

*Es mejor prevenir...*



Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

**La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja promueve las actividades humanitarias de las Sociedades Nacionales en favor de las personas vulnerables.**

**Mediante la coordinación del socorro internacional en casos de desastre y el fomento de la asistencia para el desarrollo, se propone prevenir y aliviar el sufrimiento humano.**

**La Federación, las Sociedades Nacionales y el Comité Internacional de la Cruz Roja constituyen, juntos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.**

**Este manual puede ser citado, reproducido, traducido o adaptado, ya sea una parte o su totalidad, previa remisión de las observaciones a la Oficina Regional de la Federación Internacional de la Cruz Roja o al Centro Regional de Referencia en Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres en Costa Rica.**

**Web: [www.ifrc.org](http://www.ifrc.org)**

**e-mail: [ifrepa89@ifrc](mailto:ifrepa89@ifrc)**

**e-mail: [ifrepa90@ifrc](mailto:ifrepa90@ifrc)**

**Esta guía ha sido elaborada con la participación de las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja.**

## Presentación de la Guía

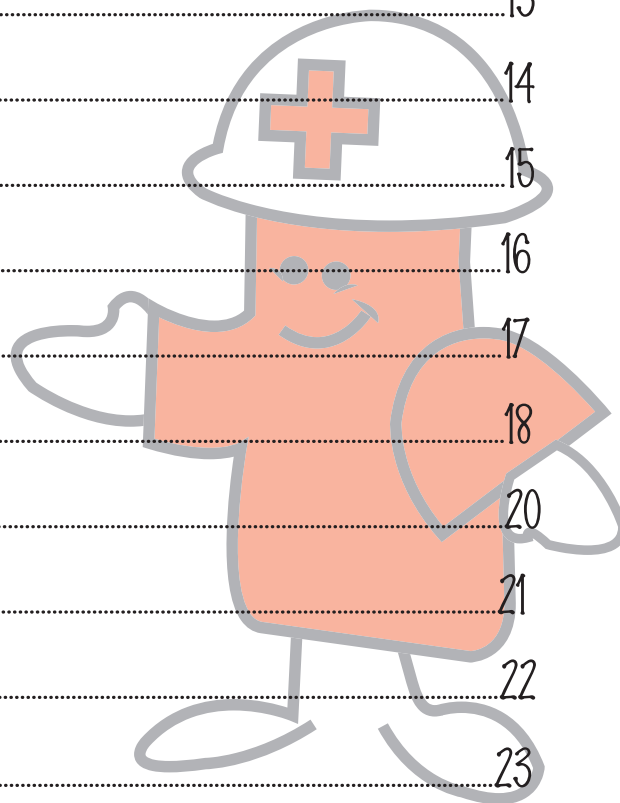


La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presenta esta Guía de Primeros Auxilios con el fin de poner a su alcance, y fácil de entender, los pasos a seguir y las acciones a ejecutar para atender las emergencias que se presentan mientras se espera por la asistencia médica apropiada.

Si usted desea aprender las técnicas de **PRIMEROS AUXILIOS** que le pueden ayudar para salvar una vida, diríjase a la **CRUZ ROJA** más cercana donde podrá recibir cursos de entrenamiento que le permitan ampliar sus conocimientos.

# Índice

Introducción.....	5
Objetivos .....	6
Botiquín Casero.....	7
Heridas.....	8
Hemorragias o Sangrado.....	9
Desmayos.....	10
Convulsiones.....	11
Quemaduras.....	12
Golpes y Fracturas.....	13
Diarrea.....	14
Picaduras y Mordeduras.....	15
Intoxicaciones.....	16
Fiebre o Calentura.....	17
VIH / SIDA.....	18
Transporte.....	20
Principios Fundamentales.....	21
Glosario / Bibliografía.....	22
Información de Emergencia.....	23





# Introducción

La vida humana es la más preciada posesión que tenemos y así debemos protegerla. El cuerpo humano es muy frágil y está expuesto a daño constantemente. Los primeros minutos después de ocurrir un accidente son los más cruciales. Si se mantiene el flujo de oxígeno al cerebro después de un paro cardíaco, se podrá revivir sin consecuencias irreversibles; si una hemorragia se logra contener, se evitará el shock y la muerte por la pérdida de sangre; si se sabe como evaluar el lugar donde ocurre el accidente se podrá evitar un daño mayor o ser una víctima más, al tratar de socorrer al herido. Como actuar correctamente para ayudar a un herido, es comportamiento aprendido, y que puede llevar a cabo cualquier persona. **¡Debemos estar preparados!**

Le invito para que aprenda las prácticas simples para intervenir y estabilizar heridos o atender a alguien que necesita los primeros auxilios. Este conocimiento le puede ayudar a salvar la vida de un ser querido, un vecino u otro ser humano. El contenido de esta guía práctica lo puede usar como herramienta diaria, le servirá siempre, y deberá refrescar el conocimiento regularmente para reforzar su confianza. Como herramienta también le servirá en tiempos de desastre para dar esa ayuda temprana.

Estabilizar un herido le ayudará a los equipos especializados de paramédicos en su traslado seguro a los centros de atención para su tratamiento especializado. El poder tratar una lesión leve le ayudará a reconfortar al herido y a desconcentrar los sistemas de asistencia durante un desastre catastrófico. Debemos siempre tratar de ser autosuficientes para los primeros auxilios, pero recuerde que, el poder distinguir una lesión leve de una grave requiere del conocimiento que adquirirá a través de muchos otros cursos más especializados que puede recibir en su Cruz Roja local. Esta guía práctica de primeros auxilios es el primer paso para salvar vidas.

Gilberto Guevara

Jefe Regional para México, Centro América y El Caribe

Federación Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

## Objetivos

- 1) Aplicar medidas básicas de atención a personas con dolencias y lesiones.
- 2) Diferenciar el tratamiento a dar según el tipo de emergencia
- 3) Conocer mejor el momento adecuado para solicitar ayuda especializada o médica.

