



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1

MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS

Entendemos por primeros auxilios los cuidados inmediatos que se brindan a un lesionado en el lugar donde ocurre el accidente.

Objetivos:

- ✓ Proteger la vida.
- ✓ Prevenir complicaciones.
- ✓ Favorecer la recuperación.
- ✓ Asegurar el traslado.

Pasos para prestar los primeros auxilios:

1. Evite el pánico.
2. Haga un reconocimiento rápido de la situación general.
3. Verifique si la situación y el lugar son adecuados para prestar los primeros auxilios.
4. Clasifique y atienda las heridas según prioridad.
5. Solicite ayuda.

Tenga en cuenta:

- ✓ Si no sabe cómo prestar los primeros auxilios, no haga nada. Llame inmediatamente a la ambulancia.
- ✓ Mantenerse tranquilo y sereno, e inspirar confianza.
- ✓ Determine posibles peligros en el lugar y ubique a la víctima en un lugar seguro.
- ✓ Aleje los curiosos ya que sus comentarios inquietan más al lesionado
- ✓ No mueva a la víctima innecesariamente.
- ✓ Afloje la ropa ajustada.
- ✓ Dar prioridad a las lesiones que pongan en peligro la vida como: hemorragias, ausencia de pulso o respiración, envenenamiento, conmoción o shock.
- ✓ Prevenir el shock manteniendo a la víctima abrigada.

- ✓ En caso de sangrado o vómito, por boca o nariz o secreciones, colocar la cabeza volteada hacia un lado. Evite contacto con secreciones, fluidos biológicos, sangre o materiales contaminantes o desconocidos.

SIGNOS VITALES

SIGNOS VITALES



PULSO.

RESPIRACIÓN.

TEMPERATURA CORPORAL.

TENSIÓN ARTERIAL.

Pulsaciones: Determina el funcionamiento del corazón, se puede tomar en varios puntos: arterias radial (2 cm de la muñeca), carótida(cuello), femoral, axilar, etc.

Niños <1 Años 130 a 140 * min
Adultos 60 a 90 * min

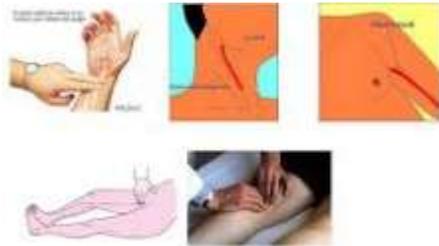
Niños 80 a 100 * min
Ancianos 60 o < * min



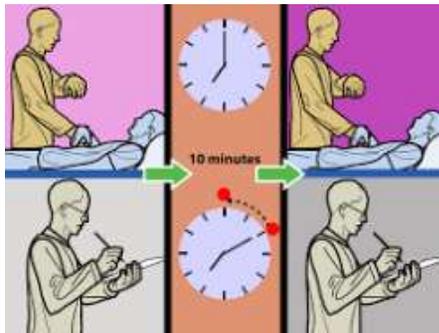
COOPERATIVA MULTIACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 - 1



Respiración: Se observa el tórax o abdomen, y se cuentan las respiraciones por 15 segundos y se multiplica por 4, (se debe usar un reloj con segundero).



Niños	18 - 24
Adultos	18 - 24
Ancianos	< 16

Temperatura corporal: Para medir la temperatura corporal se emplea el termómetro clínico con una escala entre 35° y 42°.



COOPERATIVA MULTIACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 - 1

- **Termometría axilar:** Colocar un termómetro justo encima de la arteria axilar.

- **Termometría bucal:** Proporciona la temperatura de las arterias linguales.



Tensión arterial: Para medirla el mango debe colocarse a la altura del corazón y a 1 o 2 centímetros por encima del codo.

Palpar la arteria radial con el dedo índice insuflar el mango hasta que desaparezca el pulso, soltar la válvula y dar salida al aire en forma lenta, esperar 30 segundos antes de insuflar nuevamente el mango.



	Sistólica	Diastólica
Optima:	< 120	< 80
Normal:	129	84
Elevada:	139	89



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1

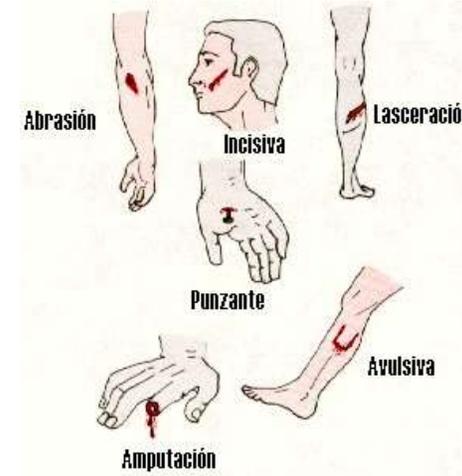
MANEJO DE LAS HERIDAS

Si la herida es leve:

- Comuníquese con la víctima para saber la causa de la lesión.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Seque la herida con una gasa limpia para identificar el tipo de lesión.
- Si la herida está infectada, aplique agua oxigenada por 2 o 3 minutos y lave con abundante agua.

Si la herida es producida por elementos cortantes:

tener en cuenta no retirar el elemento si este se encuentra penetrado, inmovilice a la víctima con vendaje y llevarla al centro médico más cercano.



QUEMADURAS

Lesión o herida de los tejidos orgánicos producida por la acción del fuego y del calor, por contacto con determinados productos químicos cáusticos o corrosivos, por la electricidad, por radiación y por fricción.

Proceda a: tranquilizar la víctima, valore el tipo de quemadura para determinar la gravedad de la lesión.

Primer grado: produce enrojecimiento, dolor intenso tipo ardor, inflamación y gran sensibilidad.



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 - 1



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

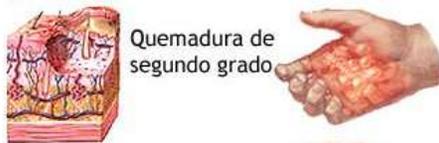
COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 - 1



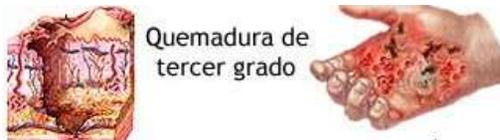
Quemadura de primer grado

Segundo grado: produce formación de ampollas, dolor intenso, inflamación del área afectada.



Quemadura de segundo grado

Tercer grado: Lesiona todas las capas de la piel y también vasos sanguíneos, músculos, tendones, nerviosos y huesos, produce piel seca de color negro o grisáceo, no hay dolor.



Quemadura de tercer grado

Tratamiento: Aplique agua en la lesión, no aplique pomadas o remedios caseros, suministre analgésicos si es necesario, si la quemadura es de segundo grado y hay presencia de ampollas, no las reviente ya que puede aumentar el riesgo de infección, cubra el área lesionada con una tela limpia para evitar la infección y traslade a la víctima al centro médico más cercano.

CUERPOS EXTRAÑOS

Se entiende como cualquier elemento ajeno que entra al organismo por diferentes vías, obstruyendo o impidiendo el funcionamiento normal de éste.

Cuerpos extraños en los ojos: Para retirarlo lave con abundante agua hasta que el cuerpo extraño salga, si la molestia continua cubra el ojo con un elemento hueco, evitar frotar el ojo, no aplique gotas oftálmicas.



Cuerpos extraños en los oídos: No trate de extraer los cuerpos extraños con pinzas u otros elementos. Si hay salida de pus o sangre por el oído cúbralo sin hacer presión y traslade al centro asistencial.





COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1

Cuerpos extraños en la garganta: Haga que la víctima se doble ligeramente hacia delante, dele 4 golpes secos con la palma de la mano entre los omoplatos (paletas), repita la acción dos veces.



En cualquiera de estos casos el procedimiento a seguir es:

- Apoye la parte lesionada.
- Revise enrojecimiento, temperatura y sensibilidad local.
- Inmovilice el área lesionada de tal forma que las articulaciones que rodean el área también queden inmovilizadas.
- Revise color, temperatura y sensibilidad para verificar que no esté muy apretada la inmovilización.
- Traslade a la víctima únicamente con la lesión inmovilizada.

Para inmovilizar puede utilizar: Férulas de papel cartón, cartulina, madera, plástico, tela y vendajes, también se puede inmovilizar con el mismo cuerpo del paciente ejemplo: pierna – pierna, dedo – dedo, brazo – pecho.

LESIONES OSTEOMUSCULARES

Fractura: Ruptura del hueso.

Luxación: Hueso que sale de la cavidad normal.

Esguince: Las estructuras que forman parte de la articulación se lesionan.

Desgarro: Ruptura de las fibras musculares.



INTOXICACIONES

Es la entrada al organismo de cualquier sustancia tóxica produciendo trastornos en la salud, produce malestar general, dolor de cabeza, puede convulsionar, presentar dificultad respiratoria, náuseas, vómito o diarrea, dolor de estómago, trastornos de la visión.

- Investigue el tipo de tóxico.
- Colóquela en posición lateral por si se produce vómito.
- Evite provocar vómito
- Si hay contacto con la piel coloque a la víctima bajo chorro de agua.





REANIMACIÓN PULMONAR

Es la interrupción repentina y simultánea de la respiración y el funcionamiento del corazón. Se dispone de 3 a 5 minutos para reanimar a la víctima sin consecuencias posteriores.

1. Revise que no tenga objetos extraños en la boca, extráigalos si es necesario.
2. Abra la vía respiratoria inclinando la cabeza hacia atrás y levantando la barbilla.
3. Mantenga la cabeza inclinada hacia atrás y dele dos soplos, cierre la nariz para evitar que se le escape el aire, si la persona aún no respira repita el procedimiento.
4. Verifique el pulso y vuelva a verificar la respiración si la víctima no respira, pero tiene pulso, continúe con la respiración de salvamento dando un soplo completo cada 5 segundos y verificando.

EL ABC DE LA REANIMACIÓN

A: Abrir las vías respiratorias



B: Respiración boca a boca



C: Masaje cardiaco



TRANSPORTE DE ACCIDENTADOS

Camilla humana





COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

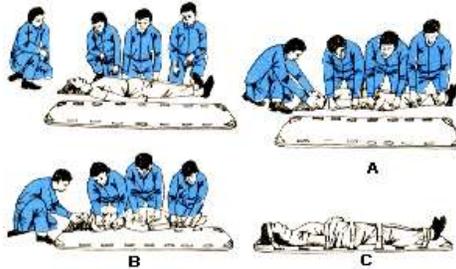
COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 - 1

Silla humana



Subir accidentado a camilla



Traslado en silla:



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 - 1

ELEMENTOS ESENCIALES DEL BOTIQUIN

ELEMENTO	INDICACIÓN
Gasas Estériles	Limpiar pequeñas heridas
Esparadrupo en tela	Inmovilizar miembros
Venda Elástica	Inmovilizar miembros
Vendas Fijas	Inmovilizar
Baja Lenguas	Inmovilizar dedos
Curas	Cubrir pequeñas heridas
Isodine Espuma	Lavar pequeñas heridas
Isodine Solución	Limpieza y desinfección
Tijeras	Para cortar material de curación
Tapa Bocas	Asepsia
Linterna	Revisar ojos
Guantes Quirúrgicos	Evitar contaminación al manipular heridas
Suero Oral	En caso de diarrea o fiebre para evitar deshidratación





COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1

LINEAS DE EMERGENCIA

CRUZ ROJA	(8) 2640034
BOMBEROS	119
DEFENSA CIVIL	144
POLICÍA METIB	123 – 112
DAS	153
GAULA DE LA POLICÍA	165
GAULA EJERCITO	147
ALCANOS	164
ENERTOLIMA	115 - 2647128
IBAL	116
ASEO	2615004
CENTRO REGIONAL DE EMERGENCIAS	2642033
GRUPO MUNICIPAL DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE DESASTRES	111
HOSPITAL FEDERICO LLERAS	137 - 2642711



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1

GLOSARIO DE TERMINOS

Cuerpos Extraños: es cualquier elemento externo que entra en nuestro **cuerpo** por alguna de las vías de entrada naturales, ya sea la piel, o cualquier orificio como la boca, la nariz o los oídos, impidiendo el correcto funcionamiento del órgano, lo que puede llegar a generar distintos daños.

Desgarro: es una rotura o rompimiento del tejido muscular con daños en las fibras interiores y la rotura de los vasos sanguíneos.

Esguince: es una **lesión** de la **articulación** que se produce cuando se excede el rango normal de movimiento de una articulación por flexión o torsión.

Fractura: es una lesión en la cual el hueso se parte o se fragmenta, ocurre como consecuencia de un traumatismo sobre el hueso durante una caída o accidente.

Herida: es una lesión que tiene como principal característica interferir la integridad de los tejidos blandos (piel, músculo, tejido subcutáneo, órganos blandos, tendones, nervios, entre otros), pueden ser producidas por corte, desgarro, rasguño, contusión, etc.

Intoxicación: entrada de un tóxico en el cuerpo en cantidad suficiente como para producir un daño.

Lesión: modificaciones anormales de un tejido biológico.

Luxación: es una separación de 2 huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación.

Primeros Auxilios: Procedimientos y técnicas básicas e inmediatas que se le propicia a una persona víctima de un accidente o de una dolencia repentina.



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1



COOPERATIVA MULTILACTIVA DE APOORTE Y CRÉDITO

COOPERAMOS

NIT. 890.701.430 – 1

Pulsaciones: La sangre que bombea el corazón por las arterias al resto del cuerpo va en forma de ondas “pulsaciones”, estos pulsos, cada uno corresponde a un latido del corazón, se pueden medir y así conocer el ritmo al que está funcionando nuestro corazón.

Quemaduras: es una lesión en los tejidos del cuerpo causada por el calor, sustancias químicas, electricidad, el sol o radiación.

Reanimación: es un procedimiento médico llevado a cabo en situaciones de emergencia en las que el corazón o los pulmones cesan su funcionamiento, es decir cuando por alguna razón una persona no respira o no tiene pulso perceptible.

Respiración: acción y resultado de respirar; mediante el cual los seres vivos absorben y expulsan el aire tomando parte de las sustancias que lo componen.

Signos Vitales: Los signos vitales son mediciones de las funciones más básicas del cuerpo.

Temperatura Corporal: La temperatura es el grado de calor de un cuerpo, resultante del metabolismo celular.

Tensión Arterial: la cantidad de presión que se ejerce en las paredes de las **arterias** al desplazarse la sangre por ellas.