CRUZ ROJA
CHILENA

GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS COMUNITARIOS

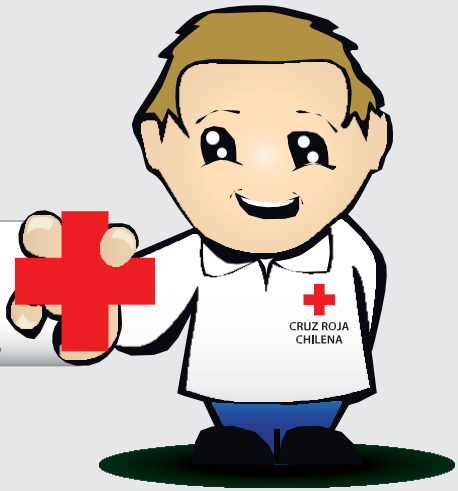
Edición 2024

Cruz Roja Chilena
Dirección Nacional de Salud
Programa Nacional de Salud y Primeros Auxilios Comunitarios

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento, por cualquier medio escrito o visual, sin la autorización.

CRUZ ROJA
CHILENA

SPAC
Salud y Primeros Auxilios Comunitarios



GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS COMUNITARIOS

Tercera Edición 2024
Santiago - Chile

CICR

PRINCIPIOS

HUMANIDAD

El movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja al que ha dado nacimiento la preocupación de prestar auxilio, sin discriminación a todos los heridos en los campos de batalla, se esfuerza, bajo su aspecto internacional y nacional en prevenir y aliviar el sufrimiento de los hombres en todas las circunstancias. Tiende a proteger la vida y la salud así como a hacer respetar a la persona humana.

Favorece la comprensión mutua, la amistad, la cooperación y una paz duradera entre todos los pueblos.

IMPARCIALIDAD

El movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja no hace ninguna distinción de nacionalidad, raza, religión, condición social ni credo político. Se dedica únicamente a socorrer a los individuos en proporción con los sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes.

NEUTRALIDAD

Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso e ideológico.

CRUZ ROJA
CHILENA

FUNDAMENTALES

INDEPENDENCIA

El movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja es independiente. Auxiliares de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos la Sociedad de Nacionales. Deben sin embargo conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los Principios del Movimiento.

VOLUNTARIADO

Es un movimiento de Socorro voluntario y de carácter desinteresado.

UNIDAD

En cada país solo puede existir una sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja que debe ser accesible a todos y extender su acción humanitaria a la totalidad del territorio.

UNIVERSALIDAD

El movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las Sociedades tienen los mismos derechos y el deber de ayudarse mutuamente es universal.

SPAC

Salud y Primeros Auxilios Comunitarios

CONTENIDOS

Primeros Auxilios	7
Normas Generales	8
Seguridad en la Escena	9
Precauciones	10
Signos Vitales	12
Heridas	14
Hemorragias	15
Amputaciones	17
Shock	18
Quemaduras	19
Intoxicación	22
Convulsiones	24
Picaduras y Mordeduras	25
Fracturas	26
Luxaciones	27
Esguinces	28
Vendajes	29
Atragantamiento	31
Maniobra de desobstruccion sin auxiliador	33
Reanimación Cardio Pulmonar	34
Fatiga y Desmayos	39
Enfriamiento e Hipotermia	40
Botiquín de Primeros Auxilios	41
Primeros Auxilios Psicológicos	42
ABC de los Primeros Auxilios Psicológicos	43

PRIMEROS AUXILIOS:

Son los cuidados o la ***ayuda inmediata, temporal*** y necesaria proporcionada a una persona que ha sufrido un accidente, enfermedad o agudización de ésta, ***hasta la llegada de personal de salud calificado***.

Se ocupan en lesiones físicas o enfermedad, así como también se incorpora el apoyo psicológico a las personas que sufren angustia emocional al experimentar o presenciar un evento traumático.

Lo más importante es la prevención para EVITAR ACCIDENTES

NORMAS GENERALES

- Mantenga la calma, para actuar con serenidad, rapidez y confianza.
- Si tiene seguridad de lo que va a hacer, actúe, de lo contrario es preferible pedir ayuda.
- No asuma riesgos innecesarios. Pregunte a viva voz a los presentes quiénes tienen conocimientos en primeros auxilios.
- Si la persona afectada está consciente, solicítele autorización para brindar los primeros auxilios.
- Si el afectado/a ha perdido la conciencia o sospecha que puede pasar, colóquelo de lado.
- Mantenga la temperatura normal del cuerpo del afectado/a.
- Sea empático y no olvide brindar el apoyo psicológico básico.
- No mueva al afectado/a, a menos que esto sea estrictamente necesario.
- Llame al 131 de ser necesario según la gravedad de la persona. No olvide entregar estos datos:

1.- Localización exacta del lugar donde ocurrió la emergencia, nombre de calles y comuna (intersección de calles).
2.- Dar número de teléfono del que está llamando
3.- Identifique número de afectados/as.
4.- Estado de los o las afectados/as (Ej. Consciente) Sexo del o de la afectado/a Edad aproximada.

- Si ya está recibiendo los primeros auxilios, **NO INTERRUMPA**

SEGURIDAD EN LA ESCENA

Para no asumir riesgos haga un examen visual rápido para detectar peligros inmediatos:

- **Derrumbes**
- **Incendios**
- **Vapores químicos**
- **Cables eléctricos**
- **Presencia de humo**
- **Flujo continuo de tránsito**
- **Asaltantes**

Pregúntese siempre si el escenario es seguro.

- ¿Cuántas personas hay involucradas? Puede haber más de un afectado/a, así que mire alrededor y pregunte a posibles testigos.
- Piense en sus recursos disponibles.

Evalúe la situación rápidamente

Si es seguro, acérquese al afectado/a.

Mantenga la calma.

Intente hablar con la persona.

Hable con voz firme pero sin gritar.

Pregunte a los observadores si conocen al afectado/a y lo ocurrido.

PRECAUCIONES

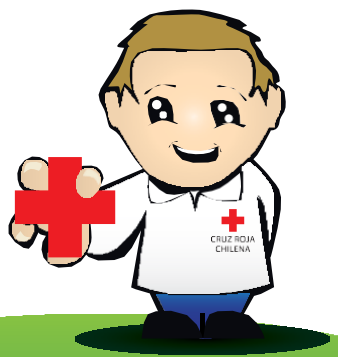
- Si las condiciones no son seguras, manténgase a distancia, tranquilice al afectado/a y active el **SISTEMA DE EMERGENCIA.**

Pida a alguien que llame a:
131 Ambulancia (SAMU)
132 Bomberos
133 Carabineros

- Protéjase de las responsabilidades legales. Si el afectado/a esta consciente, infórmele su nombre y su nivel de entrenamiento y obtenga su permiso para que lo pueda ayudar.

No de Primeros Auxilios si el afectado/a no quiere.
En caso de que el afectado/a este inconsciente se asume consentimiento implícito.

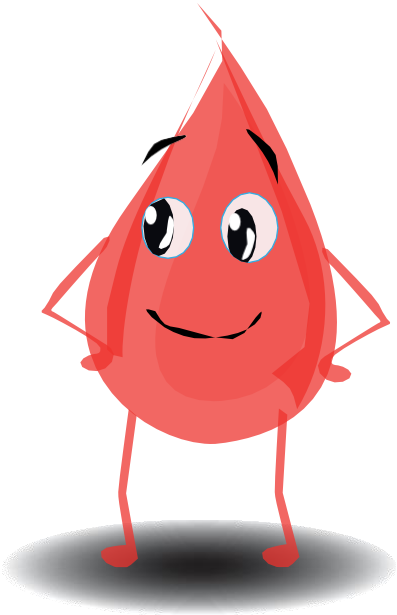
- No haga comentarios sobre el estado de salud del afectado/a.
- Mantenga la temperatura corporal.
- No administre medicamentos.
- No dar líquidos ni alimentos a víctimas inconscientes.



PRECAUCIONES UNIVERSALES CON SANGRE Y FLUIDOS CORPORALES

La atención al afectado/a de un accidente, expone a la persona que presta primeros auxilios al contacto con fluidos corporales de alto riesgo, que podrían provocar contagio de enfermedades:

- Protéjase de Sangre, líquidos genitales como semen y secreciones vaginales, liquido cefalorraquídeo y todo fluido con presencia de sangre.



La persona que presta los primeros auxilios debe tener las siguientes precauciones:

- **Uso de guantes de nitrilo, látex o vinilo.**
- **Agua y Jabón o Alcohol Gel que garantice un buen lavado de manos.**
- **Si la atención amerita la utilización de mascarillas y lentes protectores y usted cuenta con ellos, utilícelos en caso de que existan fluidos corporales de riesgo.**

SIGNOS VITALES

Son las señales del cuerpo que nos muestran cómo está funcionando el organismo.

Deben ser evaluados con rapidez y exactitud.

¿Cuáles son?

- **Estado de Conciencia**
- **Frecuencia Cardiaca (PULSO)**
- **Frecuencia Respiratoria (RESPIRACIÓN)**
- **Temperatura**
- **Presión Arterial**

Estado de Conciencia: Hay distintos niveles de conciencia y se relacionan con la forma en que la persona responde a los estímulos.

Se evalúa con AVDI:

A	**Alerta**
V	**Responde a estímulo Verbal**
D	**Responde a estímulo Doloroso**
I	**Inconsciente** (No responde a ningún estímulo)

En Primeros Auxilios solo usamos Consciente o Inconsciente para decir el estado de una persona.

Frecuencia Cardiaca o Pulso: Son la cantidad de latidos del corazón percibidos en 1 minuto. Estos pueden ser medidos en distintas partes del cuerpo.

Presionar con dedo índice y medio sobre la parte interna de la muñeca o cuello y contar las pulsaciones durante 60 segundos de reloj.

Rangos Normales en Reposo

Edades	Rango pulsaciones
RN a 3 meses	85 a 205 pulsaciones por minuto
3 meses a 2 años	100 a 190 pulsaciones por minuto
2 a 10 años	60 a 140 pulsaciones por minuto
Mayor de 10 años	60 a 100 pulsaciones por minuto

Frecuencia Respiratoria: son las veces que inspiramos y espiramos en 1 minuto.

Colocar la mano sobre el tórax y contar las elevaciones que éste tiene durante un minuto.

Respiración en Reposo

Edades	Respiraciones
Hasta 1 año	30 a 60 respiraciones por minuto
1 a 4 años	24 a 40 respiraciones por minuto
Preescolar	22 a 34 respiraciones por minuto
Escolar	18 a 30 respiraciones por minuto
Adolescentes y Adultos	12 a 20 respiraciones por minuto

Temperatura corporal: La temperatura normal es hasta 37,2 ºC, considerando estado febril las temperaturas mayores.

Se considera hipotermia cuando la temperatura es menor de 35ºC.

En Primeros Auxilios es importante mantener la temperatura corporal normal.

Presión Arterial: Es la presión que ejerce la sangre en las paredes de las arterias.

En primeros Auxilios no la medimos.a menos que se sospeche de crisis hipertensiva o refiera sintomatología que lo requiera.

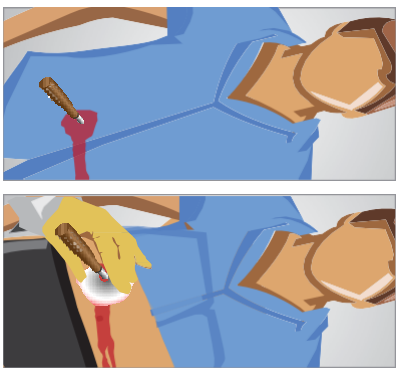
HERIDAS

Sus complicaciones pueden ser sangrado abundante (hemorragia) e infecciónes.

¿Qué hacer?

- Active el sistema de emergencia **(131).**
- Lave las heridas con suero fisiológico hasta que esta quede limpia. Si no cuenta con suero fisiológico, utilice cualquier fuente de agua limpia.
- Protéjalas cubriendo con gasa estéril o paño limpio, fijado con tela adhesiva o vendaje de contención.
- Si ve un coágulo no lo retire, cumple la doble función de impedir la entrada de microbios y evitar un posible sangrado abundante.
- Si la herida es causada por objetos cortantes o punzantes oxidados o con tierra, debe obligatoriamente ser llevado a un centro asistencial para recibir protección contra el Tétanos y/o la Rabia.

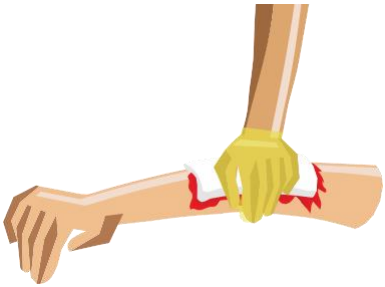
Heridas con elementos incrustados



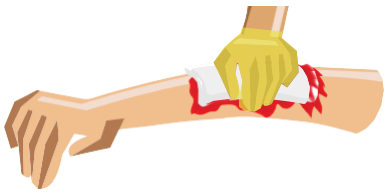
- Active el sistema de emergencia **(131).**
- Coloque al afectado/a en posición cómoda. No retire el elemento ya que
- Puede causar hemorragia abundante. Inmovilice el elemento con un vendaje para evitar que se mueva y cause otras lesiones.

HERIDAS PROFUNDAS Y HEMORRAGIAS

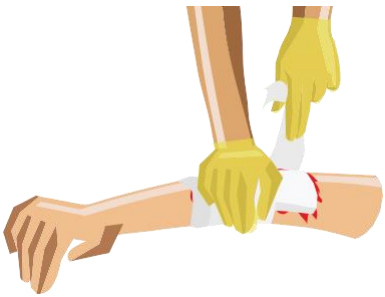
- Active el sistema de emergencia **(131)**
- La primera medida es controlar la hemorragia realizando compresión directa y colocando un apósito limpio con un vendaje de compresión.

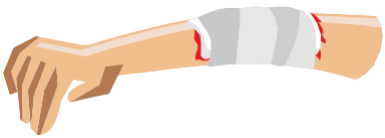


APLIQUE PRESIÓN DIRECTA
SOBRE LA HERIDA CON APÓSITO



APLIQUE UN APÓSITO MÁS
SI ES NECESARIO





SOSTENGA EL APÓSITO CON UN VENDAJE COMPRESIVO

Recuerda abrigar a la persona afectada

¡NUNCA!

• **Nunca coloque café, sal, estiércol o telarañas** sobre la herida, causan infección y pueden producir tétanos.

• **No aplique polvos o cremas antibióticas,** puede causar infección de la herida.

• **No use algodón ni pañuelos o toallas de papel,** pues deja motas y pelusa, que aumentan el riesgo de infección.

AMPUTACIONES

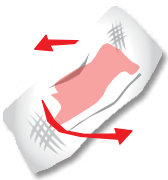
- Active el sistema de emergencia **(131).**
- Controle signos vitales.
- Controle la hemorragia del muñón, siguiendo las indicaciones para hemorragias.

Trasladar afectado/a + miembro amputado

- Traslado en conjuntos

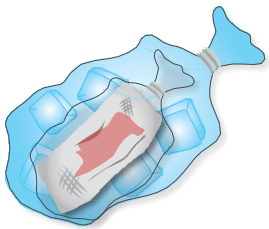
- **Tratar miembro amputado:** envolver en gasa o en una tela limpia humedecida, luego depositar en una bolsa plástica, y esta en otra bolsa que contenga hielo, en caso de no tener hielo, colocar cualquier otro elemento que pueda mantener frío el miembro.

GASA



ENVOLVER EN GASA

DEPOSITAR EN BOLSA PLÁSTICA



DEPOSITAR EN NUEVA BOLSA PLASTICA CON AGUA Y HIELO

SHOCK

Hablamos de Shock cuando existen afectados/as de accidentes graves como fracturas, hemorragias y quemaduras, disminuyendo el flujo de la sangre a todo el cuerpo.

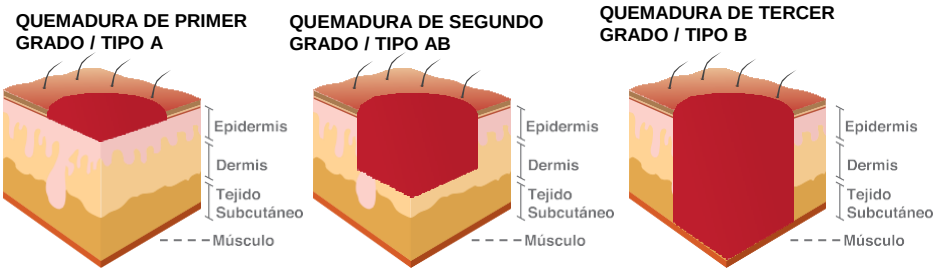
Observe:

- Rostro pálido.
- Respiración entrecortada y superficial.
- Perdida de consciencia.
- Pérdida de temperatura.

¿Qué hacer?

- Active el sistema de emergencia **(131).**
- Ponga al afectado/a en posición horizontal y los pies levemente levantados, en caso de no haber lesiones a nivel de la columna y/o cabeza.
- Mantenga la temperatura normal (37°C). Abrigue a la persona
- Si hay hemorragia, deténgala aplicando presión directa.
- Si el afectado/a NO responde, NO respira, inicie reanimación cardiopulmonar (RCP) (página 34).
- Si **NO** responde a estímulos y **SI** respira, póngalo en posición de SEGURIDAD (de lado)

QUEMADURAS



Quemaduras en 1º Grado / Tipo A

- Riego con chorro de agua de baja presión a temperatura ambiente (10 a 20 minutos).
- Aplique apósitos estériles o limpios y cubra con sabanas limpias y secas.

Quemaduras en 2º Grado / Tipo AB

- Riego con chorro de agua de baja presión a temperatura ambiente (10 a 20 minutos).
- Aplique apósitos estériles o limpios y cubra con sabanas limpias y secas.
- Traslade o llame al Servicio Médico de Emergencia.

Quemaduras en 3º Grado / Tipo B

- Cubra la herida con elementos esterilizados o limpios SECOS.
- Evalué vía Aérea y respiración. Si la persona NO responde y NO respira, inicie RCP.
- Traslade o llame al Servicio Médico de Emergencia.

EVITE

- Aplicar cualquier elemento que no sea agua o apósitos estériles / limpios sobre las quemaduras.
- Romper las ampollas, esto aumenta el riesgo de infección.
- Remover usted mismo los tejidos. debe ser realizado por un profesional.
- No aplique hielo directo en la quemadura. Solo procure la aplicacion de abundante agua.

Procurar que el contacto con agua dure al menos 10 minutos, sobre todo en quemaduras muy extensas.

Recomendaciones generales:

- Toda quemadura debe ser vista por un médico.
- Prevenga estado de shock en todas las quemaduras.
- Traslade a un centro asistencial.

Incendio:

- Se debe procurar de apagar el fuego lo mas pronto posible.
- Si una persona se está quemando, hay que evitar que corra y es necesario dejarla a nivel del suelo. Se le debe envolver y hacerla rodar.
- No hay que intentar apagar las llamas de la bencina, parafina o petróleo con un chorro de agua. Se deben usar extintores de incendio adecuados.
- Sacar del ambiente tóxico.
- Remover ropa ardiente solo si es fácil de remover.
- Lavar con agua o suero para evitar profundización de la lesión.
- El afectado/a debe ser rápidamente cubierto con paños secos y limpios para evitar enfriamiento.
- Evitar administrar líquidos o alimentos

Sustancias químicas:

- Siempre asegure la escena
- Lavar profusamente con agua o suero para evitar agravar la lesión.
- Se debe sacar a la persona afectada del ambiente tóxico.
- El afectado/a debe ser rápidamente cubierto con paños secos y limpios para evitar enfriamiento.
- Notificar al Servicio de Emergencias Médicas **(131)** y a equipo de materiales peligrosos – Bomberos **(132)**

Líquidos y fuego:

En caso de quemadura de 1º o 2º grado coloque cuanto antes la parte afectada bajo un chorro de agua a temperatura ambiente (por a lo menos 10 a 20 minutos) para bajar la temperatura de la zona quemada y reducir la inflamación y las ampollas que pudieran formarse.

Debe cubrirse la parte afectada con una venda o pañuelo limpio y si es de mayor dimensión con un sábana mientras se traslada a un hospital.

Electricidad:

- Asegure la escena: Corte la corriente o aísle al afectado/a con un palo o trozo de madera.
- Revise signos vitales: Verifique el estado de conciencia. Si se encuentra inconsciente y NO respira inicie RCP (Reanimación Cardiopulmonar).
- El afectado/a debe ser rápidamente cubierto con paños secos y limpios para evitar enfriamiento.
- Traslade rápido a un Centro Asistencial.

INTOXICACIÓN

Es la reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica (veneno), que causa lesión o enfermedad y en ocasiones la muerte.
El Grado de toxicidad varía según la edad, sexo, estado nutricional, vías de entrada y concentración del tóxico.

Vías de Intoxicación:

Vía Digestiva: Por consumos de alimentos en descomposición, sustancias cáusticas, medicamentos y/o alcohol.

Vía Respiratoria: Inhalación de gases tóxicos como fungicidas, plagicidas, insecticidas, el humo en caso de incendio; vapores químicos, monóxido de carbono, (que es producido por los motores de vehículos); el dióxido de carbono de pozos y alcantarillado, el cloro, así como los vapores producidos por alguno productos domésticos (pegamentos, pinturas y limpiadores).

A través de la Piel: Por absorción o contacto por sustancias como plaguicidas, insecticidas, fungicidas, herbicidas; o los producidos por plantas como la hiedra, el litre, etc.

Vía Circulatoria: Un tóxico puede penetrar a la circulación sanguinea por:

- **Inoculación:** Por picaduras de insectos que producen reacción alérgica, como por ejemplo: abejas, avispas y las mordeduras de arañas.
- **Inyección de medicamentos:** Sobredosis, medicamentos vencidos o por reacción alérgica a un tipo específico de medicamento.

22

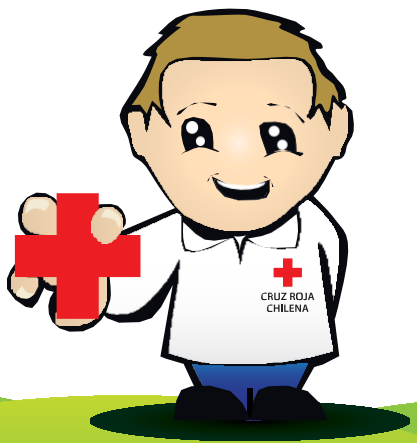
¿Qué hacer?

- Detección y detención del tóxico.
- Recuerde contar con los implementos necesarios (guantes, gafas, mascarillas y pechera).
- Evalúe circulación, vía aérea y respiración.
- Sacar a un ambiente limpio.
- Si existen residuos en polvo del tóxico, este se debe retirar antes de irrigar con grandes cantidades de agua.

Recuerde siempre pedir orientación profesional:

CITUC, Centro de Información Toxicologica de la Universidad Católica de Chile. 22 635 3800 / 800 001 222

Salud Responde 600 360 7777



CONVULSIONES

Convulsión:

Son movimientos bruscos, violentos e involuntarios.
Se pueden presentar en niños o en adultos, no dura más allá de 5 minutos. Después de las convulsiones la persona cae en sueño profundo.
Si llega a durar más de 5 minutos requiere traslado inmediato a un centro médico.

¿Qué hacer?

- Active el sistema de emergencia **(131).**
- Colocar almohada o una protección bajo cabeza, para evitar que se golpee.
- Retirar obstáculos.
- Colocar al afectado/a de costado (posición de seguridad).
- Proteger la dignidad de la persona durante la convulsión. No permitir multitud de espectadores.
- Esperar a que pasen las convulsiones para evaluar a la víctima.
- Cuente el tiempo de la convulsión, si es posible desde el inicio de esta.

Si solicitó ayuda, quédese al lado de la persona mientras ésta llega.

No lo haga

- No trate de abrir la boca durante la convulsión.
- No poner ningún elemento entre los dientes.
- No inmovilizar a la fuerza.
- Evite que el afectado/a se levante.
- Evite enfriamientos, cubra a la persona.

PICADURAS Y MORDEDURAS

Picaduras de insectos: abejas, avispas, mosquitos y zancudos:

Para evitar el dolor y ardor, aplique una compresa fría.
La mayor complicación de estas picaduras es la reacción alérgica, que debe ser tratada por un médico.

Mordedura de ratón, perro, gato y murciélago:

- Active el sistema de emergencia **(131)** o traslade a un centro asistencial.
- Lave la zona afectada bajo el chorro de agua fría, por varios minutos.
- Cubra con apósito o paño limpio.
- Es su obligación llevar o dirigir al afectado/a a un centro asistencial, para la aplicación de la vacuna antirrábica y/o antitetanica.

El mayor peligro de estas heridas es el riesgo de contraer la rabia y/o tétanos

Mordedura de araña de rincón y del trigo:

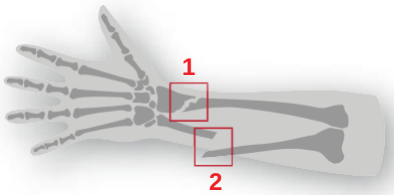
- Active el sistema de emergencia **(131)** o traslade a un centro asistencial.
- Aplique una compresa fría y un vendaje de compresión en la zona afectada.
- Se recomienda llevar la araña en lo posible (siempre y cuando no corra riesgos mayores) u observar que clase de araña es.

Araña de Rincón

Araña de Trigo.

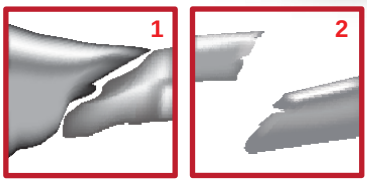
FRACTURAS

Una fractura es la pérdida de la continuidad de un hueso ocasionando ruptura.



Pueden ser:

1. Cerradas: Es aquella en la cual el hueso se rompe y la piel permanece intacta.

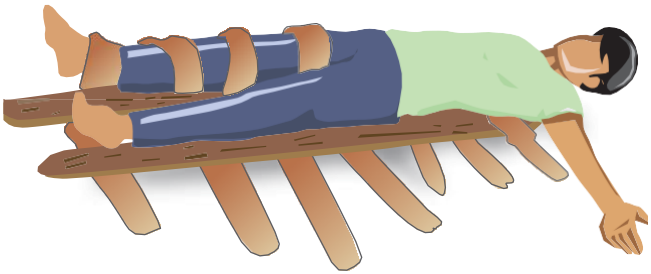


2. Expuestas: El hueso fracturado sale al exterior, perfora la piel y produce una herida abierta.

Pueden tener riesgo de infección y de hemorragia.

Síntomas

- Intenso dolor local, que aumenta con la movilización y la palpación.
- Incapacidad para realizar movimientos normales con el miembro fracturado.
- Crepitación; sensación de aspereza producida por el roce de los huesos rotos.
- Deformación del miembro afectado e hinchazón.
- Hematoma o moretón.



¿Qué hacer?

- Evaluar un escenario seguro, evite poner en riesgo su vida.
- Active el sistema de emergencia **(131).**
- **Inmovilizar** la fractura **en la posición en que se encuentra** para evitar mayor dolor y agravar la lesion, limitando el movimiento de la parte afectada.
- Colocar un entablillado rígido y largo que comprenda la articulación que está por encima y por debajo de la fractura
- Quitar la ropa y elementos que ajusten la zona.
- Manténgase al lado del afectado/a.

LUXACIONES

- Afectan directamente a las articulaciones.
- Generalmente se producen por movimientos **bruscos.**
- El hueso se corre o se sale de su articulación.
- Hay deformidad debido a la nueva posición del hueso.

LUXACIÓN

¿Qué hacer?

- Inmovilice la parte lesionada con tablillas (tablas, diarios) en la posición en que se encuentre, con un vendaje de contención.
- Active el sistema de emergencia o traslade a la persona a un centro asistencial.

ESGUINCES

- Afectan a ligamentos y articulaciones.
- Provoca desgarro o lesión de los ligamentos.
- Hay dolor intenso en la zona afectada, que impide el movimiento.
- Este dolor puede provocar sudoración, náuseas, vómitos, mareos y hasta desmayos.
- Hay hinchazón (inflamación) local.
- Hay hematoma (moretón) en la articulación que disminuye a las 24 o 48 horas.

¿Qué hacer?

- Active el sistema de emergencia **(131).**
- Colocar en reposo la articulación afectada.
- Aplicar frío en la zona afectada durante las primeras 24 horas.
- Después de esto calor local para ayudar a la circulación.
- No dé masaje, ni aplique ungüentos o pomadas.
- Vendar la zona con venda elástica.

VENDAJES

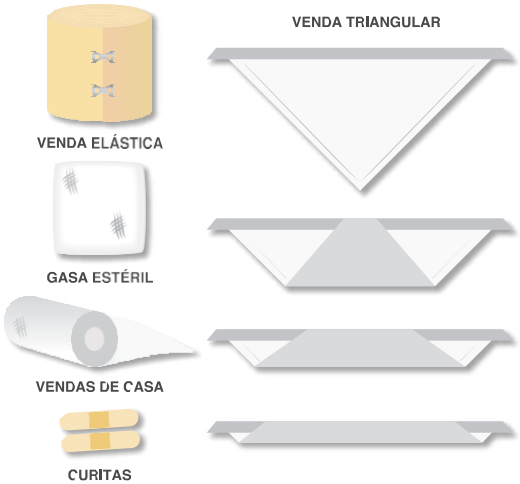
Los usamos para envolver una parte del cuerpo humano lesionada, principalmente en caso de heridas, hemorragias, fracturas, esguinces y luxaciones.

El vendaje ayuda a:

- Sujetar apósitos.
- Fijar entablillados.
- Fijar articulaciones.

Recomendaciones:

- No dejarlo muy apretado.
- Utilizar vendas de algodón u otro material.
- Instalar de lo mas lejano a lo mas cercano al cuerpo.

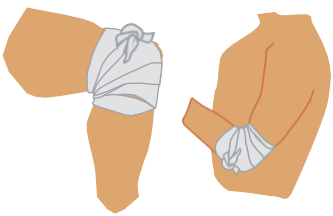


Venda de rollo

Puede ser de algodón u otro material.

Se utiliza en distintos tamaños para distintas partes del cuerpo:

- Una venda angosta para envolver una mano o una muñeca.
- Una mediana para un brazo o tobillo.
- Una ancha para la pierna.

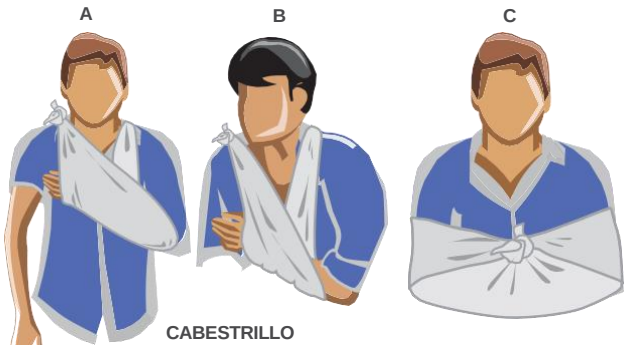


Vendaje para Rodilla Vendaje para Codo

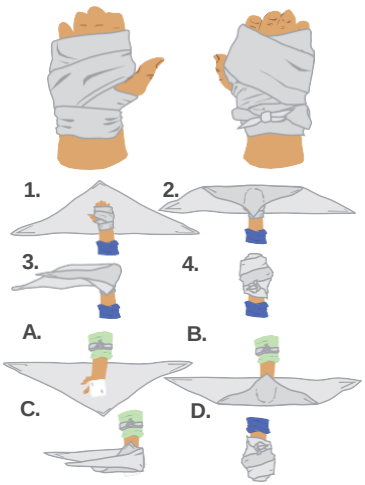
Venda triangular

Tiene forma de triángulo, y se puede hacer cortando un cuadrado de 90 x 90 cm en dos de forma diagonal. La tela puede ser de algodón resistente. La venda triangular tiene múltiples usos, con ella se pueden realizar

vendajes en diferentes partes del cuerpo utilizándolo como cabestrillo, doblado o extendido.



CABESTRILLO



ATRAGANTAMIENTO

OBSTRUCCION DE LA VIA AEREA

Es la obstrucción de la vía aérea, que de no ser tratada puede provocar la muerte en minutos.

Signo universal de ahogamiento

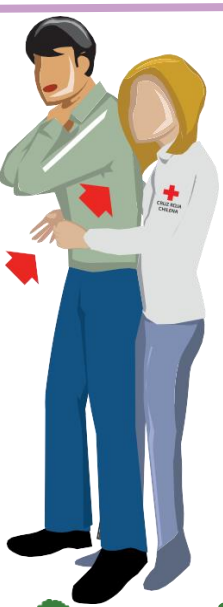
¿Qué hacer?

En adultos conscientes:

- Primero determine si es una obstrucción parcial o total
- Si emite algun sonido es PARCIAL
- Tranquilice a la persona
- Animelo a toser
- Pida Ayuda

Si es total, **NO EMITE SONIDOS O SE PONE COLOR MORADO**

Se recomienda **Maniobra 5x5**



- Parece detrás de la Victima.
- De cinco (5) golpes secos entre las escapulas.
- Rodee a la persona con los brazos
- Cierre el puño de una mano.
- Coloque el lado del pulgar contra la pared superior del abdomen (boca del estómago).
- Situé la otra mano sobre el puño
- Con Ambas Manos tomadas debe ejercer cinco (5) impulsos enérgicos en la “boca del estómago” hacia adentro y hacia arriba.
- Repita las maniobras de 5x5 hasta que se expulse el cuerpo extraño o la persona caiga inconsciente, en ese momento solicite ayuda
- Inicie maniobras de reanimación (RCP)

En embarazos y personas con obesidad:
Igual que en adultos se debe realizar maniobras 5x5, realizando 5 golpes entre las escapulas y se modifica las compresiones en el centro del tórax.

En niños y lactantes (Mayor de un año)
En los niños, la maniobra es similar, pero la fuerza aplicada deberá ser proporcional al tamaño y contextura del niño.

Lactante (Menor de un año)

- Colocar al lactante boca abajo sobre su antebrazo, inclinándolo con la cabeza ligeramente más abajo que sus pies.
- Aplicar hasta cinco (5) golpes secos con la palma de la mano entre las escapulas (hombros) del lactante.
- Compruebe en cada golpe de espalda si se ha aliviado la obstrucción de las vías. Detenerse si es así. (La niña o niño llora o se mueve)
- Si no hay alivio, alternar con cinco (5) compresiones torácicas, con dos dedos en el centro de la línea intermamilar.
- Si queda inconciente comenzar reanimación cardiopulmonar.

MANIOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN SIN AUXILIADOR

Cuando usted se está ahogando y se encuentra solo:

Colocar el puño por sobre el ombligo, sostenerlo con la otra mano e inclinarse sobre una silla presionando hacia adentro y arriba con fuerza.

REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR (RCP)

Son las maniobras básicas que se dan ante un paro cardio respiratorio.

En caso de un paro cardíaco, el tiempo de atención es vital.
Recuerde, sólo cuenta con 4 minutos.
En ese corto tiempo ninguna ayuda externa alcanza a llegar.

¡Sólo usted puede salvarle la vida!

Antes de asistir al afectado/a, asegúrese de no poner en peligro su propia vida o la de su equipo. Por ejemplo: peligros de electrocución o explosion.

Reanimación Cardio Pulmonar

Los signos que nos avisan de un paro cardiopulmonar son:

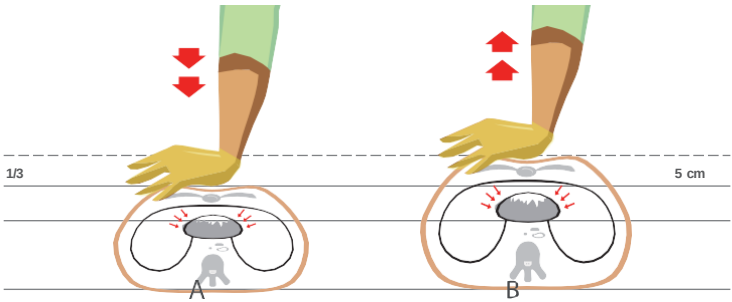
- **NO SE MUEVE**
- **NO RESPONDE A ESTÍMULOS**
- **NO RESPIRA**

Cadena de sobrevida en el adulto

- Llame al **131** y solicite que se traiga un desfibrilador en caso de contar con él.
- Observe al afectado/a. Busque signos indirectos de circulación:

¿Se mueve, tose o respira?

- Si no hay signos de circulación inicie RCP con:
  - Compresiones en el centro del tórax: **100 A 120 COMPRESIONES POR MIUNTO.**
  - Cada compresión debe tener 5 a 6 centímetros de profundidad en adultos.
  - Debe procurar que el tórax se reexpanda entre compresiones

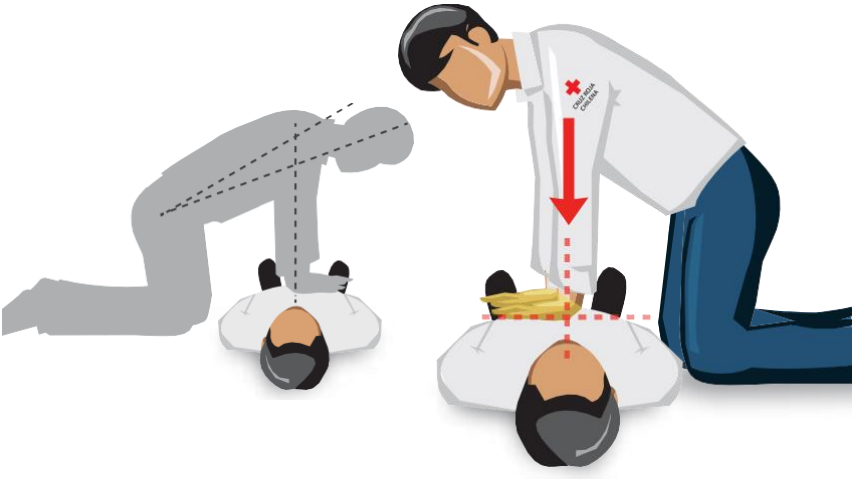


Las compresiones se realizan hasta que:

- Llega personal calificado.
- Ud. queda exhausto.
- La persona se recupera.

Solo si cuenta con entrenamiento realiza ventilaciones de rescate.

Posición para prestar RCP: Sobre una superficie dura (suelo)



Posición de Seguridad:

Una vez que se ha restablecido la circulación y respiración, coloque a la persona en posición de seguridad (de lado), evaluando constantemente su respiración. Si deja de respirar iniciar RCP.

REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR EN NIÑOS Y LACTANTES

Cadena de sobrevida del niño y niña

Busque signos indirectos de circulación:

¿Se mueve, tose o respira?

Si no se encuentran estos signos, inicie compresiones en el centro del tórax (al centro de la linea intermamilar).

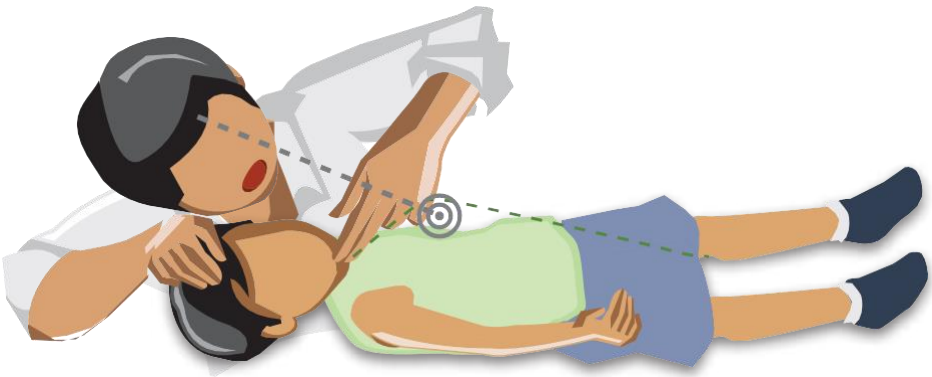
- Con dos dedos en menores de un año y con una profundidad de 4 cm

- Con una mano en niños de uno a ocho años y con una profundidad de 5 cm .

Recuerde, se deben realizar al menos 100 compresiones por minuto.

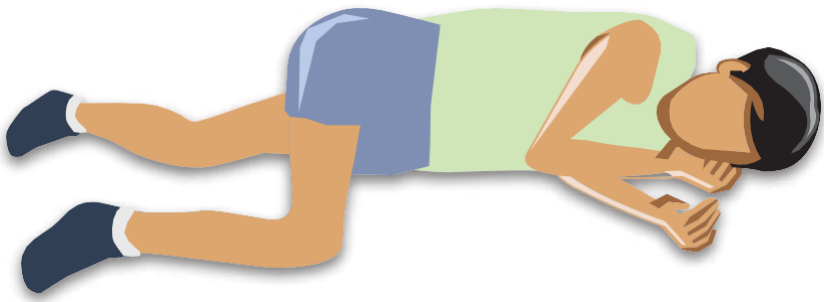
SOLO SI ESTA ENTRENADO puede realizar ventilaciones en una relacion 30 compresiones y 2 ventilaciones

Inclinación de la cabeza y elevación del mentón:



Posición de Seguridad

Luego de restablecida la circulación y respiración, y si no sospecha de lesiones, coloque al niño o niña en posición de seguridad.



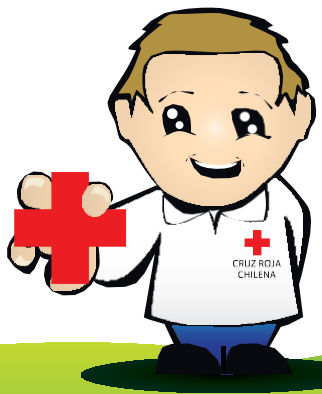
FATIGA - DESMAYO

Síntomas:

- Palidez.
- Sudoración fría.
- Inconciencia.
- Respiración superficial.
- Pulso débil y rápido.
- En ocasiones escalofrío y castañeo de dientes.

¿Qué hacer?

- Procure ambiente ventilado.
- Coloque a la persona en posición horizontal con los pies ligeramente elevados, siempre y cuando no se sospeche de lesiones en cabeza y columna.
- Afloje las ropas apretadas en cuello y cintura, pidiendo permiso y con respeto.
- Mantenga temperatura normal.
- Si los síntomas continúan sin respuesta positiva, active el sistema de emergencia.



ENFRIAMIENTO O HIPOTERMIA

Es el resultado de la exposición prolongada al frío.

Síntomas:

- Pérdida de sensibilidad.
- Sensación de inmovilidad general.
- Somnolencia.

Si se agrava:

- Falta de visión.
- Inconciencia después de varias horas de frío.

¿Qué hacer?

Coloque a la persona en una pieza temperada.
La temperatura debe aumentarse paulatinamente.
Abrigue a la persona (por ejemplo con mantas y frazadas).
De bebidas tibias con cuidado y lentamente (si no ha perdido la conciencia).

No hacer:

- Nunca de bebidas alcohólicas.
- No haga masajes en la parte afectada.
- No exponga a calor violento como estufas.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Normas de uso del Botiquín

- Se puede usar un mueble botiquín o un bolso impermeable.
- Debe estar en un lugar visible, de fácil acceso y fuera del alcance de los niños.
- Los componentes deben estar debidamente rotulados.
- La fecha de vencimiento de los implementos debe controlarse periódicamente.
- Su contenido cambia de acuerdo a las necesidades de cada familia.

Contenido:

- Termómetro digital.
- Apósitos adhesivos o parche curitas.
- Apósitos estériles (grandes, medianos y pequeños).
- Gasas estériles (grandes, medianos y pequeños).
- Vendas.
- Tela adhesiva.
- Guantes desechables.
- Tijeras de punta roma.
- Pinzas.
- Toallas limpiadoras sin alcohol.
- Manta común, bolsa impermeable, linterna y silbato.
- Suero fisiológico.

Uso de Medicamentos

***Recuerde vigilar las fechas de vencimiento de los medicamentos, para evitar intoxicaciones.**

No se automedique, consuma sólo medicamentos recetados por un médico.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS (PAP)

Los Primeros Auxilios Psicológicos o PAP son una herramienta de apoyo pensada en acompañar a aquellas personas que se encuentran en escenarios de crisis.

Su mecanismo de acción está pensado en ofrecer ayuda practica y no invasiva, poniendo en prioridad las necesidades y preocupaciones inmediatas de la persona.

Sus objetivos son:

- Brindar alivio emocional inmediato.
- Facilitar la adaptación.
- Prevenir el desarrollo de psicopatologías

Es importante que **NO TODAS LAS PERSONAS** van a requerir PAP, es por eso por lo que es importante respetar la decisión de la persona a ser atendida.

ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

A (escucha activa)

- Se debe dar el espacio para que la persona cuente lo que le está ocurriendo, sin presionarla.
- Es importante hacerle saber a la persona que lo está escuchando, siempre prestándole atención y entablando contacto visual.
- **NO** preguntar detalles que la persona no ha referido.
- **NO** toque a la persona.
- **NO** minimice, juzgue ni de falsas esperanzas.

Ejemplo de Aplicación

- “Mi nombre es ___ y hoy estoy aquí para ofrecerle mi ayuda . Primero, y solo si usted desea hablar de ello, vamos a conversar sobre lo que le ha pasado. Luego, si Ud. lo acepta, le enseñaré algunas sencillas técnicas de relajación que le serán muy útiles. Finalmente, veremos en conjunto cómo puede acceder a algunos servicios sociales según sean sus necesidades. ¿De acuerdo, alguna pregunta?... ¿Quisiera contarme algo?".

ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

B (reentrenamiento de la ventilación)

- Explique que la respiración influye en nuestras emociones y que se hara un ejercicio para trabajarla.
- Pídale a la persona que tome una postura relajada y cómoda.
- Realizar:

✓ Inspiración de 4 tiempos.
✓ Exhalación de 4 tiempos.
✓ Retención de 4 tiempos.

- Repetir este ejercicio por 10 minutos.

Ejemplo de Aplicación

“Quizás yo podría ayudarlo(a) a estar un poco más tranquilo(a) luego de lo que Ud. ha vivido con algunos ejercicios de respiración que podría enseñarle. ¿Le gustaría que los practiquemos?... podrá utilizarlos más tarde en su casa si lo desea, lo que podría ayudarlo(a) a estar más tranquilo(a) en los próximos días también”.

ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

C (categorización de necesidades)

- Escuche el relato de la persona e identifique las preocupaciones del afectado.
- Ayude a la persona a priorizar sus necesidades.
- **NO** decidir las necesidades sin escuchar a la persona.
- **NO** resolver las necesidades sin organizar o jerarquizar las prioridades de la persona.

Ejemplo de Aplicación

“Me gustaría saber si quizás hay algo que Ud. esté necesitando en este momento en lo que yo pueda ayudarle… tal vez necesite hablar con su familia, o quizás necesite contactar a carabineros, o información respecto a su situación de salud. Intentemos poner en orden lo que necesita para ir paso a paso solucionando los problemas, partiendo primero por lo más urgente, ¿le parece?”.

ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

D (derivación a redes de apoyo)

- Facilite en contacto con sus familiares, amigos y/o trabajo.
- Ayude a la persona a buscar redes de apoyo institucionales (Gubernamentales, Municipales, ONG, etc.).
- **NO** tome la iniciativa de “ayudar” a la persona en asuntos que ella misma puede hacer.

Ejemplo de Aplicación

“OK… ahora que hemos visto algunas de sus necesidades, me gustaría contactarlo con algunos servicios específicos que podrían serle de ayuda…”.

ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

E (psicoeducación)

- Explique a la persona las reacciones emocionales y físicas normales frente a una crisis.
- Resuelva dudas que la persona tenga sobre lugares donde puede recurrir.

Ejemplo de Aplicación

"Ahora, quisiera entregarle este folleto [pasarle el folleto informativo], el cual contiene información sobre psicoeducación en crisis, además de algunos contactos importantes con instituciones y redes de servicio psicológico y legal que puedan brindarle ayuda si llega a necesitarla a futuro.” “Por ejemplo, aquí [señalar] usted podrá encontrar información sobre lo que puede esperar durante los días que vienen...”.

ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS

Reacciones Emocionales	Reacciones Físicas
- Terror - Irritabilidad - Sensación de culpa - Rabia - Dolor o tristeza - Dificultad para experimentar amor o cariño - Sentimiento de Impotencia	- Fatiga o cansancio - Insomnio - Palpitaciones - Sobresaltos - Exaltación - Incremento del dolor - Reducción del apetito - Reducción del deseo sexual - Dolor de cabeza

Redes de Apoyo

- Centro de Apoyo a Victimas: 600 818 1000 / contacto@fundaciónemilia.cl
- Salud Responde: 600 360 7777
- Defensoría penal publica: (2) 2439 6800
- Sernam: www.minmujeryeg.gob.cl
- Sename: www.sename.cl

PROGRAMA NACIONAL DE SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS COMUNITARIOS

El Programa de SPAC perteneciente a la Dirección Nacional de Salud de Cruz Roja Chilena tiene como objetivo:

- Prepara a personas de la comunidad en el manejo de técnicas de primeros auxilios, mediante metodología SPAC.

- Contribuye a la disminución de la incidencia de factores de riesgo para la salud, mejorando la calidad de vida de las comunidades vulnerables, mediante la implementación de acciones de salud comunitaria.

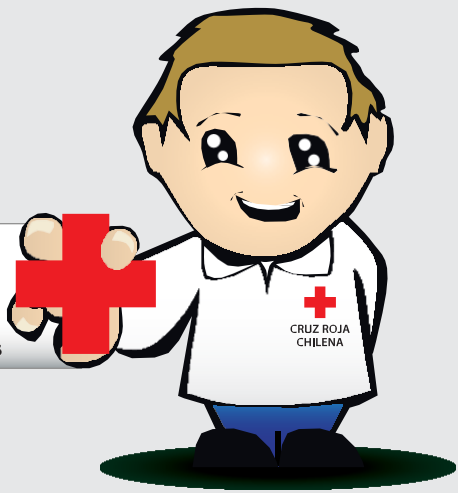
SPAC
Salud y Primeros Auxilios Comunitarios

Elaborado por	Revisado por	Autorizado por
DN de Salud CRCh	Dirección Ejecutiva CRCh	Junta de Gobierno CRCh

CRUZ ROJA
CHILENA

SPAC

Salud y Primeros Auxilios Comunitarios



CRUZ ROJA
CHILENA

SPAC
Salud y Primeros Auxilios Comunitarios

COMITE INTERNATIONAL GENEVE
CICR

www.cruzroja.cl