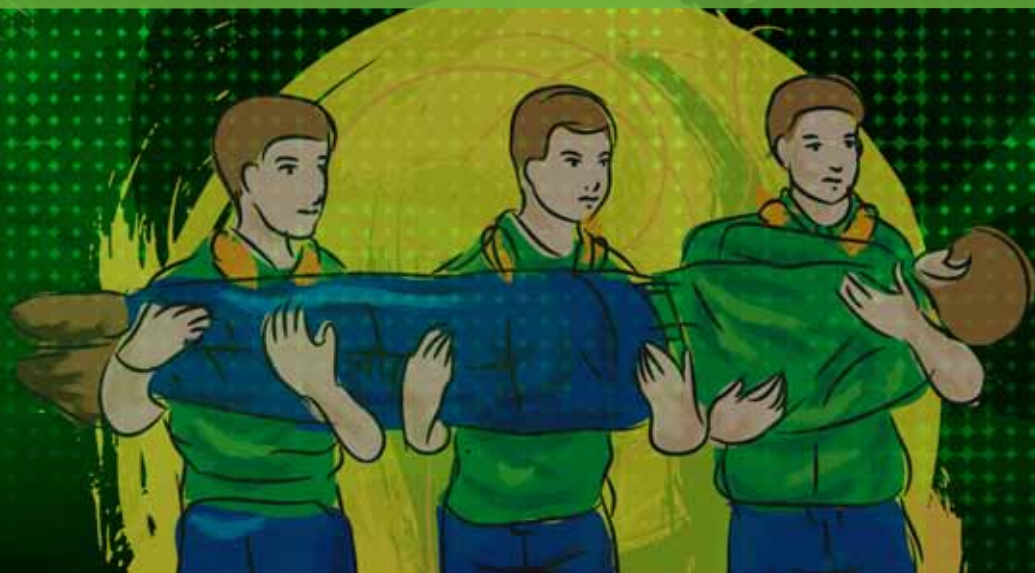




## Capítulo 7

# *Primeros Auxilios* **LA AYUDA NECESARIA EN EL MOMENTO JUSTO**

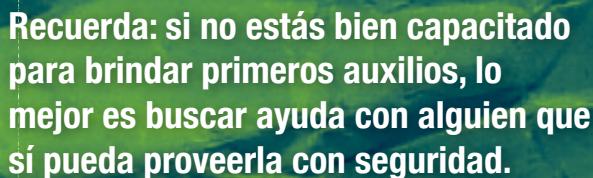




## PRIMEROS AUXILIOS

Seguramente ya habrás oído hablar de los Primeros Auxilios en tu tropa. Tal como su nombre lo indica, **se trata de la primera atención que brinda un scout, socorrista o cualquier persona que tenga los conocimientos básicos para atender a una persona herida mientras llega el personal médico al lugar del accidente.**

Los primeros auxilios no son tratamientos médicos. Son acciones de emergencia que reducen los efectos de las lesiones y estabilizan el estado del accidentado. De esta primera actuación va a depender en gran medida la salud y evolución del lesionado. **Si aprendes primeros auxilios estarás siempre listo para ayudar a otros en situaciones de urgencia o emergencia.**



**Recuerda: si no estás bien capacitado para brindar primeros auxilios, lo mejor es buscar ayuda con alguien que sí pueda proveerla con seguridad.**

Los conocimientos que aquí brindamos son referenciales y para tu cultura general. **Lo mejor es que te capacites en un taller teórico-práctico que te brinde las herramientas necesarias para proveer auxilio sin poner en riesgo la salud de la víctima.**

**Pero, ¿en qué se diferencian la urgencia y la emergencia?**

- **Una urgencia** es cualquier situación que no pone en peligro de forma inmediata la vida. Por ejemplo: la fractura de un brazo, dolor abdominal, una cortada, entre otras dolencias.

- **Una emergencia** es una circunstancia en la que existe peligro vital para la persona afectada. Por ejemplo: paro cardiorrespiratorio, la asfixia, el shock, las hemorragias importantes y los envenenamientos graves.

**Los objetivos de los Primeros Auxilios son:**

- Conservar la vida

- Evitar complicaciones físicas y psicológicas

- Ayudar a la recuperación

- Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial

## Conoce los principios básicos de los primeros auxilios:

Todo socorrista en sus actuaciones debe conocer y aplicar siempre en este orden los siguientes **principios**:

1. Protegerse primero a sí mismo y luego a la víctima. Podemos evitar nuevos accidentes si señalizamos el espacio. Solo moverás al accidentado si corre peligro en el lugar donde se encuentra. Si es necesario moverlo, ayúdate con otras personas para alzarlo manteniendo lo más derechos posible su cabeza, cuello y tronco.
2. Llamar a las autoridades a través del número 171 y reportar los siguientes datos:
  - Número y estado aparente de los heridos
  - Si existen factores que pueden agravar el accidente (caídas de postes eléctricos, por ejemplo).
  - Lugar exacto donde se ha producido el accidente. De la información que suministres dependerá la cantidad y calidad de la ayuda que llegue al lugar.
3. Evalúa al herido y aplica los primeros auxilios que te detallaremos más adelante.

## LA ESTRELLA DE LA VIDA

La Estrella de la Vida es un símbolo que identifica a todo el equipo material y humano que forma parte de la respuesta a la emergencia médica, independientemente de la formación que tenga o función que desempeñe. Desde el centro coordinador que recibe la llamada, hasta la recepción de emergencias de un hospital, incluyendo ambulancias, vehículos de rescate, personal interviniente, entre otros.

Cada punta de la Estrella de la Vida tiene un significado:

- Detectar.
- Informar.
- Responder.
- Atención pre-hospitalaria en la escena.
- Atención pre-hospitalaria en el traslado.
- Traslado al centro óptimo.





## PROCEDIMIENTO PARA PRESTAR PRIMEROS AUXILIOS

### A la hora de prestar primeros auxilios debes:

- Organizar un cordón humano con las personas no accidentadas; esto no solo facilita su acción, sino que permite que los accidentados tengan suficiente aire.

- Pregunta a las personas que se encuentren en el lugar quiénes tienen conocimientos de primeros auxilios para que te ayuden.

- Si existen varias personas heridas, presta atención a cada uno en el siguiente orden:

- **Primero:** los que sangran abundantemente.

- **Segundo:** los que no presenten señales de vida

- **Tercero:** los que presenten quemaduras graves.

- **Cuarto:** los que presenten síntomas de fracturas.

- **Quinto:** los que tienen heridas leves.

- Una vez prestados los primeros auxilios, si es necesario, **traslada al lesionado al centro de salud más cercano**. Es importante que conozcas la ubicación de aquellos que estén cerca de tu local de grupo y de tu casa.

### A la hora de aplicar Primeros Auxilios, toma las siguientes precauciones:

- Comunícate continuamente con la víctima, su familia o vecinos

- Afloja la ropa del accidentado y comprueba si sus vías respiratorias están libres de cuerpos extraños

- Cuando evalúes a la víctima, evita movimientos innecesarios y no trates de vestirlo pues podrías lastimarlo más.

- Si la víctima está conciente, pídele que mueva sus brazos y piernas para determinar su sensibilidad y capacidad para moverse.

- Coloca a la víctima de lado para evitar acumulación de secreciones, como vómito y mucosidades, que obstruyan las vías respiratorias

- Cubre al lesionado para mantener su temperatura corporal

- Proporciona seguridad emocional y física a la víctima. Mantén la calma y dale palabras de apoyo y confianza.

- No obligues al lesionado a levantarse o moverse especialmente

si se sospecha fractura. Antes de moverlo es necesario inmovilizarlo.

No administres ningún medicamento, excepto analgésicos para aliviar el dolor de ser necesario.

Si notas que la persona tiene alguna alteración de la consciencia no le des a beber ningún líquido, mucho menos si es una bebida alcohólica.

### SIGNOS VITALES:

Son señales que permiten conocer si el organismo está funcionando adecuadamente. Si aprendes a tomarlos, puedes dar información útil sobre una persona herida en cuanto llegue la asistencia médica. Los signos vitales son:

- **Ritmo cardíaco:** es el número de veces que se contrae el corazón en un período de tiempo. Estos latidos se pueden sentir en lugares específicos del cuerpo tales como la muñeca y en el cuello. Lo normal es que un adolescente o adulto tenga entre 60 y 100 latidos por minuto.
- **Frecuencia respiratoria:** se puede saber si una persona está respirando colocando un espejo debajo de su nariz y observando si este se empaña. También se puede contar la cantidad de veces que se abomba el abdomen al respirar durante un minuto (o durante 10 segundos y multiplicar por 6). Una frecuencia respiratoria normal en adolescentes es de 18 a 26 respiraciones por minuto.
- **Temperatura:** la medimos con un termómetro. Los valores normales oscilan entre los 36 y 37 grados centígrados.
- **Presión arterial:** se trata de la fuerza con la cual llega la sangre a todos los lugares del cuerpo, la cual permite saber la intensidad con la cual la sangre presiona las arterias. Para medir este signo vital es necesario contar con un tensiómetro. Los valores normales de presión arterial son los siguientes:

**Presión sistólica:** entre 100 y 140 mm de Hg

**Presión diastólica:** entre 60 y 90 mm de Hg

Normalmente la presión arterial la toma un profesional de la salud con un tensiómetro.



## HERIDAS

Son lesiones que, dependiendo de cómo se produzcan, pueden ser clasificadas de esta manera:

- **Abiertas**
- **Cerradas**

### El tratamiento de una herida:

1. Parar la hemorragia (abajo encontrarás más detalles de cómo debes hacerlo)
2. Si la herida tiene objetos incrustados, no los retires
3. Limpia la herida con agua y jabón neutro (evita el jabón de olor).
4. Coloca gasa o apósito y venda la herida
5. Previene la infección:

**La antisepsia** se refiere a un conjunto de métodos que destruyen los microorganismos y evitan la infección.

**Los antisépticos** son sustancias que destruyen o impiden el crecimiento de microorganismos especialmente en los tejidos vivos.

**Algunos antisépticos que puedes tener en tus primeros auxilios son: Betadine, Povidine, Merthiolate, Mercuriocromo, Alcohol Isopropílico.**

La asepsia es la ausencia de microorganismos patógenos.

### ¿Qué no se debe hacer a la hora de tratar una herida?

- Colocarle Kerosene, tela de araña, borra de café, gasolina, aceite, ceniza.
- Realizar solo los primeros auxilios sin visitar al médico
- Retirar cuerpos extraños
- Explorarla

Una vez que realices el tratamiento de primeros auxilios, traslada al afectado a un centro asistencial donde pueda ser examinado y tratado por un especialista

### ¿Qué hacer en caso de hemorragia externa?

- Acuesta a la víctima.
- Ponte guantes desechables de látex.

- Descubre el sitio de la lesión para reconocer el tipo de hemorragia; a veces las hemorragias pueden estar ocultas por la ropa o tener menor visibilidad por la posición de la víctima.
- Para identificar el tipo de hemorragia, seca la herida con una tela limpia o gasa.
- Si la persona se encuentra conciente, dale de beber suero o agua.
- Para controlar la hemorragia sigue los siguientes pasos:

### **1. Presión directa:**

Aplica sobre la herida una compresa o tela limpia haciendo presión fuerte durante un tiempo estimado de 5 a 15 minutos hasta que pare el sangrado. Si no tienes ni compresa ni tela, puedes hacer la presión directamente con tu mano, siempre y cuando no tengas ninguna lesión en las manos y estés protegido con guantes. La mayoría de las hemorragias se pueden controlar con presión directa.

**Cuando la herida sea muy grande o tengas que atender otras víctimas, puedes sustituir la presión directa con la mano por un vendaje de presión.** Si el sangrado continúa y es necesario añadir nuevos vendajes, hazlo sobre el que ya colocaste. Si lo quitas podrías intensificar la hemorragia.

Cuando el sangrado se detenga asegura las gasas y el vendaje para evitar que vuelva a sangrar la herida.

### **2. Elevación**

Cuando elevamos la parte lesionada disminuimos la presión de la sangre en el lugar de la herida y esto ayuda a reducir la hemorragia.

Cubre la hemorragia con una venda de rollo.

### **3. Presión directa sobre la arteria**

Las arterias son los vasos que conducen la sangre del corazón al cuerpo. Cuando hay una hemorragia y ninguno de los dos métodos anteriores funcionó, puedes comprimir con la yema de los dedos la arteria por la cual fluye la sangre contra el hueso que se encuentre debajo de ella. Esta es una manera de controlar las hemorragias en caso de que el lesionado tenga una fractura abierta que no permita aplicar presión o elevar el lugar donde se encuentra la herida.

Al utilizar el punto de presión se debe hacer simultáneamente presión directa sobre la herida y elevación.



## HEMORRAGIAS EN ÁREAS ESPECÍFICAS DEL CUERPO

### • Cara y Cráneo

Cubre con una gasa o tela limpia.

Si no sospechas la existencia de una fractura, haz presión directa hasta que la hemorragia se detenga.

### • Nariz

#### **Para detener una hemorragia nasal haz lo siguiente:**

Ayuda a la víctima a que se siente. Esta posición reduce el riego sanguíneo para cabeza y nariz, es decir, permitirá que salga menos cantidad de sangre por la nariz de la persona.

Si es necesario, inclina la cabeza hacia adelante para evitar que se ingiera la sangre y provoque ganas de vomitar.

Presiona sobre el tabique de la nariz con los dedos índice y pulgar. Esto permite obstruir la arteria principal que irriga la nariz.

Aplica compresas de agua fría o hielo sobre la frente y la nariz (puedes envolver el hielo en una toalla, gasa o compresa).

- No expongas a la persona al sol.

- No permitas que la persona se suene la nariz pues esto aumenta el sangrado.

- Traslada a la persona al centro asistencial más cercano.

### • Dentales

Obstruye el hueco de la encía que sangra con una gasa empapada en agua oxigenada y, mientras tanto, pídele a la persona que muerda con fuerza.

La persona no debe hacer buches con ningún tipo de solución y menos con agua tibia.

La persona no debe tomar ningún tipo de bebida alcohólica.

No permitas la introducción de sustancias en el lugar donde sangra la herida, tales como ceniza, sal, café, etc.

Lleva a la persona cuanto antes a un odontólogo para que atienda la emergencia.

### **Hemorragia genital femenina**

Este tipo de hemorragias podrían ocurrir en caso de irregularidades en la menstruación, aborto y después del parto.

Coloca a la paciente en posición horizontal. Tranquilízala.  
Cúbrela para evitar que se enfríe.

Si no tienes toallas sanitarias para detener la hemorragia, hazlo con apósitos o gasas.

Controla los signos vitales continuamente.

Si la persona está consciente, dale suero oral.

No le des bebidas alcohólicas.

Llévala rápidamente al centro asistencial manteniéndola en posición horizontal.

## **Shock**

El shock es una afección grave de salud que puede presentarse cuando alguna parte del organismo no está recibiendo suficiente fluido de sangre.

### **Signos del shock**

- Transpiración (exceso de sudor)
- Cara pálida
- Escalofríos
- Náuseas o vómito
- Respiración muy superficial y rápida

### **Lo que debes hacer en caso de shock**

- Llama a alguien que pueda brindarte apoyo para trasladar a la persona lo más pronto posible a un centro asistencial (autoridades, ambulancia, algún familiar, etc).
- Mantén abiertas las vías respiratorias de la persona
- Coloca a la persona en posición de shock: acuéstala boca arriba y elévale los pies 30 cms. por encima del resto del cuerpo. Si la persona está inconsciente o vomitando, colócala en posición de recuperación.
- Mantén a la víctima abrigada si el clima es húmedo o frío
- No le des ningún líquido por vía oral
- Bríndale apoyo emocional al paciente, no pierdas la calma y trata de no mostrarle angustia.



Señales   Lesión	Fracturas	Luxaciones	Esguinces	Desgarros
<b>Dolor</b>	Hay dolor en lugar de la lesión y éste aumenta con el movimiento	Se localiza en la articulación y aumenta con el movimiento y la inflamación	Hay dolor en la articulación y aumenta con el tacto	Hay dolor intenso e inesperado en el músculo, con sensación de tirón
<b>Lo que no puedes hacer si tiene estalesión</b>	La fractura no te permite mover con facilidad la zona afectada	La luxación no te permite mover con facilidad la zona afectada	La dificultad para mover el pie varía de acuerdo a su gravedad	Gran incapacidad para mover el músculo
<b>Inflamación</b>	Hay inflamación es una hinchazón que aparece en el lugar y que se produce como consecuencia de la acumulación de líquidos provocados por el golpe			Dependiendo de la intensidad del desgarro
<b>Enrojecimiento</b>	La zona afectada se pone morada o roja.			
<b>Sonidos que producen la lesión</b>	Los fragmentos rotos del hueso producen un chasquido o sonido cuando hay una fractura.			

## ¿Qué debes hacer si sospechas que existe una lesión grave en el músculo, hueso o articulación?

Inmoviliza con un entablillado la parte lesionada mientras la víctima es trasladada a un centro asistencial.

Para inmovilizar necesitas los siguientes materiales en tu botiquín de Primeros Auxilios:

**Férulas rígidas:** tablas y cartón pueden servir.

**Férulas Blandas:** mantas dobladas o almohadas.

**Vendas triangulares,** o elementos para amarrar o sostener como: tiras de tela, corbatas o con la pañoleta.

**Cabestrillo:** es una técnica que permite la inmovilización de los brazos cuando existe fractura, luxación o esguince. Además de inmovilizar, es muy útil para elevar la zona lesionada lo que disminuye la inflamación y el dolor. Generalmente se elaboran con tela y también la pañoleta es ideal para hacer un cabestrillo.

Si no se dispones de vendas triangulares, se pueden improvisar cabestrillos con otras telas que tengas a mano y que te permitan sostener el brazo.

## ¿Cómo se hace?

Dobla el extremo inferior de la chaqueta o camisa del accidentado y sujétalo a la tela con un gancho.

Sujeta la manga de la extremidad lesionada a la camisa.

Utiliza una bufanda, correa o corbata para sostener la extremidad.

Al inmovilizar cualquier tipo de lesión que comprometa hueso, articulación o músculo, ten en cuenta las siguientes **recomendaciones:**

- Retira la víctima del lugar del accidente sólo si hay peligro en el sitio.

- Evalúa a la víctima: observa si está consciente o inconsciente, si está respirando, si tiene pulso o está sangrando abundantemente. Estas lesiones generalmente ocasionan shock, como consecuencia del dolor y de la hemorragia que las acompaña.

- Según la explicación que te dimos antes, identifica el tipo de lesión para luego hacer la inmovilización.

- Verifica si hay sensibilidad en el miembro lesionado, cuál es su temperatura y coloración de la piel. Si la lesión está en algún pie y la persona tiene el zapato puesto y éste te impide revisar la temperatura y el color de la piel, no lo hagas y comprueba sólo la sensibilidad.



- Evita quitarle los zapatos a la persona lesionada: al hacerlo puedes hacer movimientos que ocasionen más daños.
- Si hay fractura abierta, controla la hemorragia, cubre la herida sin hacer presión sobre ella, inmoviliza y eleva el área lesionada.
- Controla la hemorragia presionando el hueso a lo largo.
- Fija la gasa con un vendaje sin hacer presión.
- Coloca cuidadosamente un trozo de gasa sobre el hueso y sosténla con una almohadilla circular que puedes hacer con una venda.
- Inmoviliza y eleva el área lesionada.
- Si la lesión está acompañada de otras más graves, como dificultad respiratoria o quemaduras, atiéndelas antes de inmovilizar.
- Acolchona el material rígido que vas a utilizar para inmovilizar utilizando toallas, algodón o espuma. Esto evitará lesiones en las articulaciones. Protege las rodillas, tobillos, codos y otras zonas que pudieran estar presionadas por la inmovilización, tales como la axila, el pliegue del codo y la región genital.
- Al inmovilizar, sostén el área lesionada por ambos lados del sitio de la lesión. No trates de colocar el hueso en la posición original.
- Coloca varias vendas triangulares dobladas en forma de corbata. Desplázalas utilizando los arcos naturales debajo del tobillo, rodilla, cintura, cuello.
- Coloca las férulas (tabla, cartones), de manera que abarquen las articulaciones que están por encima y por debajo de la fractura. Por ejemplo: cuando sospeches fractura de codo, inmoviliza también el hombro y la muñeca.
- Amarra las vendas firmemente. No amarres sobre el sitio donde se encuentra la fractura, los nudos deben quedar hacia un mismo lado.
- Verifica si hay sensibilidad, así como la temperatura y coloración de la piel.
- No le des ningún masaje a la persona lesionada, ni apliques ninguna crema.
- Proporciona al lesionado un tratamiento para shock.
- Trasládalo al centro asistencial más cercano.

## VENDAJES

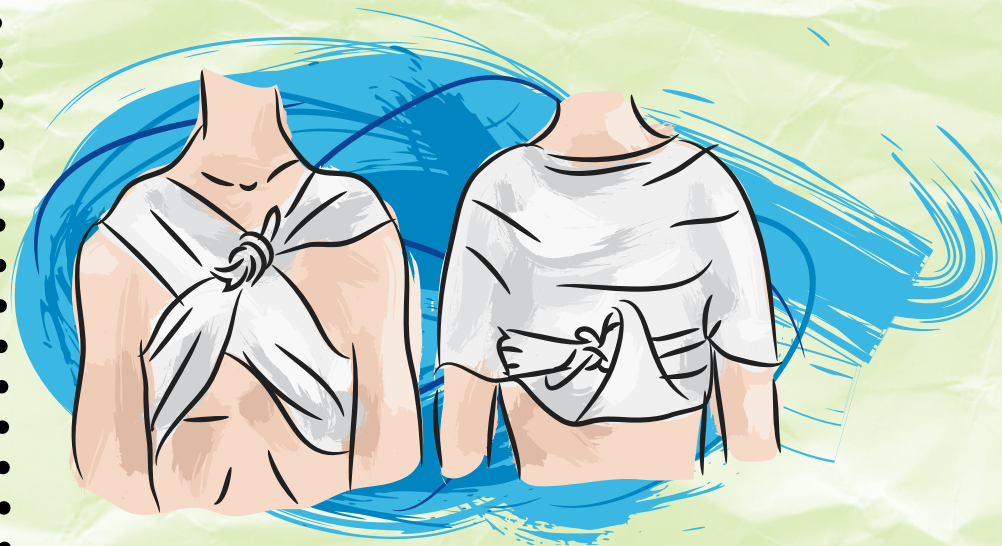
El vendaje es una protección que nos permite envolver alguna parte del cuerpo que se encuentre lesionada. En primeros auxilios se usan especialmente en caso de heridas, hemorragias, fracturas, esguinces y luxaciones.

**El vendaje se utiliza para:**

- **Sujetar apósitos:** si has colocado una gasa con algún tipo de medicamento que debe permanecer cierto tiempo en la piel, el vendaje puede ayudarte a sujetarlo en el lugar donde se encuentra la herida.
- **Fijar entablillados:** sostener mejor el entablillado para que el brazo o la pierna realmente queden inmovilizados.
- **Fijar articulaciones:** para contener o corregir una articulación que se encuentre fuera de su lugar.







## **Tipos de vendas:**

Existen diferentes tipos de vendas: las vendas triungares generalmente son de telas resistentes y su tamaño varía de acuerdo a la zona que van a cubrir. Se puede utilizar abierta para hacer un cabestrillo, doblada o extendida. También puedes tener en tus primeros auxilios vendas de rollo, elásticas o semi- elásticas que también pueden serte de mucha utilidad en caso de que ocurra alguna lesión.

## **Tipos de vendajes**

Hay diferentes maneras de hacer vendajes. Algunas de ellos son:

### **Vendaje circular**

Se usa para iniciar y terminar una inmovilización o para fijar un apósito. También se utiliza para iniciar y/o finalizar un vendaje.



**Es sencillo: solo tienes que ir enrollando la venda una y otra vez hasta tapar el apósito o hasta terminar el vendaje.**



- 
- 
- Puedes utilizar el vendaje circular para sujetar apósitos en la frente, brazos y piernas y también para controlar hemorragias.
- 

### **Vendaje espiral**

- Se utiliza generalmente en brazos y piernas. Se usa para sujetar gasa, apósitos o férulas en brazo, antebrazo, mano, muslo y pierna.
- Debes iniciar el vendaje siempre en la parte más distante del corazón, en dirección a la circulación venosa.
- Ejemplo: Si el vendaje es en el brazo comienza por la mano hasta llegar al codo o axila, según sea necesario.
- Evita vendar el brazo o la pierna extendida porque, a la hora de doblar, dificultará el movimiento.
- De ser posible no cubra los dedos de las manos o de los pies.

### **Vendaje espiral o con doblez**

- Se utiliza en el antebrazo o en la pierna. Se inicia con dos vueltas circulares para fijar el vendaje.
- Se dirige la venda hacia arriba como si se tratara de un espiral.
- Se coloca el pulgar encima de la venda, se dobla esta y se dirige hacia abajo y detrás.
- Se da la vuelta al miembro y se repite la maniobra anterior. Se termina con dos vendajes circulares.

### **Vendaje en ocho o tortuga**

- Se utiliza en las articulaciones (tobillo, rodilla, hombro, codo, muñeca), ya que favorece la movilidad.
- Se coloca una articulación ligeramente flexionada y se efectúa una vuelta circular en medio de la articulación.
- Se dirige la venda de forma alternativa hacia arriba y después hacia abajo, de forma que en la parte posterior la venda siempre pase y se cruce en el centro de la articulación.

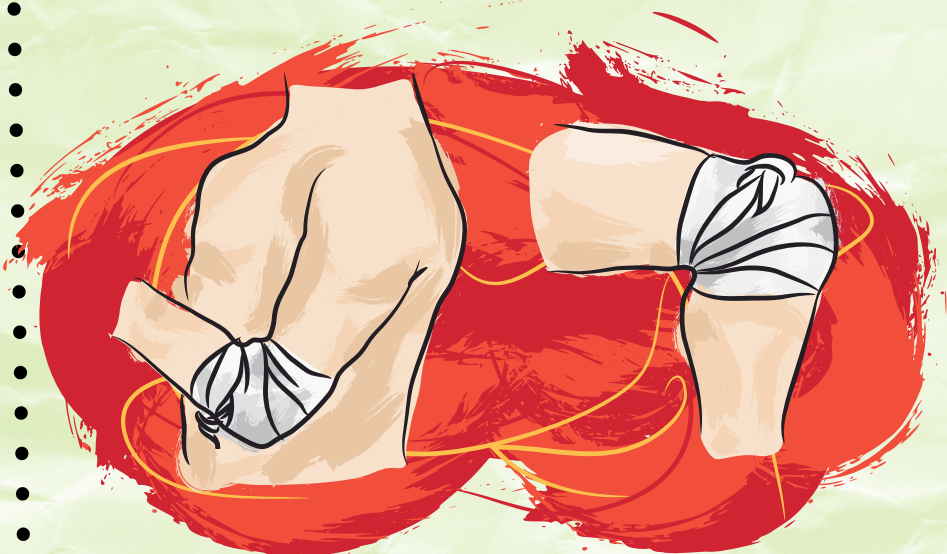
### **Vuelta recurrente**

- Se usa en las puntas de los dedos, manos o muñones de amputación.
- Después de fijar el vendaje con una vuelta circular, se lleva el rollo hacia el extremo del dedo o muñón y se regresa hacia atrás.
- Se hace doblez y se vuelve hacia la parte más alejada de la parte media.
- Finalmente, se fija con una vuelta circular.
- 
- 
-

## **Vendaje para codo o rodilla**

Con la articulación semiflexionada, se efectúan dos vueltas circulares en el centro de esta, para luego proseguir con cruzados en 8, alternos sobre brazo y antebrazo, o pierna y muslo.

Este tipo de vendaje no debe inmovilizar totalmente la articulación.



## **Vendaje para tobillo o pie**

Se comienza con dos circulares a nivel del tobillo.

Luego se procede a efectuar varias vueltas en 8 que abarquen alternativamente pie y tobillo, remontando de adentro hacia afuera del cuerpo, para terminar con dos vueltas circulares a la altura del tobillo y la fijación de la venda.





## Vendaje para mano y dedos

Se inicia este vendaje haciendo dar dos vueltas circulares a nivel de la muñeca.

Se lleva la venda hacia el dedo, donde se efectúan dos recurrentes, que son fijadas con dos circulares a nivel del dedo.

Para terminar la operación se siguen con varias espirales en 8 entre el dedo y la muñeca, para finalmente acabar con dos circulares de fijación a nivel de la muñeca.



## Vendaje para pie

- Recibe el nombre de zapatilla.
- No debe apretarse excesivamente dado que si no se dejan descubiertos los dedos es imposible el control de circulación sanguínea de los mismos.
- Se inicia en el talón dando dos vueltas circulares siguiendo el reborde del pie.
- Al llegar al quinto dedo, se dirige la venda hacia abajo por debajo de los dedos para hacerla salir a nivel del primer dedo.
- A partir de aquí se lleva hacia el talón al que se rodea, para dirigirse de nuevo al quinto dedo.
- De esta forma, se va ascendiendo por el pie a base de vueltas en 8.
- Se termina mediante dos vueltas circulares a nivel del tobillo.



## Vendaje para el ojo

- Proteger al ojo con un apósito.
- Dar dos vueltas circulares a nivel de frente sujetando el borde superior del apósito.
- Bajar la venda hacia el ojo afectado, taparlo y pasar la venda por debajo de la oreja del mismo lado.
- Repetir esta maniobra tantas veces como sea necesario para tapar completamente el ojo.





## Vendaje para la cabeza o capelina

- Para efectuarlo se precisan dos vendas.
- Se inicia efectuando una vuelta circular en sentido horizontal alrededor de la cabeza.
- Se coloca el cabo de la otra venda a nivel de la frente y se dirige la venda hacia atrás, siguiendo la línea media de la cabeza hasta encontrarse a nivel de la otra venda. Se da otra vuelta con esta venda de modo que la otra quede aprisionada.
- De esta forma se van efectuando vueltas recurrentes con la segunda venda.
- Se termina con dos vueltas circulares.



## QUEMADURAS

### Atención de quemaduras

A la hora de atender a una persona que haya sufrido una quemadura, toma en cuenta los siguientes consejos:

- Valora el tipo de quemadura y su gravedad
- Retira anillos, reloj, pulsera, cinturón o prendas ajustadas



- 
- 
- •No rompas las ampollas

- •Cubre el área quemada con un apósito

- •No apliques presión contra la quemadura

- •Si se presenta en manos o pies, coloca gasa entre los dedos antes de colocar la venda

## • Quemaduras

- Las quemaduras son lesiones que afectan la piel y que pueden ser producidas por la acción de diversos agentes físicos, químicos o biológicos. Estas alteraciones pueden ser muy leves, intermedias o graves: pueden ir de un simple enrojecimiento hasta la destrucción total de la piel. Las fuentes que pueden provocar una quemadura son variadas: exposición prolongada al sol, frío, manipulación de fuegos artificiales, radiaciones, electricidad, entre otras.

## • ¿Cómo se clasifican las quemaduras y cómo deben ser atendidas?

- • **Primer grado:** es una quemadura leve que solo afecta la parte más superficial de la piel y puede ser causada por el sol o por una breve exposición al fuego. Este tipo de quemaduras no genera ampollas.

- • **¿Cómo atenderla?** Coloca la parte afectada en agua fría por unos minutos. Protege la quemadura con una compresa o gasa para evitar el roce de la herida. Se puede aliviar el dolor por la hinchazón tomando un analgésico. Si la quemadura es producida por el sol, aplica crema hidratante en la zona afectada.

- • **Segundo grado:** este tipo de quemadura de gravedad intermedia puede desarrollar ampollas. Se aplica el mismo tratamiento que te explicamos para las quemaduras de primer grado y, en el caso de que tuviera ampollas, te recomendamos no explotarlas, ni untar nada que no sea una crema para este tipo de lesión. Si la quemadura tiene más de seis centímetros de diámetro y se encuentra ubicada en manos, pies, rostro, glúteos o genitales lo recomendable es acudir al centro de salud más cercano.

- • **Tercer grado:** son quemaduras graves que deben ser atendidas de emergencia en un centro asistencial. ¿Qué puedes hacer para ayudar a la víctima? Asegurarte de que está respirando: en caso de que no lo esté haciendo, inicia la respiración de salvamento o respiración boca a boca (lo verás más adelante en este capítulo).

- 
- 
- 
-

## ¿Qué puedes hacer para prevenir quemaduras?

- En campamento, asegúrate de que las bases de la cocina de altar son estables, lo cual evitará que se caigan de ella ollas o sartenes calientes.
- No te acerques demasiado a las fogatas que hagas en campamento.
- Protégete del sol: siempre utiliza gorra y protector solar mientras te encuentres en actividades al aire libre.
- Evita utilizar fuegos artificiales que puedan poner en peligro tu seguridad y salud.

## RESPIRACIÓN DE SALVAMENTO O RESPIRACIÓN BOCA A BOCA

Esta técnica se utiliza cuando una persona lesionada muestra una fuerte dificultad para respirar. Este es el procedimiento que debe seguirse:

- Coloca a la persona con la cara hacia arriba.
- Extiende su cuello lo más que puedas.
- Busca posibles obstrucciones en su boca.
- Aspira el aire profundamente y pon tu boca sobre la boca o la nariz de la víctima.
- Presiona tu boca firmemente contra la boca de la víctima para que no se escape el aire.
- Sopla el aire aspirado dentro de la boca o nariz de la víctima, hasta que veas que el pecho se levanta. Separa tu boca y deja que salga el aire que soplaste dentro de la boca de la víctima.
- Apenas sientas que el aire ha salido, toma más aire y pon tu boca nuevamente sobre la boca o nariz del paciente y vuelve a respirar por él.
- Repita el mismo procedimiento 15 veces por minuto.



## ¿Qué es la reanimación cardiopulmonar?

El propósito de esta técnica es oxigenar los órganos vitales de una persona cuando la circulación de la sangre se detiene.

## ¿En qué casos debemos dar reanimación cardiopulmonar a una persona?

Si se encuentra inconsciente y no responde ni a la voz ni al tacto.

Si no respira.

## ¿Cómo es el procedimiento de reanimación cardiopulmonar?

### 1. Determina si la víctima está consciente o no:

- Golpea suavemente su hombro o espalda y pregúntale si está bien. Si no hay respuesta, lo primero que debes hacer es pedir ayuda a las personas que estén cerca de ti y, de ser posible, pídele a alguien que llame a una ambulancia.

### 2. Abre la vía aérea

- Pon la mano sobre la frente de la víctima y presiona firmemente hacia atrás. La otra mano debe estar sobre la barbilla o mentón y elevarlo suavemente. Esta maniobra te ayudará a que el mentón se dirija hacia arriba y la lengua desobstruya la vía respiratoria de la persona. Acerca tu oído a la boca y la nariz de la víctima y detecta si hay ruido respiratorio. Fíjate si hay movimientos respiratorios en el pecho de la persona. Si sospechas la presencia de material extraño en la boca o la garganta, intenta abrirla e introduce los dedos con cuidado para extraer las posibles obstrucciones. Intenta extraer los cuerpos extraños de la faringe con el dedo índice curvado o utilizando los dedos índice y medio como pinzas. Si hay líquidos extraños, intenta extraerlos girando la cabeza de la persona de lado. Si sospechas de alguna lesión en el cuello, mantén alineados la cabeza, el cuello y el tórax del paciente y realiza una inclinación moderada de la cabeza hacia atrás. No gires la cabeza de lado, ni flexiones la cabeza hacia adelante. Cuando sea necesario, gira al paciente para limpiar la vía aérea, mantén alineados la cabeza, el cuello y el tórax mientras otro reanimador realiza el giro.

### 3. Da dos respiraciones boca a boca seguidas, tal como lo explicamos en la página anterior.

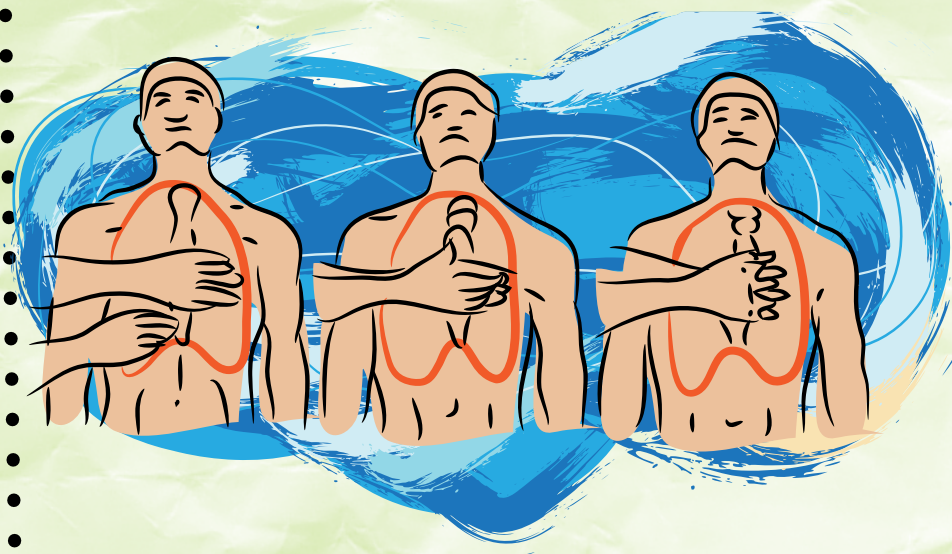
### 4. Verifica por cinco segundos el pulso de la persona.

- Para hacer esto, mantén la cabeza en la posición descrita en el

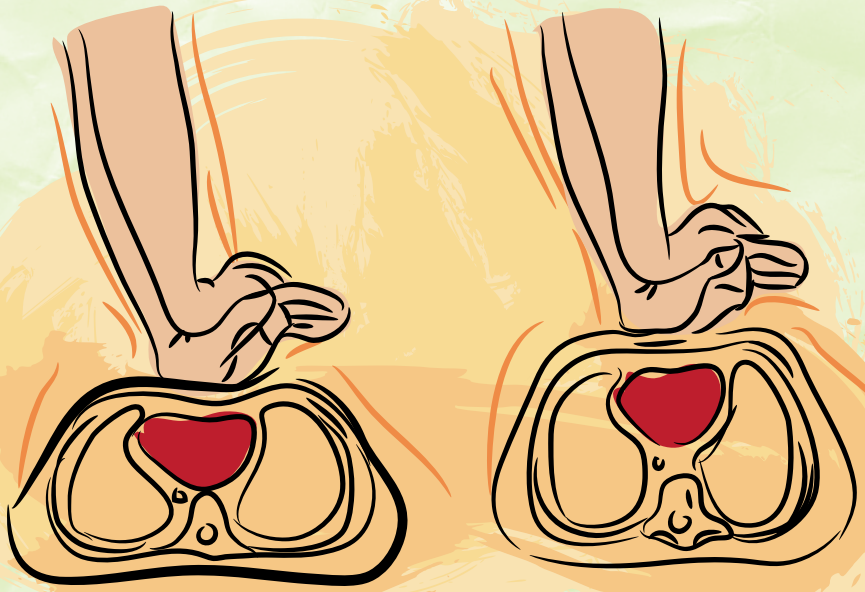
paso número 2. Coloca los dedos índice y medio de tu mano sobre la manzana de Adán. Deslízalos hacia los lados y sentirá el pulso, si lo hay. Si no hay pulso ni respiración, comienza las compresiones torácicas que te explicaremos a continuación.

### **5. Compresiones torácicas:**

- Con el dedo índice y medio de tu mano ubica el borde de la última costilla. Desliza tus dedos hasta llegar a la parte superior donde ambas costillas se unen y se forma un pequeño hueco. Pon tu dedo medio sobre este hueco y coloca tu dedo índice al lado.
- A continuación, pon el talón de la otra mano sobre el esternón, justo al lado de los dedos. Retira la mano que tenías sobre el hueco y ponla encima de la mano que está sobre el esternón. Mantén los dedos de ambas manos sin hacer presión sobre el pecho.
- Sin doblar los codos y estando arrodillado al lado de la víctima, con las rodillas bien separadas, comienza a hacer compresiones directamente hacia abajo. Mientras haces las compresiones, cuenta en voz alta. Si estás solo, realiza 30 compresiones por 2 ventilaciones.







### **Reanimación cardio pulmonar con un auxiliador**

- Se realizan 15 compresiones torácicas por 2 ventilaciones y se continúa a este ritmo para repetir el ciclo. (La velocidad del masaje es de 80 a 100 compresiones por minuto).
- En bebés y niños mayores de un año se realizan 5 compresiones y un soplo y se continúa de esta manera hasta que la víctima recupere la circulación y la respiración o hasta que se llegue la asistencia médica.
- En caso de que el pulso se restablezca espontáneamente, detén las maniobras de masaje cardíaco y continúa con las de respiración. Repite el procedimiento hasta que acuda la asistencia médica.
- Si durante el traslado la víctima recupera el pulso y la respiración, colócala en posición lateral y monitorea sus signos vitales.

### **Reanimación cardio pulmonar con dos auxiliadores:**

- El encargado de dar los soplos se ubica al lado de la cabeza de la víctima y el otro auxiliador al lado opuesto, cerca del tórax. Esto les permitirá cambiar de posición rápidamente en caso de que alguno de los dos se canse. El encargado de dar los soplos inicia con dos respiraciones, verifica la respiración y pulso. Si no están presentes, el otro auxiliador inicia con 5 compresiones en el pecho. Mientras se

realiza este procedimiento el otro auxiliador cuenta en voz alta “y uno, y dos, y tres, y cuatro y cinco.” con el fin de mantener el ritmo. Al terminar las cinco compresiones, el otro auxiliador da un soplo y se continúa la maniobra con ciclos de cinco compresiones y un soplo.

- El auxiliador que da los soplos, debe verificar periódicamente la efectividad de las compresiones en el pecho y chequear el pulso mientras el otro auxiliador está dando las compresiones. Si la persona tiene pulso, verifica la respiración. Si la persona no respira se continúa con la respiración de salvamento controlando el pulso cada minuto.
- Si los dos auxiliadores desean cambiar de posición por fatiga, ten en cuenta el siguiente procedimiento:.

**Da compresiones a soplos: el auxiliador que da las compresiones dice: “y cambio, y dos, y tres y cuatro y cinco” al completar el ciclo de compresiones, ambos auxiliadores cambian de posición rápidamente.**

**Da soplos a compresiones: el auxiliador que da los soplos al terminar dice cambio. Se mueve rápidamente y coloca las manos en señal de espera para dar las compresiones.**

## **PICADURAS Y MORDEDURAS**

**En caso de picaduras o mordeduras debes actuar de la siguiente manera:**

- Limpia la zona afectada
- Dale un analgésico a la víctima que le permita aliviar el dolor (si es un scout de tu patrulla, recuerda revisar antes la ficha médica para verificar que no sea alérgico a este medicamento).
- No utilices toriniquete.
- No realices incisiones en la piel
- Mantén a la persona en reposo
- Traslada a la víctima al centro asistencial más cercano con el miembro afectado elevado a 45 grados, aproximadamente.



## INTOXICACIÓN

La absorción de una sustancia tóxica puede ocurrir por vía respiratoria, a través de la piel, por la boca o mediante la circulación de la sangre.

### Señales de intoxicación

Una persona intoxicada puede mostrar las siguientes señales:

- Alteración de la conciencia (la persona puede actuar de manera incoherente).

- Dificultad para respirar.

- Vómito o diarrea.

- Quemaduras alrededor de la boca

- Mal aliento por la ingestión de sustancias minerales.

- Pupilas dilatadas o contraídas.

- Dolor de estómago.

- Visión doble o manchas en la vista

### Indicaciones para apoyar una persona intoxicada

Es esencial actuar con rapidez y antes de que el cuerpo absorba el veneno. Si es posible, una persona debe iniciar el tratamiento mientras que la otra consigue la ayuda de un médico o de una ambulancia.

Guarda y entrega al médico el frasco de la sustancia ingerida por la persona con su etiqueta y lo que haya quedado de ella. Esto le permitirá al equipo médico actuar con mayor efectividad.

Si la víctima está consciente, hazle preguntas que te permitan tener más información sobre ella y sobre lo que ingirió.

Si tiene quemaduras en los labios o en la boca, aplícale abundante agua fría.

Si vomita, recoge una muestra para que pueda ser analizada por los médicos.

Intenta colocar a la persona acostada de lado o boca abajo.

Casi todos los productos tóxicos tienen en su etiqueta una instrucción sobre qué hacer en caso se ingerir la sustancia. Lee la etiqueta y actúa según lo que indique.

Traslada a la víctima lo más pronto posible a un centro asistencial.

## **Causas**

Estas sustancias pueden causar intoxicación. Es importante que estés alerta en tu hogar y cuando estés de campamento para evitar la sobre exposición a estos productos:

- Medicamentos (el consumo excesivo de un medicamento puede producir una sobredosis).
- Detergentes y productos de limpieza de uso doméstico
- Monóxido de carbono (de hornos, motores a gasolina, incendios, calentadores)
- Pinturas (ingestión o inhalación de emanaciones)
- Plantas caseras (ingestión de plantas tóxicas)
- Insecticidas
- Sobredosis de drogas (accidental o intencional)
- Químicos en el lugar de trabajo
- Ciertos alimentos. En este caso es muy importante que los representantes de cada scout de la patrulla precisen en la ficha médica si su representado es alérgico a algún alimento. El guía de patrulla y los dirigentes deben estar informados de ello.

## **Lo que no debes hacer en caso de intoxicación**

- Administrar sustancias por vía oral a una víctima inconsciente.
- Provocar el vómito a menos que lo indique el personal del Centro de Control de Envenenamientos (centro de toxicología) o un médico. Un veneno fuerte que produzca quemaduras en la garganta al entrar también hará daño al salir.
- Intentar neutralizar el veneno con zumo de limón, vinagre, o cualquier otra sustancia, a menos que lo indique el personal del Centro de Control de Envenenamientos (centro de toxicología) o un médico.
- Utilizar antídotos “para todo uso”.
- Esperar a que aparezcan más síntomas si sospechamos que la persona está intoxicada. Lo ideal es acudir al médico a la brevedad.



## LESIONES POR CALOR O FRÍO

En actividades al aire libre debes prevenir y estar preparado para reconocer lesiones producidas por calor y frío. Estas son algunas de ellas:

**1. Golpe de calor:** es un aumento excesivo de la temperatura corporal que puede producir lesiones graves a la salud. Cuando la temperatura alcanza los 40 grados centígrados se puede considerar que la persona padece un golpe de calor.

**¿Qué se debe hacer?** Enfriar a la persona lo antes posible, quitándole la ropa y mojándole la piel. Se pueden aplicar compresas frías especialmente en la cabeza, cuello, axila e ingle. Traslada a la persona a un centro asistencial lo antes posible.

**2. Hipotermia:** es el descenso de la temperatura por debajo de 35 grados. La hipotermia se agrava en la medida que disminuye la temperatura. Cuando sea leve, se puede dar a la persona una bebida caliente no alcohólica y cubrirla con cobijas que le den calor. Cuando sea grave (por debajo de los 33 grados) es necesario buscar ayuda médica cuanto antes. Igualmente intenta calentar lo más que puedas a la persona, incluso con tu propio cuerpo, abrazándola.

**3. Insolación:** se trata de un aumento del calor corporal que puede ser consecuencia de la excesiva exposición al sol sin protección. Hay comportamientos que nos exponen más al calor y nos ponen en riesgo de insolarnos, tales como: tomar poca agua mientras hacemos deporte, estamos en las actividades scouts o al aire libre; usar ropa muy calurosa; pasar mucho tiempo al sol sin gorra y con la piel al descubierto sin protector solar.

**Las personas insoladas pueden tener uno o varios de estos síntomas:** calambres, náuseas, vómito, dolor de cabeza, mareo, debilidad, entre otros. Se puede aplicar las mismas medidas de enfriamiento que las detalladas en el golpe de calor.

**4. Mal de páramo:** cuando estamos en lugares muy altos y no nos hemos acostumbrado del todo a la falta de oxígeno que hay en estos espacios, podemos sufrir lo que se conoce como mal de páramo (también se le dice “mal de altura” y “soroche”). Normalmente el mal de páramo afecta más a las personas que viven cerca del mar. Los síntomas del mal de altura son: mareos, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, agotamiento físico. No hay un tratamiento específico para el mal de páramo ya que el malestar debería ceder cuando nos acostumbremos a la altura. Sin embargo, lo ideal es mantener el cuerpo hidratado, especialmente cuando estemos a alturas a las cuales no estamos habituados.

## TRASLADO DE LESIONADOS

El traslado de lesionados debe contar con tres atributos: debe ser seguro, cómodo y eficaz. A continuación te definimos algunos tipos que pueden serte útiles en caso de alguna emergencia:

### **Arrastre**

Se utilizan cuando es necesario retirar una víctima del área del peligro, a una distancia no mayor de 10 metros y cuando el auxiliador se encuentra solo. No debe utilizarse cuando el terreno sea irregular (por ejemplo, que tenga piedras, vidrios o escaleras).

Coloca los brazos cruzados de la víctima sobre el tórax. Ubícate detrás de la cabeza de la persona y coloca sus brazos por debajo de los hombros sosteniéndole con ellos el cuello y la cabeza. Arrástrala por el piso.

Si la víctima tiene un abrigo o chaqueta, desabrocha y hala de él hacia atrás de forma que la cabeza descansa sobre la prenda. Arrástrala por el piso, agarrando los extremos de la prenda de vestir (abrigo, chaqueta o camisa).

### **Si en el lugar hay acumulación de gas o humo, haz lo siguiente:**

Si la víctima está consciente y no puede movilizarse, arrodíllate y pídele que pase los brazos alrededor de tu cuello, entrelazando las manos, e inicia el traslado.

Si está inconsciente, sujétale las manos con una venda a la altura de las muñecas y realiza el mismo procedimiento.

Si la víctima es muy grande, puedes usar el arrastre de los pies, pero debes asegurarte que la cabeza de la víctima no se lesione con un terreno desigual o irregular.

### **Cuando la víctima tenga poco peso, lo mejor es cargarla para poder trasladarla, de la siguiente manera:**

Pasa un brazo por debajo de los muslos de la víctima.

Colócale el otro brazo alrededor del tronco, por encima de la cintura y levántala.

### **Traslado de brazos con 3 auxiliadores:**

Si hay dos o tres auxiliadores, pueden trasladar a la persona como se indica en la ilustración:

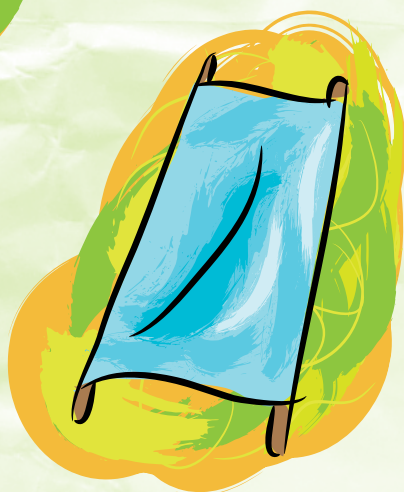




## Con ayuda de una cobija o frazada

Para levantar a un lesionado o enfermo con ayuda de una cobija se necesitan de 3 a 5 auxiliares. Se usa cuando no se cuenta con una camilla y la distancia a recorrer es corta. No se debe usar este método si se sospecha lesiones en la columna vertebral.

- Colocar la frazada o cobija doblada en acordeón a un lado de la víctima.
- Dos auxiliares se colocan arrodillados junto a la víctima y la acomodan de medio lado (uno de los auxiliares la sostiene de la cadera y las piernas, el otro de la espalda y la cabeza); el tercero acerca la cobija o frazada y la empuja de tal manera que le quede cerca de la espalda.
- Coloquen nuevamente a la víctima acostada sobre la espalda y ubíquense para proceder a levantarla.





## **Forma correcta de subir un lesionado a una camilla**

Cuatro auxiliadores se colocan arrodillados a ambos lados de esta: dos en la parte superior, toman la cobija o frazada a la altura de los hombros y de la cintura y de las piernas, y el quinto detrás de la cabeza.

Halen los extremos de la cobija para evitar que quede enrollada debajo de su cuerpo. Enrollen los bordes de la cobija o frazada, rodeando el cuerpo de la víctima.

A una orden, pónganse de pie y caminen lentamente de medio lado, iniciando la marcha con el pie que queda más cerca de los pies del lesionado.

## **Cómo trasladar a un lesionado con la ayuda de elementos:**

Un lesionado puede ser transportado utilizando diferentes elementos como: sillas, camillas y vehículos; su uso depende de las lesiones que presenta la persona, de la distancia y de los medios que se tengan para hacerlo.

### **Transporte en silla**

- Se usa cuando la persona está consciente y no tiene lesiones severas, especialmente si es necesario bajar o subir escaleras. Debe tenerse la precaución de que el camino esté libre de obstáculos para evitar que los auxiliadores se resbalen. Para emplear este método de transporte se necesitan dos auxiliadores.

- Verificar que la silla sea fuerte.

- Sentar a la víctima en la silla.

- A una orden, levanten simultáneamente la silla y caminen lentamente.

### **Tipos de camilla:**

Dentro de los tipos de camillas tenemos:

- Camillas de lona para transportar víctimas que no presentan lesiones de gravedad.

- Camillas rígidas para transportar lesionados de columna; estas son de madera, metálicas o acrílico.

- Camillas de vacío para transportar lesionados de la columna.
- Camilla para el transporte de lesionados que viajarán en helicóptero.

### ¿Cómo improvisar una camilla?

- Consigue 2 o 3 chaquetas o abrigos y 2 bordones.
- Coloca las mangas de las prendas hacia adentro.
- Pasa los bordones a través de las mangas.
- Cierra las prendas.



### Otra forma de improvisar una camilla es la siguiente:

- Consigue una cobija y dos bordones.
- Extiende la cobija en el suelo.
- Divide la cobija imaginariamente en tres partes: coloca un bordón en la primera división y dobla la cobija.
- Coloca el otro bordón de madera a 15 cms. del borde de la cobija y vuelve a doblarla.

### Qué debe contener un botiquín de primeros auxilios

El botiquín de primeros auxilios es un recurso básico con el que siempre debe contar tu patrulla en todas las actividades, sean de ciudad o en campamento. En él se encuentran los elementos indispensables para dar atención satisfactoria a víctimas de un accidente o enfermedad repentina y en muchos casos pueden ser decisivos para salvar vidas.



Los elementos esenciales de un botiquín de primeros auxilios se pueden clasificar de la siguiente manera:

### **Antisépticos:**

Los antisépticos son sustancias que nos ayudan a evitar infecciones y evitan el crecimiento de gérmenes en heridas o lesiones. Algunos de ellos son:

- Alcohol: se usa para desinfectar termómetros clínicos, pinzas, tijeras u otro instrumento. También se usa para la limpieza de la piel, antes de la inyección. No es aconsejable utilizarlo en una herida por que irrita los tejidos.
- Suero fisiológico o solución salina normal: se utiliza para limpiar o lavar heridas y quemaduras, también como descongestionante nasal.
- Jabón: de baño, barra o líquido para el lavado de las manos, heridas y material.

### **Material de curación:**

El material de curación es indispensable en un botiquín de primeros auxilios y se utiliza para: controlar hemorragias, limpiar, cubrir heridas o quemaduras y prevenir la contaminación e infección. Los tres principales son gasas, compresas y apósitos. Si no dispones de gasas individuales ni apósitos, elabóralos con la gasa que normalmente se consigue en paquetes. Ten cuidado de que todos los bordes queden al interior de tal manera que ninguna hebra quede en contacto con la herida.

### **Vendas**

Es indispensable que haya vendas en rollo y triangulares. Incluye vendas elásticas y gasas de diferentes tamaños.

### **Curitas**

Son útiles para cubrir heridas pequeñas.

### **Hisopos**

Se utilizan para extraer cuerpos extraños en ojos, limpiar heridas que no pueden ser desinfectadas con gasas y aplicar antisépticos en cavidades.

### **Bajalenguas**

En primeros auxilios se utilizan para inmovilizar fracturas o luxaciones de los dedos de las manos.

## **Adhesivo**

Se utiliza para fijar gasas, apósitos y vendas.

## **Algodón**

Se utiliza para forrar tablilla o inmovilizadores, improvisar apósitos y desinfectar instrumentos como pinzas y termómetro, nunca se debe poner directamente sobre una herida abierta.

Otros elementos que deben formar parte de tu botiquín de primeros auxilios: tapabocas y guantes desechables, pinzas, tijeras, termómetro oral, lupa, linterna, libreta y lápiz, caja de fósforos o encendedor, lista de teléfonos de emergencia, manual de primeros auxilios. Evita tener medicamentos dentro del botiquín. Todo medicamento debería ser administrado por personal médico y no debe ser una decisión del scout o de la patrulla.

## **Mantén las fichas médicas actualizadas**

Es vital que tu jefe de tropa y de ser posible la patrulla cuente con una ficha médica de cada scout en la cual los representantes especifiquen los detalles de salud de sus hijos. Esta ficha médica será de gran utilidad en caso de que ocurra alguna emergencia o enfermedad en campamento pues le brindará a tu dirigente y al personal médico todos los detalles de tu salud.

¿Qué datos son indispensables en una ficha médica? Tu representante debe detallar claramente tu tipo de sangre; si sufres de alguna enfermedad o condición; si tomas algún medicamento; si has sido operado; si eres alérgico a algún alimento, medicamento o sustancia; si no puedes realizar alguna actividad como consecuencia de alguna condición física.