PRIMEROS AUXILIOS

BÁSICOS

Pequeñas acciones pueden salvar vidas.

Primeros Auxilios Salvan Vidas

Primer Respondiente — El valor, vive en ti

1. EVALÚA ANTES DE ACTUAR

Asegura el lugar
Verifica que no haya peligros para ti, la víctima o los demás.

Evalúa a la persona
Verifica su respuesta, respiración y pulso.

Pide ayuda
Llama a emergencias si la situación es grave.

2. ABCDE DE LA VIDA

A — Apertura de vías aéreas
Inclina la cabeza y eleva el mentón para abrir las vías aéreas.



B — Buena respiración
Verifica si respira normalmente. Si no, inicia respiración de rescate.



C — Circulación
Verifica pulso. Si no hay, realiza compresiones.



D — Déficit neurológico
Evalúa el nivel de conciencia, movimientos y habla.



E — Exposición
Revisa todo el cuerpo en busca de lesiones. Cubre a la persona para mantenerla abrigada.



3. RCP BÁSICA (ADULTO)

1 — Verifica si responde y si respira.
Si no responde y no respira normalmente, llama a emergencias y pide un DEA si está disponible.



2 — Compresiones torácicas
Coloca tus manos en el centro del pecho.
Presiona fuerte y rápido: 100 a 120 compresiones por minuto.



3 — Ventilaciones
Después de 30 compresiones, da 2 ventilaciones.
Repite el ciclo 30:2 hasta que llegue ayuda o la persona responda.



SOLO COMPRESIONES
Si no puedes o no quieres dar ventilaciones, realiza compresiones continuas y firmes.

4. ATENCIÓN DE EMERGENCIAS FRECUENTES

QUEMADURAS
Enfría la zona con agua corriente durante 10-20 minutos. No apliques cremas, hielo o remedios caseros.



HEMORRAGIAS
Presiona directamente la herida con un paño limpio o gasa. Eleva la extremidad si es posible y busca ayuda médica.



CORTES
Lava la herida con agua y jabón, aplica presión con un paño limpio y cubre con un vendaje.



FRACTURAS
No muevas la zona lesionada. Inmoviliza con férulas improvisadas y busca atención médica.



PICADURAS
Retira el aguijón si es visible. Lava con agua y jabón. Observa reacciones alérgicas.



RECUERDA

- Llama a emergencias lo antes posible.
- Actúa con calma y seguridad.
- Capacítate en primeros auxilios.
- Tú puedes hacer la diferencia.

¡Cada segundo cuenta!

LLAMADA DE EMERGENCIA
3104684020

5. BOTIQUÍN BÁSICO

Ten siempre un botiquín accesible con:

- Gasas estériles
- Vendas elásticas
- Esparadrapo
- Antiséptico
- Tijeras
- Guantes desechables
- Venda triangular
- Termómetro
- Manta térmica
- Curitas
- Linterna



LA PREVENCIÓN Y EL CONOCIMIENTO SON TUS MEJORES HERRAMIENTAS.

Prepárate hoy, puedes salvar una vida mañana.