

## PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son la ayuda básica y necesaria que se le otorga a una persona que ha sufrido algún tipo de accidente o enfermedad.

No es objetivo de los primeros auxilios solucionar en forma definitiva una lesión o enfermedad aguda, sino la de generar las mejores condiciones para que el accidentado sea tratado finalmente por los profesionales de la salud.

Los principales casos que requieren asistencia de primeros auxilios son asfixia, fracturas, quemaduras, traumatismos y hemorragias.

### Instrucciones generales de cómo actuar frente a una emergencia.

1. Si usted es la persona que puede ayudar, tenga en cuenta que el accidente por ser imprevisto nos genera sorpresa y ansiedad, por lo que es primordial mantener la calma, no entrar en pánico para actuar con serenidad y rapidez.
2. Actuar si se tiene seguridad en lo que va a hacer, si tiene duda es preferible pedir ayuda, una mala evaluación del accidentado conlleva probablemente a agravar la situación.
3. Efectúe una valoración general del accidentado a fin de informar y se prioricen los tratamientos a realizar, no mueva al paciente sin consentimiento médico autorizado.
4. Pregunte de qué manera ocurrió el accidente, esto ayuda a evaluar la intensidad del golpe recibido, caída, desmayo, etc.
5. Llamar al número de emergencia **2511-4911** o a la **extensión interna 4911** de la Universidad para coordinar traída de los cuerpos de socorro. El accidentado no debe de ser movido sin autorización médica o paramédica certificada.
6. La Facultad de Microbiología cuenta con férulas de transporte de heridos en Servicios de Laboratorio, Laboratorios 107-110, Decanatura, frente al LIBA y la Sección de Artropodología Médica.

### Valoración del Accidentado

Revise la frecuencia respiratoria, lo normal es de 16 a 18 respiraciones por minuto y tome el pulso radial lo normal es de 60 – 90 pulsaciones por minuto. Analice el estado de conciencia del accidentado, inspeccione por deformidades en el cuerpo, presencia

de hematomas, hemorragias, fracturas expuestas, etc. Interrogue como ocurrió, dónde duele, si tiene sensación de hormigueo (parestias) en piernas o brazos que imposibiliten moverse o dolor al respirar.

Nunca deje a la víctima sola.

Evite apresurarse en mover a la víctima, no lo traslade sin las medidas ni conocimientos adecuados.

No de agua, azúcar o sal, preguntar si tiene alguna enfermedad, puede ser diabético, hipertenso, asmático, etc.

## ACTUACIÓN FRENTE A UNA VÍCTIMA EN EL SUELO

Si encuentra a una persona inconsciente, intente despertarla con movimientos suaves o llamándola.

### Si la persona responde:

Mantenga a la persona en el suelo en posición cómoda. No le dé a ingerir nada sin recomendación médica.

Recoja cualquier muestra de medicamento, producto químico o demás que la persona accidentada tenga o estuviera manipulando.

### Si no responde:

Compruebe si tiene pulso y si respira.

### Si tiene pulso y respira:

Coloque a la víctima de costado.

### Si no tiene pulso y no respira:

Pida ayuda y coloque a la persona inconsciente boca arriba y abra la vía aérea extendiendo su cabeza hacia atrás. Ábrale la boca y en caso de tener cualquier secreción, vómito o cuerpo extraño trate de extraerlo preferiblemente con la ayuda de una paleta de madera.

Si la lengua está volteada, colóquela en la posición correcta.

Tras la apertura de la vía aérea, compruebe si existen señales de circulación como movimientos de respiración, tos, signos de deglución, etc. Si la persona responde póngala en posición de costado.

Si la víctima continúa en paro cardio-respiratorio (no respira y no tiene pulso), realice reanimación cardio-pulmonar (RCP) o solicite si alguien conoce la maniobra.

### ASFIXIA, atragantamiento por alimentos u otros cuerpos extraños.

La víctima de asfixia por obstrucción de sus vías respiratorias no puede emitir sonido, no llora y en 2-4 minutos perderá el conocimiento y fallecerá.

### Acciones:

Estimular a toser.

Golpearle la espalda 4 ó 5 veces, entre los omoplatos, con la palma de la mano.

Si no resuelve la obstrucción realizar la maniobra de Heimlich de la siguiente forma:

Colóquese detrás de la espalda de la víctima.

Abrazar a la víctima uniendo las manos por debajo de sus costillas y comprimir su abdomen bruscamente hacia atrás y arriba varias veces (4-5), hasta liberar la obstrucción.

La maniobra se realiza más fácilmente si la víctima se inclina hacia adelante.

Si desconoce este procedimiento solicite si alguien lo conoce para realizarlo.

Si no consigue resolver la obstrucción y la persona queda inconsciente, aplique el procedimiento de persona en el suelo inconsciente.

### DESMAYO, pérdida total o parcial del conocimiento.

Síntomas: falta de fuerza, malestar, vértigo, visión borrosa, palidez y sudoración fría.

### Acciones:

Acostar a la víctima con las piernas elevadas o sentarla con la cabeza baja entre las piernas.

Confirmar que responde. Si no contesta aplique el procedimiento de persona inconsciente.

Aflojar la ropa para evitar que cualquier prenda le pueda comprimir tórax o abdomen.

Si vomita, facilitar la eliminación del vómito colocándola de costado en el suelo.

Al despertar, no incorpore nunca a la víctima con brusquedad, déjela pasar 10 minutos acostada y otro período de tiempo sentada.

No apartarse de las víctimas salvo para solicitar auxilio.



## ATAQUES DE ANSIEDAD

Se presentan con problemas respiratorios, sudoración, enfriamiento corporal y alteración de la presión arterial.

### Acciones:

Indicar a la persona que se siente y que inhale - exhale en una bolsa de papel de forma controlada.

Tratar de que adquiera la calma.

## QUEMADURAS

### ¿Qué hacer?

Eliminar la causa, evacuar al individuo del foco térmico, apagar las llamas o retirar el producto químico.

Realizar una evaluación inicial y mantener los signos vitales pulso y respiración.

Lavar la quemadura con agua fría abundante pero no a presión durante 10 a 15 minutos.

Envolver la lesión con gasas estériles.

Solicitar atención médica de inmediata.

### ¿Qué no hacer?

Enfriar demasiado al paciente, sólo la zona quemada.

Aplicar pomadas o cremas sobre la quemadura.

Dar agua o analgésicos por vía oral.

Romper las ampollas.

Despegar la ropa de la piel.

Demorar el traslado.

### Actuaciones básicas según el tipo:

#### Por fuego

No correr.

Cubrir con una manta o hacer rodar por el suelo.

No usar el extintor sobre la persona.

Una vez apagado el fuego, cubrir al quemado y protegerlo del frío.

Seguir normas generales.

#### Por productos químicos

Actuar rápidamente.

Lavar la piel en abundancia durante varios minutos con agua corriente.

Simultáneamente desprenderse de la ropa impregnada, anillos, relojes, etc.

Cuando la zona afectada son los ojos, aplicar un chorro a baja presión durante al menos 15 minutos.

Tapar con una gasa estéril.

Seguir normas generales y trasladar al herido al centro de atención médica más cercano.

#### Por electricidad

Cortar la corriente.

Iniciar evaluación primaria, signos vitales pulso-respiración.

Seguir normas generales.

Evacuar bajo vigilancia médica y urgente aunque no se presenten trastornos.

## HEMORRAGIAS

Retirar la ropa y ver la zona de la hemorragia.

Comprimir con un paño limpio y si la hemorragia es en una extremidad elevar el miembro afectado.

Sólo si la vida está en peligro se colocará un torniquete y pida ayuda especializada.

Seguir normas generales.

## INTOXICACIONES-EXPOSICIONES A PRODUCTOS QUÍMICOS

### Contacto, ingestión o inhalación de sustancias químicas o biológicas

La persona que presta auxilio debe evaluar el riesgo y protegerse adecuadamente, utilizar mascarillas, gafas, etc.

Apartar a la víctima de la zona de riesgo.

Avisar a los sistemas de emergencia.

Recoger toda la información posible sobre el agente tóxico, envases, etiquetas, hojas de seguridad (MSDS), para trasladar la información a los cuerpos de socorro.

Tratar de eliminar el agente tóxico.

### Por inhalación

Identificar al agente químico y protegerse adecuadamente. Interrumpir el origen de la exposición y ventilar adecuadamente el lugar. Trasladar al accidentado sólo si es imprescindible. Iniciar la respiración artificial si hay síntomas de insuficiencia respiratoria.

### Por salpicaduras

Actuar rápidamente.

Lavar la piel durante varios minutos con agua corriente.

Desprenderse de la ropa impregnada con el producto químico, anillos, relojes, etc.

Solicitar ayuda médica.

### Por ingestión

No inducir el vómito si han transcurrido más de 2 horas desde la ingestión, si la víctima presenta convulsiones, si está embarazada o si está inconsciente.

No dar nada por la boca hasta una valoración de la lesión.

Si el producto sólo ha entrado en contacto con la boca lavarla profusamente con agua.

Identificar la sustancia ingerida.

Trasladar al centro de atención médica más cercano.



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

Facultad de Microbiología

## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

## PRIMEROS AUXILIOS

Elaborado por: Servicios de Laboratorio

Aprobado por: Comisión de Salud Ocupacional

Facultad de Microbiología (2015)

Para contactar:

Correo electrónico: [cso.fm@ucr.ac.cr](mailto:cso.fm@ucr.ac.cr)

[laboratorio.fm@ucr.ac.cr](mailto:laboratorio.fm@ucr.ac.cr)

Teléfono: 2511- 5465

