



MANUAL BÁSICO DE PRIMEROS AUXILIOS PARA LA POBLACIÓN GENERAL

Arancibia, J.¹, Escobar, C.¹, Poblete, V.¹, Vidal L.¹, Yáñez, P.²

¹ Escuela de Medicina, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile

² Médico jefe Programa de Medicina Familiar. Universidad de Santiago de Chile

INTRODUCCIÓN

Los primeros auxilios corresponden a la ayuda inmediata y temporal brindada a una persona víctima de un accidente, enfermedad o agudización de ésta, previo al tratamiento médico definitivo¹. Sus objetivos son preservar la vida, prevenir el empeoramiento y complicaciones, asegurar el traslado oportuno y promover posteriormente la recuperación². Si bien tienen un gran impacto en la mortalidad y disminuyen complicaciones secundarias al retraso de la atención, no existen suficientes herramientas disponibles para la población general que promuevan su conocimiento.

DESCRIPCIÓN

Este manual digital ha sido elaborado para entregar herramientas básicas sobre acciones a seguir en caso de enfrentarse a accidentes y/o patologías que pudieran requerir atención inmediata. La elección de los temas se realizó por medio de la metodología de focus group a través de una videoconferencia grabada donde participaron consentidamente ocho dirigentes sociales de comunas del área sur de Santiago, a quienes se les consultó por las situaciones más importantes a tratar según su consideración y experiencia con la comunidad. Para cada tema se abarca su definición, clínica principal y nociones básicas sobre cómo actuar. Por último, se realizó una revisión de formato y contenido por parte de nuestro tutor.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Adquirir conocimientos y herramientas básicas que permitan actuar frente a situaciones que requieran atención médica inmediata en contexto extrahospitalario. La posterior evaluación del manual será por medio de un consentimiento informado y una encuesta digital confidencial a los dirigentes, en la cual se incluirá una valoración general sobre la utilidad del manual y una sección que permita entregar sugerencias sobre otros temas que pudieran ser incluidos en una próxima edición.

COMENTARIOS

Se espera que este manual sirva para guiar a la población no médica en la identificación y abordaje de situaciones de urgencia que puedan aparecer en la cotidianidad y, que según su gravedad, pueden poner en riesgo la vida, contribuyendo a que las personas se hagan cargo de su propia salud.

MANUAL BÁSICO DE PRIMEROS AUXILIOS PARA LA POBLACIÓN GENERAL



TRAUMATISMO ENCEFALOCRANEANO (TEC)

¿QUÉ ES?

Golpe en la cabeza que puede provocar lesiones externas de los huesos del cráneo y lesiones cerebrales

LOS SÍNTOMAS PUEDEN PRESENTARSE INMEDIATAMENTE U HORAS E INCLUSO DÍAS DESPUÉS

¿QUÉ PODEMOS OBSERVAR?

- Dolor de cabeza
- Pérdida de consciencia
- Confusión
- Desorientación
- Disminución o nula respuesta a estímulos
- Dificultad para hablar o comprender las palabras
- Pérdida de la memoria antes o después del golpe
- Mareos
- Vómitos explosivos
- Sangrado o pérdida de líquido por la nariz u oídos
- Aparición de un color azul o negro bajo los ojos o detrás de las orejas
- Pupilas de tamaño desigual
- Convulsiones

¿QUÉ HACER?

1. Esté atento a los cambios en la respiración y el estado de alerta del paciente. Si no muestra signos de respiración, tos o movimiento inicie la RCP
2. Si la persona pierde la consciencia mantenga la cabeza alineada con el resto del cuerpo hasta que llegue ayuda médica
3. En caso de sangrado, aplique presión firme sobre la herida con una gasa estéril o un paño limpio, a no ser que sospeche una fractura de cráneo
4. En caso de vómitos, mueva en bloque (manteniendo alineada la cabeza con el cuerpo) para ponerlo de lado, siempre afirmando la cabeza
5. Si se produce convulsiones, no introducir elementos en la boca y retirar elementos cercanos con los cuales el accidentado se puede golpear
6. En caso de que la persona recupere la consciencia, colóquelo de lado lentamente y en bloque. Evite que se levante. Si la persona se agita, tranquilízala, hablándole y sosteniéndole en forma suave
7. Traslade al servicio de urgencia



QUEMADURAS

¿QUÉ ES?

Lesiones provocadas por diversos factores, como calor (fuego, vapor, líquidos calientes), sustancias químicas, descargas eléctricas, fricción, etc.



¿QUÉ PODEMOS OBSERVAR?

- Ampollas
- Dolor
- Enrojecimiento de la piel
- Inflamación
- Piel blanca o carbonizada
- Síntomas de shock en casos graves (palidez, piel fría y húmeda, debilidad, labios y uñas azulados y pérdida de consciencia)

¿QUÉ HACER?

1. En caso de que no haya rupturas en la piel, dejar escurrir agua fría o colocar compresas frías, por 5-10 minutos.
2. En caso de quemaduras por líquidos calientes, sacar anillos, relojes y pulseras.
3. Quitar ropa sólo si no está adherida a la piel o en caso de que esté impregnada de productos químicos.
4. En caso de quemaduras en pies o manos, separar dedos con una gasa húmeda.
5. Cubrir herida con apósitos estériles o con paños limpios y humedecidos.
6. En caso de una quemadura extensa, consultar inmediatamente al servicio de urgencia más cercano.

¿QUÉ NO DEBEMOS HACER?

- No aplicar hielo, cremas, ni ningún remedio casero sobre la zona quemada.
- No soplar ni tocar la quemadura.
- No administrar medicamentos si la quemadura es extensa o grave.
- No escurrir una quemadura grave en agua.

REFERENCIAS

1. Ministerio de Defensa Nacional. Defensa Civil de Chile. Dirección general. Cartilla de operadores de Primeros Auxilios. Santiago, Chile. 2017.
2. Alveal, M., Clericus, V. & Stieповich, J. Primeros Auxilios: Una necesidad en una comunidad responsable. Concepción, Chile: Departamento de Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción, 1995.