Guía Familiar:

"Participar en nuestra comunidad es tarea de todos"

MÓDULO I : PRIMEROS AUXILIOS

Temas:

1. Conociendo la Cruz Roja.
2. Primeros Auxilios.
3. Shock.
4. Reanimación Cardio Pulmonar.
5. Hemorragias.
6. Heridas.
7. Atragantamiento.
8. Quemaduras.
9. Fracturas.
10. Transporte de Heridos.
11. El Botiquín de Primeros Auxilios.
12. Enfermedades Repentinas.

Cruz Roja Alemana – Delegación Perú

Delegado de Desarrollo	: Lic. Edgardo A. Bartomioli.
Elaboración y Adaptación de Contenidos	: Lic. Maria del Rosario Arnao Loyaga. Cristhian C. Cortez Cardoza.
Ilustraciones	: Benicio Vicente Kou.
Diseño y Diagramación	: Juan Carlos Soberón Carrera.
Imprenta	: Mystic Rosse S.A.
Colaboración	: Kathya Ursula Pasco Andrade. Carmen Vega Morales. Ronald Bustamante Alata.

Agradecimientos :

- Cruz Roja Peruana – Consejo Nacional
  Sr. Edgardo Calderón Paredes – Presidente Nacional
- Cruz Roja Peruana – Filial Nazca
  Sra. Isabel Ruíz de Lancho – Presidenta
- Cruz Roja Peruana – Filial Arequipa
  Sra. Clotilde Villena Pacheco – Presidenta
- Cruz Roja Peruana – Filial Mariscal Nieto (Moquegua)
  Sr. Ruben Coaquira Miranda – Presidente

A todos los facilitadores por su grandioso apoyo – GRACIAS.

INDECI – Dirección Nacional de Educación y Capacitación
Carlos Barandiarán Chirinos

Esta publicación ha sido posible con el financiamiento de :
La Oficina de Ayuda Humanitaria de la Comunidad Europea (ECHO)

Junio 2002

Estimado (a) amigo (a):

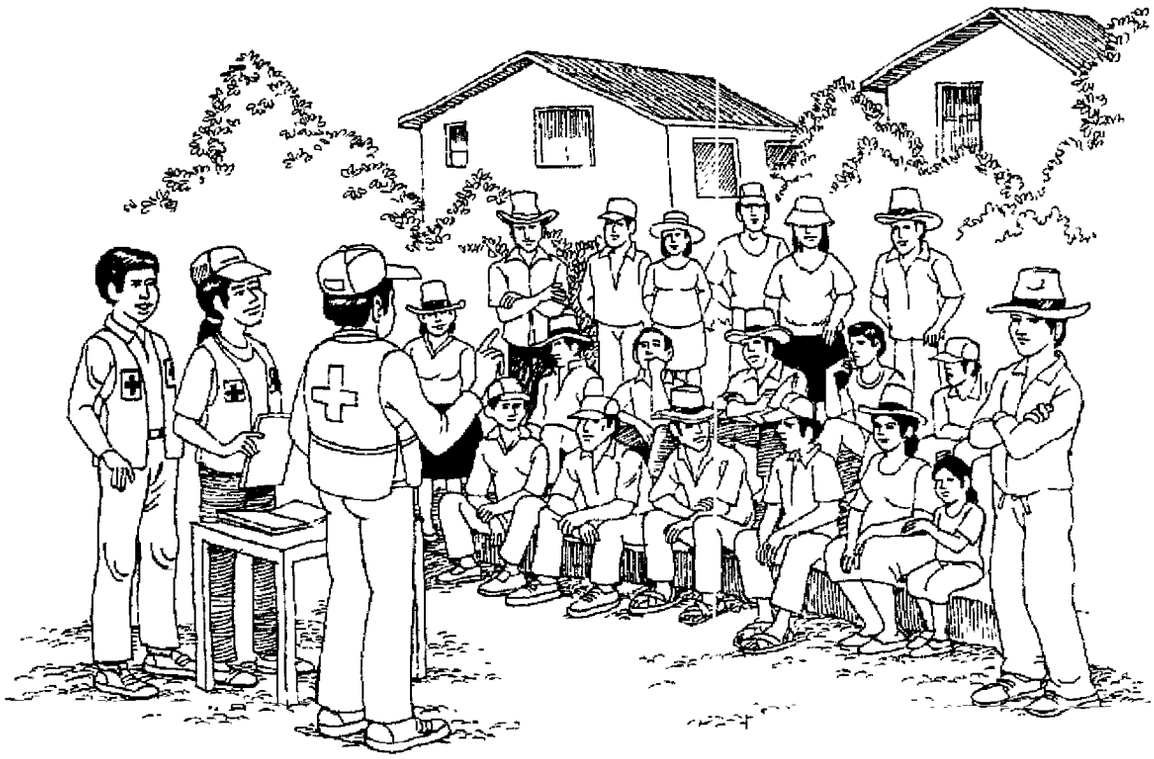
Es un placer para nosotros entregarte este material preparado especialmente para tí: ***"Guía familiar: Participar en nuestra comunidad es tarea de todos"****.*

Luego del taller que hemos participado, te presentamos este I módulo: Primeros Auxilios donde encontrarás los temas desarrollados y te servirá para reforzar estos conocimientos con tu familia.

Está en nuestras manos cuidar a los nuestros, si nos esforzamos y trabajamos juntos saldremos adelante frente a cualquier peligro sea pequeño o grande. Juntos podremos salvar una vida.

¡¡¡Mucha Suerte!!!!

Cruz Roja Alemana
Cruz Roja Peruana



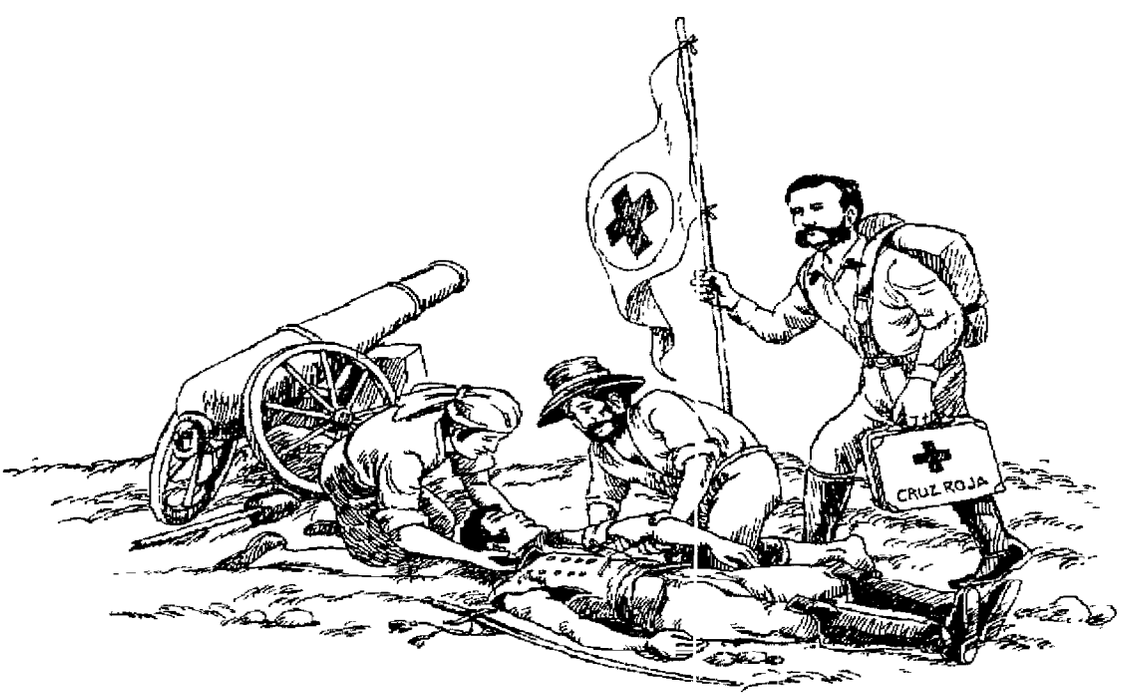
Conociendo la Cruz Roja

La **Cruz Roja** es una institución que:

- Defiende los derechos de las personas a la vida y la salud.
- Previene y alivia el sufrimiento de los seres humanos a la vida y la salud.
- Actúa en favor de la paz, la solidaridad, la comprensión y la amistad.
- Busca la cooperación entre las personas para lograr el desarrollo de los pueblos.

¿Cómo nace la Cruz Roja?

La Cruz Roja fue fundada por Jean Henry Dunant Colladon, un comerciante Suizo, quien se encontró en una terrible batalla entre dos grandes países de Europa, que estaban acabando con muchas vidas. Él decide hacer algo contra esto y organiza un servicio voluntario de socorro con los campesinos de la zona, ayudando a los enfermos.
Es así como se inicia la increíble labor de la Cruz Roja desde el año 1859.



Ejercicicos

Busca las palabras de la lista.
Puedes encontrarlas en forma vertical, horizontal y diagonal.

1 HENRY
2 DUNANT
3 SUIZA
4 CHOJATA
5 COALAQUE
6 LA CAPILLA
7 YUNGA
8 MARCABAMBA
9 MATALAQUE
10 CORCULLA
11 SAN JAVIER
12 OMATE
13 PARARCA
14 LAMPA
15 ICHUÑA
16 QUINISTAQUILLAS
17 COLTA
18 UBINAS
19 SAN JOSÉ
20 SARA SARA
21 PAUSA
22 LLOQUE
23 OYOLO
24 PUQUINA

L	A	C	A	P	I	L	L	A	Y	U	N	G	A	C	R
M	A	R	C	A	B	A	M	B	A	I	S	E	T	E	C
A	H	I	A	C	H	O	J	A	T	A	T	N	S	S	O
T	H	E	N	R	Y	U	B	I	N	A	S	T	A	O	A
A	E	Q	C	O	L	T	A	U	M	I	E	R	R	J	L
L	O	Y	O	L	O	L	O	O	Y	T	E	A	A	N	A
A	D	U	N	A	N	T	O	M	O	U	Z	M	S	A	Q
Q	U	I	N	I	S	T	A	Q	U	I	L	L	A	S	U
U	I	C	H	U	Ñ	A	P	A	U	S	A	M	R	O	E
E	N	T	L	A	M	P	A	S	O	E	N	R	A	A	L
C	O	R	C	U	L	L	A	P	A	R	A	R	C	A	I
S	A	N	J	A	V	I	E	R	P	U	Q	U	I	N	A

Con las palabras encontradas completa:

A. La Cruz Roja fue fundada por_____
B. Los colores del símbolo de la Cruz Roja son los colores de la bandera de _____
C. Las comunidades donde trabaja la Cruz Roja son:

_____

_____

_____

Primeros Auxilios

Es la primera ayuda que brindamos a una persona que ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina.

Para poder brindarlos debemos seguir 6 pasos:

1. Evitar ponernos nerviosos.
2. Revisar el lugar y solicitar ayuda.
3. Ver si la victima esta consciente , respira y tiene pulso.
4. Revisar a la victima de la cabeza a los pies para saber que tiene.
5. Atender a la victima.
6. Si la victima lo necesita llevarla al Centro de Salud más cercano.

Signos Vitales

Los más utilizados al brindar los primeros auxilios son la respiración y el pulso, en el momento de auxiliar a una persona, se adquiere la responsabilidad de observarlos y de reportar esas observaciones con rapidez y exactitud.

¿Qué es el pulso?

Es la dilatación de la arteria cuando pasa la sangre que impulsa el corazón. Se siente cuando se presiona una arteria contra un hueso. Los sitios más frecuentes para la toma del pulso son cuello, brazo y muñeca.

Cifras Normales

Recién nacidos - 120 a 140 pulsaciones por minuto.
Niños - 90 a 120 pulsaciones por minuto
Adulto - 60 a 80 pulsaciones por minuto.

¿Cómo se toma el pulso?

Para ello necesitamos un reloj con segundero; lápiz y papel

- Coloque los tres dedos centrales sobre el sitio elegido.
- No utilice el dedo pulgar.
- Ejerza suavemente la presión sobre la arteria y cuente durante un (1) minuto los latidos que sienta.
- Anote la cifra obtenida .

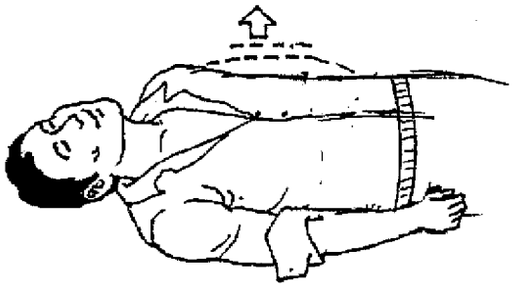
¿Qué es la respiración?

Es el medio por el cual el organismo intercambia gases con el medio ambiente, tomando el oxígeno necesario para el funcionamiento del cuerpo humano. La repiración está formado por dos movimientos:

Inspiración: Cuando ingresa el aire a los pulmones.
Expiración : Cuando sale el aire de los pulmones.

¿Cómo controlar la respiración?

Cuando se vaya a tomar la respiración cuente sólo uno de los movimientos (Cuando el pecho sube o baja). Para esto coloque una mano sobre el tórax de la persona atendida. Cuente el número de respiraciones durante un (1) minuto.



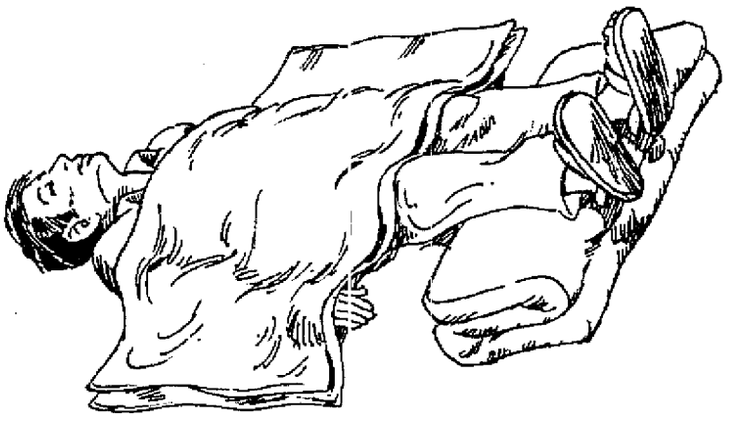
Cifras Normales

Recién nacidos - 40 a 44 Respiraciones por minuto.
Niños - 25 a 40 Respiraciones por minuto.
Adultos - 12 a 16 Respiraciones por minuto.

Shock

¿Cuáles son los signos más importantes para reconocer?

( ) piel pálida, fría y sudorosa.
( ) ataque de risa.
( ) mareos.
( ) inconciencia.
( ) dolor de espalda.



Y la mejor atención:

1. Acostar a la víctima y aflojarle su ropa.
2. Abrigar a la víctima con frazadas o mantas.
3. Levantar las piernas de la víctima a

Reanimación Cardio Pulmonar (RCP)

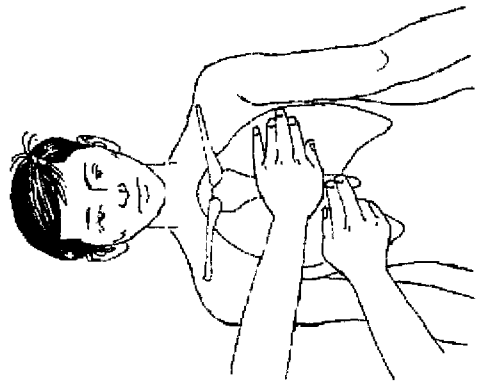
Es una combinación de compresiones sobre el pecho y respiración artificial, que se brinda a las personas que por algún problema de salud no respiran y su corazón a dejado de latir.

Para iniciar debe:

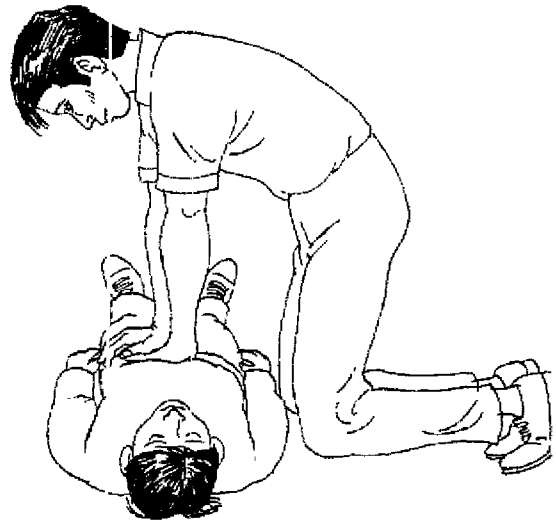
- Verificar la respiración y el pulso en el cuello por 5 a 10 segundos.

Si no tiene respiración ni pulso inicie las siguientes acciones:

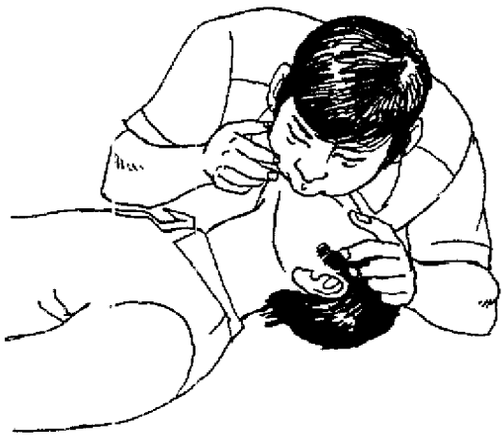
1.- Ubique el final del esternón y mida 2 dedos hacia arriba.



2.- Inicie las presiones en el pecho.



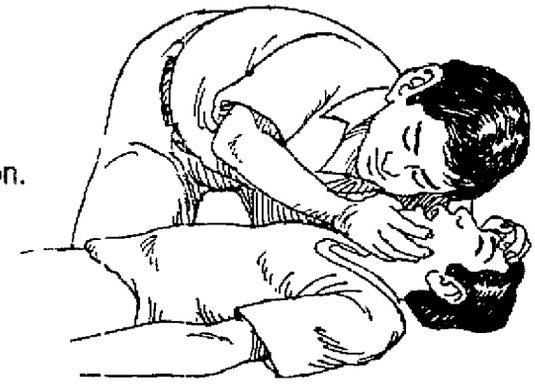
3.- Añada 2 soplos a las compresiones.



4.- Continúe esta maniobra por 3 veces seguidas.

Un ciclo comprende:
15 compresiones y 2 soplos

5.- Verifique de nuevo el pulso y la respiración.



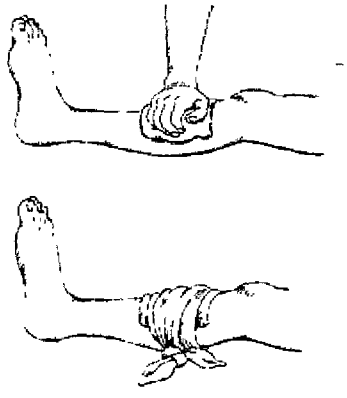
Repita la maniobra cuantas veces sea necesaria o hasta que llegue la ayuda.

Hemorragias

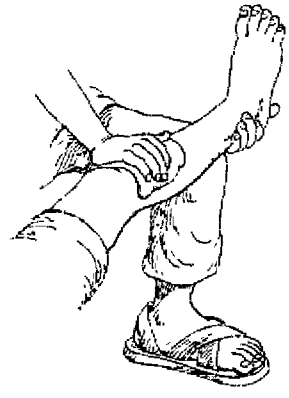
La hemorragia es la pérdida de sangre y se produce por el daño de algunos de los vasos sanguíneos, puede salir poca o mucha sangre. Las hemorragias pueden ser internas y externas.

Los pasos para atender una hemorragia son:

① Presión Directa

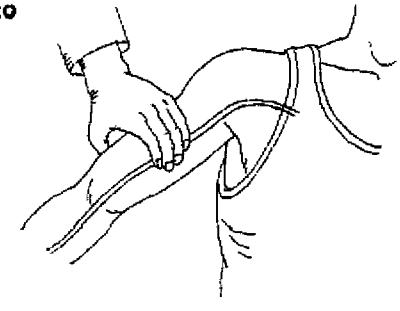


② Elevación de la Zona Afectada

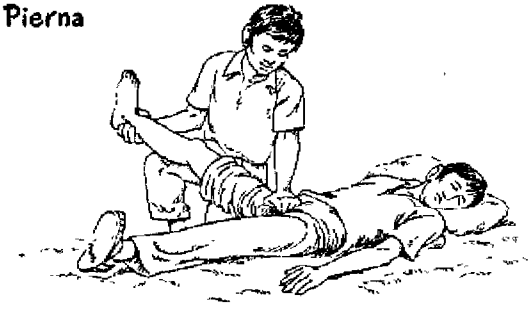


③ Presión Indirecta

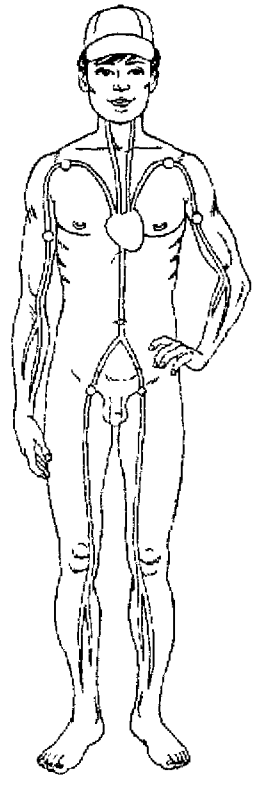
Brazo



Pierna



Arterias del Cuerpo Humano



Heridas

Son las lesiones que se producen en la piel. muchas de ellas pueden provocarnos grandes daños, incapacidad o incluso la muerte.

Escribe aquellos objetos que pueden ocasionarnos heridas:

_____

_____

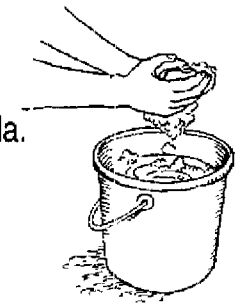
_____

_____

_____

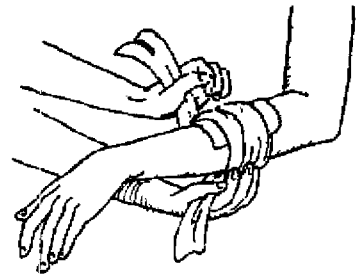
¿Cómo atendemos las heridas?

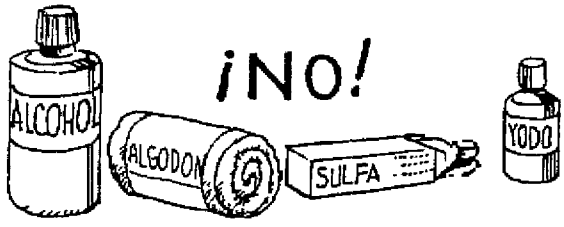
1. Lavándonos las manos antes de tocar la herida.



2. Lavando la herida con agua y jabón.

3. Secando la herida con toques suaves y cubriéndola para protegerla.





4. Evitar usar algodón, alcohol, yodo y sulfas en heridas.

En caso de sangrado seguir los pasos de atención de hemorragias.

Atragantamiento

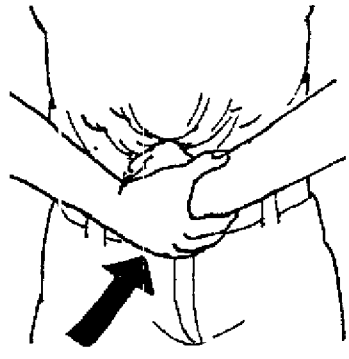
Es la dificultad para respirar, producida por el atoro con los alimentos sólidos, objetos o por la lengua; puede llegar a provocar pérdida del conocimiento e incluso la muerte.

¿Qué debemos hacer?

• Víctimas conscientes

1. Pregúntale a la víctima si se está atragantado.

2. Ubícate de pie detrás de la víctima y coloca el puño por el lado del dedo gordo por arriba del ombligo.



3. Toma el puño con tu otra mano y aplica presiones rápidas hacia arriba.

4. Repite las presiones en el abdomen hasta que la víctima bote el objeto, empiece a toser vigorosamente o respire sin dificultad.

Si la víctima queda inconsciente inicia el procedimiento para víctimas inconscientes.

Quemaduras

Son lesiones en la piel que se producen por efectos del calor o agentes químicos. Las quemaduras pueden ser de tres tipos:

Primer grado

Piel enrojecida; se siente ardor.

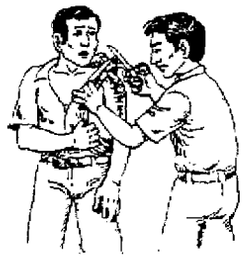
Segundo grado

Se presentan ampollas y se siente mucho dolor.

Tercer grado

Se destruyen los tejidos, la piel se carboniza, no hay dolor por que se destruyen las terminaciones nerviosas.

¿Cómo atendemos las quemaduras?

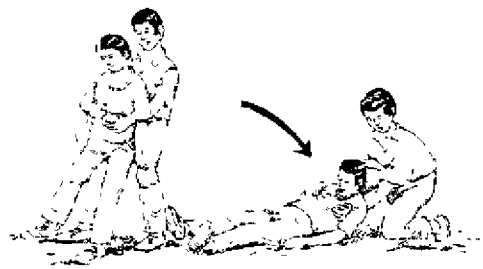


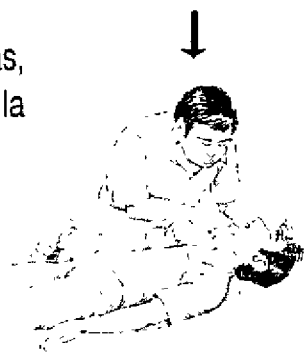
1. Retirando cuidadosamente la ropa de la zona quemada. Si la ropa está pegada, no jalarla, ni retirarla y sólo cortarla a su alrededor.

2. Echando agua sobre la quemadura por más de 10 minutos.

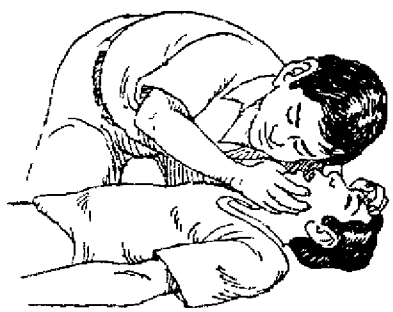
3. Protegiendo la quemadura con un paño limpio y húmedo. Llevar a la víctima al Centro de Salud más cercano. ¡No reviente las ampóllas!

• Víctimas Inconscientes



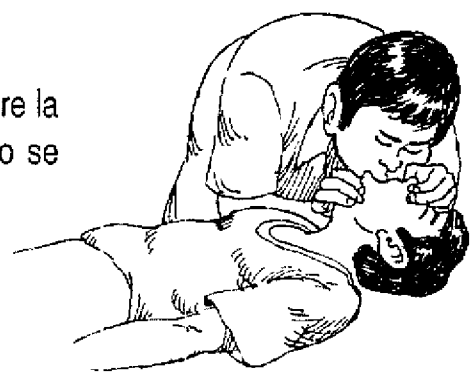


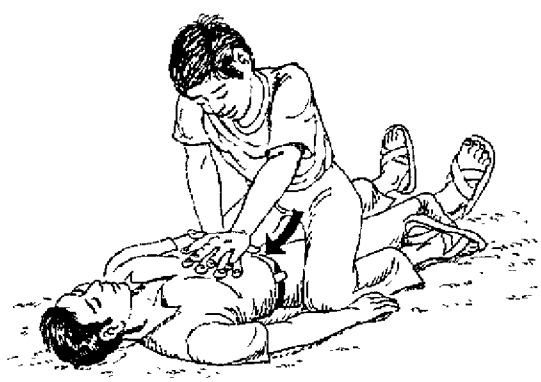
1. Acuesta a la víctima boca arriba, abre sus vías respiratorias, limpia su boca y saca cualquier objeto o secreción. Si la víctima esta vomitando colocala de costado.



2. Por 5 segundos mira y escucha si la persona respira por si sola.

3. Si la víctima no respira coloca tu boca sobre la suya y dale 2 soplos hasta que su pecho se eleve ligeramente, sopla dos veces más.



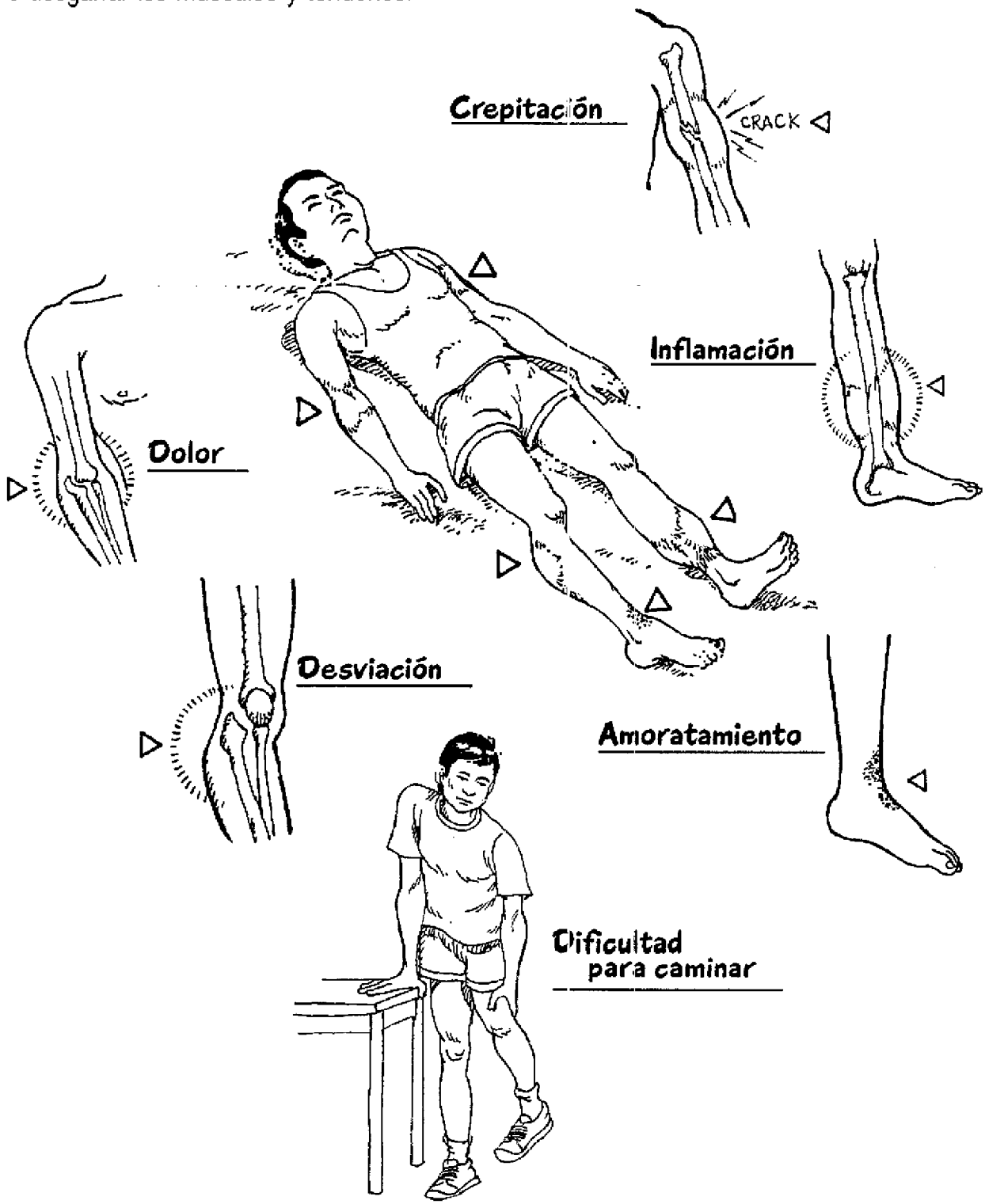


4. Colócate montado de rodillas sobre las piernas de la víctima y dale 5 presiones en el abdomen con el talón de la mano por encima del ombligo.

5. Lleva a la víctima al Centro de Salud más cercano.

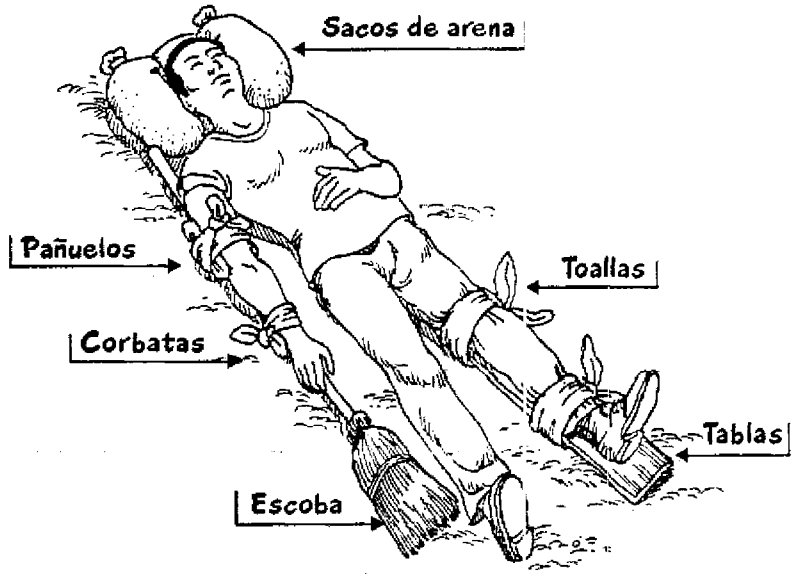
Fracturas

Es la rotura de todo el hueso o de una parte. Tambiér se pueden estirar las articulaciones o desgarrar los músculos y tendones.

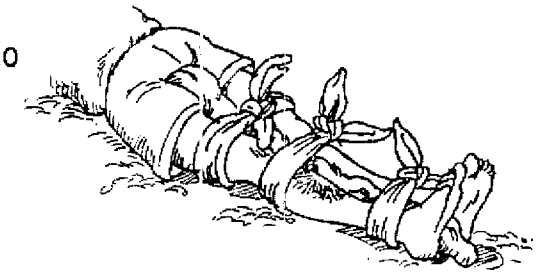


Toda lesion den los huesos articulaciones y musculos se debe inmovilizar,

Para inmovilizarla se puede utilizar materiales improvisados como:



- También se puede utilizar el propio cuerpo para inmovilizar:



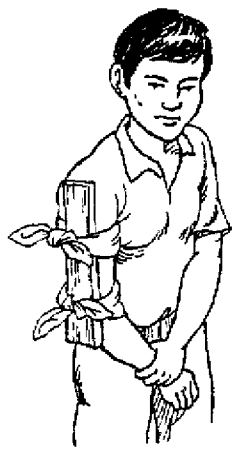
¿Cómo atendemos las fracturas?

Siempre debemos revisar a la víctima para ver las lesiones que tiene.

Antes de transportar a la víctima se debe inmovilizar el área lesionada, si el hueso sobresale se debe cubrir con una gasa o tela limpia, no se debe lavar esta herida porque se puede infectar.

Veamos algunos ejemplos de inmovilización:

Inmovilización de brazo

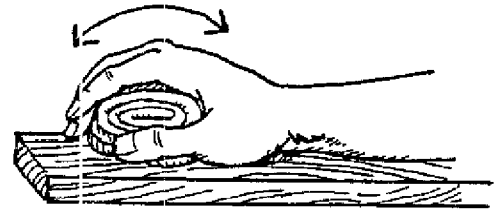


Inmovilización de clavícula

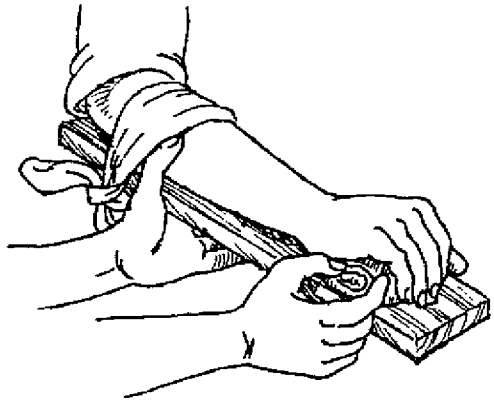
Colocar el brazo sobre el pecho de la víctima, aplicar un cabestrillo y fijarlo con una venda.

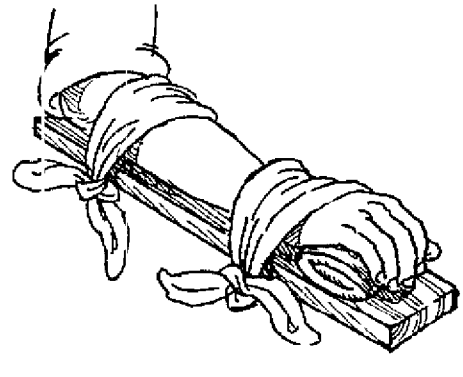
Inmovilización de mano

1. Acomodando una almohadilla en la palma de la mano.



2. Colocando una tablilla desde el codo hasta la punta de los dedos y amarrándola con vendas.





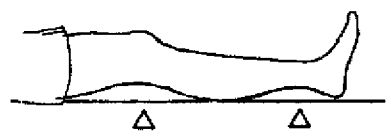
Inmovilización de cadera

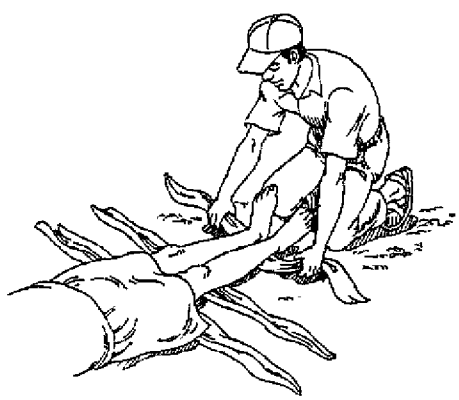
La fractura de cadera se atiende igual que la de columna:

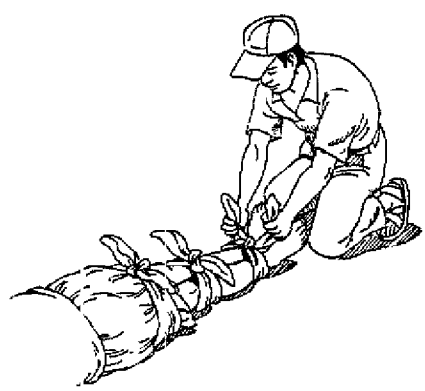
1. Alinear la cabeza de la víctima con su cuerpo.

2. Para inmovilizar la columna de la víctima, ponerla de costado y pasar por debajo de ella un cartón o madera.

3. Pasar las vendas en forma de corbata y amarrarlas.

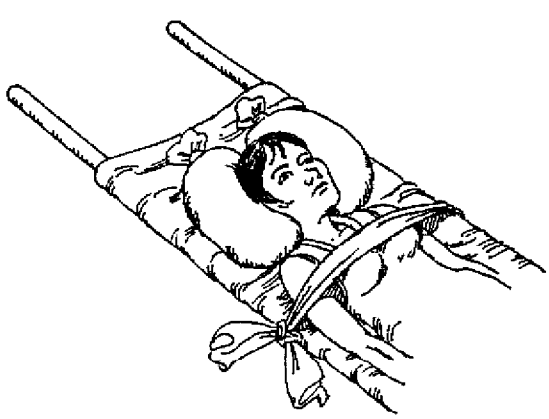


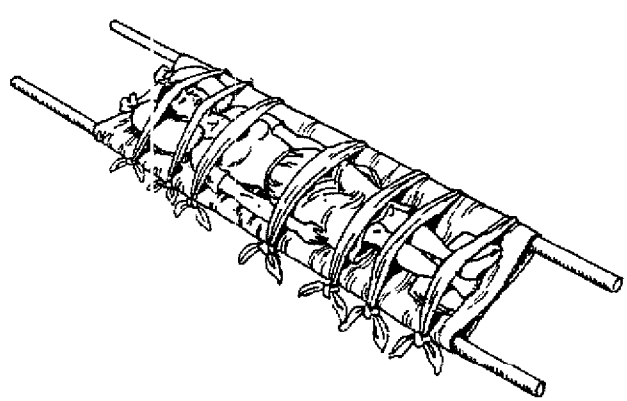




4. Inmovilizar la cabeza con bolsas de arena o almohadas.

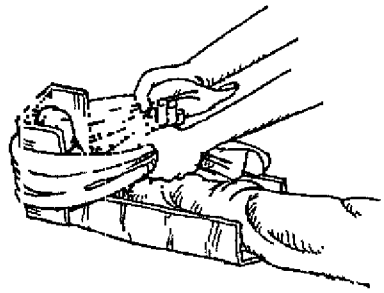
5. Trasladar a la víctima al Centro de Salud más cercano.





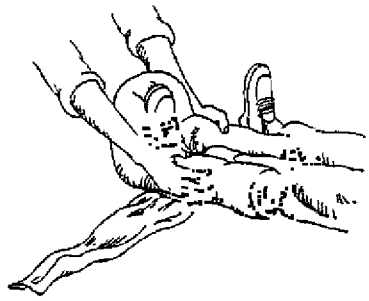
Inmovilización de pie

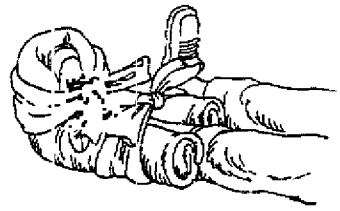
No retirar el zapato porque sirve para inmovilizar.



1. Haz una férula en **L** que cubra el pie y la parte inferior de la pierna y sujétala.

2. Si no dispones de la férula, inmoviliza utilizando una almohada o frazada.

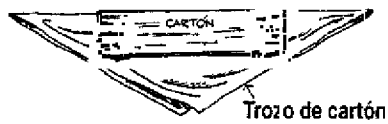




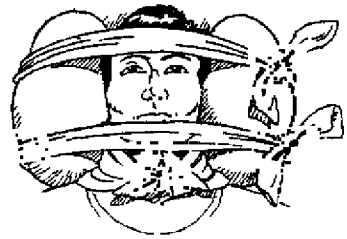
Inmovilización de cabeza

1. Inmovilice el cuello y la columna.

2. Improvice un collarín cervical con periódico, cartón, telas o venda triangular.



3. Coloca unas almohadas, frazadas o bolsas de arena a los costados de la cabeza y sujeta a la altura de la frente y la barbilla.



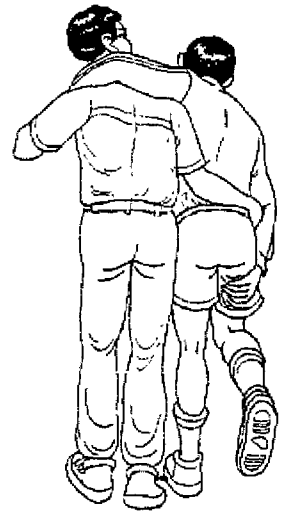
4. Traslada a la víctima al Centro de Salud más cercano.

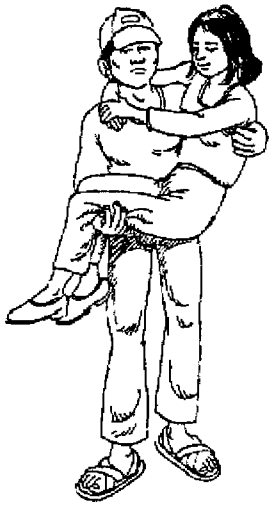
Transporte de Heridos

Al trasladar un accidentado o un enfermo grave es importante que sus lesiones no aumenten, ni ocasionen nuevas lesiones por movimientos innecesarios o transporte inadecuado.

Veamos algunas formas de trasladar a las personas heridas:

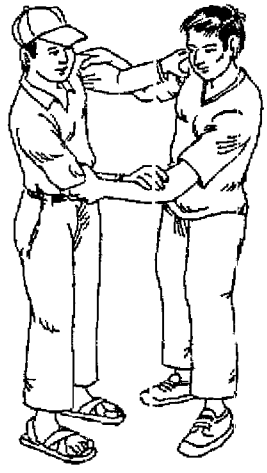
Muleta humana o de soporte.

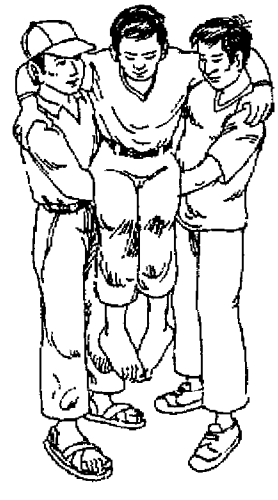




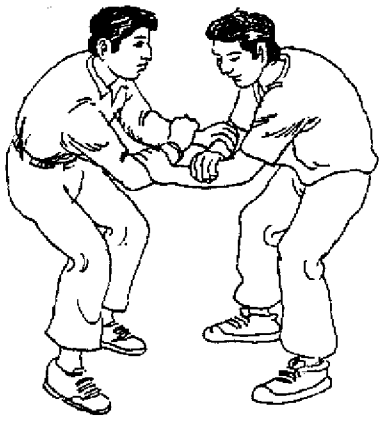
Cargue de brazos.

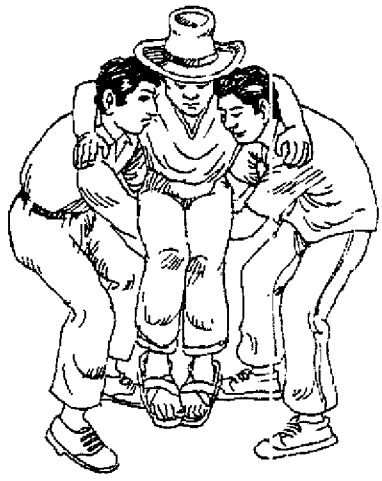
Silla de dos manos.





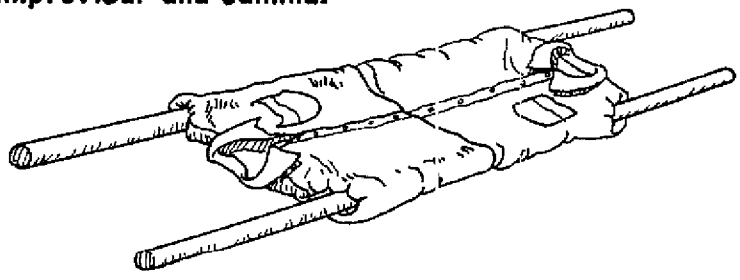
Cargue de bombero.





Silla de cuatro manos.

Manera de improvisar una camilla.



El Botiquín de Primeros Auxilios

Es un recurso básico para las personas que prestan los primeros auxilios; contiene materiales indispensables para dar atención adecuada a la víctima.

El botiquín debe contener:

1. Soluciones desinfectantes:

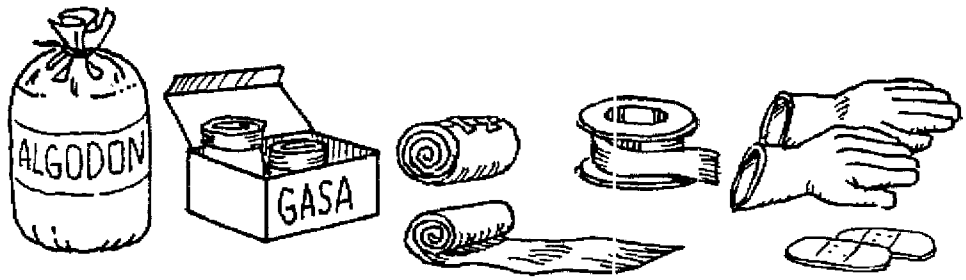
Son las que nos ayudan a limpiar y desinfectar las heridas.

Tenemos:

- **Agua hervida:** para realizar el lavado de heridas.
- **Jabón:** para lavar la herida o área afectada.
- **Alcohol:** para desinfectar áreas sin heridas.
- **Agua oxigenada:** para desinfectar heridas.

2. Material de curación:

Son quellos que nos permiten curar las heridas.

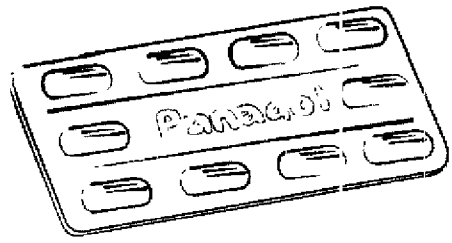


- **Algodón:** se emplea en áreas sin heridas.
- **Gasa:** sirve para limpiar y cubrir heridas.
- **Vendas circulares:** para sujetar las gasas.
- **Esparadrapo:** para pegar las gasas.
- **Guantes de látex o bolsas plásticas:** para protegerse de los fluidos corporales de la victima.
- **Curita:** para cubrir heridas pequeñas.

3. Medicinas:

Solamente están permitidas las medicinas para el color, la inflamación y la fiebre; el más recomendable es el Panadol (Paracetamol o Acetoaminofen).

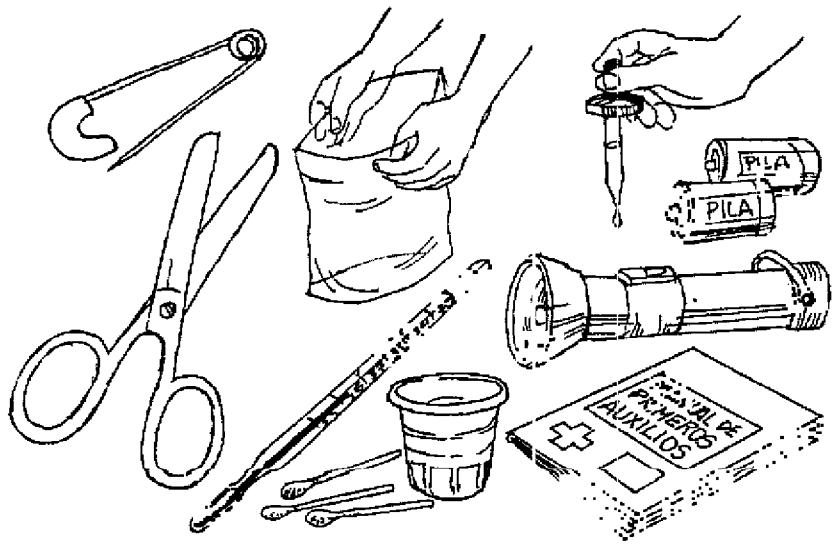
No usar antibioticos y otras medicinas
evitemos la automedicacion.



4. Misceláneas:

Aquellas cosas que no son tan indispensables
pero son necesarias en alguna atencion.

- Imperdibles: para sujetar las vendas
- Bolsas plásticas: para eliminar los desperdicios.
- Gotero: para administrar o aplicar ciertos líquidos.
- Tijeras: para cortar materiales que se requieran durante una emergencia.
- Vaso: para dar de beber agua u otros líquidos.
- Linterna y pilas: para alumbrar si la ocasión lo requiere.
- Hisopos: para hacer pinceladas en áreas pequeñas.
- Termómetro: para medir la temperatura.
- Manual de Primeros Auxilios.



Enfermedades Repentinas

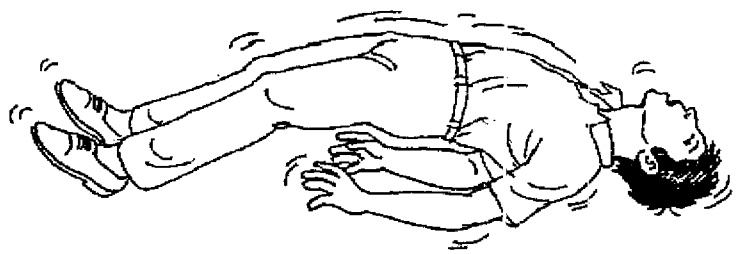
Son aquellas que aparecen en forma brusca. La persona se ve y se siente mal, puede sentir:

- Dolor.
- Fiebre.
- Sensación de mareo.
- Naúseas o vómito.
- Diarrea.
- Convulsiones.
- Cambio en el estado de conciencia.
- Dolor en el pecho.

Veamos ahora las enfermedades más comunes en la que tú puedes prestar los Primeros Auxilios.

Convulsiones :

Se presenta cuando el cerrebro por una enfermedad, fiebre o infección deja de funcionar bien.



Si la persona convulsiona presentará :

• Gritos.

• Contracciones musculares en las piernas y en los brazos.

• A veces hay mordedura de lengua y salida de espuma por la boca.

• Hay salida espontánea de orina y deposición.

Cuando acaba de convulsionar la persona no recuerda muchas veces lo sucedido, se quejará de dolor de cabeza, dolor muscular y cansancio.

¿Cómo ayudamos a una persona que está convulsionando?

- Afloje la ropa de la persona.

- Proteja la cabeza con chompas, almohadas, sacos para evitar que se lesione.

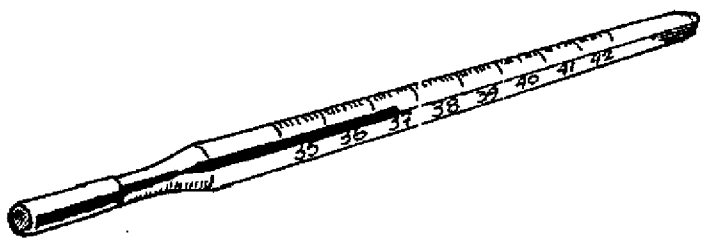
- No la sujete !!!, No intente abrirle la boca, se puede fracturar.

- Deje que termine de convulsionar y revise si tiene lesiones.

- Llevela al Centro de Salud más cercano.

Fiebre:

Es el aumento de la temperatura del cuerpo, se puede presentar por diversas enfermedades.



La temperatura normal es de 37° C, sólo se debe bajar la temperatura cuando es mayor a 38.5°C. Es común que en los niños se presenten convulsiones.

¿Cómo se presenta la fiebre?

- Aumento de la temperatura al tocar a la persona.
- Escalofríos.
- Pérdida de apetito.
- Dolor de cabeza.
- Se pone irritable.
- Puede delirar.
- Puede convulsionar.

Al atender a una persona con fiebre debo:

1. Bañar a la persona con agua tibia o colocar paños de agua tibia por cinco minutos.

2. Luego secarlo y vestirlo con ropa limpia y seca.

3. Manténgalo en un lugar fresco evitando las corrientes de aire.

4. Controle la temperatura cada 20 minutos.

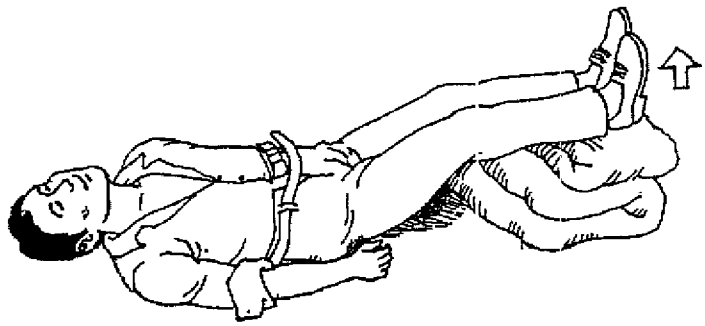
5. Darle panadol.

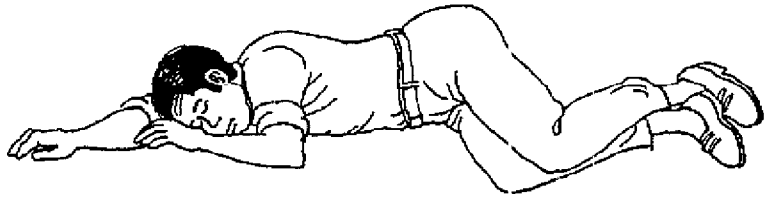
6. Si continua la fiebre llevarlo al Centro de Salud más cercano.

Desmayo

Es la perdida momentánea del conocimiento. Se puede presentar por emociones fuertes de temor o alegría, dolor, dejar de comer y en lugares cerrados sin ventilación.

La persona se pondrá pálida, fría, sudorosa, con visión borrosa y caerá al suelo



La mejor atención es:

- Lleve a la persona a un lugar ventilado.
- Afloje la ropa ajustada para mejorar la respiración.
- Acuéstela boca arriba y levántele las piernas para mejorar el retorno de sangre al cerebro.
- No le de nada de comer, ni beber.
- Sí vómita, colóquela de costado.