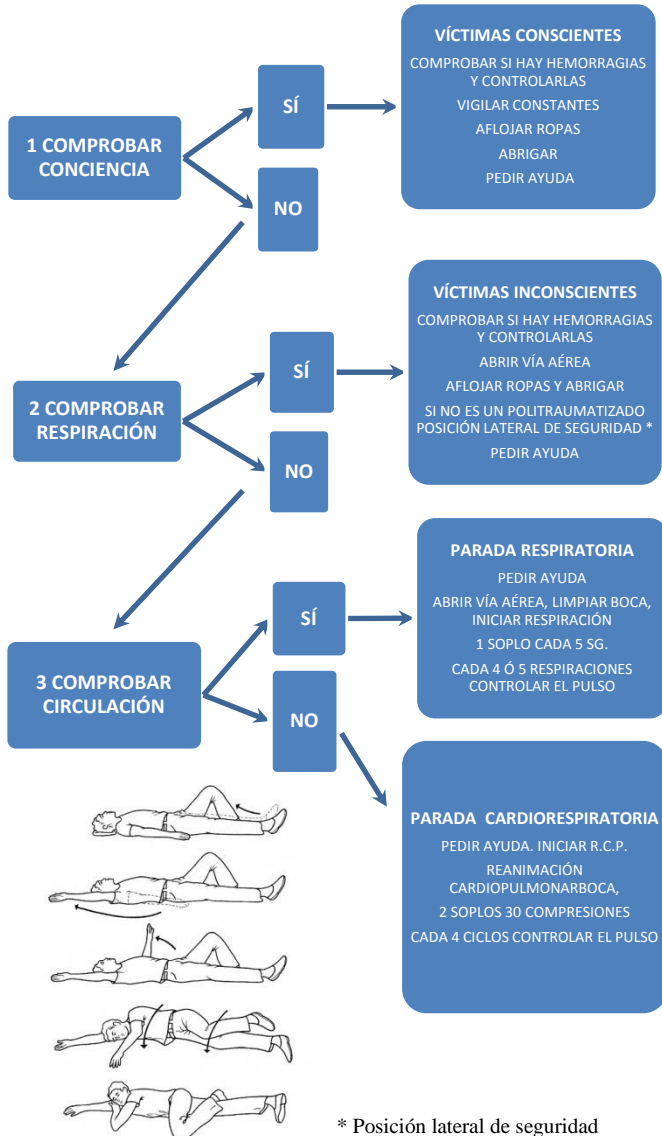


SITUACIONES CLÍNICAS

Tras la valoración de las constantes vitales podemos encontrar cuatro situaciones clínicas diferentes:

- Víctimas conscientes
- Víctimas inconscientes
- Víctimas con parada respiratoria
- Víctimas con parada cardiorespiratoria



Procedimiento de actuación según el grado de la lesión	
Grado de la lesión	Procedimiento de Actuación
Leve sin necesidad de asistencia médica	Botiquín
Leve con necesidad de asistencia médica	Acudir a la Mutua A los centros concertados fuera de horario
Grave	Avisar a la Ambulancia. Acudir al Centro Hospitalario más cercano.

RECUERDE

Método **P.A.S.**

Proteger.- Asegúrese de que tanto la persona accidentada como usted están fuera de peligro.



Avisar.- Avise a los servicios sanitarios (Personal 1^{os} Auxilios, personal sanitario de empresa, ambulancia, Hospital más cercano, 112).



Socorrer.- Reconociendo los signos vitales:

1. Conciencia.
2. Respiración.
3. Pulso



CESMA

Central. Avda. N^o Sra. de Otero, s/n, 51002 Ceuta
Telf.: 956 522944 – Email: cesma@mutuacesma.com

GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS



Ante un accidente
actúa con eficacia

PRIMEROS AUXILIOS



Los primeros auxilios son la **primera ayuda** que se le presta a la persona accidentada antes de recibir asistencia por el personal sanitario y ser trasladado/a a un centro asistencial.

Es una acción que se realiza allí donde ha ocurrido el accidente y que debe prestar la persona que se encuentra más cerca del accidentado/a, que en el trabajo suele ser el compañero/a.

QUÉ SE DEBE HACER

1. Conservar la calma.
2. Evitar aglomeraciones.
3. Saber imponerse haciéndose cargo de la situación.
4. No mover a la víctima hasta estar seguros de hacerlo sin riesgo de empeorar las lesiones.
5. Examinar a la víctima y efectuar una evaluación de su estado.
6. Tranquilizar a la víctima, dándole confianza.
7. Mantener a la víctima caliente.
8. Avisar al servicio de emergencias. **Teléfono de Emergencia 112**
9. Efectuar un traslado adecuado en relación a las lesiones que presente.
10. No medicar ni dar de beber.



QUÉ NO SE DEBE HACER

1. No manipular si se desconoce lo que se hace.
2. No tocar las heridas con las manos, boca o cualquier material sin esterilizar.
3. Nunca soplar sobre una herida.
4. No lavar heridas profundas, cubrirlas con apósitos estériles y transportar inmediatamente a la víctima a un centro de salud.
5. No limpiar la herida hacia adentro, siempre hacia afuera.

6. No tocar ni mover los coágulos de sangre.
7. No intentar coser una herida.
8. No poner algodón directamente sobre heridas o quemaduras (usar gasa siempre que sea posible).
9. No aplicar tela adhesiva directamente sobre heridas.
10. No desprender gasas que cubran las heridas. No aplicar vendajes húmedos, demasiado flojos ni demasiados apretados.

PRINCIPIOS GENERALES

A. PROTEGER

- Hay que hacer seguro el lugar del accidente, a las víctimas y a las personas socorristas.
- Evitar que se haga extensivo a terceros.
- Retirar el peligro inmediato, siempre que no comprometa nuestra seguridad. En caso de que la comprometa, esperar a los servicios de urgencia.
- Prevenir secuelas indirectas (derrumbes...).
- Desactivar el mecanismo productor del accidente.
- Alejar a la víctima del lugar del peligro.
- Señalizar



B. AVISAR

- Hablar de forma LENTA y CLARA.
- Llamar al servicio de emergencias y especificar lo siguiente:
 - Identificarse.
 - Indicar desde el lugar donde se llama y el número de teléfono.
 - Describir brevemente lo ocurrido (tipo de emergencia, número y estado de víctimas...).
 - No cortar nunca la comunicación.
 - Pedir consejo si hay necesidad de alguna acción inmediata.



C. SOCORRER

- No mover a la víctima.
- Establecer prioridades:
 - ✓ Valoración primaria (consciencia, respiración, pulso, hemorragias).
 - ✓ Valoración secundaria (sensaciones que la persona es capaz de describir: dolor, mareo, frío, calor, debilidad...).
 - ✓ Revalorar periódicamente.
 - ✓ Disponer de las personas cercanas al suceso.



VALORACIÓN PRIMARIA

1. CONCIENCIA

Debe comprobarse su existencia mediante la respuesta de la víctima a estímulos auditivos o dolorosos.

2. RESPIRACIÓN



Aplicaremos el principio VOS (Ver, Oír y Sentir la respiración) acercando nuestro oído a la nariz de la víctima y observando la elevación del pecho.

Consiste en contar el número de respiraciones durante un minuto (veces que se eleva su pecho). Una persona adulta en reposo oscila entre 12 y 15 respiraciones por minuto.

3. PULSO

Debe tomarse con dos dedos; el índice y el corazón. Con el índice se presiona la arteria contra el hueso y con el corazón se percibe el pulso. En situaciones de emergencia debe tomarse el pulso carotídeo. Una persona adulta en reposo tiene de 60-80 pulsaciones por minuto.

