

Día Mundial de los Primeros Auxilios.

PLATICA DE 5 MINUTOS

Los primeros auxilios son aquellas técnicas y actuaciones aplicadas en la atención primaria e inmediata que se brinda a personas lesionadas en el sitio, para mantenerlas con vida antes de su traslado a un centro asistencial o de salud.

Es de vital importancia estar preparados ante una eventual emergencia, ya que el primer minuto es decisivo para salvar una vida.

Algunas técnicas básicas que se manejan en los primeros auxilios son las siguientes:

- Reanimación cardiopulmonar o RCP: se realiza mediante compresiones torácicas y respiraciones de rescate, para el restablecimiento de la circulación sanguínea hacia el cerebro y otros órganos vitales.
- Asfixia: se aplica la Maniobra de Heimlich, colocando los brazos alrededor de la cintura de la persona afectada y efectuar una presión rápida contra su abdomen. Se repite el procedimiento hasta que la persona respire nuevamente.
- Quemaduras: refrescar la zona afectada con agua fría o colocando una toalla limpia, húmeda y fría.
- Heridas: lavar la herida con abundante agua, luego colocar un vendaje limpio para detener el sangrado.
- Hemorragias: en el caso de una hemorragia arterial hay que colocar a la persona afectada en posición horizontal, elevando la extremidad lesionada. En cambio, si es una hemorragia venosa se debe colocar al afectado en posición horizontal, aplicando vendas limpias sobre la herida.

Ante una situación de emergencia con personas enfermas o heridas, recuerda conservar la calma y contactar a servicios de emergencia (paramédicos, bomberos).



Elaborado por: Julissa Pérez