



**FICHAS
PRIMEROS
AUXILIOS**

INDICE

BOTIQUÍN

1 ACCIDENTE GRAVE: PAUTAS GENERALES

2 AHOGAMIENTO POR INMERSIÓN

3 CONTACTO CON MEDUSAS

4 CONTUSIÓN

5 CUERPO EXTRAÑO EN EL OJO

6 CUERPO EXTRAÑO EN VÍA AÉREA: OBSTRUCCIÓN PARCIAL

7 CUERPO EXTRAÑO EN VÍA AÉREA: OBSTRUCCIÓN TOTAL

8 ELECTROCUCIÓN

9 HEMORRAGIA NASAL

10 HERIDAS CAUSADAS POR ERIZOS

11 INGESTIÓN DE MEDICAMENTOS U OTROS PRODUCTOS TÓXICOS

12 INSOLACIÓN

13 LUXACIÓN Y FRACTURA

14 MORDEDURAS Y ARAÑAZOS DE ANIMALES

15 PÉRDIDA DENTARIA

16 PÉRDIDA DE UN MIEMBRO

17 PICADURAS DE ANIMALES

18 QUEMADURAS

19 RASPADURAS Y HERIDAS

20 REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR

21 TORCEDURAS Y ESGUINCES

PAUTAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

AVISAR
A UN PROFESOR, MONITOR O PERSONA RESPONSABLE

CONSERVAR LA CALMA. VALORAR LA GRAVEDAD DE LA LESIÓN

SI EL ACCIDENTE ES LEVE

REALIZAR CUIDADOS Y CURAS
POR EL PROFESOR, MONITOR
O PERSONA RESPONSABLE
DE 1º AUXILIOS

SI EL ACCIDENTE ES GRAVE

PRESTAR 1º AUXILIOS
POR EL PROFESOR O
PERSONA RESPONSABLE

AVISAR A LOS PADRES

TRASLADAR AL CENTRO MÉDICO

TELÉFONOS DE INTERÉS

(a rellenar por cada centro o institución)

Centro de Salud más próximo

Centro hospitalario más próximo

Servicio de Urgencia más próximo

Farmacia más próxima

Guardia Civil

Policía Nacional

Policía Local

Policía Civil

Bomberos

Ayuntamiento

Taxi

Instituto Nacional de Toxicología 91 / 562 04 20

BOTIQUIN

Debe estar colocado en un lugar accesible para la persona que lo vaya a utilizar, con una cruz roja en la parte externa de la puerta.

Una persona del Centro o institución se hará responsable de su equipamiento, revisión de fecha de caducidad de medicamentos y reposición de los mismos manteniéndolo limpios y ordenados.

CONTENIDO

Guantes	Bolsa de goma
Termómetro	Analgésico
Pinzas	Antiséptico (Cristalmina® o Betadine® o Mercromina®)
Tijeras	Suero salino fisiológico
Vendas	Amoniaco
Gasa estéril	Vinagre
Esparadrapo	Bicarbonato
Compresas de gasa	Azúcar
Tiritas	Sal
Paño limpio	Jabón



Aquel en el que pelagra la vida del niño o la niña. El prestar atención inmediata al accidentado, mientras se consigue la intervención de personal sanitario, puede evitar un desenlace fatal.

1 Informarse acerca de las circunstancias del accidente.

- Comprobar si persiste el peligro y alejar al niño o la niña de él.

2 Valorar si está consciente:

- Hablarle, preguntarle cómo se encuentra.
- Darle pequeñas palmadas en la cara.
- Observar si mueve los párpados.
- Si está inconsciente colocar en posición lateral de seguridad o con la cabeza hacia un lado (ver ficha nº 20).

3 Comprobar si respira:

- Mirar si se mueve el pecho.
- Escuchar la salida del aire.
- Si no respira, iniciar ventilación boca a boca (ver ficha nº 20).

4 Comprobar si tiene pulso:

- Palpar con los dedos índice y corazón la arteria carótida a su paso por el cuello, entre el cartílago tiroideos (nuez) y el músculo esternocleidomastoideo (músculo del cuello), o bien en la muñeca, sobre la parte anterior y externa.
- Si no tiene pulso iniciar masaje cardiaco (ver ficha nº 20).

5 Inspeccionar al accidentado por si presenta hemorragia.

- Presionar sobre la zona sangrante hasta que llegue la asistencia especializada.

6 Averiguar si existen fracturas, (visualización de fragmentos oseos y/o posiciones anormales de las extremidades).

- Inmovilizar la zona afectada.

7 Mientras se realizan estas maniobras, otra persona habrá solicitado ayuda a los servicios sanitarios de urgencias.

Supresión de la respiración por inmersión en piscinas, mar, lagos, pantanos, etc...

MEDIDAS A TOMAR

Tender al accidentado boca arriba.

Limpiar la cavidad bucal, de agua y otros cuerpos extraños.

Abrir la vía aérea para permitir el paso del aire.

- Presionar la frente con una mano llevando la cabeza hacia atrás.
- Tirar de la barbilla hacia arriba con la otra mano.
- Si vomita girar la cabeza, limpiarle la boca y volver a abrir la vía aérea.

Comprobar si respira.

- Iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar si no respira, (ver ficha nº 20).
- Colocar en posición lateral de seguridad si respira (ver ficha nº 20).

Organizar **traslado** a centro hospitalario, si es necesario.

QUÉ NO HACER

Mediante maniobras desordenadas, intentar sacar el agua de los pulmones.



Lesiones en la piel producidas por el contacto con animales marinos del género de los celentéreos (medusas y anémonas).

MEDIDAS A TOMAR

Eliminar los restos del animal adheridos a la piel con unos guantes, para evitar contacto directo con nuestras manos.

Lavar la zona afectada con suero salino fisiológico.

Empapar la zona lesionada con vinagre durante 30 minutos o aplicar una solución de bicarbonato sódico durante 10 minutos.

Lavar nuevamente la zona con suero fisiológico.

Inmovilizar y elevar la zona si es posible.

Si la picadura es extensa, trasladar a un centro asistencial.

QUÉ NO HACER

Lavar con agua dulce.

Frotar la zona afectada con arena.



MATERIAL NECESARIO



Compresa



Guantes



Suero fisiológico



Vinagre o bicarbonato

Lesión poco intensa, producida por un traumatismo, sin rotura de piel.

MEDIDAS A TOMAR

Comprimir la zona afectada aplicando compresas de agua fría o una bolsa de hielo envuelto en una toalla fina.

Si la lesión es en una extremidad, mantener en reposo el miembro afectado.

Si es en la cabeza vigilar estrechamente al niño o niña, y si aparece confusión -desorientación, vómitos, pérdida de conocimiento, sangrado por la nariz u oído, o se tenga la más mínima duda sobre su estado, trasladar inmediatamente al centro hospitalario más cercano.

MATERIAL NECESARIO



Compresas



Bolsa hielo

QUÉ NO HACER

Aplicarle calor

Sumergir la extremidad en agua caliente.



Entrada de un líquido u objeto extraño en el ojo (partícula de tierra, pequeños insectos, pestañas, etc...), que provoca síntomas (enrojecimiento, picor y parpadeo ocular).

MEDIDAS A TOMAR

Si la sustancia es líquida lavar rápidamente el ojo con agua abundante durante unos 10 minutos.

Explorar el ojo con una buena iluminación.

Separar el párpado del ojo para favorecer que lllore.

Estimular al niño o niña a que mueva el globo ocular, si el cuerpo extraño no está incrustado.

Si el objeto se encuentra clavado en el ojo, trasladar al hospital.

MATERIAL NECESARIO



Agua corriente

QUÉ NO HACER

Restregar el ojo.

Aplicar pomadas o colirios.

Intentar mover el cuerpo extraño si está incrustado.



Aspiración y alojamiento de un cuerpo extraño (comida, bolitas, etc.) en la garganta. Aparecerán síntomas de asfixia pero puede toser, hablar o respirar.

MEDIDAS A TOMAR

Estimular al niño o la niña a que tosa para que expulse por sí mismo el cuerpo extraño.

Si no se consigue, trasladar urgentemente a un centro asistencial.

QUÉ NO HACER

Realizar alguna maniobra para conseguir que expulse el objeto, si el niño es capaz de respirar, hablar o toser.

Hurgar a ciegas en la boca del niño, porque podemos introducir más profundamente el cuerpo extraño.



Aspiración y alojamiento de un cuerpo extraño en la garganta, que obstruye totalmente las vías respiratorias impidiendo el paso del aire.

MEDIDAS A TOMAR

Si es un niño pequeño:

Ponerlo cabeza abajo, apoyado sobre su antebrazo. Dele golpes suaves, secos y rápidos, con el canto de las manos entre las paletillas.

Si es un niño mayor o adulto:

Situarnos detrás del niño o la niña.

Colocar la palma de una mano en el abdomen entre el ombligo del niño y el vértice inferior del esternón.

Poner la palma de la otra mano encima y aplicar 5 golpes secos y rápidos hacia arriba, hacia el esternón.

Abrir la boca y si visualizamos el objeto, extraerlo.

Si no respira de forma espontánea, realizar respiración boca a boca.

Repetir las maniobras si es preciso.

Si no conseguimos que lo expulse, trasladar urgentemente a un centro asistencial sin dejar de ventilar a la víctima (boca a boca).

QUÉ NO HACER

Realizar alguna maniobra para conseguir que expulse el objeto si el niño es capaz de respirar, hablar o toser.

Hurgar a ciegas en la boca del niño, porque podemos introducir más profundamente el cuerpo extraño.



Alteración producida en el organismo por una corriente o descarga eléctrica.

MEDIDAS A TOMAR

Desconectar la corriente eléctrica.

Separar al niño o la niña del contacto directo con el aparato que ha originado la descarga, mediante un objeto aislante (madera), si no se ha podido desconectar la corriente.

Colocarlo tendido sobre el suelo.

Comprobar si está consciente dándole pequeñas palmadas en la cara.

Si está inconsciente y/o no respira, proceder con maniobras de reanimación cardiopulmonar. (ver ficha nº 20).

Cubrir las quemaduras con un paño limpio.

Traslado a un centro asistencial.

QUÉ NO HACER

Touchar al afectado mientras siga en contacto con el objeto que produce la descarga.



Emisión de sangre por las fosas nasales (epistaxis).

MEDIDAS A TOMAR

Localizar la fosa nasal sangrante.

Limpieza de la misma mediante exhalación brusca de aire, tapando la fosa nasal que no sangre.

Mantener la cabeza derecha y con el dedo, comprimir la fosa sangrante contra el tabique nasal durante 10 minutos.

Derivar al centro asistencial más cercano si persiste la hemorragia tras las medidas anteriores.

QUÉ NO HACER

Echar la cabeza hacia atrás.

Aplicar hielo en nariz.



Heridas punzantes originadas por las púas del erizo de mar.

MEDIDAS A TOMAR

Empapar la zona lesionada con vinagre durante 30 minutos.

Evacuar a un centro asistencial para extracción de las púas, por peligro de infección y enquistamiento.

QUÉ NO HACER

Intentar extracción manual de las púas.

MATERIAL NECESARIO



Vinagre de mesa



Compresas



Ingestión accidental de un producto tóxico que por su composición y cantidad puede provocar importantes daños corporales.

MEDIDAS A TOMAR

- Identificar el tóxico causante del accidente.
- Recoger el envase y los restos del contenido. Calcular la cantidad ingerida.
- Llamar al Instituto Nacional de Toxicología (91- 562 04 20) y seguir sus instrucciones.
- Organizar el traslado urgente al centro hospitalario más cercano, llevando el envase o una muestra de vómito si lo hubiera.

TELEFONO INSTITUTO NACIONAL TOXICOLOGIA



91- 562 04 20

QUÉ NO HACER

- Provocar el vómito si está inconsciente, o si ha ingerido sustancias corrosivas (lejía, disolvente, aguarrás, amoníaco, ácido clorhídrico, ácido acético, sosa cáustica, o petróleo y sus derivados).
- No administre comidas, bebidas o medicamentos si no se lo indica el personal sanitario.



Trastorno producido por una exposición prolongada al sol que se manifiesta por una amplia variedad de síntomas (dolor de cabeza, vómitos, mareos, desmayos, fiebre, piel seca, confusión...).

MEDIDAS A TOMAR

Trasladar al niño o la niña a un lugar fresco y sombreado, quitarle la ropa y mantenerlo acostado.

Mojarle la cabeza y el cuerpo con agua fría, abanicándolo para desplazar el aire.

Darle agua con azúcar o sal, poco a poco, en pequeños sorbos pero frecuentemente.

Transportarlo a un centro asistencial si los síntomas (arriba mencionados) son importantes o van aumentando de intensidad.

QUÉ NO HACER

Darle alimentos.

Aportarle gran cantidad de líquidos de golpe.

MATERIAL NECESARIO

Agua fresca



Toallas o compresas



Azúcar y/o sal.



Lesiones producidas por choque, caída, agresión, etc..., que origina un daño en el organismo.

Luxación: Salida de un hueso de su articulación.

Fractura: Rotura de un hueso. Cuando es abierta se visualizan, a través de la herida, fragmentos del hueso fracturado.

MEDIDAS A TOMAR

Inmovilizar el miembro lesionado con un objeto rígido que se tenga a mano (paraguas, tabla, revista, regla...), abarcando la articulación superior e inferior al lugar de la fractura.

Si la fractura es abierta, colocar sobre la herida una gasa estéril.

Traslado urgente a un centro asistencial.

QUÉ NO HACER

Mover al accidentado.

Intentar manipular la fractura o luxación.

MATERIAL NECESARIO



Objeto rígido
(tabla, revista, regla, etc...)



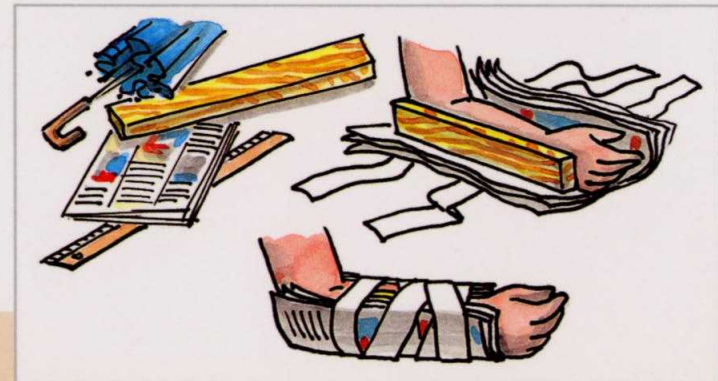
Vendas



Esparadrapo



Tijeras



Lesión producida por un animal, con rotura de piel.

MEDIDAS A TOMAR

Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de curar la herida.

Limpiar la herida con suero fisiológico desde el centro hacia los laterales.

Secar bien. Aplicar un antiséptico con una gasa estéril.

Proteger la herida con una gasa estéril fijada con esparadrapo o tirita.

Control del animal causante (actitud agresiva, paradero del propietario...) por parte del veterinario y seguir sus instrucciones.

Acudir a un Centro Asistencial para valorar profilaxis de tétanos y rabia, infecciones o necesidad de suturas.

QUÉ NO HACER

Utilizar algodón para limpiar la herida.

Limpiar la herida con agua oxigenada o alcohol.

Utilizar pomadas.

MATERIAL NECESARIO



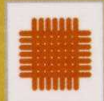
Antiséptico (Cristalina®, Betadine®, Mercromina®)



Jabón



Esparadrapo



Gasa estéril



Desplazamiento total del diente de su lecho.

MEDIDAS A TOMAR

DIENTES DE LECHE:

No hacer nada. Consulta diferida con el odontólogo/estomatólogo.

DIENTES PERMANENTES:

- 1 Se conservará en un recipiente con agua, solución salina o leche. Si no es posible lo mantendrá el niño en el suelo de la boca, debajo de la lengua.
- 2 Consulta con el odontólogo/estomatólogo en los 30 minutos posteriores al traumatismo.

MATERIAL NECESARIO



Leche



Solución salina
(suero fisiológico)

QUÉ NO HACER

Deshacernos del diente.



Separación total o parcial de una extremidad debido a un accidente.

MEDIDAS A TOMAR

Envolver el miembro lesionado y la parte amputada con una gasa estéril y un paño limpio.

Introducir la parte amputada en una bolsa de plástico bien cerrada, y ésta a su vez en un recipiente con agua y hielo.

Traslado a centro asistencial.

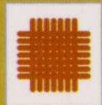
En el caso de separación parcial o incompleta de un miembro, se inmovilizará la extremidad lesionada, respetando toda unión por pequeña que sea.

QUÉ NO HACER

Seccionar los colgajos que unan las partes lesionadas.

Contactar la parte amputada con hielo.

MATERIAL NECESARIO



Gasa estéril



Sábana o paño limpio



Bolsa de plástico



Hielo



Son lesiones producidas en la piel por la acción directa de un animal (insectos, serpientes, escorpiones, etc...)

MEDIDAS A TOMAR

Aplicar elementos fríos sobre la picadura como hielo, agua fría, alcohol.

Si se trata de picaduras de avispas o abejas poner amoníaco.

Si se sospecha que el animal es venenoso:

- Inmovilizar la parte afectada.
- Mantener al niño o la niña abrigado y en reposo.
- Traslado en estas condiciones a un Centro Asistencial.

QUÉ NO HACER

Raspar las picaduras.

Intentar extraer el veneno o el aguijón.

Aplicar barro.

MATERIAL NECESARIO



Hielo



Amoniaco



Lesión producida por contacto de la piel o mucosas con calor o sustancias cáusticas o corrosivas.

MEDIDAS A TOMAR

Verter sobre la herida agua fría, con la finalidad de disminuir el dolor.

Secar suavemente la herida con una gasa estéril, sin restregar.

Proteger la quemadura con una gasa estéril empapada en suero salino fisiológico, para prevenir infecciones.

Trasladar al niño o la niña a un centro asistencial si la quemadura es extensa y/o profunda.

QUÉ NO HACER

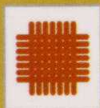
Intentar despegar la ropa enganchada.

Poner pomadas o aceite.

Romper las ampollas.

Utilizar algodón directamente sobre la quemadura.

MATERIAL NECESARIO



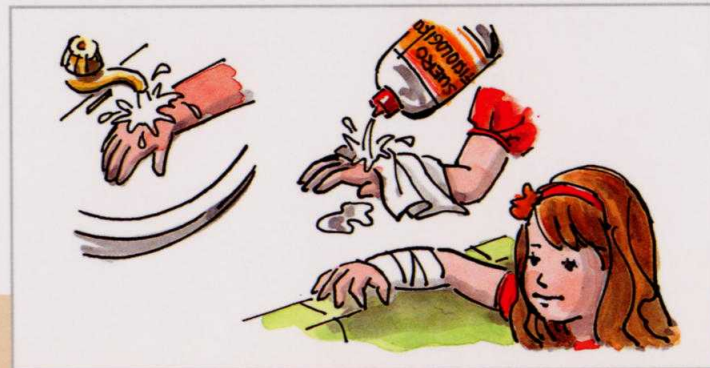
Gasa estéril



Vendas



Suero salino fisiológico



Pequña herida o corte con rotura de piel, realizada con un instrumento cortante o por el choque del cuerpo con un objeto duro.

MEDIDAS A TOMAR

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de curar la herida.
- Dejar al descubierto la herida y zona de alrededor, retirando ropa y todo lo que pueda obstaculizar su visión.
- Limpiar la herida con agua y jabón directamente, desde el centro hasta unos 3 centímetros por fuera de la herida.
- Si es una **herida poco importante**, aplicar un antiséptico (povidona yodada) y cubrir con una gasa.
- Si es una **herida importante**, cubrirla con una gasa y acudir a un centro sanitario.
- Si es una **herida punzante en el tronco**. Acudir lo más rápidamente a un centro sanitario.
- Si la **herida sangra mucho**, comprimir con una gasa estéril y trasladar a un centro sanitario.

QUÉ NO HACER

- Utilizar algodón para limpiar la herida.
- Limpiar con agua oxigenada o alcohol.
- No aplicar pomadas, polvos, ungüentos, ni remedios caseros.
- No extraer un objeto grande clavado en la herida, ya que puede estar haciendo de tapón e impedir que sangre.



MATERIAL NECESARIO



Jabón



Gasa estéril



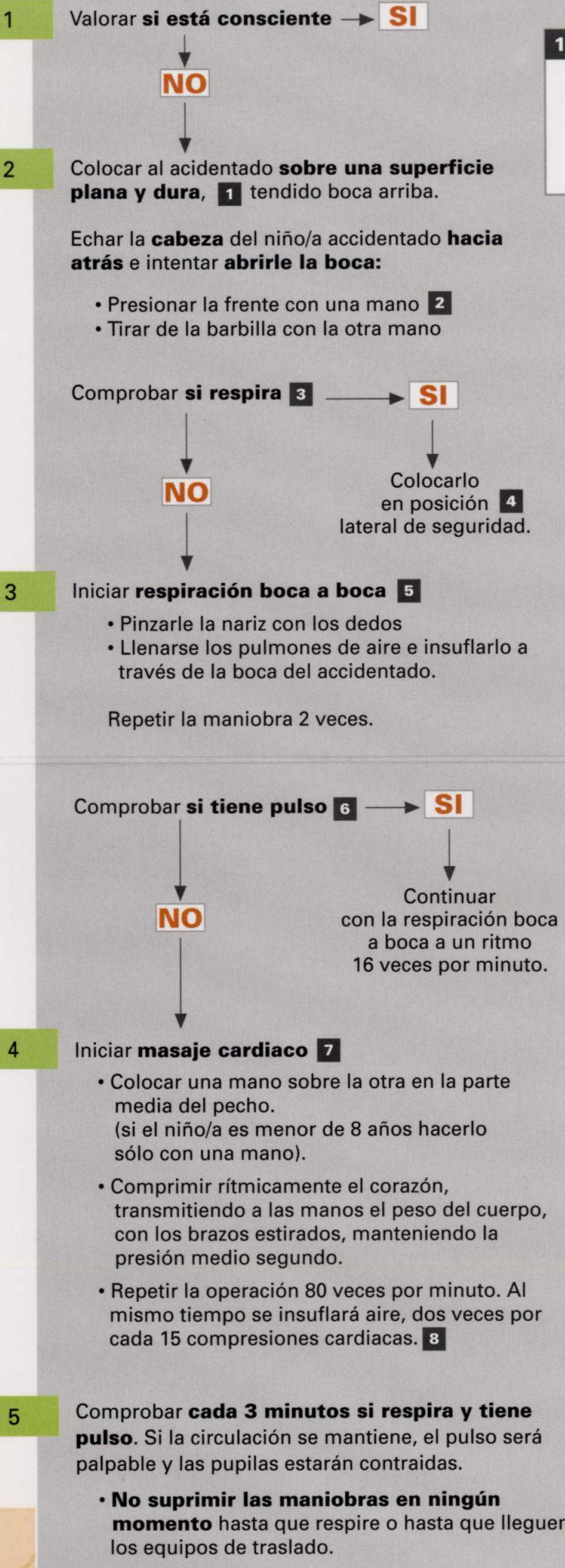
Antiséptico
(Cristalina®,
Betdiene®, Mercromina®).



Esparrapado



Tiritas



Lesiones producidas por choque, caída, agresión, etc..., que originan un daño en el organismo.

Torcedura: Desviación de un miembro de su dirección normal que origina una distensión de las partes blandas que rodean las articulaciones de los huesos.

Esguince: Desgarro o estiramiento forzado de un ligamento, músculo o tendón.

MEDIDAS A TOMAR

Si hay dolor o inflamación aplicar una bolsa con hielo o compresas con agua fría.

Inmovilizar el miembro afectado.

Traslado a un Centro Asistencial, para valorar la lesión si no mejora con las actuaciones o si se aprecia deformidad de la extremidad.

MATERIAL NECESARIO



Vendas



Hielo



Esparadrapo



Tijeras

QUÉ NO HACER

Aplicar calor.





MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA
DIRECCIÓN PROVINCIAL DE MURCIA



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social
Dirección General de Salud

caja Murcia