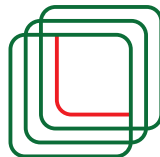


PRIMEROS AUXILIOS - ES FÁCIL

MINI GUÍA

GIRA HACIA LA SALUD 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



PRIMEROS AUXILIOS - ES FÁCIL

MINI GUÍA

El manual de primeros auxilios presenta la secuencia de acciones relacionadas con la reanimación cardiopulmonar (RCP), el uso de un desfibrilador externo automatizado (DEA), la colocación de la víctima en la posición lateral de seguridad (PLS) y los procedimientos en caso de atragantamiento.

Toda la información relativa a la RCP y al uso del DEA cumple con las directrices vigentes del Consejo Europeo de Resucitación.

© Copyright by Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Sp. z o.o.
Łódź 2026

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)



USTED VE A UNA PERSONA TENDIDA

Mire a su alrededor y evalúe si la situación es segura.

Compruebe si existen riesgos tales como: incendio, contaminación, descarga eléctrica, perros de guardia que protegen a su dueño, etc.

Si interviene en un accidente de tráfico:

- estacione su coche de manera que nadie le golpee y encienda las luces de emergencia,
- póngase un chaleco reflectante,
- instale un triángulo de presignalización,
- coja un extintor, un botiquín de primeros auxilios y guantes de protección de su coche.

Asegure su propia seguridad y la de la víctima.

COMPRUEBO LA SEGURIDAD

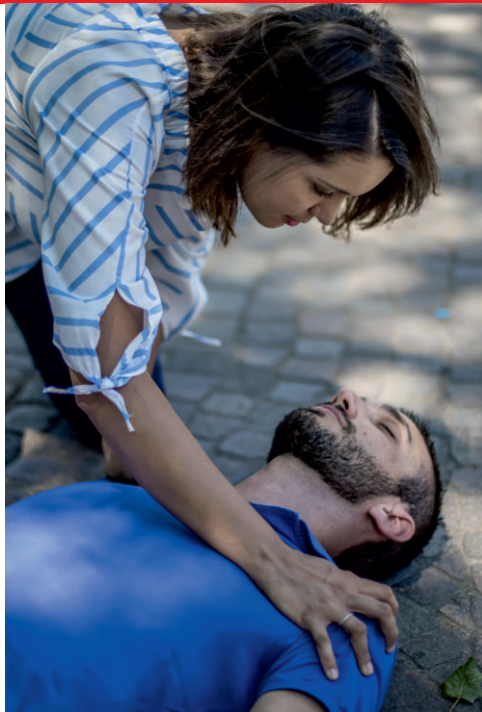
REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

Sacuda suavemente los hombros y pregunte en voz alta:

- **«¿qué ha pasado?»**,
- **«¿me oye, caballero/señora?»**,
- **«por favor, ¡abra los ojos!»**.

Sacudiendo suavemente por los hombros, compruebe si la víctima ha reaccionado: si habla, abre los ojos, si una mueca de dolor, de sorpresa o de asombro aparece en su rostro, si llora...

Asegúrese de si reacciona o si no hay reacción, lo que significa que está consciente o inconsciente.



EVALÚO LA CONCIENCIA

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)



Llame usted mismo o designe a una persona de entre los testigos y pídale que llame a una ambulancia y traiga un DEA. Idealmente, hágalo según el ejemplo dado a continuación:

«Caballero, por favor llame a una ambulancia, el número de teléfono es el 112. Por favor diga que:

- **(DÓNDE):** *en Sieradz, en la estación de ferrocarril, cerca de la taquilla N° 1*
- **(QUÉ HA PASADO):** *un hombre está tendido, está inconsciente.*
- **(QUÉ ESTAMOS HACIENDO):** *En un momento comprobaré si respira. Si no respira, le haré reanimación cardiopulmonar y enviaré a alguien a buscar un desfibrilador. Una vez que haya llamado a la ambulancia, por favor dígamelo.»*

ATENCIÓN:

1. Durante la llamada, responda a todas las preguntas formuladas por el gestor.
2. No cuelgue el primero (el gestor puede ayudarle).

LLAMO A EMERGENCIAS

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

Mientras espera la conexión con la ambulancia, compruebe si la víctima tiene cuerpos extraños en la boca.

Retírelos, pero no lo haga «a ciegas» para evitar empujarlos más profundamente. Solo puede retirarlos cuando sean visibles a primera vista.

A continuación, abra las vías respiratorias: coloque una mano sobre la frente de la víctima, levante su mandíbula con los dedos de la otra mano. Incline la cabeza de la víctima hacia atrás hasta sentir resistencia.

ATENCIÓN:

Esta técnica se aplica únicamente a víctimas no traumáticas.



ABRO LAS VÍAS RESPIRATORIAS

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)



Con las vías respiratorias abiertas, acerque su mejilla a la boca de la víctima:

- sienta el aire expirado en su mejilla,
- escuche el sonido de la respiración,
- observe los movimientos del pecho,
- dedique 10 segundos a esta evaluación.

Si ha sentido 2 o 3 respiraciones:

Evaluación: La víctima respira normalmente.

Si constata que la respiración es débil, pesada, como un «pez fuera del agua que busca aire», que hay boqueadas, que aparecen convulsiones o si no está seguro de que la víctima respira normalmente:

Evaluación: Ausencia de respiración normal.

Transmita las informaciones relativas a la respiración al gestor de la ambulancia.

EVALÚO LA RESPIRACIÓN

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)



EVALÚO LA RESPIRACIÓN

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)



VÍCTIMA INCONSCIENTE, NO RESPIRA

- Descubra el pecho de la víctima,
- coloque el talón de una mano en el centro de su pecho,
- coloque la otra mano sobre el dorso de la primera,
- entrelace sus dedos y levántelos ligeramente,
- comprima con los brazos rectos,
- comprima de manera uniforme, a un ritmo de 100-120/min,
- profundidad de compresión de 5 a 6 cm (en adultos),
- no pierda el contacto de las manos con el pecho.

ACTÚE EN CICLOS

30

compresiones



REALIZO 30 COMPRESIONES TORÁICAS

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

- Abra las vías respiratorias,
- es esencial utilizar una mascarilla de protección (boquilla) para las insuflaciones de rescate,
- pince la nariz de la víctima con el pulgar y el índice de la mano colocada sobre la frente,
- realice dos insuflaciones de rescate
 - tome una inspiración normal, no profunda,
 - cubra la boca de la víctima con sus labios y sople aire durante aproximadamente 1 segundo hasta que el pecho se eleve,
 - deje que el aire escape de la boca de la víctima y, a continuación, realice la segunda insuflación.

SI NO DISPONE DE BOQUILLA, PRACTIQUE ÚNICAMENTE LAS COMPRESIONES TORÁCICAS (tantas como pueda)



2

insuflaciones



REALIZO 2 INSUFLACIONES DE RESCATE

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)



**ES FÁCIL DE UTILIZAR.
SI ESTÁ DISPONIBLE,
¡UTILÍCELO!**

- Manténgase seguro,
- encienda el desfibrilador, escuchará instrucciones de voz,
- síguelas, te guiarán paso a paso,
- saque el embalaje de los electrodos del aparato, rásquelo y retire los electrodos,
- despegue el primer electrodo de su soporte y péguelo en la parte superior del pecho descubierto (la parte superior del pecho es la sección situada en el lado derecho del esternón, debajo de la clavícula derecha),
- después de pegar el primer electrodo, despegue el segundo electrodo de su soporte y péguelo debajo de la axila izquierda de la víctima,
- espere a las instrucciones siguientes del DEA,

DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMATIZADO (DEA)

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)



COLOCACIÓN DE LOS ELECTRODOS

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)



- Aléjese de la víctima y no la toque, para no perturbar el análisis del ritmo cardíaco,
- si el estado de la víctima requiere el uso del DEA, escuchará: **«Descarga recomendada»**. Aléjese también usted,
- haga un gesto con las manos hacia los testigos del evento y diga en voz alta: **«Por favor, aléjense»**,
- escuchará todavía el mensaje: **«Carga en curso, aléjese de la víctima»**,
- cuando el DEA esté listo para la desfibrilación, escuchará: **«Pulse el botón parpadeante para dar la descarga»**,
- antes de pulsar el botón, aléjese de la víctima y diga en voz alta en dirección a los testigos: **«Por favor, aléjense, se va a dar la descarga»**.

ANÁLISIS DEL RITMO CARDIACO

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

- evalúe de nuevo su seguridad y la de los testigos.

PULSE EL BOTÓN PARPADEANTE



- después de la desfibrilación, escuchará: **«Practique la reanimación cardiopulmonar, comience las compresiones torácicas y las insuflaciones de rescate»**. Actúe en ciclos de 30 compresiones y 2 insuflaciones de rescate (si no tiene boquilla, realice únicamente las compresiones torácicas tantas como pueda),
- después de dos minutos, escuchará las instrucciones de voz siguientes del DEA.



DESFIBRILACIÓN

POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)



**VÍCTIMA INCONSCIENTE,
PERO RESPIRA**

ATENCIÓN:

**Esta técnica se aplica únicamente
a víctimas no traumáticas.**

Arrodílese al lado de la víctima:

- asegúrese de que sus piernas y brazos están alineados a lo largo del eje del cuerpo,
- retire las gafas de la víctima y compruebe que no lleva objetos duros o cortantes (colóquelos detrás de la cabeza de la víctima),
- coloque el brazo de la víctima (situado de su lado) en la posición «Ave César» - la palma hacia arriba.

PASO 1

POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)

- Pase el otro brazo de la víctima sobre su pecho y aplique el dorso de su mano contra su mejilla de su lado,
- mantenga la mano de la víctima contra su mejilla durante todo el proceso.



PASO 2

POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)



- Con su otra mano, coja la pierna más alejada de la víctima justo por encima de la rodilla y tire de ella hacia arriba de manera que el pie quede en el suelo y quede recogido lo más cerca posible de la nalga,
- mientras continúa manteniendo la mano bajo la mejilla, tire de la pierna cogida de manera que la víctima se gire sobre el lado hacia usted.



PASO 3

POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)



- Estabilice a la víctima posicionando la pierna situada arriba de manera que las articulaciones de la rodilla y de la cadera queden flexionadas en ángulo recto,
- asegúrese de que sus vías respiratorias están abiertas,
- compruebe regularmente, cada minuto, el estado de la víctima - si sigue respirando,
- después de 30 minutos (si es posible), gire a la víctima hacia el otro lado.

ATENCIÓN:

- **No utilice la posición lateral de seguridad en caso de sospecha de traumatismo.**
- **Acueste a una mujer visiblemente embarazada únicamente sobre su lado izquierdo.**

PASO 4

ATragantamiento



Se habla de atragantamiento en caso de obstrucción parcial o total de las vías respiratorias por un cuerpo extraño, es decir, una obstrucción de las vías aéreas.

Uno de los reflejos típicos de una persona que se atraganta es la tos.

Es un reflejo natural del organismo, un intento de deshacerse del cuerpo extraño que bloquea las vías respiratorias.

Por eso, al principio, intente animar a la persona a inclinarse hacia delante y toser.

Si esto no ayuda...

PASO 1

ATRAGANTAMIENTO

El procedimiento siguiente consiste en realizar 5 golpes en la espalda (entre los omóplatos):

- colóquese al lado de la víctima,
- coloque una mano debajo del pecho de la víctima e inclínela hacia delante,
- con su otra mano, dé 5 golpes vigorosos entre los omóplatos,
- después de cada golpe, compruebe si el cuerpo extraño ha sido expulsado.



PASO 2

ATRAGANTAMIENTO



Si este método tampoco ha dado el resultado esperado y no ha permitido expulsar el cuerpo extraño, realice 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich):

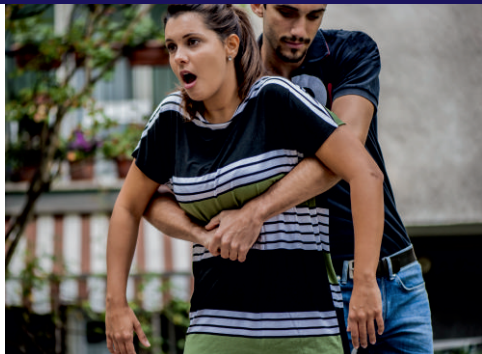
- colóquese detrás de la víctima y pase sus brazos por debajo de sus axilas,
- coloque el puño de una mano al nivel de la parte superior del abdomen, coloque su otra mano sobre la primera, incline a la víctima hacia delante y ejerza una tracción vigorosa hacia usted y hacia arriba, en la zona situada entre el ombligo y la unión de las costillas.

PASO 3

ATRAGANTAMIENTO

Si la acción es ineficaz y el estado de la víctima no ha cambiado, vuelva a los 5 golpes entre los omóplatos.

- Alterne las compresiones abdominales y los golpes en la espalda hasta la expulsión del cuerpo extraño o hasta la pérdida de conocimiento de la víctima,
- en caso de pérdida de conocimiento y de ausencia de respiración normal, llame a una ambulancia, compruebe si el cuerpo extraño se encuentra en la boca, y luego comience la reanimación cardiopulmonar,
- prosiga estas actividades hasta el retorno a la conciencia o hasta la aparición de signos de vida,
- si la víctima está inconsciente pero comienza a respirar normalmente, colóquela en posición lateral de seguridad y vigile sistemáticamente sus funciones vitales.



PASO 4

RECUERDE

- Antes de prestar ayuda, piense por qué empezar,
- no se acerque a la víctima hasta que esté seguro de que la situación es segura, que no hay ningún peligro para usted, la víctima o quienes observan toda la escena,
- cuando comience las actividades de rescate, utilice guantes, y una mascarilla de reanimación para efectuar las insuflaciones de rescate,
- si un DEA está disponible durante la reanimación, utilícelo imperativamente,
- no deje a la víctima sola.

EW EUROWAG

SOCIO PRINCIPAL

PATROCINIO DE HONOR



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Libro publicado en el marco de la campaña
de apoyo a la salud de los conductores profesionales.

Ejemplar gratuito