

TEMA 4

4.- PRIMEROS AUXILIOS:

Se entiende como primeros auxilios el conjunto de técnicas y actuaciones que permiten la atención inmediata de una accidentado o enfermo repentino, en el mismo lugar de los hechos, hasta la llegada de los servicios médicos.

En el entorno laboral pueden producirse accidentes, por lo que sería de gran ayuda que los trabajadores tuvieran una formación en primeros auxilios, y de esta forma pueden actuar hasta que llegue el personal cualificado. El trabajador que realiza los primeros auxilios debe de:

- Conservar la calma y actuar rápidamente, sin hacer caso de la opinión de los curiosos.
- No mover al herido sin conocer previamente el alcance de las lesiones o de las condiciones del suceso.
- Examinar al herido.
- Tranquilizar al herido.
- Procurar que la víctima no se enfríe, tapándola con lo que se tenga a mano.
- No proporcionar al herido bebidas ni medicamentos.
- Avisar al personal sanitario.
- Trasladar al accidentado al hospital más próximo

A).-ACTUACIONES BÁSICAS: P.A.S.

En cualquier accidente debemos recordar la palabra P.A.S. Que son las iniciales de tres actuaciones básicas para atender a la víctima.

- *Proteger*: antes de nada, debemos de asegurar que tanto el accidentado como nosotros estamos fuera de todo peligro, hay que hacer seguro el lugar del accidente para evitar uno nuevo o empeorar el ya existente.
- *Avisar*: Avisaremos rápidamente a los servicios de socorro, diciendo de forma clara:

Lugar exacto del accidente.

Tipo de accidente y circunstancias.

Número de herido y su estado.

- **Socorrer:** Actuar sobre el accidentado, en el caso de haber varias víctimas priorizar los que corran más riesgo su vida, haciendo una valoración inicial:

Si esta consciente.

Si respira.

Si tiene pulso.

B)- BOTIQUÍN:

La ley de Prevención exige la existencia de un botiquín portátil en los centros de trabajo. Cumpliendo los siguientes requisitos:

- El botiquín deberá estar en sitio seguro, donde no ofrezca ningún riesgo, de fácil acceso, visible o en su defecto bien señalizada su ubicación mediante el símbolo internacional de *una cruz roja en un fondo blanco*.
- No deben de estar ni en baños ni en lugares donde haga calor, pues los medicamentos se pueden alterar por la humedad o el calor.
- Deben de tener una lista mínimo pegada a la tapa del botiquín. Todos los elementos deben de estar debidamente etiquetados y ordenados y se repondrán cuando se gasten.
- Periódicamente deberá revisarse y se sustituirá aquellos elementos que se encuentren sucios, contaminados, dañados, caducados o que no pueda leerse claramente el nombre o prospecto.

Contenido mínimo:

- Tijeras y pinzas.
- Apósitos estériles adhesivos (tiritas)
- Parches oculares.
- Vendas y esparadrapo
- Gasas estériles.

Contenido específico para salones de peluquería y estética:

- Soluciones desinfectantes y/o antisépticas.
- Productos para cortar hemorragias.
- Cremas o apósitos para las quemaduras.
- Solución salina para ojos.

4.1. PRIMEROS AUXILIOS EN HEMORRAGIAS.

Una hemorragia es la salida de sangre del sistema circulatorio debido a la rotura de un vaso sanguíneo ya sea de forma espontánea o accidental.

4.1.1. Clasificación de las hemorragias:

- a)- Capilar: Aparecen pequeños hematomas en la zona lesionada.
- b)- Venosa: La sangre sale de color rojo oscuro y brota de forma continuada.
- c)- Arterial: La sangre es de color rojo brillante y sale a chorros intermitentes.

4.1.2. Actuación en caso de ~~quemaduras~~ hemorragia.

A)- Hemorragias externas:

- Compresión directa:
Se presiona con la mano directamente sobre el punto del sangrado, preferentemente con un apósito lo mas limpio posible como gasas o compresas estériles o si no pañuelos, servilletas, toalla.... Siempre que estén limpios.
- Compresión arterial:
Consiste en encontrar la arteria principal de la extremidad afectada comprimiéndola para conseguir una reducción de la sangre.
- Torniquete:
Sólo se emplea cuando los métodos anteriores no hayan funcionado y la hemorragia siga. Consiste en impedir la circulación sanguínea en la extremidad afectada, impidiendo la oxigenación de los tejidos, pudiendo llegar a producir necrosis celular (gangrena, muerte de las células).

B)- Hemorragias internas:

Como estas hemorragias no se ven, se pueden detectar cuando el paciente presenta signos y síntomas de shock: palidez cutáneo-mucosa, aturdimiento, sudoración fría, pulso rápido y débil.

En estos casos es importante:

- ☞ Tranquilizar al accidentado.
- ☒ Aflojar las ropas, pero tapar a la víctima para que no se enfríe.

- Mantener tumbada a la víctima con las piernas ligeramente elevadas.



C)- Hemorragias exteriorizadas:

Son aquellas hemorragias que siendo internas, salen al exterior a través de un orificio natural de cuerpo: oído, nariz, boca, ano y genitales.

- *Oído:* Facilitar la salida, colocando al accidentado con el oído sangrante dirigido hacia el suelo. Evacuación urgente al hospital.
- *Nariz:* Efectuar una presión directa sobre la fosa nasal durante 10 minutos. Inclinar la cabeza hacia delante. Si la hemorragia sigue, efectuar un taponamiento colocando una gasa en el interior de la nariz, empapada en agua oxigenada.
- *Boca:* Cuando la sangre procede de las vías respiratorias, es expulsada a través de tos, tiene olor a óxido y es espumosa. Se traslada al herido en posición semisentada y no se le dará nada de beber ni de comer. Si la sangre viene del tubo digestivo el vómito de sangre tiene olor desagradable y hay náuseas. Dieta absoluta y traslado inmediato.
- *Ano:* Tiene su origen en el aparato digestivo, traslado urgente al hospital.
- *Genitales:* Se produce en casos de traumatismo en la región baja del abdomen o la zona lumbar. Aplicar compresas en la zona y traslado urgente.

4.2. PRIMEROS AUXILIOS EN QUEMADURAS.

Las quemaduras son lesiones de los tejidos causadas por la acción térmica debida a una fuente de calor, productos químicos y/o agentes cáusticos.

4.2.1. Clasificación de las quemaduras:

A)-Según su profundidad:

- *1º grado:* Cuando son quemaduras superficiales, se caracterizan por un enrojecimiento de la epidermis, no hay ampollas, son dolorosas y ligera inflamación.
- *2º grado:* Son quemaduras que afectan a la dermis, se caracterizan por aparecen ampollas y muy dolorosas.
- *3º grado:* Son más profundas que las anteriores. La piel puede aparecer dura, seca y en ocasiones blanquecina o incluso carbonizada. La piel se calcina destruyendo músculo, vasos sanguíneos y nervios. No son dolorosas.

B)- Según su extensión:

- *Leve:* Cuando la superficie quemada es inferior al 10% y no pasan de segundo grado.
- *Grave:* Cuando afecta a una superficie entre el 10% y el 30% del cuerpo, independientemente del grado que tengan. Se consideran graves las quemaduras que afectan a manos pies cara y ojos y genitales o si afectan a niños, enfermos o ancianos.
- *Muy Grave:* Cuando la superficie quemada está entre el 30% y el 50%
- *Mortal:* Cuando la superficie quemada supera el 50%

4.2.2. Actuación en caso de quemaduras:

- Apartar la fuente de calor, si el accidentado está en contacto con cables eléctricos, NO DEBEMOS TOCARLO, cortar antes la electricidad.
- Enfriar la zona con agua fría durante 10 minutos, bien bajo el agua o con gasas mojadas en agua, renovándose periódicamente.
- Cuando la quemadura es extensa, deberá cubrirse para evitar que se infecte, utilizando apósitos o gasas estériles y si no hubiera toallas, sábanas o pañuelos limpios.
- Si la ropa está impregnada de productos químicos o líquidos a alta temperaturas, deberán de quitarse de inmediato recortando la ropa y con cuidado porque puede estar pegada la piel.
- Retirar anillos, pulseras, relojes, etc.
- Si la ropa del individuo está ardiendo, se deben apagar las llamas con mantas o toallas tirándolo al suelo, evitando que salga corriendo.
- Cuando las quemaduras afectan a los dedos, colocar gasas entre ellos para evitar que se peguen.
- Si las quemaduras son en las extremidades, hay que ponerlas elevadas para evitar que se hinchen.

