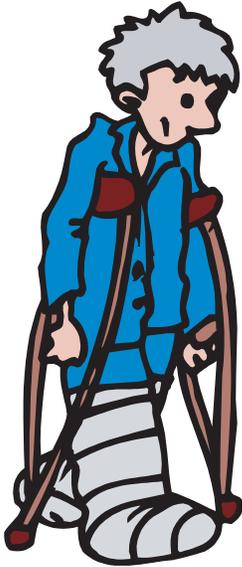


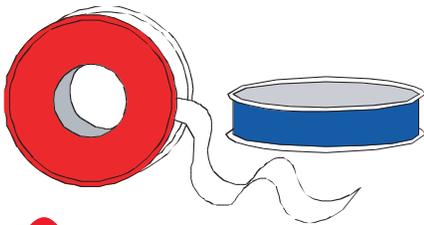
## Golpes y Fracturas

### ¿Qué hacer?



1. Inmovilizar, sin mover la parte afectada y en la posición en que la encuentre usando cartones, tablas, vendas o tiras de tela .

2. Si hay herida con o sin el hueso visible, cúbralo con gasas o telas limpias sin presionar.  
No mover ni intentar meter el hueso.



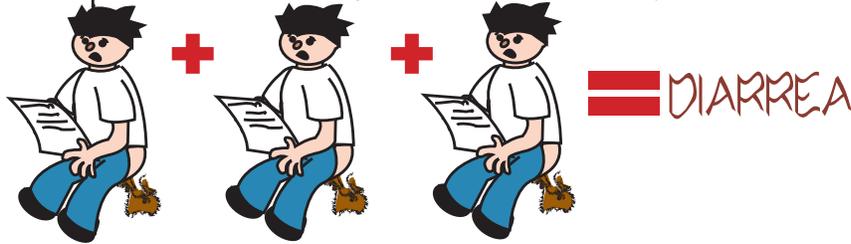
3. Transportarlo al hospital.



## ¿Que es diarrea?



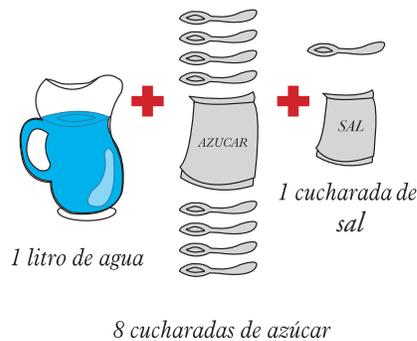
Son deposiciones sueltas más de 3 veces en 24 horas



### 1. ¿Qué hacer?

Dar a beber abundante agua limpia u otra bebida sin alcohol.

Dar suero oral si tiene los sobres o prepárelo usted en casa.

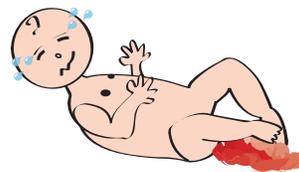


**2.** Continuar la lactancia con los bebés y la alimentación normal del niño y del adulto.

**3.** Si el niño está inmóvil, con la piel y la lengua secas, ojos hundidos, llévalo rápido al centro de salud, ya que está muy deshidratado y su vida corre peligro.

**4.** Si la diarrea es con sangre y vomita, llévalo rápido al médico.

**5.** No le dé medicamentos, sólo líquidos.



# Picaduras y Mordeduras

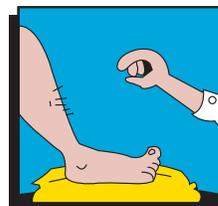


## 1. Picaduras

Intente extraer el aguijón.

Lave bien la zona afectada con agua y jabón.

Traslade al paciente al centro de salud para verificar que todo esté bien.



## 2. Mordeduras de serpientes

Afloje o quite la ropa que le pueda apretar en caso de que se hinche la zona mordida.

Trate de inmovilizar la extremidad mordida y trate de mantenerla a un nivel inferior que el resto del cuerpo, si es posible.

Trasládalo urgente al centro de salud más cercano.

## 3. Otras mordeduras:

Verifique que el animal no tenga rabia u otra enfermedad, controle posibles sangrados y traslade al paciente hasta el centro de salud más cercano.



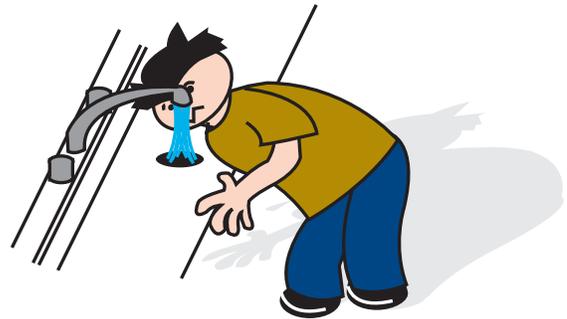
## Intoxicaciones

1. Si la intoxicación se debe a alimentos, alcohol o medicamentos ingeridos recientemente y la persona está consciente, provóquele el vómito, metiéndole los dedos en la boca.



2. Si se trata de algún insecticida o producto desconocido, no dar a beber nada, no provoque vómito. Trasládelo lo más rápido posible al centro de salud.

3. Si la intoxicación es en la piel o en los ojos, lavar sin frotar a la víctima con abundante agua y luego trasladarlo al centro de salud.



4. Lleve hasta el centro de salud los recipientes de los productos que hayan ocasionado la intoxicación.



# Fiebre o Calentura

La fiebre siempre es asociada con algún tipo de enfermedad o infección.

- 1.** Para bajar la fiebre, aplique toallas húmedas en el cuerpo. Si esto no funciona, la persona podría tomar una ducha.
- 2.** Déle a la persona una medicación que reduzca la fiebre, por ejemplo: acetaminofén, (conocida como panadol o tilenol).  
No suministre ningún medicamento que contenga ácido acetilsalicílico.
- 3.** Déle para tomar mucho líquido y continúe con la alimentación normal.
- 4.** Verifique su temperatura. El rango normal es  $36.4^{\circ}\text{C}$  a  $37.2^{\circ}\text{C}$ .
- 5.** Visite a un doctor para encontrar y tratar la causa de la fiebre.  
Antes de tratar al afectado recuerde siempre usar guantes de látex



# VIH / SIDA

## 1. ¿Que es el VIH?

Es el Virus que causa el SIDA.

Ataca el sistema inmunológico del cuerpo y esto hace que se debilite, cuando esto pasa el sistema inmune ya no puede protegernos de enfermedades.



A las personas infectadas con VIH o que tiene SIDA se les llama "personas viviendo con VIH/SIDA (PVVS)".

## 2. Persona viviendo con VIH/SIDA.

Esta puede estar saludable por muchos años si:

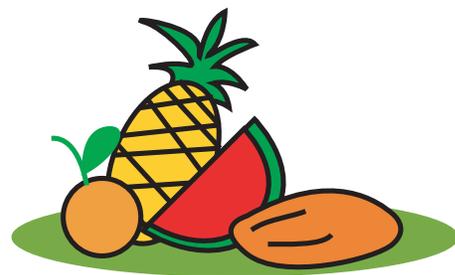
"Se practican hábitos de vida saludable".

"Se toman descansos y se hace ejercicio".

"Se come una dieta balanceada".

"Se tratan todas las infecciones inmediatamente".

"Se usan condones de látex cada vez que tenga relaciones sexuales".



Tenga chequeos regulares en una clínica donde el personal conozca sobre VIH/SIDA.

Recuerde que el cuidado físico de una persona viviendo con VIH/SIDA es la misma que se ofrece en primeros auxilios básicos.



### 3. Cuidado emocional para PVVS.

Ser un amigo que no menosprecie o presione a la PVVS.

Ser discreto acerca del estatus de las personas con VIH/SIDA.

Ser respetuoso e incluir a la PVVS en la toma de decisiones.

Ser imparcial en el tratamiento de la PVVS respecto de cómo fue infectado o infectada.



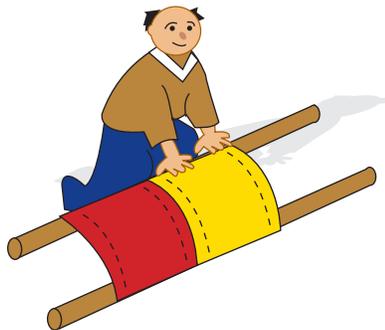
## Transporte

1. Si el traslado de enfermos o heridos no se hacen en forma correcta se puede agravar el estado del paciente.



2. Si la persona no puede caminar, está inconsciente o sufrió un accidente y no se conoce la gravedad de su estado, debe transportarse en camilla, evitando movimientos bruscos.

3. Confeccione camillas con 2 palos largos y ropa, costales, sacos, etc.



4. Al subir al herido en la camilla evite movimientos bruscos, sobre todo de la cabeza y la espalda.



# Principios Fundamentales



**HUMANIDAD  
IMPARCIALIDAD  
NEUTRALIDAD  
INDEPENDENCIA  
VOLUNTARIADO  
UNIDAD  
UNIVERSALIDAD**

Principios Fundamentales del Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.

# Glosario

**PRIMEROS AUXILIOS:** cuidados inmediatos y temporales, dados en el lugar, a las víctimas de un accidente o de enfermedades repentinas para prevenir complicaciones, disminuir el sufrimiento y hasta salvarle la vida mientras se consigue ayuda médica apropiada.

**BOTIQUIN CASERO:** es una caja de material resistente adquirida por la familia para almacenar materiales y medicamentos de primeros auxilios.

**VIH:** virus de Inmunodeficiencia Humana.

**SIDA:** síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

**PVVS:** persona viviendo con el Virus del Sida.

**Diarrea:** deposiciones sueltas más de 3 veces en 24 horas

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Dirección Nacional de Capacitación Cruz Roja Costarricense, Cómo Atender una Emergencia, 2003.
- Guía de Primeros Auxilios Comunitarios. Sociedades de la Cruz Roja del Caribe.
- Cruz Roja Salvadoreña, Curso de Primeros Auxilios Comunitarios, 2003.
- Folleto 1 Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja. San José Costa Rica, "Serie es Mejor Prevenir... Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres". 1997.
- Comisión Nacional de Prevención de Riesgo y Atención de Emergencias. Costa Rica, Glosario oficial de Términos sobre Desastres, 2004.
- Centro Regional de Información sobre Desastres, Vocabulario Controlado sobre Desastres., 1992.

## INFORMACION DE EMERGENCIA

Dirección de mi casa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

### NÚMEROS TELEFÓNICOS

Cruz Roja: \_\_\_\_\_

Clínica u hospital más cercano: \_\_\_\_\_

Bomberos: \_\_\_\_\_

Emergencias: \_\_\_\_\_

Policía: \_\_\_\_\_

Taxi (24 horas): \_\_\_\_\_

NOMBRE

TELÉFONO

Familiares: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vecinos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Médico de la familia \_\_\_\_\_

Información o precauciones especiales (si utilizas algún medicamento, ocasional o regularmente, por favor escribe el nombre del medicamento y la dosis indicada)