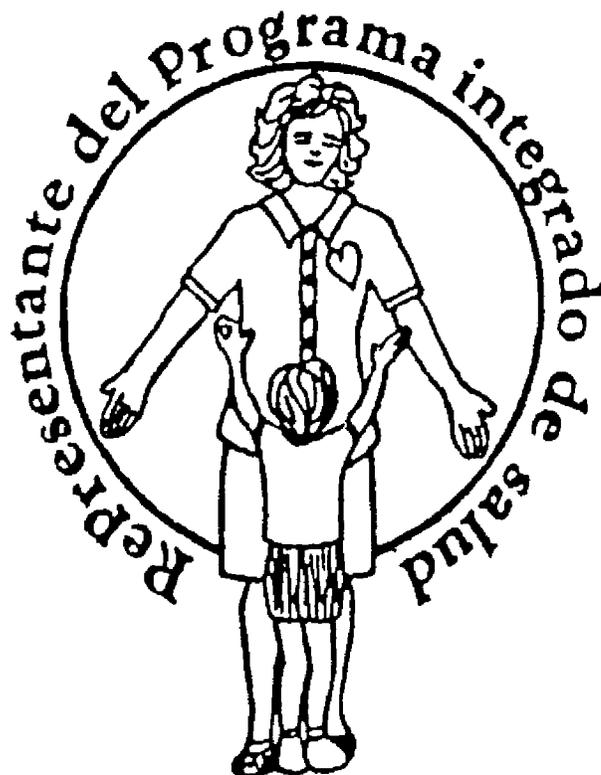


**PROGRAMA INTEGRADO DE SALUD
(PIS)**

**PREVENCION DE ACCIDENTES
Y PRIMEROS AUXILIOS**



NOMBRE DE LA REPROINSA: _____

Guatemala, enero de 1993

PRESENTACION

Este manual forma parte de un conjunto de diez manuales que se elaboraron durante los años 1988 a 1993 para servir de **apoyo a la capacitación de las Reproinsas** - Representantes del Programa Integrado de Salud-, señoras que viven en las áreas precarias de la ciudad capital. Ellas manifestaron la voluntad de capacitarse y de trabajar en mejorar la salud de los grupos de mayor riesgo: los niños y las mujeres.

Estos manuales fueron validados y revisados a medida de su uso en diferentes comunidades. Los cambios fueron propuestos colectivamente por los facilitadores comunitarios, Reproinsas y técnicos. Son producto del intercambio de los conocimientos populares y técnicos académicos. Con sus dibujos, texto y ambiente, **los manuales reflejan las condiciones objetivas de las comunidades precarias urbanas.**

El objetivo general de la capacitación es comunicar y difundir los conocimientos fundamentales sobre los diferentes aspectos que intervienen en el concepto de salud integral de las personas en sus comunidades. Por su enfoque educativo y preventivo, los manuales pretenden ser un material de apoyo y de referencia en el trabajo cotidiano de las Reproinsas.

La metodología sugerida para utilizarlos es participativa. Los contenidos sirven de base a la reflexión, discusión y trabajos de grupos. Pueden complementarse con dibujos reflexivos, sociodramas y otras técnicas participativas.

Agradecemos a todas las personas que participaron en su elaboración y muy especialmente a las Reproinsas que dieron el incentivo inicial.

CONTENIDO

	Página Nº	
INTRODUCCION		
OBJETIVOS	1	
CONOCIMIENTOS - ACTITUDES - PRACTICAS	2	
CAPITULO I:	PREVENCION DE ACCIDENTES	3
	■ ¿Dónde ocurren los accidentes más frecuentes?	5
	■ Precauciones con sus niños	6
	■ Precauciones para evitar los accidentes de tránsito	10
CAPITULO II:	INTOXICACIONES O ENVENENAMIENTOS	
	■ Clases de venenos	14
	■ Prevención	17
	■ Síntomas y signos	21
	■ ¿Qué hacer?	22
CAPITULO III:	LAS HERIDAS	
	■ Prevención	24
	■ Curación	26
CAPITULO IV:	LAS HEMORRAGIAS	29
	■ Síntomas y signos	30
	■ Estado de choque	30
	■ ¿Qué hacer?	30
	■ Hemorragias por la nariz	34
CAPITULO V:	CAIDAS, GOLPES Y ACCIDENTES	
	■ Prevención	35
	■ Síntomas y signos	36
	■ ¿Qué hacer?	36
	■ Accidentes graves	38
CAPITULO VI:	LAS FRACTURAS, TORCEDURAS Y LUXACIONES	
	■ Clases de fracturas	39
	■ Síntomas y signos	39
	■ ¿Qué hacer?	40
	■ ¿Cómo inmovilizar las fracturas según su sitio?	41
	■ Casos particulares:	
	● fractura de la columna vertebral	44
	● fractura del cráneo	45
	■ Cuidados y seguimiento al paciente con un yeso	46
	■ Torceduras o esguinces	47
	■ Luxaciones o zafaduras	48

CAPITULO VII:	INCENDIOS Y QUEMADURAS	
	■ Incendios:	49
	● causas de los incendios	49
	● prevención de los incendios	50
	● ¿Qué hacer en casos de incendios?	54
	■ Quemaduras:	57
	● causas	57
	● prevención	57
	● clasificación y síntomas	60
	● ¿Qué hacer?	61
	■ Quemaduras eléctricas y electrocución:	63
	● Prevención	63
	● ¿Qué hacer?	63
CAPITULO VIII:	ASFIXIA	
	■ Causas	65
	■ Prevención	65
	■ Síntomas	67
	■ ¿Qué hacer si se para la respiración?	67
	● respiración boca a boca	68
	■ ¿Qué hacer en caso de ahogamiento ?	71
	■ ¿Qué hacer en caso de asfixia por gases ?	73
	■ ¿Qué hacer en caso de cuerpo extraño en la garganta ?	74
CAPITULO IX:	PERDIDAS DE CONOCIMIENTO	
	■ Desmayo	76
	■ Pérdidas de conocimiento más largas	77
	■ ¿Qué hacer frente a una persona inconsciente?	78
	■ Ataques o convulsiones	80
	■ Insolación	83
CAPITULO X:	CUERPOS EXTRAÑOS	
	■ En los ojos	84
	■ En los oídos	85
	■ En la nariz	86
CAPITULO XI:	MORDEDURAS DE ANIMALES	87
CAPITULO XII:	PICADURAS DE INSECTOS	89
CAPITULO XIII:	EDUCACION DE LOS G.A.F.	91
GLOSARIO		92

INTRODUCCION

Durante nuestra vida, en varias ocasiones, estamos expuestos a sufrir daños físicos, ya sea en la casa, en la comunidad o en la calle. La mayoría de los accidentes son provocados por descuido, negligencia o falta de conocimiento. Es importante estar preparados para prevenir tanto como se pueda estas situaciones.

De hecho es posible reducir los daños provocados por los accidentes actuando a dos niveles. El primero es la “**prevención de accidentes**”, es decir, reconocer las circunstancias que nos ponen en peligro y tomar las precauciones necesarias para evitarlas. Como **Reproinsas** debemos transmitir estos conocimientos a las familias.

El segundo nivel de intervención es aquel de los “**Primeros Auxilios**”, o sean los cuidados que se aplican de inmediato a los accidentados para aliviarlos y evitar las complicaciones o la muerte. Esos primeros auxilios son muy importantes y determinan la evolución del caso. **Hay gestos oportunos y buenos que ayudan al accidentado y facilitan su tratamiento y curación.** Al contrario, hay intervenciones que a pesar de ser aplicadas con buena intención, pueden agravar el estado del accidentado. Por lo general, éstas se deben a la falta de conocimiento de la persona que presta el auxilio.

Resulta entonces, que el aprendizaje y la práctica de los Primeros Auxilios es fundamental para volvernos capaces de tener una actitud correcta, eficaz y segura en caso de accidentes.

Conscientes de estas necesidades, se ha elaborado este Manual de “**Prevención de Accidentes y Primeros Auxilios**”, dirigido a las REPROINSAS. Este contiene información, sencilla, práctica y útil para afrontar los problemas más comunes que se han identificado por la experiencia y el trabajo en las áreas urbanas pobres.

El primer capítulo está dedicado a la prevención de esos accidentes y recopila una serie de precauciones generales y por edades.

Los siguientes capítulos tratan acerca de los diferentes tipos de accidentes, recordando las medidas preventivas específicas y explicando los cuidados más oportunos en cada caso, así como las intervenciones que se deben evitar.

OBJETIVOS

1. Concientizar a las REPROINSAS sobre la importancia de la prevención de accidentes.
2. Identificar las precauciones y medidas más útiles que permitan evitar muchos accidentes de la vida cotidiana.
3. Ser capaces de transmitir estos conocimientos a la comunidad para promover su participación en la búsqueda de medidas preventivas y de soluciones a nivel comunitario.
4. Dar a conocer la importancia de los primeros auxilios en la vida cotidiana.
5. Aprender los conocimientos básicos sobre primeros auxilios y ser capaces de poner en práctica las medidas adecuadas, sencillas y oportunas en caso de accidentes.

CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRACTICAS

1. Según su experiencia, ¿Cuáles son los accidentes más comunes y dónde suceden?

■ ¿Quiénes son los que más lo sufren?

■ ¿Por qué creen que pasan esos accidentes?

2. ¿Cuáles son las medidas más importantes que se deberían aplicar en la casa y en la comunidad para evitarlos?

3. ¿Qué hace usted cuando esos accidentes suceden?

4. ¿Tiene teléfono en la comunidad? _____

¿Tiene estación de bomberos? _____

¿Cuál es el número de teléfono de los bomberos? _____

5. Si no existe teléfono para llamar a los bomberos ¿Qué podrían hacer?
