

ACTIVAR EL SISTEMA DE EMERGENCIA P.A.S.

1



Proteger

Al accidentado y a ti mismo, asegurarnos que no corremos peligro.

2



Avisar

A otra persona y/o al servicio de emergencias 112.

3



Socorrer

Primero valoramos y luego actuamos, rápido pero con serenidad.

NORMAS DE ACTUACIÓN FRENTE ACCIDENTES



Hemorragias nasales

Comprima el tabique nasal el tiempo necesario hasta que cese el sangrado. Inclíne la cabeza hacia delante.



Golpes de calor

Muévale a un sitio fresco o a la sombra. Humedézcale el cuerpo con agua. Manténgale en reposo con la cabeza elevada.



Picaduras

Extraiga con cuidado el aguijón si está clavado. Lave la zona con agua y jabón. Coloque compresas frías o hielo (nunca directo sobre la piel).



Intoxicaciones

Beba agua o leche abundantemente. Acuda rápido a un centro médico con una muestra del producto ingerido. Evite provocar el vómito.



Lesiones oculares

Limpie el ojo con agua. Cúbralo con un paño limpio húmedo. Evite frotarse el ojo y extraer el cuerpo extraño.



Quemaduras

Enfríe la zona con agua. Cubra la zona con gasas limpias. Evite arrancar la piel, la ropa o sustancias adheridas.



Heridas y mordeduras

Limpie la herida con agua y jabón, aplique antiséptico y cúbrala con gasas limpias. Si es muy sangrante controle la hemorragia mediante compresión. Evite utilizar torniquetes apretados y extraer cuerpos extraños.



Hipotermia

Aparte a la persona del frío. Retírele la ropa mojada si procede y sustitúyala por una manta seca y caliente. Si está consciente y no hay vómitos ofrézcale bebidas calientes.



Contusiones y traumatismos

Coloque compresas frías o hielo (nunca directo sobre la piel). Eleve la extremidad. Retire objetos (anillo, reloj, etc.) Aplique vendaje compresivo si hay hinchazón.

PLS (Posición Lateral de Seguridad)

¿Cuándo?

- > Cuando haya **hemorragia a través del oído** (oreja sangrante apoyada en el suelo).
- > Si el accidentado está **vomitando**.
- > Si el accidentado sufre alteraciones de la conciencia. (Está **inconsciente** pero respira).



¿Cómo?

Colóquelo con la **boca hacia abajo** de forma que cualquier fluido pueda drenar sin obstaculizar la respiración del paciente, **la barbilla hacia la parte alta de la cabeza**, de forma que la epiglotis se mantenga abierta y coloque **brazos y piernas** bloqueados de manera que la postura sea estable.

RCP (Reanimación Cardiopulmonar)

Si el accidentado no respira pero tiene pulso

Ábrale la vía aérea e insúflele aire 2 veces.



- > Realice un movimiento de **hiperextensión del cuello**.
- > **Ábrale la boca** y compruebe que está **vacía**.
- > **Tápele la nariz**, inspire profundamente e **insufle aire 2 veces** en la boca del accidentado.
- > **Repítalo varias veces** comprobando previamente si ha recuperado la respiración y si continúa teniendo pulso.

Si el accidentado no tiene pulso

Inicie la Reanimación Cardiopulmonar con 30 compresiones torácicas (2 por segundo) y alterne insuflándole aire 2 veces en la boca.



- > Colóquese en su **parte izquierda**.
- > Localice el **tercio inferior del esternón** (un poco más arriba de la boca del estómago).
- > Coloque el **talón de una mano y encima la otra**, entrelazando los dedos.
- > Con los brazos estirados **comprima con fuerza hasta hundir el tórax** unos 5 cm.

Maniobra de Heimlich

¿Cuándo?

En caso de **asfixia o atragantamiento**.

¿Cómo?

Abrácele por la espalda, coloque sus manos entrelazadas entre el ombligo y su caja torácica y **presione fuerte** y de forma brusca hacia atrás y hacia arriba.



Acuda a un centro médico en caso de gravedad