



Cruz Roja



Primeros Auxilios en el Deporte

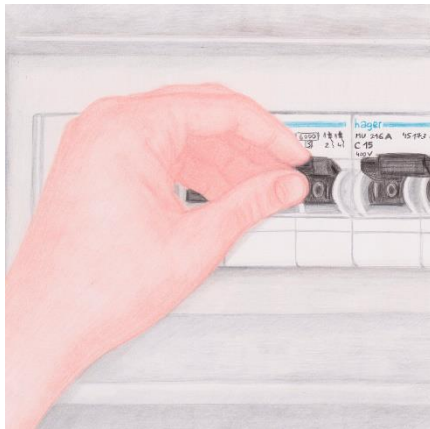
Guía rápida para actuar mejor en...

PAS RCP PLS

PAS

Proteger

Entorno, a mí mismo/a, al accidentado y a terceras personas.



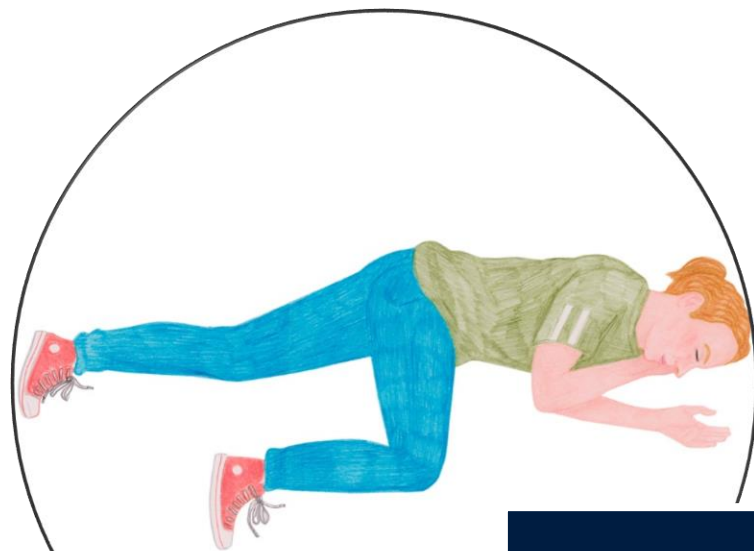
Avisar

Llamar al 112.



Socorrer

Según tus conocimientos. Evitar actuaciones intempestivas.



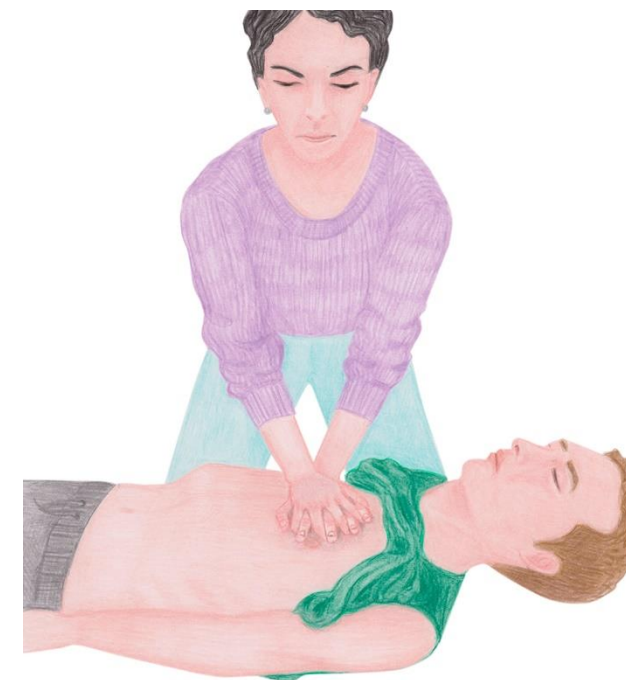
- Víctimas inconscientes no traumáticas que sí respiran.
- Abrigar a la víctima (evitar pérdida de temperatura corporal).

PLS

(Posición Lateral de Seguridad)

RCP

(Reanimación cardiopulmonar)



1 Colocar víctima sobre **plano duro**, liso y seco en decúbito supino.

¡No responde!

2 Abrir vía aérea **F/M** y comprobar respiración.

¡No respira!



Llamar al 112.

3 **30:2** (30 compresiones torácicas – 2 insuflaciones)

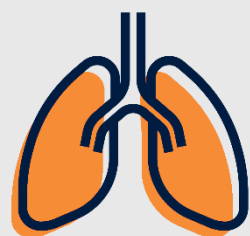
4 **DEA** (si disponemos)

Compresiones torácicas

- Centro del tórax.
- 100/120 por minuto (30:2).
- Compresión y descompresión debe durar lo mismo.

Insuflaciones

- Técnica F/M.
- Pinzar nariz.
- Insuflar aire, durante 1 segundo, en la boca de la víctima.
- Realizar sólo 2 insuflaciones.



OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA (OVACE)

Obstrucción PARCIAL

TOS EFECTIVA

- ANIMAR A TOSER
- NO dar GOLPES en la espalda.



Obstrucción TOTAL

TOS INEFECTIVA CONSCIENTE

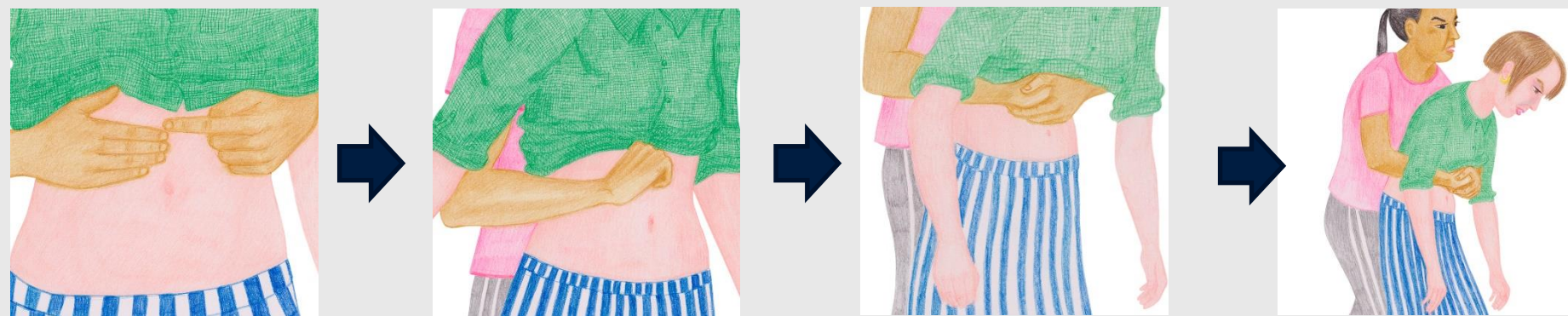
1 GOLPES INTERESCAPULARES



- Colocarse detrás de la víctima.
- Sostener tórax e inclinar víctima.
- Dar hasta 5 golpes interescapulares.
- Comprobar efectividad tras cada golpe.

¡SIGUE SIN EXPULSAR EL CUERPO EXTRAÑO!

2 MANIOBRA DE HEIMLICH (5 compresiones abdominales)



- Ciclos de 5 golpes interescapulares + 5 compresiones abdominales.
- Efectividad hasta que:
 - Obstrucción resuelta.
 - Llega la ayuda especializada.
 - O hasta que...

3 ¡ LA VÍCTIMA QUEDA INCONSCIENTE!

Colocar con cuidado en el suelo. Posición RCP



Llamar al 112 con el manos libres.

INICIAR RCP





HEMORRAGIAS

EXTERNAS

A través de heridas.

- **COMPRESIÓN DIRECTA** para detener hemorragia (con gasa o paños limpios)
- Hemorragia detenida: cubrir herida y trasladar a centro sanitario.

NO HACER

- Torniquetes (en hemorragia leve).
- Remedios caseros.
- Levantar el apósito antes de tiempo.



SIEMPRE

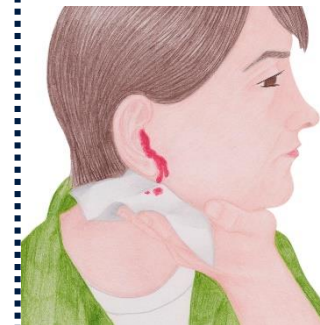
- Utilizar **guantes de protección**.
- **Tranquilizar** a la víctima.
- Valorar **cantidad sangre perdida**.
- Controlar el estado de **consciencia** y actuar en consecuencia.
- Prepararse para iniciar **RCP**.

Hemorragias internas: llamar al 112. En caso de paro cardiorrespiratorio, iniciar RCP.



EXTERIORIZADAS

OÍDO

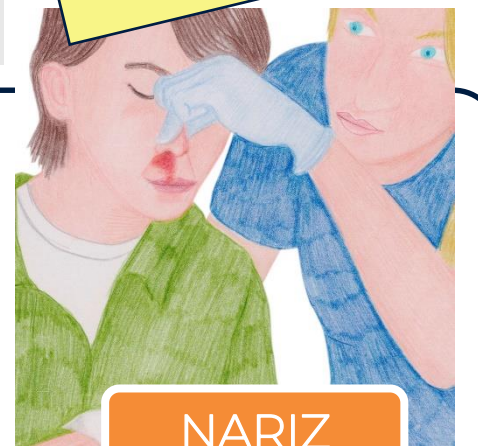


- Reclinarse con cabeza apoyada sobre lado que sangra.
- Sujetar apósito suavemente.
- **Si la sangre sale más acuosa... Sospecha de TRAUMATISMO CRANEAL → No mover cabeza ni taponar oído.**

NO HACER

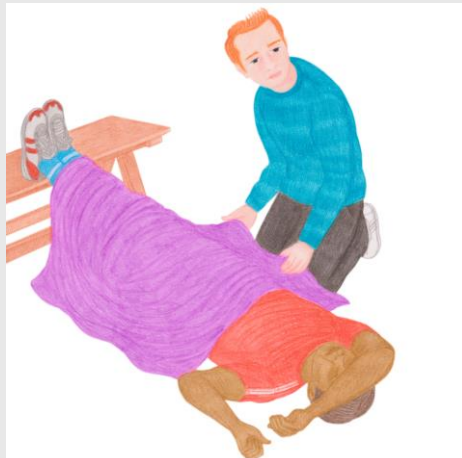
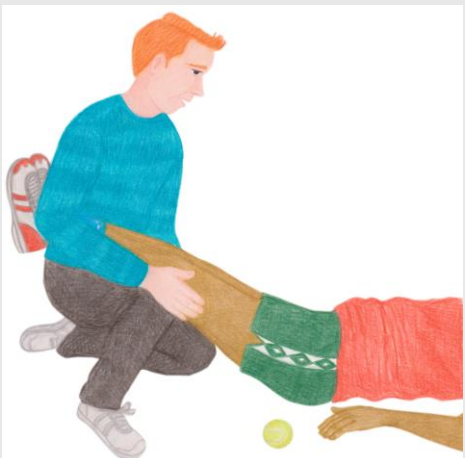
- Tirar cabeza hacia atrás.
- Taponar orificios sangrantes.
- Extraer objetos clavados.
- No quitar compresión antes de tiempo.

- Víctima sentada. Cabeza hacia adelante.
- **Presionar nariz** por parte blanda, en pinza (dedos pulgar e índice).
- **10 min.** presionando. Si sigue hemorragia, repetir.
- Aplicar frío local puede ayudar.



NARIZ

INTERNAS

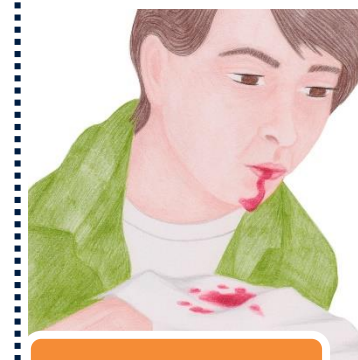


- Tratar lesiones detectadas (si es posible).
- Tender víctima en el **suelo** y elevar piernas (si se puede).
- **Aflojar** aquello que comprima al accidentado (mejorar la circulación).
- Evitar perder calor corporal: **abrigarle**.

- Dar alimentos o bebida.
- Cambios de posición (tumbado a sentado): riesgo de quedarse inconsciente.



BOCA



- Inclinar cabeza hacia adelante.
- Si es posible, **comprimir herida durante 10 minutos** con una gasa. Añadir gasa encima, si es necesario.
- Por pérdida **dentaria**: poner gasa y morder.

- Comer o beber en unas horas.
- Tirar piezas dentales.
- Realizar enjuagues



Si la hemorragia persiste, la herida es grande o se está tomando medicación anticoagulante.





QUEMADURAS



SIEMPRE

Qué hacer



1 Enfriar la quemadura inmediatamente con agua fresca y corriente, durante 15-20 minutos o hasta que el dolor remita.

2 Retirar ropas afectadas, objetos que puedan comprimir (anillos, relojes...) **si no están adheridos** a la piel y no precisan maniobras complicadas.

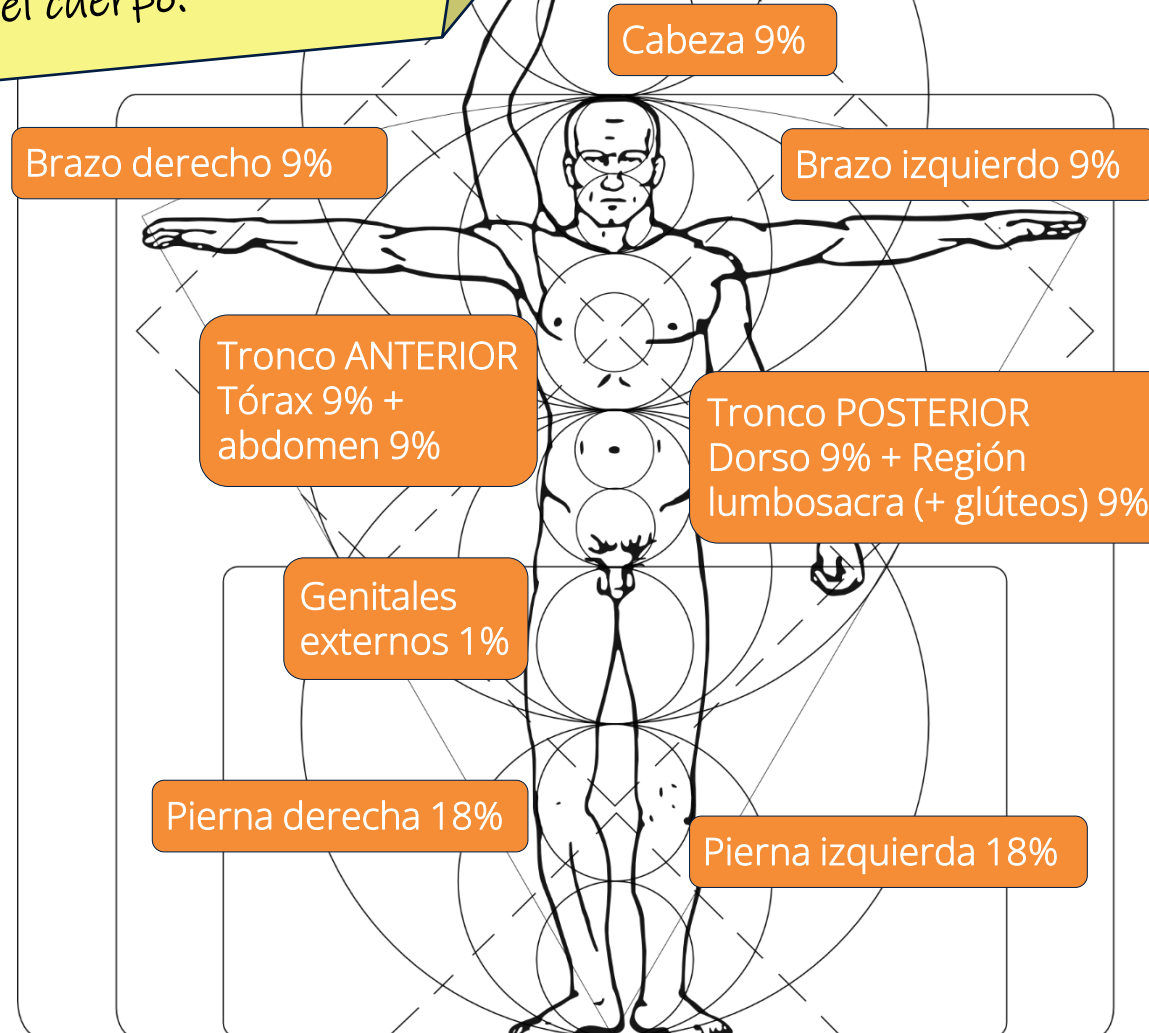
3 Aplicar **apósitos mojados** (gasas o pañuelos limpios) después de haber enfriado la quemadura.

4 Aconsejar a la víctima que **acuda a un médico** que valore e indique el tratamiento y necesidad de vacunación **antitetánica**.



IMPORTANTE
Utilice el **tamaño de la mano de la víctima** para estimar el tamaño de la quemadura: **la palma y los dedos** representan **cerca del 1%** de la superficie total del cuerpo.

Regla de Wallace (9%)



En caso de paro cardiorrespiratorio, llamar al 112 e iniciar el protocolo de RCP.



NO HACER

- Aplicar **pomadas, ungüentos o antibióticos** cuando se presta el primer auxilio.
- **Romper las ampollas** intactas de una quemadura. La cura se hará en los centros de salud.
- **Excederse en el enfriamiento**, sobre todo en **quemaduras extensas**, por riesgo de hipotermia.
- **No utilizar nunca hielo**.
- Retirar **ropas adheridas a la piel**.

Guía rápida para actuar mejor en...



HERIDAS

Qué hacer



1 Limpiar bajo chorro de agua o agua potable.



2 Secar tejidos de alrededor, evitando tocar herida.



3 Cubrir herida con apósito estéril o pañuelo limpio.

Acudir al MÉDICO

NO HACER

- Frotar herida.
- Aplicar remedios caseros.
- Aplicar adhesivos (esparadrapo) para que no sangre.
- Cauterizar la herida (quemar).
- Poner antisépticos en heridas graves.
- Poner pomadas, ungüentos o antibióticos.
- Extraer cuerpo extraño.
- Usar algodón y/o alcohol.
- Retrasar la asistencia médica.

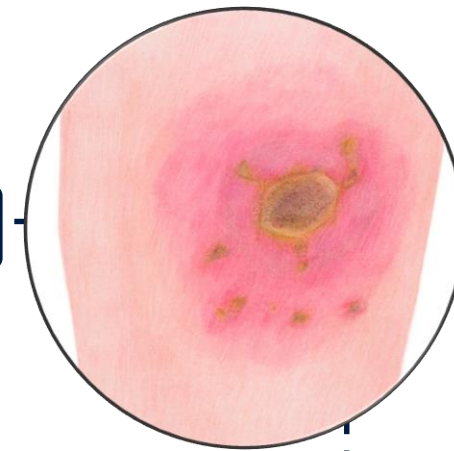
Dejarla bajo el chorro para arrastrar suciedad. Si sigue sucia → Tapar y acudir a centro médico.

Cuerpo extraño clavado

¡NO EXTRAER!

TÉTANOS

¡INFECCIÓN GRAVE!



- Afecta a la zona dañada.
- Puede ocasionar **daños neurológicos graves**.
- Disponemos de **vacuna** (En España, por el Sistema Sanitario desde los 2 meses de edad).
- Tras herida: verificar estado vacunal y acudir a centro médico para **profilaxis antitetánica**.

Todas las heridas están expuestas a la infección, sobre todo las sucias, las profundas, las contusas, y las que han estado en contacto con la tierra.

SIEMPRE

- Utilizar guantes de protección.
- Lavarse las manos al finalizar la cura.





TRAUMATISMOS

1



SIEMPRE PRIMERO:

- Tranquilizar a la víctima
- Controlar constantes vitales, consciencia y respiración y actuar en consecuencia.
- Prepararse para posible RCP.

Activar cadena de socorro y llamar al 112.



2

EN TODOS LOS TRAUMATISMOS:

- Aplicar frío local. Máximo 20 minutos seguidos.
- Evitar pérdida calor corporal: abrigarle.
- Valorar posibilidad de lesiones más profundas.
- Detener hemorragia, si la hay.

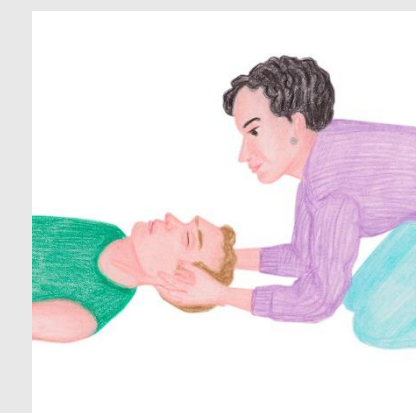
3

NO HACER:

- Frío más de 20 minutos seguidos o directo sobre la lesión.
- Movilizar innecesariamente a la víctima (sólo para RCP).
- Dar medicamentos sin indicación médica.

CABEZA, CARA, COLUMNA

COLUMNA



- Ante duda o sospecha, considerar siempre lesión más grave.
- Que **NO se mueva**.
- Proteger eje cabeza-cuello-tronco-pelvis (mantener alineado y no mover)

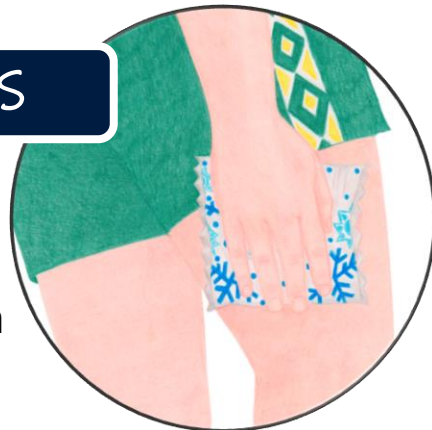
CABEZA



- Que la víctima no se mueva. Proteger columna cervical.
- **NO sujetar cabeza y cuello de la víctima contra su voluntad.**
- **NO dejar que se marche.**

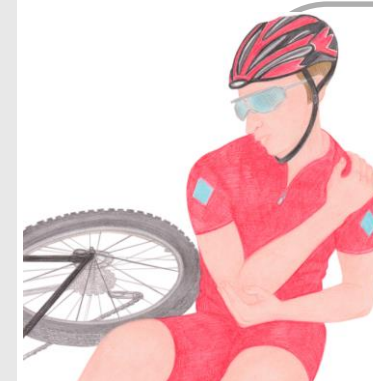
CONTUSIONES

- Situación cómoda y estable.
- Parte lesionada apoyada y sujeta en todo momento.
- Si hay, curar herida como corresponda.
- Ante duda de lesión más grave: acudir a centro de salud.



TÓRAX

- Víctima semisentada.
- Aflojar ropa para facilitar respiración.
- Sospecha afectación de pulmón: apoyar al lesionado sobre lado afectado.
- **NO sellar herida impidiendo salida de aire.**
- **NO realizar vendajes circulares apretados (dificultan expansión del tórax).**



EXTREMIDADES

- Posición cómoda y estable.
- Parte lesionada que no se mueva.
- Pegar **brazo al tronco** en lesiones en mano, brazo u hombro.
- NO apoyarse en pierna/pie lesionado.

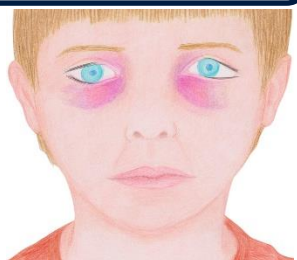
NO retirar/mover objetos clavados .



- **NO intentar reducir miembros que aparezcan anormal o dislocados.**
- **No inmovilizar de forma laboriosa.**

Si hay pérdida de piezas dentarias:

- Guardar piezas dentales.
- **NO palpar enérgicamente la cara.**



CARA



Si está morada la zona de ojos y detrás de orejas...
¡POSIBLE PELIGRO!

TRAUMATISMO CRANEOENCEFÁLICO.

ABDOMEN

- Víctima consciente: estirada con piernas flexionadas.
- Si hay salida de vísceras: cubrir con apósito con suero fisiológico.
- **No beber ni comer.**
- **No reintroducir vísceras.**
- **No aplicar calor local.**
- **No dar analgésicos, calmantes, etc.**
- **No antisépticos ni antibióticos en herida.**



INTOXICACIONES



SIEMPRE

- Utilizar guantes de protección.
- Control de constantes vitales (consciencia y respiración)

Qué hacer



1

Cerrar con cuidado y retirar los productos que haya cerca.
Tranquilizar a la víctima.

2

Llamar al 112 con el manos libres.
Colocar a la víctima en posición cómoda.

3

Retirar ropa de la víctima por si hubiera caído tóxico en las prendas.

4

En caso de vómito, recogerlo y guardar en un bote para entregarlo a los servicios de emergencia.

POR INGESTA DE ALCOHOL



- Proporcionar espacio seguro y libre de peligros.
- Controlar y asegurar la vía aérea (PLS en prevención del vómito).
- Abrigarlo para evitar pérdida de calor corporal.
- Quedarse a su lado y efectuar revalorizaciones periódicas.
- Dar de beber agua o bebidas azucaradas, si está consciente.



NO HACER

- Situarlo en sitios no estables o peligrosos (carretera, altura...)
- Dejarlo solo.
- Permitir que siga bebiendo alcohol.
- Dejarlo expuesto a cambios ambientales.

Buscar ayuda sanitaria.
Activar 112 si el estado de la víctima empeora.



NO HACER

- Administrar **remedios caseros** para “diluir o desactivar el tóxico” (leche, clara de huevo...).
- **Provocar el vómito**, si no nos lo han recomendado.
- **Entrar en el lugar del siniestro** si el entorno no es seguro (por un incendio, escape de gas...).

Guía rápida para actuar mejor en...



INTOXICACIONES

Qué hacer

1

Cerrar con cuidado y retirar los productos que haya cerca.
Tranquilizar a la víctima.

2

Llamar al 112 con el manos libres.
Colocar a la víctima en posición cómoda.

3

Retirar ropa de la víctima por si hubiera caído tóxico en las prendas.

4

En caso de vómito, recogerlo y guardar en un bote para entregarlo a los servicios de emergencia.



SIEMPRE

- Utilizar guantes de protección.
- Control de constantes vitales (consciencia y respiración)

Buscar ayuda sanitaria.
Activar 112 si el estado de la víctima empeora.



NO HACER

- Administrar **remedios caseros** para “diluir o desactivar el tóxico” (leche, clara de huevo...).
- **Provocar el vómito**, si no nos lo han recomendado.
- **Entrar en el lugar del siniestro** si el entorno no es seguro (por un incendio, escape de gas...).



Guía rápida para actuar mejor en...



PICADURAS Y MORDEDURAS

ANIMALES TERRESTRES

INSECTOS



- Limpiar como una herida.
- Colocar compresas frías.
- De **abeja**: quitar (si sabemos) el aguijón por la parte dura con unas pinzas. **¡Cuidado! Se puede romper y liberar veneno.**
- No frotar ni rascar.

GARRAPATAS



- Mojarla con productos adecuados o aceite de oliva hasta desprender fácilmente.
- Cuando la garrapata esté muerta: quitar con pinzas o dedos (con guates o papel) sin romperla.
- Limpiar la herida.

ESCORPIONES

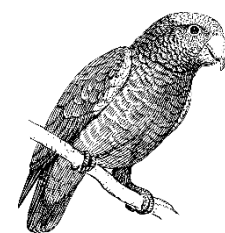


- Limpiar herida.
- Colocar compresas o frío protegido.
- Mantener en reposo zona afectada.
- **¡Servicios asistenciales más próximos!**

NO HACER

- Retirar aguijón, garrapata... si no sabemos hacerlo. Puede ser peligroso.
- Retrasar asistencia a centro médico.
- Aplicar calor.
- Poner pomadas, ungüentos... remedios caseros.

- Retirar garrapata estando viva.
- Intentar matarla con fuego, calor u otros métodos no adecuados.
- Torniquetes, cortes, succionar la sangre...
- Pomadas, ungüentos.
- Automedicarnos.



- Limpiar herida.
- Acudir a centro de salud.

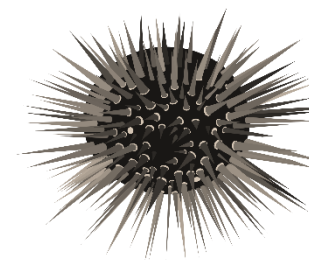
¡RIESGO INFECCIÓN!

- Calmar víctima y llamar al 112.
- Tumbarla en el suelo y que **¡no se mueva!**
- Limpiar herida.
- Inmovilizar extremidad (si la ha mordido)

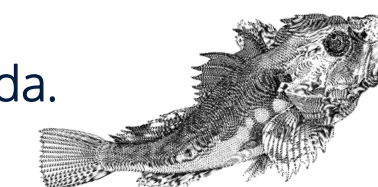


ANIMALES MARINOS

SI NO HAY PUESTO DE SOCORROS EN LA PLAYA...



- Extraer púas que no estén totalmente clavadas, si sabemos hacerlo.
- Ir a centro médico para tratamiento y retirar el resto de púas.
- No apoyar la zona afectada.



En picaduras de **PEZ ARAÑA**:

- Sumergir parte afectada en **agua tibia**, y añadir poco a poco **agua más caliente** hasta el límite de tolerancia de la persona.

MEDUSAS



- Lavar piel con agua salada.
- Poner compresas frías.
- Calmar angustia de la víctima.
- No retirar los tentáculos adheridos a la piel con la manos desnudas (utilizar siempre guantes).

Ir a centro médico si: lesión extensa o en la cara o cerca de orificios naturales.

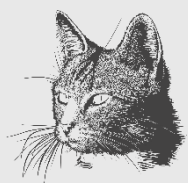
NO HACER

- Retirar púas, etc. clavadas, si no sabes.
- Aplicar remedios caseros.
- Frotar la zona.
- Retrasar asistencia a centro sanitario.

No limpiar con agua dulce, ni aplicar calor local, ni exponer zona al sol.

Atención a vacunación animal (rabia)

- Limpiar herida.
- Contener hemorragia y tapar heridas graves.
- Llamar al 112/ Acudir a centro sanitario.



Guía rápida para actuar mejor en...



TERMORREGULACIÓN

ALTERACIONES POR CALOR (hipertermia)

- Reposar temporalmente a la sombra.
- Beber abundante agua fresca o bebidas isotónicas o glucosadas.
- En extremidad: dar ligero masaje o estiramientos para recuperar el músculo.

Posteriormente:

- Moderar actividad física (no agotarse).
- Continuar bebiendo líquidos.

CALAMBRES

INSOLACIÓN

- Trasladar accidentado a lugar con sombra
- Mantener en posición cómoda y estable
- Facilitarle la respiración
- Refrescarle el cuerpo con compresas mojadas: cuello, pecho, axilas e ingles.
- Ventilarlo, crearle corrientes de aire.
- Si está consciente: beber agua fresca.

GOLPE DE CALOR

- Llamar rápidamente al 112.
- Seguir el procedimiento de "Insolación".
- Colocar en un entorno seguro por si convulsionara.



ALTERACIONES POR FRÍO (hipotermia)



- 1 Trasladar víctima a lugar cerrado, seco y caliente.

- 3 Aportarle calor externo de forma gradual.

- 2 Cambiar ropa mojada o húmeda por ropa seca.

- 4 Víctima consciente: puede beber líquidos calientes azucarados.

SIEMPRE

- Mantener a la víctima en reposo.
- Controlar nivel de consciencia.
- Prepararse para iniciar RCP.

Llamar al 112.



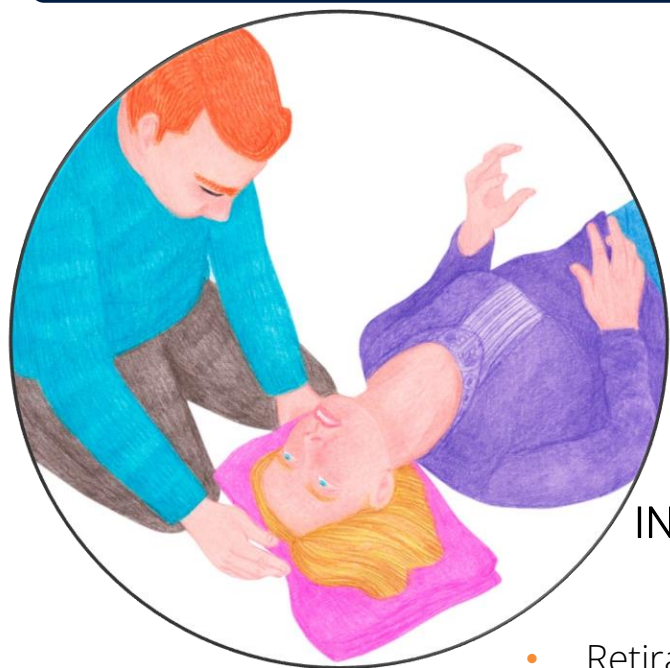
NO HACER

- Dar bebidas alcohólicas.
- Cambios bruscos de temperatura (calentar bruscamente).
- Mantener ropa mojada o húmeda.
- Permitir fumar a la víctima.
- Dar friegas con alcohol.
- Hacer que la víctima se mueva enérgicamente.

URGENCIAS

Urgencias médicas

Convulsiones



INTENTAR ACOMPAÑAR DURANTE LA CAÍDA.

- Retirar objetos con los que pueda dañarse (mesas, sillas...).
- No sujetarla.
- Colocar cojín bajo la cabeza.
- No introducir nada en boca.
- Una vez cesada la crisis...



Colocar en PLS

Lipotimia



- Sitio aireado.
- Sin mucha gente alrededor.
- Estirado en el suelo.
- Aflojar la ropa
- Piernas elevadas.

Infarto/ Ictus/ dificultad respiratoria

- **IMPORTANTE** reconocer signos y síntomas.
- Llamar al 112.
- Semi sentado si está consciente.
- Aflojar ropa que pueda oprimir.
- Dar medicación si está pautada.
- Estar preparado para RCP.



Fiebre

IMPRESINDIBLE:
bajar temperatura corporal con paños de agua tibia.

Estancia aireada (no temperatura alta).



PREVENCIÓN

¡Actitud proactiva!

- A** Advertir del peligro.
- V** Valorar los riesgos.
- A** Adoptar una actitud segura.



¡GRACIAS!