



SECRETARIA DE SALUD
SUBSECRETARIA DE SERVICIOS DE SALUD
DIRECCION GENERAL DE MEDICINA PREVENTIVA

DIRECCION DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y
ATENCIÓN A LA SALUD EN CASOS DE DESASTRE

DEPARTAMENTO DE NORMAS DE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

CONSEJO NACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

1ra EDICIÓN
1989

**MANUAL BASICO DE PREVENCION DE ACCIDENTES Y ATENCION
DE PRIMER CONTACTO AL ACCIDENTADO**

CONTENIDO

	PAGINA
INTRODUCCION	4
I. MEDIDAS PREVENTIVAS DE ACCIDENTES.	
A. EL HOGAR	5
B. LA ESCUELA	6
C. EL TRANSPORTE Y VIA PUBLICA	10
D. EL TRABAJO	12
E. LUGARES DE RECREACION	16
F. BOTIQUIN BASICO DE PRIMEROS AUXILIOS	17
II. MEDIDAS DE ATENCION DE 1er. CONTACTO AL ACCIDENTADO	
A. FORMA DE ACTUAR ANTE UN ACCIDENTADO	18
B. RESPIRACION ARTIFICIAL.	19
C. MASAJE CARDIACO	21
D. CONTROL DE HEMORRAGIAS	23
E. CUIDADO DE HERIDAS	28
F. CUIDADO DE QUEMADURAS	29
G. CUIDADO DE LUXACIONES Y FRACTURAS	30
H. ATENCION DE ENVENENAMIENTOS	35
I. CUIDADO EN LA INSOLACION	38
J. CONTROL EN LA CONGELACION	39
K. CUIDADO EN LA CRISIS CONVULSIVA	41
L. TIPOS DE VENDAJE.	42
M. TRASLADO DEL LESIONADO	52

INTRODUCCION.

El presente Manual es una guía básica que aborda en forma concisa las medidas de prevención de los accidentes más frecuentes, por el lugar de ocurrencia y la atención inmediata al accidentado.

Está dirigido al personal que presta la atención primaria a la salud (médico, enfermera, promotor, trabajador social, paramédico), con el fin de que lo emplee en la orientación y capacitación a la población en materia de accidentes.

Responde a la necesidad impostergable de facilitar las acciones operativas del personal de salud y la participación comunitaria ante el problema que representan en la actualidad los accidentes.

No es un documento exhaustivo ni de auto instrucción, es simplemente un apoyo con el que debe contar el personal de salud para facilitar sus actividades educativas para la comunidad.

El accidente es el hecho súbito que ocasiona daños a la salud y que se produce por la concurrencia de condiciones potencialmente prevenibles, por lo tanto, se puede evitar; es por ello que en el primer capítulo se abordan las medidas preventivas de los accidentes de acuerdo al lugar de ocurrencia: Hogar, escuela, transporte y vía pública, trabajo y lugares de recreación. Por cada lugar se hace una subclasificación en tipo de accidente y sitio más específico, tratando con ello de hacer lo más objetivo posible en la aplicación de las medidas preventivas más comunes y sencillas de efectuar.

En el segundo capítulo se aborda de manera sucinta lo que se debe hacer ante un accidentado cuando se carece de material y equipo médico adecuado para aplicar los primeros auxilios, en donde sólo se cuenta con los conocimientos, habilidades y experiencias de la persona que se encuentra ante un lesionado.

Ya que una primera ayuda bien efectuada evita la muerte o complicaciones posteriores y el sufrimiento a la víctima; por ningún motivo reemplaza la asistencia médica, sino tan sólo proteger al lesionado hasta que pueda ser asistido por personal capacitado y con material y equipo adecuado.

Se agradece el apoyo financiero de la Organización Panamericana de la Salud, en la edición del presente manual.

I. MEDIDAS PREVENTIVAS DE ACCIDENTES

A. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL HOGAR

POR TIPO DE ACCIDENTE.

AHOGAMIENTO

APLASTAMIENTO

ASFIXIA.

CAIDAS, ESGUINCES,

FRACTURAS, GOLPES,

LUXACIONES, TORCEDURAS

ELECTROCUCION

- Evite dejar solos a los niños cerca de algún recipiente grande con agua.
- Tenga cuidado de no dejar objetos pesados en lugares altos, que puedan caer con facilidad.
- Impida que los niños jueguen con bolsas de plástico, o se escondan en cajas, botes, refrigeradores, cajueñas y closets.
- Prohíba que los niños se introduzcan objetos en la boca, como canicas, monedas, huesos etc.
- Instale un sistema de seguridad en las puertas, ventanas y balcones que se encuentren en lugares altos.
- Ilumine bien los lugares oscuros y peligrosos como la cocina, azotea, escalera y sótano.
- Conserve el piso limpio, seco, no resbaloso y con un mismo nivel entre habitaciones.
- Mantenga el piso libre de objetos pequeños.
- Evite el juego brusco y que se avienten objetos entre los niños y jóvenes.
- Impida que los niños se encuentren jugando en la parte superior de sillas, mesas u otros muebles.
- Vigile siempre las actividades de sus hijos.
- Impida que los niños pequeños usen los aparatos eléctricos domésticos.
- Desconecte los aparatos eléctricos de uso cotidiano inmediatamente después de apagarlos.
- Evite que los niños introduzcan los dedos u objetos metálicos en aparatos eléctricos o contactos.
- Evite sobrecargar un contacto al conectar varios aparatos eléctricos especialmente aquellos que consumen mucha energía como planchas, lavadoras, secadoras, aspiradoras, etc.
- Revise las instalaciones eléctricas para evitar cables o contactos sin protección.
- Llame al electricista para reparar alguna instalación averiada, si desconoce el sistema eléctrico.

**CORTADURAS, HERIDAS,
HEMORRAGIAS**

- Enseñe a los niños el manejo adecuado de afiladores, tijeras, cuchillos, abrelatas y todo tipo de objetos punzo-cortantes.
- Vigile en la familia el uso correcto de los objetos punzo-cortantes y que no se juegue con los mismos.
- Evite en lo posible que los niños utilicen de manera inapropiada envases de cristal.
- Coloque una señal visible en ventanas y puertas de fácil acceso con vidrios grandes.
- Procure no azotar las puertas o ventanas con vidrios estrellados o flojos.
- Reemplace lo más pronto posible los vidrios que se rompan y retire los fragmentos.
- Guarde en un lugar seguro y bajo llave las armas de fuego, no las limpie en presencia de otras personas.
- Impida que los niños se golpeen o avienten objetos punzo-cortantes.

INTOXICACION

- Evite la automedicación.
- Destruya y deseche los medicamentos caducados.
- Evite envasar medicamentos, venenos o cualquier otra sustancia tóxica en recipientes de alimentos.
- Guarde en el envase original y en lugar seguro e inaccesible para los niños, todos los medicamentos y sustancias tóxicas.
- Evite el uso de insecticidas con fines terapéuticos en la piel o cuero cabelludo.
- Fumigue su casa después de haber desalojado a toda la familia de su interior.
- Evite encender en lugares cerrados fogatas, chimeneas y anafres.
- Ejecute con rigor las instrucciones del uso de sustancias para la limpieza.
- Impida que los niños se introduzcan objetos en la nariz, oídos u otras cavidades corporales.

OBSTRUCCION

**PICADURAS Y
MORDEDURAS**

- Tenga sus animales domésticos y mascotas, vacunados, aseados y en lugares acondicionados.
- Impida que se juegue brusco con los animales.
- Tenga bien limpio y ordenado su hogar.

QUEMADURAS

- Prohíba que los niños agarran recipientes con alimentos o líquidos muy calientes.
- Evite dar alimentos y bebidas muy calientes a los niños.
- Impida que los niños se encuentren muy cerca de quinqués, velas, veladoras, estufas, calentadores encendidos, enséñeles cómo y cuando usarlos.
- Enseñe a los niños el manejo adecuado de llaves de agua caliente.
- Aleje todo material inflamable del fuego.
- Apague la estufa, velas, lámparas de petróleo o gas cuando nadie se quede en casa.
- Apague la plancha cuando llamen al teléfono, a la puerta o tenga que hacer algo urgente.

ESPECIFICAS POR LUGAR DE LA CASA

BAÑO

- Evite dejar solo a un bebé en la tina de baño.
- Tenga bien ventilado el baño si tiene el boiler en su interior.
- Levante de inmediato el jabón o shampoo si se le cae al estarse bañando y utilice chancclas antiderrapantes.
- Rasúrese siempre con precaución y no se distraiga si emplea navaja.
- Utilice aparatos eléctricos sólo cuando el piso se encuentre seco.
- Instale el botiquín a una altura en donde los niños pequeños no lo alcancen con facilidad.
- Impida que se juegue con las llaves de agua cuando se encuentren bañando.
- Seque el piso del baño después de bañarse y manténgalo el mayor tiempo posible seco.

COCINA

- Maneje con precaución los utensilios de cocina que se encuentren calientes o tengan punta y filo.
- Evite que los niños se acerquen a la estufa cuando se esté cocinando.
- Mantenga en buen estado los empaques y bien sujetas las válvulas de presión de las ollas express.
- Coloque los mangos de los utensilios en forma tal que no queden volando por los costados libres de la estufa.
- Deseche todo alimento enfriado, cuando se encuentre la lata inflada, oxidada y huela mal su contenido.

COMEDOR

- Impida que los niños jueguen con las llaves de la estufa y los cerillos.
- Tome los alimentos con precaución, cerciorándose previamente de la temperatura.
- Hable cuando no tenga alimento en la boca, nunca cuando se encuentre comiendo.

DESVAN

- Guarde con llave las herramientas de carpintería, soldadura, albañilería, jardinería después de usarlas.
- Mantenga las herramientas en buen estado.
- Almacene los tóxicos y venenos por separado en sus respectivos envases, bien tapados.

ESCALERA

- Evite el uso de escaleras improvisadas, en mal estado o poco afianzadas.
- Proteja las escaleras con una puerta de seguridad cuando existan niños pequeños que gatean o empiezan a caminar.
- Impida que los niños corran o jueguen en las escaleras y dejen objetos tirados o colgados en ellas.
- Exija se agarren del barandal al descender o subir las escaleras y el no llevar objetos voluminosos que impidan la visibilidad al frente.

- GARAGE**
- Estacione con precaución el vehículo, vigilando que no se interponga una persona o exista obstáculo alguno.
 - Mantenga el carro encendido el menor tiempo posible si su garage es pequeño y se encuentra cerrado.
- JARDIN O PATIO**
- Mantenga limpio el patio o jardín de escombros.
 - Impida que los niños suban a los árboles o bardas.
 - Guárdese de la lluvia o tormenta siempre en su casa, nunca debajo de un árbol.
 - Cubra los pozos o cisternas con tapas firmes y resistentes.
 - Ponga una señal visible de peligro si hay zanjas, hoyos, grietas
 - Cubra bien a los niños pequeños cuando duermen, no les ponga cobijas pesadas o almohadas grandes.
- RECAMARA**
- Evite dormir en la misma cama con niños recién nacidos.
 - Prohibida fumar en la cama.
 - Vigile al bebé si toma el biberón solo.
 - Acueste a los niños quitándoles previamente del cuello gargantillas, cadenas, suspiradores de chupón, bufandas, lazos, cordones, hilos.
 - Provoque el eructo en el lactante después de las comidas

B. MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA ESCUELA

POR TIPO DE ACCIDENTE CAIDAS, LUXACIONES, FRACTURAS, GOLPES HERIDAS

- Impida que juegue cerca de los barandales y en las escaleras.
- Evite que se corra en las escaleras, pasillos o corredores
- Cuide la correcta señalización y su visibilidad de los sitios peligrosos existentes
- Promueva que se deposite la basura o cáscaras de frutas en los cestos de basura.
- Respete y haga respetar las reglas de la práctica del deporte.
- Promueva la educación vial en las escuelas
- Vigile que los alumnos practiquen la educación vial en las calles aledañas a la escuela.
- Impida que los alumnos se suban a lugares altos (árboles, bardas y azoteas)
- Mantenga completo el botiquín médico de primeros auxilios.
- Adiestre en el conocimiento de los primeros auxilios y números telefónicos de los servicios de urgencias (bomberos, cruz roja, hospitales, etc.).
- Impida las bromas pesadas entre los compañeros o a maestros.
- Respete las indicaciones que dé el maestro sobre su materia y sea disciplinado
- Vigile que las reparaciones y mantenimiento de instalaciones se haga siguiendo el reglamento de construcción de escuelas

- QUEMADURAS**
- Evite que los alumnos jueguen con petardos, cerillos o fuego.
 - Mantenga los extinguidores siempre cargados, en lugares estratégicos y visibles
- CORTADURAS**
- Vigile que los vidrios de ventanas y puertas se encuentren fijos y que se sustituyan inmediatamente los rotos
 - Impida que se avienten objetos a los vidrios o a compañeros.
 - Promueva la sustitución de los vidrios rotos y estrellados y la recolección de los cristales tirados en el suelo con los medios adecuados y manos protegidas.
 - Apoye el funcionamiento del Comité de Seguridad y Emergencia Escolar (Comité de Higiene Escolar).
- ESPECÍFICAS POR LUGAR DE LA ESCUELA**
- BAÑO**
- Vigile el adecuado funcionamiento y mantenimiento de los sanitarios y del correcto comportamiento de los alumnos en los mismos
- CORREDORES Y ESCALERAS**
- Llame la atención a los alumnos si se empujan o corren en los corredores y escaleras.
- LABORATORIO**
- Enseñe las normas de seguridad que los alumnos deben tener.
 - Exija que los alumnos porten adecuadamente la ropa o equipo de seguridad.
 - Capacite en el manejo de equipo e instrumentos de laboratorio.
 - Vigile a los alumnos cuando se encuentran manejando algún líquido o sustancia peligrosa
 - Impida el juego con sustancias o instrumentos de laboratorio
 - Solicite el cambio de equipo o instrumentos de laboratorio cuando se encuentren deteriorados.
 - Exija se entregue o guarde el equipo e instrumentos de laboratorio al término de las actividades.
- PATIO**
- Promueva el mantenimiento adecuado del patio
 - Vigile la limpieza y no permita la existencia de obstáculos.
 - Coloque anuncios o señales visibles donde existe peligro.
 - Promueva el buen funcionamiento de las instalaciones deportivas, deben estar en buen estado y que sean fijas

SALON

- Solicite el mantenimiento adecuado de las mesas de trabajo, sillas o butacas fijas, con orillas filosas con agujeros, astilladas, oxidadas, etc
- Impida que suban los alumnos en sillas o butacas y mesas de trabajo.
- Supervise a los alumnos cuando utilicen lápices, compás, palos con punta, tijeras u otros objetos punzo-cortantes, evite que jueguen con ellos.

TALLER

- Enseñe las normas de seguridad que se deben tener en el taller
- Capacite y vigile el correcto manejo y el adecuado uso de las herramientas y máquinas.
- Solicite herramientas o maquinaria nuevas cuando las que se tienen se encuentran ya deterioradas y se vuelvan peligrosas en su uso.
- Evite que los alumnos jueguen con las herramientas y aparatos eléctricos que están usando.
- Exija que se deposite al término de la sesión en el lugar respectivo, las herramientas e instrumentos limpios que fueron utilizados

C. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL TRANSPORTE Y VIA PUBLICA

**POR TIPO DE ACCIDENTE
ATROPELLAMIENTO**

- Descienda o aborde el vehículo sólo cuando se encuentre bien estacionado
- Respete las señales de tránsito
- Prohíba se jueguen en las calles o avenidas transitadas por vehículos
- Camine por las aceras, nunca por el arroyo vehicular
- Tenga cuidado al circular en calles laterales y sitios de estacionamiento
- Cruce la calle en las esquinas con precaución, atendiendo las franjas de seguridad.
- Evite correr al atravesar la calle
- Cerciórese si no existe señal de tránsito, para uno y otro lado del arroyo vehicular antes de cruzar la calle, si no viene un vehículo
- Prohíba que se camine sobre las vías del tren.

COLISION O CHOQUE

- Maneje con precaución seguridad y tranquilidad, no se distraiga por ningún motivo
- Conozca y sujétese a las disposiciones del Reglamento de Tránsito
- Revise periódicamente su vehículo para cerciorarse de las condiciones mecánicas, que tenga aceite, combustible, agua y llantas en buen estado, en caso contrario haga lo necesario para su corrección
- Tire la basura u otros objetos en los cestos de basura, no en las avenidas y calles.
- Respete la preferencia de paso para evitar el congestionamiento de tránsito.
- Use el cinturón de seguridad
- Mantenga buena ventilación en el interior del vehículo.
- Conserve una adecuada distancia entre su vehículo y el que circula adelante
- Evite manejar cansado, desvelado, enfermo si ha ingerido medicamentos estimulantes o depresores del sistema nervioso central y bebidas alcohólicas
- Mantenga en perfectas condiciones las luces direccionales y úselas para indicar vuelta o cambio de carril
- Disminuya el volumen o equipos de sonido dentro del vehículo que le impida escuchar las señales que le hagan otros conductores o los agentes de tránsito.
- Ajuste adecuadamente los faros de luz alta y baja, así también los frenos del vehículo.
- Evite jugar carreras de autos en las avenidas públicas de tránsito vehicular
- Mantenga en buen funcionamiento manijas y seguros de las puertas del vehículo

CAIDAS O GOLPES EN VIAS PEATONALES

- Practique la cortesía y la tolerancia con la gente, sea civilizado
- Preferentemente circule por el lado derecho, tanto en las aceras como en los cruces de las esquinas.
- Evite tirar basura u otros objetos en la calle
- Respete las señales de peligro, precaución, libramiento existentes en Aceras y calles peatonales.
- Transite por lugares iluminados durante la noche
- Lleve siempre en su auto extintor y señales para casos de emergencia
- Aprovechese de combustible el vehículo con el motor apagado.
- Tenga en buenas condiciones la tubería de los gases de escape.

QUEMADURAS

INTOXICACION

ESPECIFICAS POR LUGAR DEL TRANSPORTE Y VIA PUBLICA

TRANSPORTE

- A bordo del medio de transporte público siéntese o sujétese fuertemente del pasamanos
- Suba o baje del vehículo evitando empujarse o aglomerarse
- Procure no viajar en los estribos

VIA PUBLICA

- Advierta con anticipación su descenso para que lo dejen en lugar seguro y no en el arroyo vehicular
- Lleve siempre las herramientas más indispensables para las emergencias más comunes de descomposturas mecánicas del vehículo que conduzca.
- Planee con anticipación sus viajes y conduzca a velocidad que no excedan los límites permitidos.
- Cerciórese antes de empezar a conducir el vehículo de la distancia adecuada entre el asiento y el freno, de la colocación correcta de los espejos y de que no exista obstáculo alguno al iniciar la marcha.
- Descanse 5 minutos en el manejo, aproximadamente cada 2 horas en viajes de largas distancias
- Levante las piedras del arroyo si las ocupó para poner señales, cuando se estacionó o detuvo por descompostura o descanso
- Deje señales de peligro si existen aceite u otro líquido en el pavimento.
- Instale señales de peligro cuando transporte carga con sustancias peligrosas o con dimensiones superiores al vehículo.
- Espere sobre la banqueta o señal de contención al camión, trolebús u otro medio de transporte público
- Use los pasos, puentes y cruces para peatones
- Conduzca siempre sobrio
- Reduzca la velocidad si por las condiciones ambientales existe poca visibilidad y el camino se vuelve peligroso al tránsito.
- Ceda el derecho de vía a los peatones si no existe señal de tránsito.
- Estacione el vehículo en los lugares permitidos nunca en los que no lo son.
- Camine acompañado de un familiar o amigo si se encuentra enfermo o se siente mal.

D. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL TRABAJO

POR TIPO DE ACCIDENTE ATROPELLAMIENTO, APLASTAMIENTO Y CHOQUE DE VEHICULO

- Conozca las señales generales y específicas para operaciones de elevación, transporte y descenso de carga.
- Capacítase en el manejo del equipo que opera.
- Solicite de inmediato el mantenimiento, conservación y limpieza del equipo que opera, cuando note alguna falla o esté sucio.
- Conozca el manejo de materiales que transporte
- Respete siempre los espacios de estiba y desestiba, deben estar delimitados por muros, cercas o franjas pintadas en el piso.

- Vigile la existencia de ventilación suficiente y adecuada en el sitio de estiba y desestiba
 - Determine la altura segura de la estiba tomando en cuenta la resistencia mecánica a los esfuerzos, forma y dimensión de los materiales y en su caso, de los envases o empaques, así como su colocación a los arreglos para apilarlos
 - Exija que en el interior de los centros de trabajo se tengan las vías, andenes, los dispositivos de señalización adecuados de peligro, espacio libre de 75 cm. entre costado de locomotora y otros objetos, instalación de bárreras para el tránsito de trabajadores, equipo contra incendio en la descarga y carga, freno y bloqueo de ruedas de acero
- CORTADURAS, HERIDAS**
- Maneje con precaución los instrumentos o herramientas manuales sobre todo aquellas con esquinas pulidas, con filo o superficie denada.
 - Exija que la maquinaria con la que opera tenga dispositivos de seguridad el cual no debe interferir para nada en sus actividades
- ELECTROCUCION**
- Cerciórese que todo equipo o maquinaria capaz de generar o almacenar electricidad estática debe estar conectada eléctricamente a tierra.
 - Trabaje con el equipo de seguridad individual, desenergice la línea y aisle la zona de trabajo si maneja sistemas eléctricos, para su revisión o reparación.
- GOLPES, CAIDAS, FRACTURAS LUXACIONES**
- Utilice el equipo individual de seguridad cuando existan riesgos de lesionarse (casco, botas, guantes)
 - Evite correr en las rampas, pasillos o sitios con pisos encerados o que tengan liquido.
- INTOXICACION**
- Vigile los señalamientos de riesgo de las sustancias corrosivas, tóxicas o irritantes tanto en su envase como en su lugar de almacenaje
 - Cerciórese de que los recipientes, tuberías, valvulas, uniones y otros accesorios utilizados para almacenaje y transporte de sustancias corrosivas, irritantes o tóxicas deben ser las apropiadas y tener dispositivos de seguridad
 - Almacene los líquidos corrosivos, irritantes o tóxicos, hasta en máximo del 90% de la capacidad del recipiente
 - Transporte las sustancias corrosivas irritantes o tóxicas, a través de tuberías, recipientes o equipos cerrados herméticamente y con dispositivos de relevos de presión.
 - Exija el buen funcionamiento de equipos o dispositivos de extracción de aire si se producen en el trabajo gases, vapores, emanaciones o polvos por el manejo de sustancias corrosivas, irritantes o tóxicas.
 - Conozca los síntomas que pueden producir las sustancias tóxicas o irritantes
 - Ejecute periódicamente exámenes médicos si maneja sustancias tóxicas o irritantes

QUEMADURAS

- Capacitese bien en el manejo y uso, traslado, almacenamiento de materias primas y productos inflamables, combustibles o explosivos
- Conserve y vigile el aislamiento de las áreas donde se usa, fabrica, envasa, almacena materias primas o productos inflamables
- Cerciórese que los locales estén contruidos de materiales resistentes al fuego, bien ventilados, con instalaciones y equipos eléctricos a prueba de incendio
- Respete los señalamientos de peligro existentes, así como los de salida de emergencia contra fuego
- Cerciórese que los recipientes para líquidos o gases inflamables sean a prueba de incendios
- Vigile el correcto funcionamiento del sistema de recolección por succión de polvos o fibras en suspensión si se manejan sólidos altamente combustibles.
- Almacene las sustancias, materias primas, productos inflamables en compartimientos separados y a distancia
- Conozca los procedimientos de salidas de emergencia (el tiempo máximo de desalojo es de 3 minutos) y las puertas de emergencia deben abrirse hacia afuera
- Cerciórese siempre que las salidas normales y de emergencia estén libres de obstáculos y tengan iluminación aun en caso de falla de energía eléctrica
- Capacitese en el manejo de equipo contra incendio
- Verifique periódicamente que se encuentren los equipos contra incendio en condiciones óptimas y sean los adecuados
- Promueva el mantenimiento y control de los equipos contra incendio (fecha de adquisición, inspección, revisión de cargas, descargas y pruebas hidrostáticas)
- Cerciórese de que los equipos contra incendio se encuentren visibles y sean de fácil acceso
- Evite que las sustancias o combustibles almacenadas se calienten por exposición a fuentes naturales o artificiales de calor o por fuentes de ignición.
- Vigile el transporte de sustancias inflamables y combustibles, se haga con tuberías, recipientes o equipos herméticamente cerrados y bien protegidos
- Evite usar, donde se manejen sustancias inflamables o combustibles, herramientas u objetos personales que puedan producir chispas
- Suspnda sus labores de trabajo con explosivos cuando se aproxime tempestad o tormenta eléctrica
- Promueva que los vidrios de las ventanas de los locales donde se producen los explosivos sean opacos cuando están expuestos a los rayos del sol
- Cerciórese que las sustancias inflamables, explosivos, combustibles deban tener un señalamiento de peligro en su envase

ESPECÍFICAS DEL LOCAL DONDE SE TRABAJA

ESCALERAS

- Promueva el mantenimiento de las escaleras, que se encuentren limpias, completas y antirresbalantes.
- Exija que las escaleras y rampas tengan un ancho mínimo de 1 metro 20 cm., con excepción de las de mantenimiento.
- Vigile que en todos y cada uno de los escalones tengan un ancho mínimo de 25 cm. y su peralte o altura entre escalón como máximo de 18 cm., la onla de cada escalón debe ser roma.
- Promueva el mantenimiento de barandillas de 90 cm. de altura como mínimo en los lados descubiertos de la escalera, y los pasamanos deben ser continuos, pulidos y lisos.

PAREDES

- Impulse el mantenimiento de las paredes del local donde labora ante el embate del medio ambiente.

PATIOS

- Respete y haga respetar las señales de seguridad de zanjas, registros, pozos que no tengan cubiertas, cercas o resguardos.
- Vigile que las puertas de acceso al patio sean usadas por el personal, que necesariamente las utiliza para su trabajo o para lo que se destinan.
- Respete las señales de cruzamientos y barreras de protección de andadores para peatón o caminos para tránsito vehicular.

PISOS

- Vigile la limpieza y la superficie antirresbalante que siempre debe existir en pisos de rampa, huellas de escalones, descansos, pasadizos y áreas de trabajo.
- Observe el sistema de señalamiento existente en los pisos y que se encuentren libres de obstáculos los que son de tránsito de trabajadores.
- Exija el espacio suficiente alrededor de la máquina para permitirle efectuar las labores con libertad.

PUNTO DE OPERACION

- Conozca y utilice el equipo de protección personal necesario para efectuar su trabajo.
- Efectúe el trabajo siempre y cuando se encuentre adiestrado, capacitado y actualizado.
- Opere sólo algún equipo cuando esté autorizado para hacerlo.
- Ejecute el trabajo al ritmo adecuado de producción.
- Vigile que la limpieza, engrasado, reparación de maquinaria se haga cuando se encuentra ésta parada.
- Evite transitar en áreas peligrosas sin necesidad.
- Use las herramientas o instrumentos de trabajo de materia adecuada.

- Concéntrese al efectuar su actividad, no juegue con sus compañeros o instrumentos de trabajo.
- Evite trabajar si se encuentra enfermo, cansado, emotivamente alterado.
- Preséntese a su trabajo siempre sobrio y sin influencia de algún narcótico o droga nervante.
- Apoyo el funcionamiento de las comisiones mixtas de seguridad e higiene.
- Vigile que las rampas de tránsito entre pisos no tengan una pendiente mayor de 10°.
- Exija que tengan una barandilla de 90 cm. de altura como mínimo en toda la longitud de los costados libres con pasamos pulido y liso.
- Vigile que tenga el espacio libre de obstrucciones.
- Promueva que el techo se encuentre intacto ante la acción de las fuerzas debidas a los fenómenos meteorológicos y a las originadas por la actividad en el centro de trabajo.

RAMPAS

TECHOS

E. MEDIDAS PREVENTIVAS EN LUGARES DE RECREACION

POR TIPO DE ACCIDENTE

**CAIDAS, GOLPES,
FRACTURAS, HERIDAS,
DESGARROS**

PIQUETES Y MORDEDURAS

QUEMADURAS

- Conozca y respete las reglas de la práctica recreativa y del deporte.
- Utilice siempre la vestimenta, utensilios, equipo deportivo adecuado para la práctica del deporte.
- Efectúe ejercicios de calentamiento antes de practicar un deporte moderado o violento.
- Use zapatos o sandalias antiderrapantes en las actividades deportivas sobre superficies de cemento, pasto, tierra, plástico, tela, otro.
- Evite en lo posible que las superficies donde se camine o corre, esté mojado.
- Evite exponerse a los rayos solares, al frío, al polvo, durante mucho tiempo.
- Tire la basura o desperdicios de comida en los cestos o botes de basura y no en las instalaciones deportivas o en el campo.
- Evite en lo posible jugar con explosivos, cerillos, velas, encendedores o exponerse directamente a los rayos solares.
- Tire los cerillos, cigarrillos, sólo cuando están perfectamente apagados.

ESPECIFICOS POR LUGARES DE RECREACION

- INSTALACION DEPORTIVA**
- Cercórese de la profundidad que tenga la alberca, antes de usarla
 - La superficie para transitar en albercas o en pistas de atletismo deben ser antiderrapantes
 - Vigile siempre la práctica deportiva de los niños
 - Evite realizar practicas deportivas moderada o intensa antes de 2 horas de haber comido o bebido
 - Exija que las instalaciones se mantengan limpias y libres de objetos de desecho (vidrios, madera, etc)
 - Desconecte todos los aparatos electrodomésticos y revise que no se quede nada encendido en su casa (cigarrillos, veladoras) si sale de vacaciones por varios días.
 - Respete las señales de peligro y práctica del deporte.
 - Exija el mantenimiento adecuado de las instalaciones deportivas.
- AL AIRE LIBRE**
- Infórmese del estado del tiempo y accesibilidad de la ruta a seguir si sale de excursión
 - Verifique el terreno donde juegan o practican el deporte (desnivel, vidrios, hoyos, grietas).
 - Jamás se guarezca debajo de árboles si llueve o hay tormenta

F. BOTIQUIN BASICO DE PRIMEROS AUXILIOS

- | | |
|---|--|
| — AGUA OXIGENADA | — GASAS ESTERILES |
| — ALCOHOL DE 96° | — GUANTES ESTERILES |
| — ALGODON | — JERINGAS DE 5 Y 10 cm |
| — ABATELENGUAS | — LAMPARA SORDA CON PILAS |
| — ALFILERES DE SEGURIDAD GRANDES Y CHICOS | — MERTHIOLATE |
| — ANALGESICOS | — PINZAS DE DISECCION |
| — ANTIESPASMÓDICOS | — POMADA PARA QUEMADURAS |
| — ANTIDIARREICOS | — TELA ADHESIVA O MICROPORO |
| — ANTISEPTICOS | — TERMOMETRO ORAL |
| — ANTIHISTAMINICOS | — TIJERAS DE PUNTA ROMA |
| — VENDA TRIANGULAR O PALIACATE | — VENDA ELASTICA DE 7 y 10 cm DE ANCHO |

II. MEDIDAS DE ATENCION DE 1er. CONTACTO AL ACCIDENTADO

A. FORMA DE ACTUAR ANTE UN ACCIDENTADO.

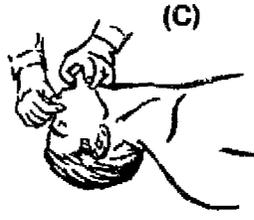
- 1o. Efectúe un examen rápido, cerciórese si presenta pulso, respiración y temperatura, interrógelo si está consciente para saber que le sucede.
- 2o. Determine la naturaleza de la lesión que sufrió (quemadura, herida, fractura, asfixia, intoxicación y otras)
- 3o. Aplique los primeros auxilios y solicite los servicios de emergencia con la ayuda de otra persona
- 4o. Traslade al accidentado sólo en caso de riesgo de incendio, explosión, derrumbe a un lugar cercano y seguro
- 5o. Mantenga en reposo horizontal al lesionado, anímelo y de ser posible abríguelo.
- 6o. Siga proporcionando los primeros auxilios hasta que llegue personal médico capacitado
- 7o. Traslade al lesionado a un hospital sólo en caso de saber la poca accesibilidad al sitio del accidente del personal de rescate

B RESPIRACION ARTIFICIAL

10. Coloque al accidentado boca arriba.
20. Verifique si respira, observe los movimientos del tórax o acerque su mejilla a la boca del lesionado, sintiendo la entrada y salida del aire, si no se observa o siente, existe paro respiratorio.
30. Extraiga con los dedos cualquier objeto o sustancia que tenga en la cavidad bucal y pueda obstruir el paso de aire
40. Coloque una mano por detrás del cuello de la víctima y con la otra incline hacia atrás la cabeza
50. Abra la boca de la víctima con los dedos jalando la mandíbula hacia adelante, inspire profundamente y aplique sus labios alrededor de la boca de la víctima y sople, al mismo tiempo apriete la nariz del accidentado con el dedo índice y pulgar, repita esta maniobra de 12 a 17 veces por minuto, observe que se levante el pecho de la víctima, en niños la operación es similar sólo que aplica sus labios sobre la boca y nariz, repita la maniobra de 18 a 20 veces por minuto, cuide de no excederse en la cantidad de aire insuflado.
60. Observe si el accidentado ha restablecido su respiración natural, en tal caso, colóquelo acostado de lado, con la cabeza baja y las piernas dobladas, en caso contrario siga efectuando la maniobra hasta que llegue el personal médico



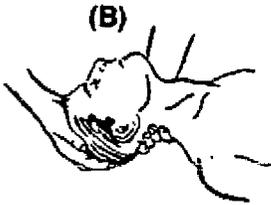
(A)
— PACIENTE BOCA ARRIBA.
REMOVER OBJETOS
EXTRAÑOS



(C)
— JALAR LA BARBA
HACIA ARRIBA PARA
PERMITIR
EL PASO LIBRE
DEL AIRE



(E)
— ABRIRLE LA BOCA Y
ESCUCHAR LA SALIDA
DEL AIRE



(B)
— LEVANTAR EL CUELLO Y
EMPUJAR LA CABEZA
HACIA ATRAS.



(D)
— OCLUIR FOSAS
NASALES COLOCAR
LA BOCA SOBRE LA
DEL PACIENTE Y
SOPLAR

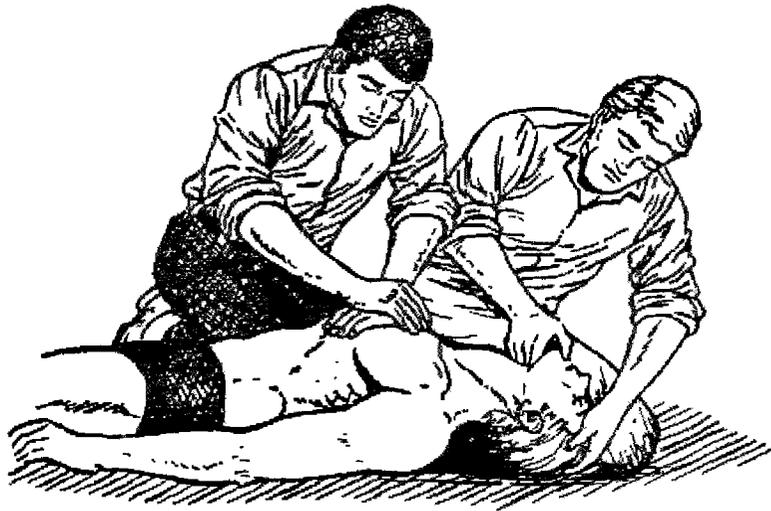
12 RESPIRACIONES POR
MINUTO PARA ADULTOS
HASTA 20 RESPIRACIONES
SUPERFICIALES POR
MINUTO PARA NIÑOS

TRATAMIENTO:
(PACIENTE RESPIRANDO)

A. - TRATAMIENTO
ANTI-SHOCK
B. - REPOSO
C. - CONSEGUIR
UN MEDICO

C. MASAJE CARDIACO

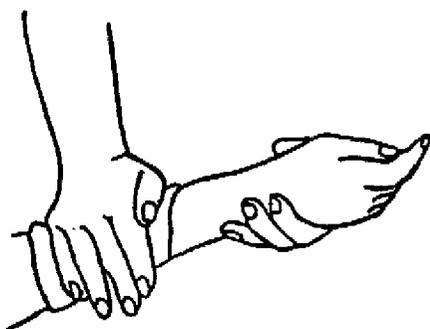
- 1o. Coloque al individuo en una superficie dura y recostado sobre la espalda.
- 2o. Verifique si el corazón late, palpe el pulso carótideo presionando con suavidad los lados del cuello con los dedos índice y medio o coloque el oído en el lado izquierdo del pecho de la víctima a la altura de la tetilla del mismo lado y junto al esternón, si no siente el pulso, hay paro cardíaco
- 3o. Colóquese del lado derecho de la víctima a la altura del corazón, utilice las palmas de ambas manos, colocando una sobre otra, en la mitad inferior del esternón, ligeramente al lado izquierdo.
- 4o. Ejercer una presión vertical apoyando directamente el talón de las palmas de ambas manos con los brazos estirados para hundir aproximadamente el esternón 5 centímetros durante medio segundo y afloje bruscamente. Esta maniobra en el adulto se hace de 60 a 80 veces por minuto. En los niños el masaje cardíaco es con una sola mano y los recién nacidos con los dedos el número de 100 veces por minuto.
- 5o. Verifique si la maniobra es correcta palpando el pulso, si éste no existe, rectifique la posición
- 6o. Siga aplicando el masaje hasta que se recupere el pulso o cuando llegue el personal médico.
- 7o. Si se presenta paro cardiorespiratorio practique simultáneamente las maniobras, aplique 3 respiraciones rápidas luego 15 masajes cardíacos, repitiendo la secuencia. Si son 2 personas, una aplica el masaje y la otra la respiración a razón de una respiración por 5 masajes.



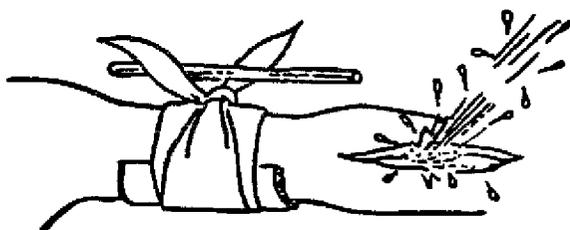
Habitualmente el masaje cardiaco debe practicarse simultáneamente con la respiración artificial

D. CONTROL DE HEMORRAGIAS

- 1o. Localice el lugar preciso de la salida de sangre, para lo cual, si es necesario, corte o desgarre la ropa preferentemente por las costuras, debe evitarse a toda costa una pérdida considerable de sangre ya que puede provocar estado de choque e inclusive la muerte.
- 2o. Si el sangrado es rojo brillante y sale con cada latido del corazón, el sangrado es de tipo arterial. Si sale de color oscuro en chorro continuo el sangrado es venoso. Si es de color variable y en capas, es capilar.
- 3o. Contenga la hemorragia presionando de 5 a 10 minutos con una compresa o trapo limpio la herida por donde emana la sangre sin eliminar los coágulos que se hayan formado.
- 4o. Mantenga elevada la parte afectada sobre todo si es en miembros superiores o inferiores para ayudar a cohibir la hemorragia por encima del corazón, siempre y cuando no exista fractura, en caso de haber fractura sólo se elevará el miembro cuando ésta haya sido inmovilizada.
- 5o. Aplique un vendaje compresivo moderado (tela, corbata, pañuelo); anúdelo directamente sobre la herida.
- 6o. Interrumpa una hemorragia arterial abundante, presionando el punto adecuado de control de hemorragia que consiste en apretar la arteria contra el hueso en el punto de control más cercano a la herida (entre la herida y el corazón).
- 7o. Aplique un torniquete cuando no han dado resultado satisfactorio las anteriores maniobras o cuando la hemorragia en las extremidades es muy abundante y el paciente está en peligro de muerte, usando para ello un pañuelo, cinturón, toalla y colóquelo entre la herida y el resto del cuerpo, haga un medio nudo, coloque luego sobre el nudo un pedazo de madero y vuelva anudar encima, ahora podrá dar vuelta para ir apretando suavemente el torniquete hasta que se detenga la hemorragia. Deje siempre el torniquete visible y aflojelo cada doce minutos durante 20 ó 30 segundos, si la hemorragia es arterial, el torniquete se aplicará arriba de la herida, si es venoso, por abajo de ésta.
- 8o. Si el sangrado es intenso, el accidentado tendrá la mirada vaga, las pupilas dilatadas, piel fría, calosfrío, náuseas, el pulso débil, rápido o ausente, en este caso aplique 500 ml. de solución Hartman manténgalo acostado y abrigúelo.

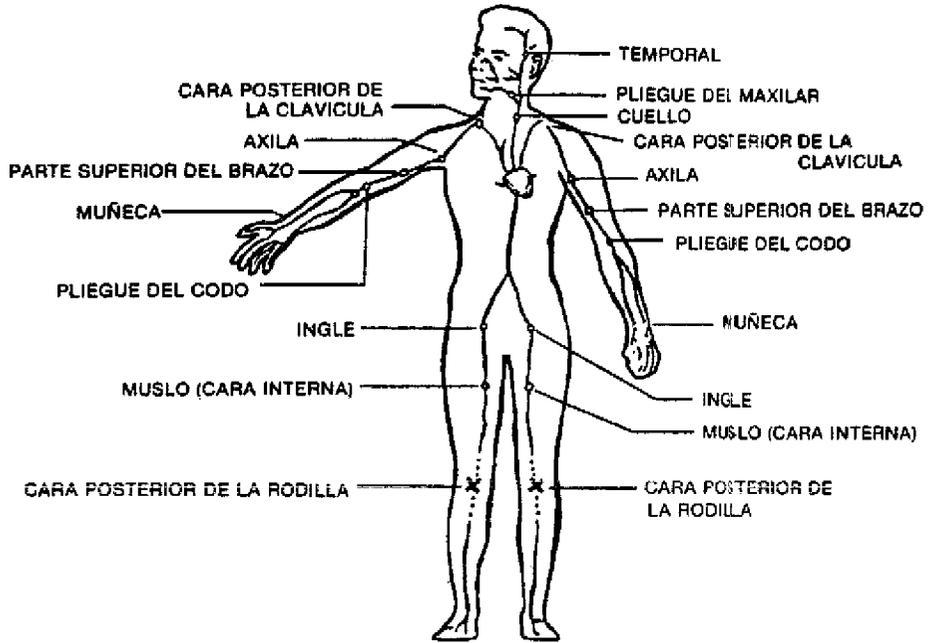


Presión en la herida



Sitio de aplicación del torniquete para detener la hemorragia arterial.

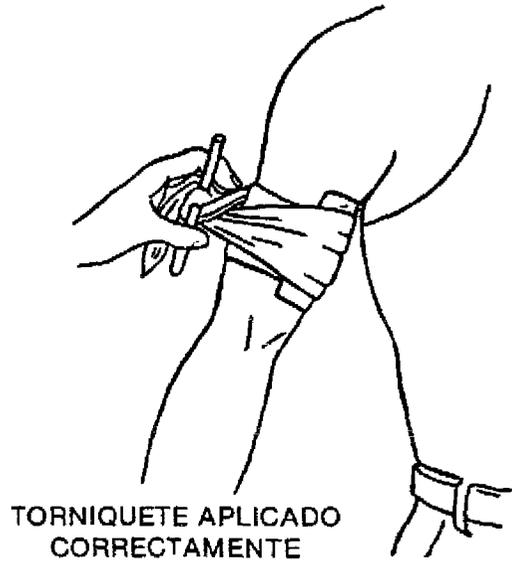
PUNTOS DE COMPRESION

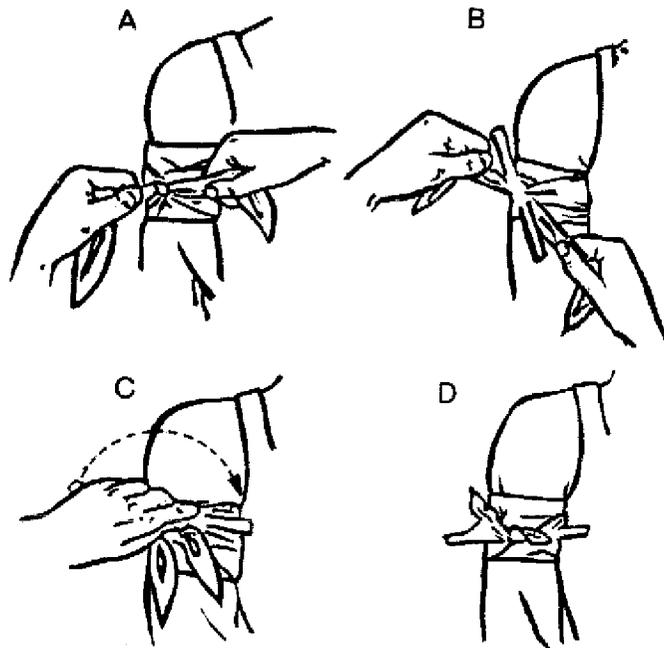


LOS VENDAJES COMPRESIVOS DAN MEJORES
RESULTADOS



NUNCA USAR:
1 — ALAMBRES
2 — CUERDAS





COLOCACION CORRECTA DE UN TORNIQUETE

E. CUIDADO DE HERIDAS

10. Contenga la **hemorragia** si existe.
20. Lávese las manos con agua y jabón, si se tienen guantes estériles, **póngase los**
30. Practique la curación de la piel rota y tejidos si la herida es superficial o leve, con el material mínimo siguiente
 - Gasas y Algodón estéril o lienzo limpio
 - Agua corriente y jabón
 - Tela adhesiva y vendas
 - Guantes estériles
 - Antiséptico
40. Lave la herida con agua y jabón, enjuagando abundantemente con agua hasta retirar las partículas extrañas.
50. Seque la herida con gasas o lienzos limpios con mucho cuidado.
60. Aplique la **solución** antiséptica.
70. Cubra la herida con gasa o apósito estéril fijando con tela adhesiva o venda.
80. Acueste a la persona si la herida es profunda en abdomen o pecho y coloque sobre la herida un apósito limpio y fijela fuertemente.

F CUIDADO DE QUEMADURAS

- 1o Efectúe lo siguiente de acuerdo al caso
 - Proceda ante la presencia de una persona cuyas ropas arden a envolverla en una cobija gruesa o abrigo, si no se cuentan con estas prendas forzar a que se revuelque en el piso.
 - Retire el objeto caliente para impedir que se siga quemando la persona
 - Corte la corriente eléctrica de inmediato al conocer que se encuentra la persona recibiendo descargas eléctricas
 - Traiga abundante agua para verterla al lesionado, si la quemadura es por sustancia química
- 2o Proporcione un calmante para controlar el dolor. Las quemaduras que únicamente afectan la piel la cual está enrojecida y algo hinchada, se llaman de 1er grado. Las que alcanzan hasta la segunda capa de la piel, la cual está enrojecida e hinchada y con ampollas, son de 2o grado. Las que destruyen la piel y perjudican los tejidos internos son de 3er grado a mayor grado y extensión de la quemadura, más gravedad en la persona.
- 3o Moje con agua la zona quemada.
- 4o Descubra los lugares quemados quitando las ropas que se puedan eliminar con facilidad, e inclusive los cuerpos extraños que se encuentren.
- 5o Lave con sumo cuidado la parte quemada con agua fría y de preferencia hervida. En quemaduras químicas se lavará continuamente con mucha agua hasta eliminar por completo la sustancia que causa la lesión.
- 6o Evite reventar las ampollas que se hayan formado
- 7o Cubra con gasa estéril o tela limpia, el área quemada, nunca con algodón absorbente, no vende ni manipule las heridas.
- 8o No aplique pomada o unguentos sobre la quemadura.

G. CUIDADO DE LUXACIONES Y FRACTURAS

- 1o. Sospeche de un hueso roto o el desplazamiento anormal de los huesos que forman una articulación, si se presentan los siguientes síntomas. Dolor en la región, deformidad, hinchazón, pérdida de la función normal. En fracturas expuestas el hueso roto sale por una herida de la piel y existe sangrado.
- 2o. Por ningún motivo dé masaje en el sitio afectado o trate de acomodar los huesos rotos o reducir las luxaciones, mucho menos trasladarlo.
- 3o. Descubra la parte afectada quitando la ropa, córtela y rómpala si es necesario, por las molestias provocadas al tratar de quitar la prenda de vestir.
- 4o. Cohiba la hemorragia si la fractura es expuesta y cubra con un apósito limpio y estéril la parte lesionada.
- 5o. Inmovilice la fractura o luxación con férulas o tablillas de manera apropiada, para ello puede utilizar cartón, tablas, revistas, papel periódico, prendas de vestir, pañuelo, etc.
- 6o. Requisitos para inmovilizar miembros superiores o inferiores:
 - Tablillas con largo suficiente para sobrepasar ligeramente las articulaciones que se localicen por arriba y abajo de la fractura y con un ancho suficiente para recubrir en más de la mitad el miembro.
 - Acolchone o forre con lienzos limpios, algodón, vendas, etc. las tablillas.
 - Coloque de tal manera la parte afectada sobre las tablillas procurando no forzar la posición de la fractura, de manera que sirvan de sostén a la fractura.
 - Sujete o amarre en 3 partes por lo menos las tablillas o férulas de manera circular (una por arriba, otra por debajo y otra a nivel de la fractura).
 - Efectúe la inmovilización de la luxación con ayuda de cojines, vendas y/o tablillas procurando dejar la posición más cómoda para el lesionado. La inmovilización adecuada evita los movimientos de la parte afectada para no complicar o dañar más la lesión.
- 7o. Proporcione un tranquilizante al lesionado para controlar el dolor.



LUXACION DE CODO
ENTABLILLADA



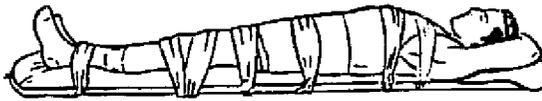
LUXACION DE HOMBRO
INMOVILIZADA



DEDO LUXADO



LUXACION DE CODO
ENTABLILLADA

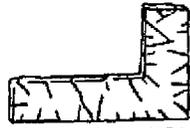


LUXACION DE RODILLA INMOVILIZADA

ENTABLILLADO



FERULA



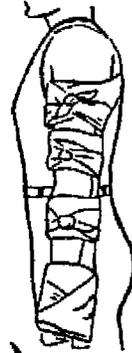
FERULA ACOJINADA
(VENDAJE SOBRE FERULA)



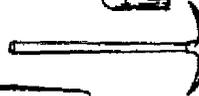
PIERNA FRACTURADA Y ENTABLILLADA



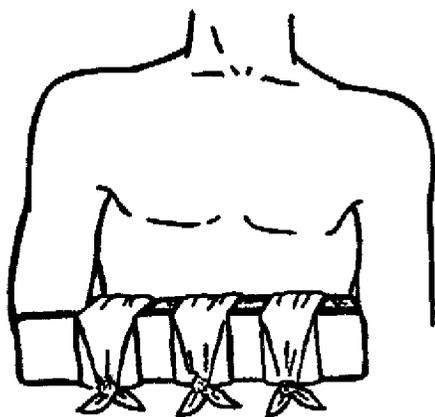
MUÑECA FRACTURADA
Y ENTABLILLADA



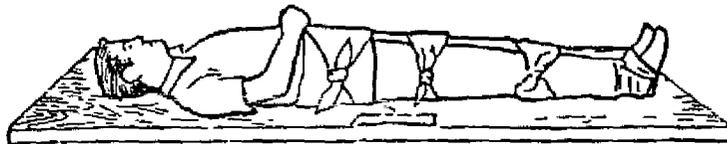
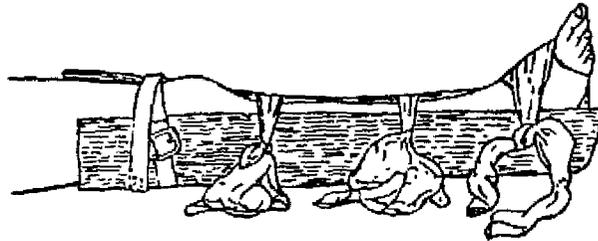
BRAZO FRACTURADO
Y ENTABLILLADO



FERULAS IMPROVISADAS



INMOVILIZACION DE FRACTURA DE ANTEBRAZO



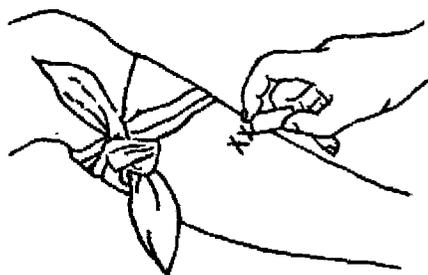
Inmovilización del fracturado de cadera y miembros inferiores.

H. ATENCIÓN DE ENVENENAMIENTOS

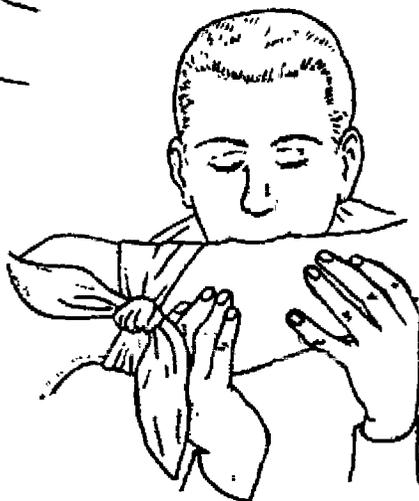
- 1o Plense en un envenenamiento o intoxicación por la introducción al organismo de sustancias tóxicas o venenosas, ingeridas, inhaladas o por contacto directo de piel y tejidos y que pueden, entre otras cosas producir cólicos abdominales, mareos, náuseas, palidez, sudoración, vómitos, convulsiones, estado de inconsciencia, paro cardiorespiratorio e inclusive la muerte.
- 2o Atención del envenenamiento por vía digestiva:
- Determine la sustancia (veneno) que fue ingerida
 - Provoque el vómito si el envenenamiento no es por productos del petróleo o corrosivos si está consciente y no convulsiona el lesionado, haga beber agua tibia con sal, res cucharadas soperas en un vaso con agua tibia o introduzca el dedo índice en la boca tratando de mover la campanilla o uvula del paladar.
 - Administre el antidoto si lo conoce y lo tiene a la mano de no ser así si la sustancia ingerida fue ácido puede dar a tomar trago a trago leche fría 2 a 4 vasos o 4 claras de huevo batidas diluidas en 1/2 litro de agua o magnesia calcinada 10 a 15 gr en 1/2 litro de agua. Si la sustancia ingerida fue un caustico (base) dar a tomar un vaso de agua con un limón exprimido o dele a tomar una solución de 5 cucharadas soperas de vinagre diluido en un vaso con agua, o dele 5 cucharadas de ácido acético en un vaso con agua.
- 3o. Atención del envenenamiento por inhalación
- Verifique la causa que produce intoxicación por inhalación como el humo de algún incendio, los braceros encendidos o el humo del vehículo de motor, el gas de las estufas o calentadores y los vapores de los productos químicos de la industria como son el thinner, la gasolina, etc., los síntomas que se presentan son los de irritación de los ojos, después mareo y dolor de cabeza hasta llegar a la dificultad para respirar, que puede llegar a un paro respiratorio y la muerte.
 - Interrumpa la emisión de humo y vapores
 - Traslade al intoxicado a un lugar aireado y ventilado, protegiéndose usted la boca y nariz con un pañuelo húmedo
 - Efectúe respiración artificial y reanimación cardiaca en caso necesario.
 - Afloje toda la ropa apretada, mantenga en reposo y abrigado al paciente

4o. Envenenamiento por contacto directo de piel y tejidos

- Corrobore si la sustancia tóxica se introdujo al organismo directamente a través de la piel, por mordida o piquete de algún animal ponzoñoso como la víbora, alacrán, araña, etc. Los síntomas pueden ser dolor, hinchazón y enrojecimiento en el sitio de la picadura, vómito, pulso rápido, salivación abundante e inconsciencia.
- Localice el sitio de la mordedura y picadura y coloque una ligadura unos cm. arriba de la lesión si es en algún miembro y mantenga a la persona en reposo. Si la picadura es de serpiente o alacrán, efectúe dos cortes en la piel en forma de cruz de 3 cm. de longitud por otros tantos de profundidad sobre las marcas de los piquetes, succione y escupa el veneno con la boca, esto último hágalo si no tiene usted lesiones en en la boca, si tiene lesión presione con los dedos a los lados de los cortes para que fluya sangre. Aplique el suero específico si lo tiene a la mano o si no un antihistamínico preferentemente por vía intramuscular.
- Si la picadura es por araña, avispa o algún otro insecto, aplique una compresa de hielo en el lugar de la picadura así como un antihistamínico por vía intramuscular y tenga en reposo a la persona.



Tratamiento en caso de
mordeduras de víboras

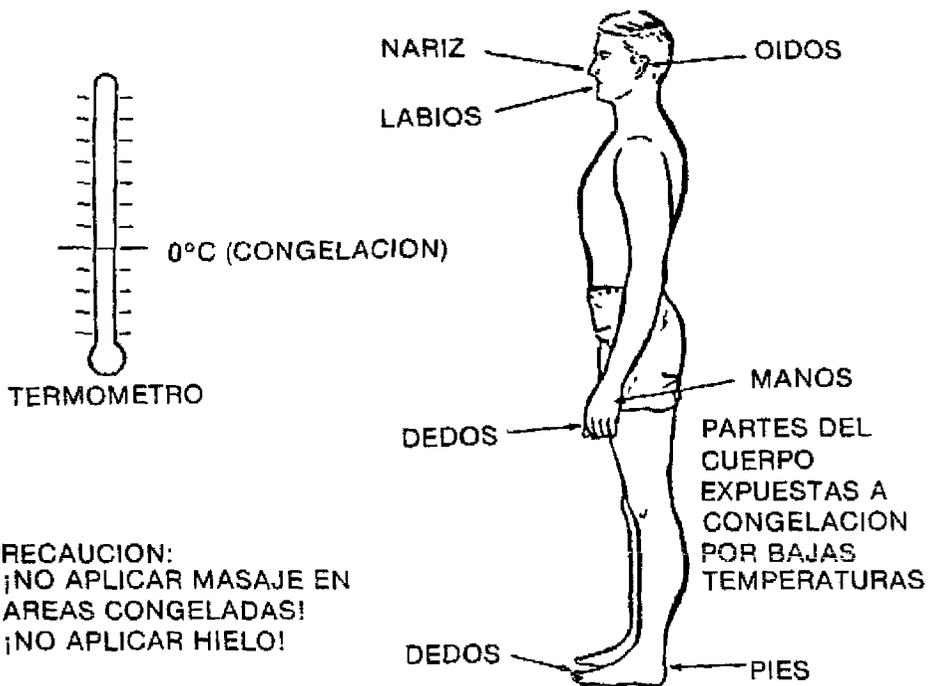


I. CUIDADO EN LA INSOLACION

- 1o Lleve a la persona que ha estado expuesta al calor, particularmente a los rayos solares y presente dolor de cabeza, mareo, cara enrojecida, piel caliente y seca, pulso fuerte, temperatura elevada, e inconsciente, a un lugar fresco y con sombra.
- 2o Mantenga a la víctima acostada con la cabeza más alta.
- 3o Afójele las ropas o quiteselas.
- 4o Refresque con frezcos de agua fría o bolsas de hielo la cabeza, nuca, pecho y abdomen o cubra con una sabana humedecida con agua fría, el cuerpo del insolado.
- 5o Dé a tomar una cucharadita cafetera de sal en un vaso de agua si el paciente está consciente.
- 6o Evite utilizar estimulantes como café o té.

J. CONTROL EN LA CONGELACION

- 1o Retire de la acción del frío intenso a la persona que presente partes del cuerpo, pálidas o blancas frías y adormecidas o insensibles, puede haber ampollas; en la congelación general existe escalofríos, agitación, calambres, somnolencia, confusión mental que puede llegar a la muerte.
- 2o Lleve al paciente a un lugar con temperatura de 20 - 25°C.
- 3o Cubra las zonas afectadas por el frío (orejas, nariz, dedos) ya sea con prendas gruesas de lana o ropa que guarde calor. Además sumerja en agua templada (40°C) las zonas afectadas por el frío, nunca en agua caliente.
- 4o Evite a toda costa calentar rápidamente las zonas congeladas, debe hacerse lentamente y de manera progresiva.
- 5o Acueste y tape bien al paciente si es un congelamiento general y dele bebidas calientes para que se las tome.
- 6o Nunca frote o dé masaje a las partes congeladas del cuerpo, trate de que mueva el lesionado las partes que se tienen congeladas.



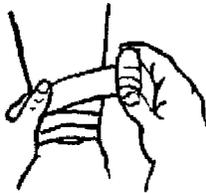
PRECAUCION:
¡NO APLICAR MASAJE EN
AREAS CONGELADAS!
¡NO APLICAR HIELO!

K. CUIDADO EN LA CRISIS CONVULSIVA

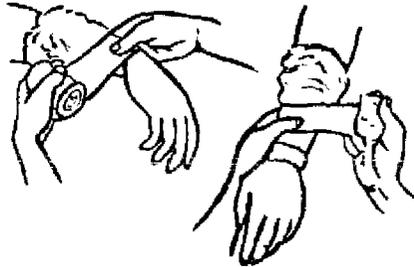
10. Sujete a la víctima para que no se caiga al suelo y se dañe. dépositela en el suelo.
20. Deje que haga su crisis, la que consiste en un grito, el paciente cae y pierde el conocimiento, manifiesta movimientos violentos.
30. Impida que se hiera o lastime con el suelo, retire los objetos con los que pueda golpearse.
40. Prevenga que la víctima se muerda la lengua, colóquele un pañuelo, billetera o pedazo de tela enrollada entre los dientes.
50. Trate de orientar la cabeza del que convulsiona hacia un lado para que escorra la saliva, ya que puede atragantarse
60. Coloque en un lugar cómodo y deje descansar a la persona cuando pase la crisis (la que dura unos cuantos minutos).

L. TIPOS DE VENDAJE

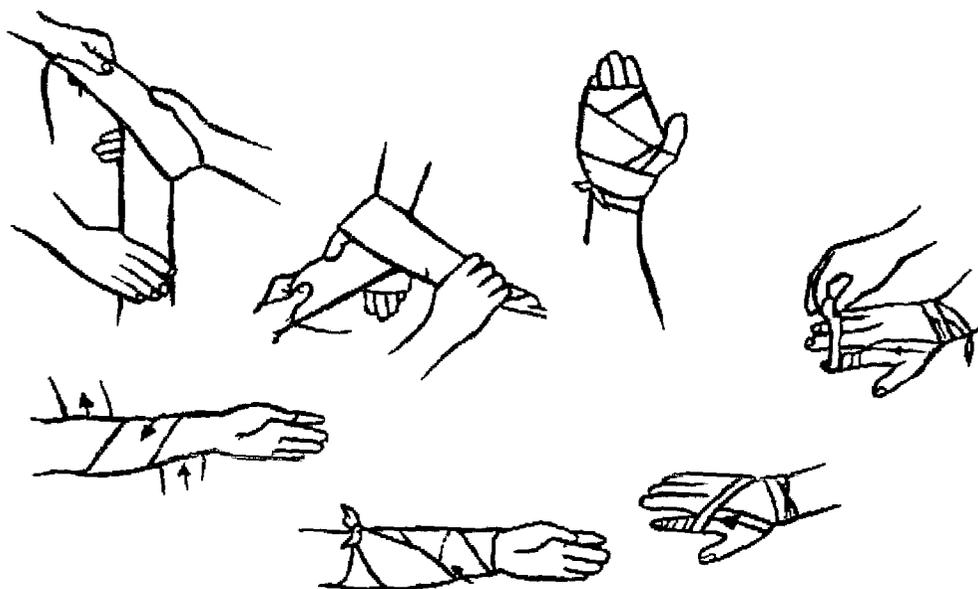
10. Utilice venda o tela en forma de listón con el fin de inmovilizar una parte del cuerpo, evitar infecciones o usarse como cabestrillo.
20. Escoja la venda más adecuada de acuerdo al lugar y tipo de lesión que se trate.
30. Comience por la parte más delgada para el caso de miembros superiores o inferiores, aplique 2 vueltas antes de avanzar y haga que cada vuelta cubra la mitad de la vuelta anterior.
40. Siempre "anude" la venda, arriba de la coyuntura superior para que no se deslice.
50. Apriete la venda de modo que no interrumpa la circulación, ni que esté tan floja como para caerse.
60. Utilice de preferencia la venda triangular en primeros auxilios, por su fácil manejo y múltiples aplicaciones, se encuentra de varios tamaños los más usuales son de 50 x 50 cm, y el de 1 metro x 1 metro.



El vendaje debe comenzar por la parte mas delgada



Empiece en la muñeca y avance hacia arriba



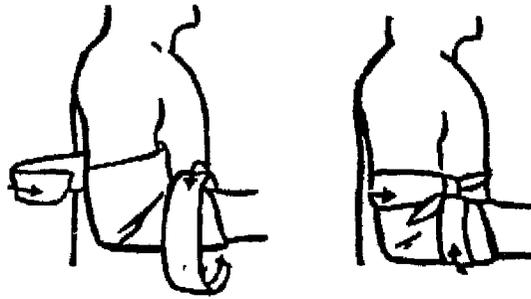
Vendaje de una mano con venda de corbata



Pasos del vendaje con vueltas de retorno



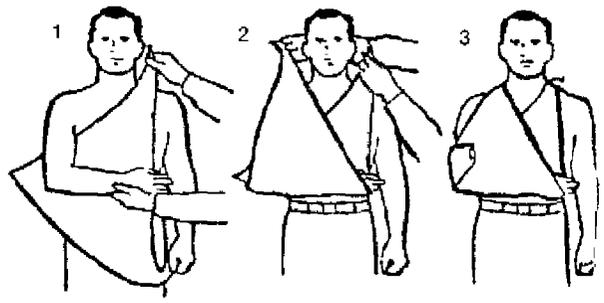
Anclaje con bandas o con tela adhesiva



Venda triangular en el codo



Vendaje de una mano con venda triangular

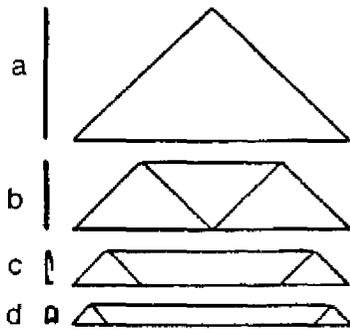


Venda triangular como cabestrillo

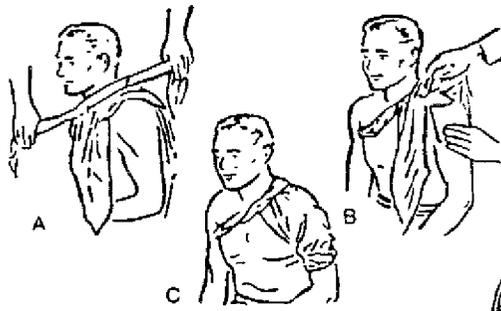


Venda de corbata para cabeza, frente y mandíbula

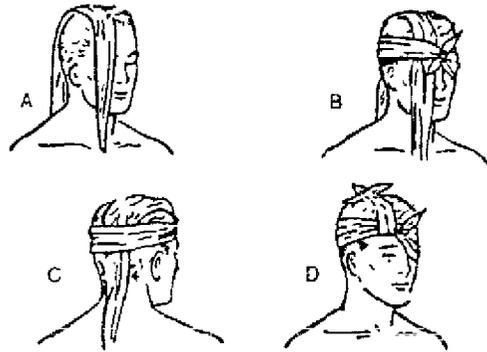
Uso de la venda triangular
Capelina con venda triangular



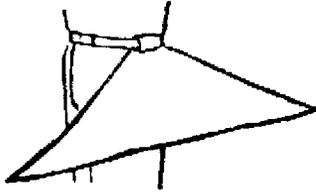
Doblez de corbata.



Vendaje triangular
para hombro



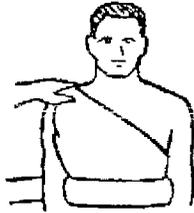
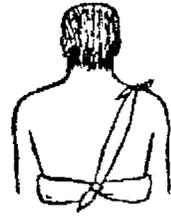
Vendaje de corbata para el ojo



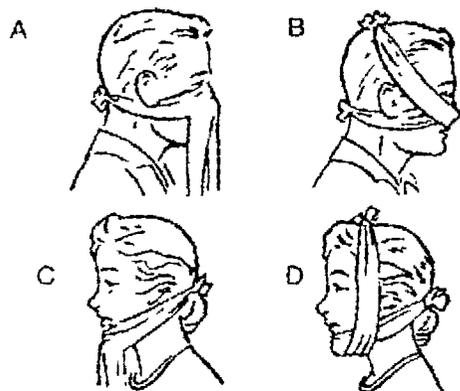
Vendaje de la cadera



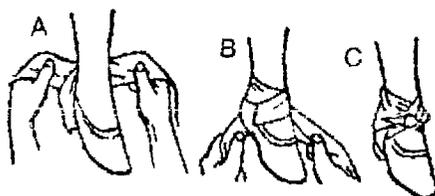
Tirante



Vendaje del pecho



Vendaje de cuatro cabos para nariz y mentón



Vendaje para tobillotorcido

M. TRASLADO DEL LESIONADO

- 1o Debe transportar únicamente cuando las lesiones del accidentado no se compliquen o en casos extremos como incendios, derrumbes, inundaciones y otros, en los cuales se encuentra en peligro la vida, lleve al lesionado al lugar más próximo y seguro donde se pueden prestar los primeros auxilios.
- 2o. Traslado por una persona
 - Coloque a la víctima boca arriba de espaldas al suelo y amarre sus manos por las muñecas, después arrodílese a horcajadas sobre el lesionado, poniendo su cabeza debajo de las muñecas, así podrá arrastrarse hacia adelante, haciendo que el lesionado se deslice sobre el suelo
 - Coloque al accidentado en el suelo boca abajo, pase una toalla o sábana abajo de sus brazos, colocándose usted de espaldas sobre él, ~~ruédese~~ para que el accidentado quede sobre sus espaldas, en esta forma podrá trasladarse de rodillas, sujetándolo con el lienzo
 - Coloque al accidentado sobre sus espaldas, pasando sus brazos sobre sus hombros, de esta forma lo puede trasladar caminando
 - Tome de los talones o los hombros y arrastre al lesionado protegiéndole la cabeza, siempre y cuando el terreno por donde se lleve sea plano
 - Baje por una escalera a un accidentado si no puede usar otros medios ponga al lesionado acostado boca arriba se le amarran las muñecas y se le toman por los hombros apoyando su cabeza sobre uno de sus brazos deberá bajar las escaleras lentamente dejando arrastrar los pies de la víctima.
- 3o Traslado por dos personas
 - Recorra preferentemente a la camilla, para ello prepárela y colóquela en el piso, la camilla se improvisa con sábanas, sacos, camisas, etc. fijos a trozos largos de material resistente y rígido. Suba al lesionado a la camilla con la ayuda de otra persona, sosteniendo siempre la región afectada para inmovilizarlo evite movimientos bruscos. Levanten la camilla entre las 2 personas al mismo tiempo, apoyando siempre el pie contrario al caminar los dos.

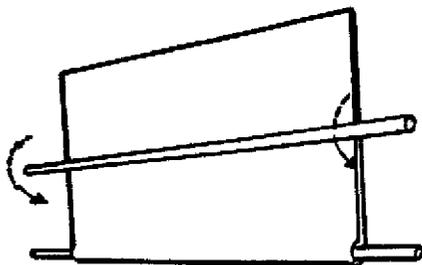
- **Trasfede al accidentado al hacer un asiento de cuatro manos**, para lo cual cada socorrista sostiene a la víctima teniendo un brazo debajo de los muslos de ésta última y agarra la muñeca del otro socorrista. El brazo libre de cada socorrista se coloca de tal manera que se apoya el uno con el otro formando un respaldo para que la víctima recline su espalda. También se puede utilizar una silla, para esto coloca a la víctima en la silla, inclusive se amarra un socorrista toma el respaldo de la silla y el otro las patas delanteras de esta.
- **Trasfede si no tiene fractura un accidentado de la siguiente manera**: un socorrista toma las piernas del lesionado de espaldas a éste último y el otro toma las espaldas de la víctima pasando sus brazos por delante del pecho de la víctima.

Trasfede por 3 personas

- **Prepárense las personas para levantar al lesionado**, cada uno de los 3 individuos se hincara sobre la rodilla que esté más cerca de los pies del paciente. Un individuo se situara a nivel de los hombros, otro a nivel de las caderas y el tercero a nivel de las rodillas. se colocaran en el lado del paciente que no esté lesionado o que esté menos lesionado. deslizaran sus manos y antebrazos por debajo del paciente, los tres individuos se levantaran lentamente ya entonces podrán dirigirse hacia cualquier sitio cargando al paciente, caminando rítmica y lentamente con pasos cortos.

Vigile al paciente durante la transportación para cerciorarse de la gravedad del mismo.

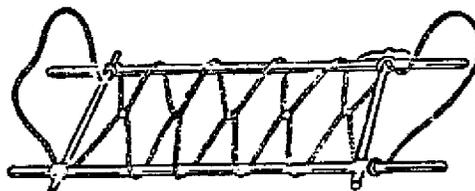
Formas de improvisar



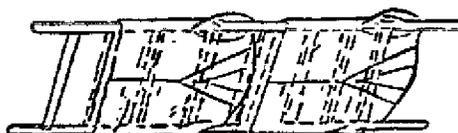
Camillas con una cobija y dos tiras de madera



Improvisación de camilla con dos costales de manta o ayate y 2 tiras de madera



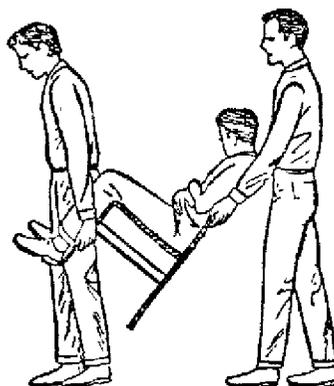
Adaptación de camilla con dos tiras de madera largas y dos medianas, mas un lazo, cordón o mecate.



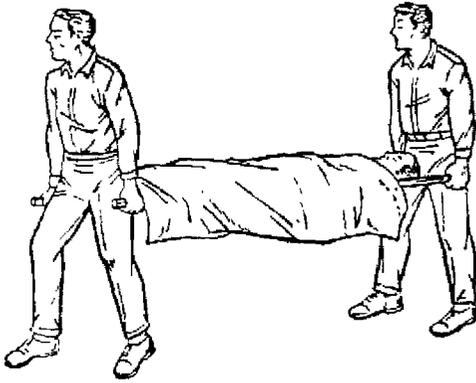
Utilizar una escalera a manera de camilla o tabla larga.



Transportación en forma
de carnero



Transporte con una silla



Camilla



Transporte por dos personas



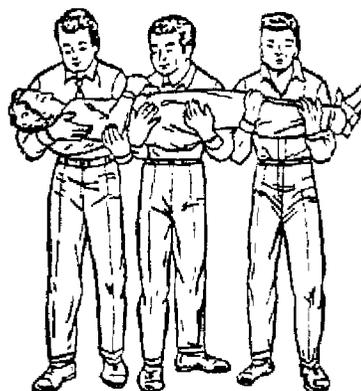
Levantamiento por tres personas

"A"



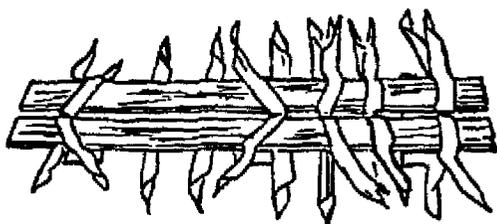
Levantamiento por tres personas

"B"



Levantamiento por tres personas

"C"



Parrilla para inmovilizar y transportar lesionados de la espina dorsal

ACUDA EN CASO DE EMERGENCIA A:

NOMBRE Y DIRECCION	TELEFONO
HOSPITAL _____	_____
ESCUADRON DE RESCATE _____	_____
MEDICO PARTICULAR _____	_____
PROTECCION Y VIALIDAD _____	_____
POLICIA FEDERAL DE CAMINOS _____	_____
CENTRO ANTIRRABICO _____	_____
O T R O S _____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

DIRECTORIO

SECRETARIO DE SALUD
Dr. Jesus Kumate Rodriguez

SUBSECRETARIO DE SERVICIOS DE SALUD
Dr. Enrique Wolpert B.

DIRECTOR GENERAL DE MEDICINA PREVENTIVA
Dr. Jorge Fernandez de Castro

**DIRECTOR DE PREVENCION DE ACCIDENTES Y ATENCION
A LA SALUD EN CASOS DE DESASTRE**
Dr. Ignacio Guzman Garduno

**SUBDIRECTOR DE PREVENCION DE ACCIDENTES Y ATENCION
A LA SALUD EN CASOS DE DESASTRE**
Dr. Juan Antonio Diaz de la Garza

AUTOSES DE LA PUBLICACION
**RESPONSABLE DEL PROGRAMA NACIONAL PARA LA
PREVENCION DE ACCIDENTES**
Dr. Alfredo Medina Gonzalez
**PERSONAL DEL PROGRAMA NACIONAL PARA LA
PREVENCION DE ACCIDENTES**

Lic. Ana Maria Hernandez Rodriguez
T.S. Lucia Gloria Luna Sanchez
Enf. Hermelinda Hernandez Rodriguez
Sria. Alicia Vera Alvarez