrás, por debajo de los brazos



2. Rodeá el abdomen; puño sobre el ombligo



3. Colocá la otra mano sobre el puño



4. Reclinala y comprimí atrás y arriba

Repetí hasta lograr la desobstrucción. Si la persona pierde el conocimiento, iniciá RCP.

Heimlich: variantes sentada y auto-maniobra

Cuando la persona no puede pararse, o está sola, hay variantes de la maniobra de Heimlich.



Sentada: puño sobre el ombligo



Sentada: comprimí contra el respaldo



Auto-maniobra: abdomen sobre el respaldo

Repetí hasta 5 veces y revisá si expulsó el cuerpo extraño. Si pierde el conocimiento, iniciá RCP.

Atragantamiento en lactantes

Alterná 5 golpes en la espalda con 5 compresiones en el pecho hasta desobstruir.



5 golpes en la espalda (boca abajo)



5 compresiones en el pecho (boca arriba)

Si el bebé tose o llora, dejá que tosa. Si no respira o no expulsa el objeto, llamá a emergencias e iniciá RCP.

Quemaduras

Qué hacer

- Tranquilizá a la víctima.
- Retirá ropa, anillos, pulseras y cinturones que no estén adheridos a la lesión.
- Aplicá agua a temperatura de la canilla (nunca caliente ni muy fría): calma el dolor y frena el avance.
- Llamá a emergencias o acudí al centro de salud más cercano.

Qué NO hacer

- No apliques hielo, cremas, dentífrico ni soluciones caseras: aumentan la lesión y el riesgo de infección.
- No abras las ampollas.
- No uses agua caliente ni muy fría sobre la quemadura.

Prevención: cociná en las hornallas traseras y con los mangos hacia adentro. Guardá fósforos, encendedores e inflamables fuera del alcance de los niños.

Caídas y fracturas

Qué hacer

- Retirá anillos, pulseras y relojes: la hinchazón puede cortar la circulación.
- Si hay que trasladar (fractura no compleja): inmovilizá con objetos rígidos (maderas, cartones).
- Inmovilizá tomando dos articulaciones, una por arriba y otra por debajo de la fractura.
- Podés colocar un cabestrillo (pañuelo o tela) alrededor del cuello para el brazo.

Importante

- NO movilices a la víctima ni el miembro fracturado: puede agravar la lesión.
- Fractura expuesta (se ve el hueso): no intentes reintroducirlo.
- Cubrí la herida con gasa o tela limpia e inmovilizá.
- Trasladá solo si la persona puede moverse por sus medios; si no, esperá a emergencias.

Prevención: barandas en terrazas y ventanas, pasamanos y escaleras en buen estado, pisos secos, alfombras antideslizantes y buena iluminación.

Fracturas: inmovilización paso a paso



1. Colocá una tablilla rígida (madera, cartón)



2. Sujetala con una venda a lo largo



3. O atala con pañuelos en los extremos



4. Cabestrillo para el miembro superior

Inmovilizá tomando dos articulaciones (una arriba y otra abajo de la fractura). No intentes acomodar el hueso.

Heridas

Herida limpia (sin sangrado)

- Lavate bien las manos con agua y jabón.
- Lavá la herida y sus alrededores con agua y jabón blanco, bajo la canilla.
- Aplicá antiséptico líquido (tipo iodopovidona).
- Cubrí con gasa y vendaje. No uses algodón: se incorpora al tejido.
- Que la evalúe un médico antes de las 6 horas (puede requerir sutura).

Si hay hemorragia

1. Aplicá una compresa o tela limpia haciendo presión.
2. Si es en brazo o pierna, elevá el miembro por encima del corazón.
3. Si no se detiene, agregá más compresas y vendá.
 - NO uses torniquete.
 - Trasladá para atención médica según la gravedad.

La herida debe ser evaluada por un médico lo antes posible (antes de las 6 horas, ya que puede requerir sutura).

Heridas: limpieza y vendaje

Lavá con agua y jabón blanco, aplicá antiséptico y cubrí con gasa y vendaje (nunca algodón).



Lavá, desinfectá y cubrí con gasa



Vendá firme, sin apretar de más

Que un médico evalúe la herida antes de las 6 horas (puede requerir sutura).

Intoxicación

Qué hacer según el contacto

- Piel: quitá la ropa y lavá con abundante agua 15–20 min. No apliques loción ni aceite.
- Inhalación: llevá a la víctima a un lugar abierto y ventilado.
- Monóxido (CO): sacá a la víctima, apagá la fuente y ventilá. Consultá siempre al médico.
- Ojo: lavá con agua a temperatura ambiente 15–20 min, con el ojo abierto.
- Ingestión: consultá antes de dar algo por boca.

Qué NO hacer

- No hagás vomitar ni des de beber a una persona inconsciente, confundida o con dificultad para tragar.
- El monóxido de carbono no tiene olor: ante artefactos con mala combustión, ventilá y revisalos.

Centro Nacional de Intoxicaciones – Hospital Posadas: 0800-333-0160

Electrocución

Qué hacer

- Cortá el suministro eléctrico general (llave térmica). Apagar un solo equipo puede no interrumpir el flujo.
- Si no podés cortarlo, separá a la víctima con un objeto NO conductor (madera o plástico seco) y parate sobre algo no conductor.
- Llamá a emergencias (cadena de vida).
- Si quedó libre de la fuente y no responde o respira mal, iniciá RCP.
- Si se mareo o desmaya, recostala en zona seca con las piernas elevadas y abrigala.

Qué NO hacer

- No apliques hielo, manteca, ungüentos ni vendajes adhesivos a la quemadura.
- No te acerques a menos de 6 m ante alto voltaje hasta cortar la corriente.
- No movilices a la víctima salvo peligro inmediato (fuego o explosión).
- En la vía pública, nunca cortes ni manipules cables caídos.

Emergencias súbitas: ACV, convulsiones y desmayo

ACV

Señales: debilidad o entumecimiento súbito de un lado del cuerpo; confusión; problemas para hablar, ver o caminar; cefalea grave repentina.

Qué hacer: actúa RÁPIDO. Llamá al SEM y trasladá (no más de 1–2 h). No la dejes sola, tranquilizala y abrigala; si responde, posición lateral de seguridad.

Convulsiones

Qué hacer: protegela de golpes retirando objetos duros o filosos. Cronometrá la duración.

NO pongas nada en su boca. NO la retengas. Gírala a posición de seguridad.

Emergencia si dura más de 5 minutos, se repite o no despierta.

Desmayo

Suele recuperarse en 1 a 2 minutos.

Qué hacer: acostala boca arriba y elevá las piernas 30°. Aflojá la ropa y asegurá buena ventilación; si hace frío, abrigala.

Emergencia si dura más de 5 minutos.

Desmayo (lipotimia): qué hacer

Qué hacer

- Recostala boca arriba en un lugar ventilado.
- Elevá las piernas unos 30° (mejora la circulación cerebral).
- Aflojá la ropa para facilitar la respiración.
- Si hace frío, abrigala. Nunca la dejes sola.
- No le des de comer ni beber hasta que se recupere del todo.



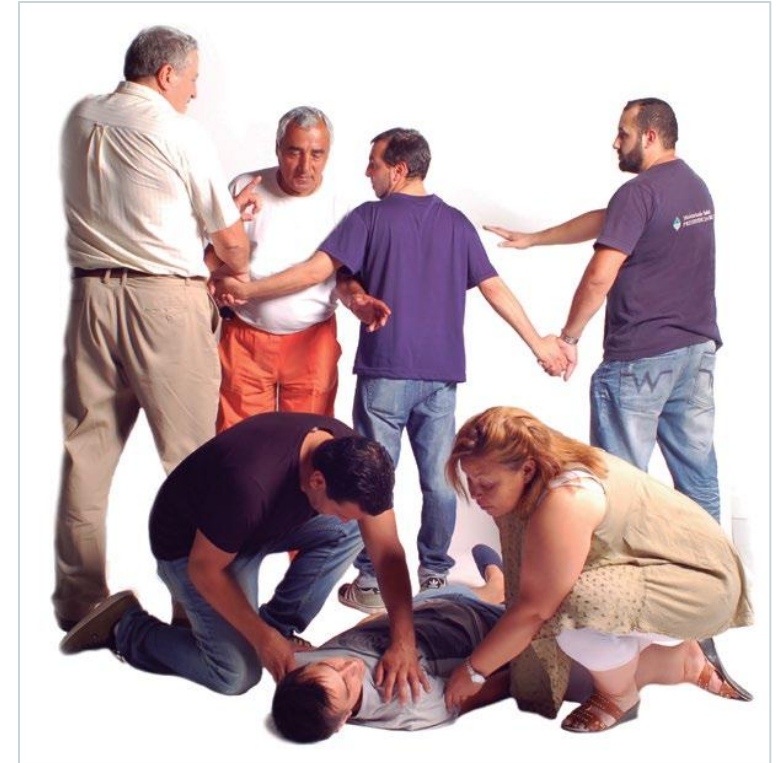
Elevá las piernas ~30°

Si el desmayo dura más de 5 minutos, llamá a emergencias.

Traumatismos en la vía pública

Cómo actuar

- No te expongas: no te conviertas en otra víctima. Actúa solo si no hay riesgo.
- Iniciá la cadena de vida: llamá a emergencias. La chance de lesiones graves es alta.
- No muevas a la víctima si no sabés qué hacer (posible lesión de columna cervical).
- Maniobra aceptada: comprimí una hemorragia importante (usá la ropa; guantes si tenés).
- Nunca la dejes sola. Hacé un cordón de seguridad para alejar a los curiosos.



No te expongas y dá aviso

Llamá a emergencias de inmediato

Botiquín de primeros auxilios

Botiquín básico

- Guantes descartables de látex
- Gasas y vendas limpias
- Antisépticos: iodopovidona, agua oxigenada o alcohol
- Tijera
- Cinta adhesiva
- Jabón neutro (blanco)

Elementos complementarios

- Apósitos estériles y autoadhesivos
- Vendas de 7 y 10 cm
- Férulas (cartón o madera)
- Colirio sin antibiótico
- Alcohol en gel y líquido
- Alfileres de gancho

Tené un botiquín en casa, el trabajo y el vehículo — en un lugar accesible y con los elementos en buen estado. Un primer auxilio adecuado y a tiempo, salva vidas.



¡Gracias por participar!

Un primer auxilio adecuado y a tiempo, salva vidas.

Equipo de trabajo — MedLaboral