

Manual de Primeros auxilios



A lo largo de la vida todos nos podemos encontrar ante una situación de emergencia médica en la que nuestra ayuda pueda ser decisiva. El Dr. Luis Alciturri, director de Umade-Formación -el servicio de urgencias a domicilio del Iguatorio-, resume el manual de primeros auxilios que pueden salvar la vida de una persona en peligro.

¿Qué sucede si nos encontramos ante las víctimas de un accidente de tráfico, de un incendio, de un infarto o de alguien que se está ahogando? Son situaciones críticas que requieren de una respuesta inmediata para la que no todos estamos preparados.

Los primeros auxilios hacen referencia al conjunto de acciones que podemos realizar en una situación de emergencia médica hasta que llegue la ayuda sanitaria profesional. Y aunque parezca lo contrario, *“es mucho lo que se puede hacer tan sólo con algunos conocimientos y nuestras*

manos”, afirma el Dr. Alciturri.

En primer lugar debemos avisar siempre a los servicios de atención médica a través del teléfono de emergencias (112). *“Muchas veces no es preciso hacer grandes cosas. Ya habremos sido de gran ayuda si somos capaces de avisar con rapidez, serenidad y diligencia a las unidades de asistencia profesional. Para ello hay que mantener la calma, y tras evaluar la situación, dar la información exacta del lugar del accidente, del número de heridos y de su estado para que los profesionales adecuen sus recursos a la situación*

en el menor tiempo posible”, explica este especialista.

Serenidad y premura

Atenderemos primero a los más graves, cuando se trate de una urgencia que involucre a varias personas. Como norma general debemos saber que las personas siniestradas no deben ser movidas, salvo que sea absolutamente necesario para protegerlas, evitar que se agraven sus heridas o para aplicar los primeros auxilios. Los expertos aconsejan que se procure a la víctima una temperatura

adecuada y que no se le dé nunca de beber si está inconsciente porque podría ahogarse. Si la víctima no respira y está inconsciente, es el momento de practicar las llamadas manio-

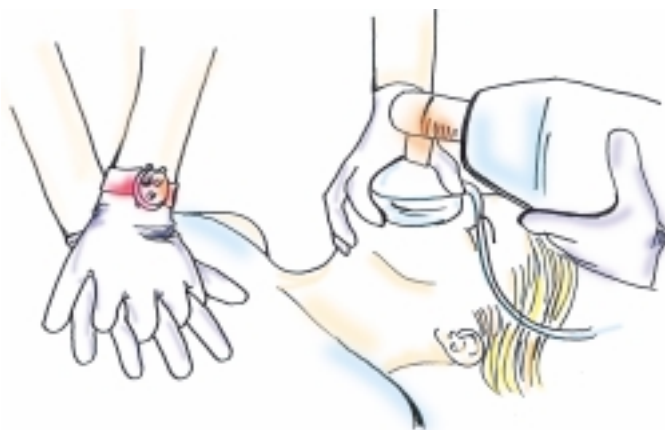
bras de resucitación cardiopulmonar, (boca a boca y el masaje cardiaco).

Estas maniobras son vitales porque si se realizan correctamente, aumentan las posibili-

dades de supervivencia y minimizan las secuelas de una parada cardio-respiratoria antes de que llegue la ayuda profesional con un equipo desfibrilador.

Reanimación cardio-pulmonar básica:

Estas maniobras de reanimación requieren un entrenamiento previo, que se obtiene en los cursos de primeros auxilios. El procedimiento consta de 3 pasos: A: Abrir vías aéreas. B: Comprobar si hay respiración. Si no hay respiración



procederemos a realizar el boca a boca realizando hasta un máximo de 5 insuflaciones, de las cuáles dos al menos deben ser efectivas. C: Si no hay pulso hay que realizar masaje cardiaco externo, realizando series de 15 compresiones torácicas alternadas con dos insuflaciones de aire cada vez.

Emergencias en el agua:

En las emergencias acuáticas, las opciones de supervivencia se multiplican si quien acude al rescate trata a la víctima como si tuviese una lesión de columna e inicia de inmediato las maniobras de resucitación cardio-pulmonar. Para auxiliar a una persona que se está ahogando, lo más acertado es pedir ayuda, y en caso de que no sea posible, utilizar algún elemento flotante al que pueda asirse la persona en peligro. Es importante no darse por vencido con una víctima de ahogamiento en la reanimación cardiopulmonar, porque la hipotermia producida por la inmersión prolongada en el agua protege a los órganos vitales de la falta de oxígeno.

Exposición al calor:

Las elevadas temperaturas del verano pueden provocar problemas de salud causados por la exposición excesiva al calor como quemaduras solares, insolaciones o golpes de calor.

En los casos más leves debemos poner a la víctima en un sitio fresco alejada del ambiente caluroso, tumbarla con los pies ligeramente elevados, quitarle las prendas que le opriman y ofrecerle agua o bebidas isotónicas. Nunca hay que forzarla a tomar agua con sal ni otros líquidos si no está completamente despejada porque podría producirse una aspiración a los pulmones. También es eficaz abanicar a la víctima y aplicarle compresas frías. Si los síntomas no remiten a los 30 minutos, hay que llamar al 112.