

## Primeros auxilios básicos

*Courtney J. Schoessow, Especialista en Programa de Extensión – Salud  
Sistema Universitario Texas A&M*

Durante una emergencia, puede resultar vital que usted sepa primeros auxilios. Primero, recuerde estos cinco pasos:

- ♦ Mantenga la calma para poder decidir cómo ayudar a la persona.
- ♦ Observe alrededor de la escena para determinar si es seguro para usted y para la persona herida permanecer allí.
- ♦ Consiga ayuda. Llame al 9-1-1 o a la operadora y explíquele exactamente dónde se encuentra.
- ♦ Observe a la persona herida. ¿Está despierta? ¿Respira? ¿Sangra?
- ♦ Brinde primeros auxilios de ser necesario.

A continuación, se detallan algunas medidas para adoptar ante diferentes heridas, emergencias o enfermedades:

### Asfixia

- ♦ Mantenga a la persona calmada
- ♦ Permita que la persona tosa. No la golpee en la espalda
- ♦ Si la persona no puede hablar ni respirar, párese detrás de ésta y ponga una mano en puño. Coloque el puño justo arriba del ombligo de la persona. Su dedo pulgar debería apuntar hacia el estómago de la persona
- ♦ Envuelva el cuerpo de la persona y agárrese el puño con la otra mano. Asegúrese de hacer sobresalir los codos
- ♦ Rápidamente encoja los brazos hacia arriba y hacia la cabeza de la persona
- ♦ Repita estos pasos hasta que la persona pueda respirar.

### Cortes, rasguños y pinchazos

- ♦ Lávese las manos
- ♦ Lave la herida con agua y jabón
- ♦ Aplique una venda en la herida
- ♦ Lávese las manos nuevamente

### Si el sangrado no se detiene:

- ♦ Haga que la persona se siente
- ♦ Ejercer presión sobre la herida con la palma de la mano y una tela limpia

- ◆ Coloque una venda limpia luego de que el sangrado haya parado
- ◆ Lávese las manos nuevamente.

## **Sangrado de nariz**

Si le sangra la nariz debe seguir estas indicaciones:

- ◆ Siéntese
- ◆ Inclínese hacia delante y coloque el mentón sobre el pecho
- ◆ Apriete la parte huesuda de la nariz y espere hasta que el sangrado se detenga. Podría ser necesario esperar 10 minutos
- ◆ No se lleve nada a la nariz para detener el sangrado y no se incline hacia atrás.

## **Picaduras y mordeduras**

- ◆ Lave la herida con agua y jabón durante varios minutos.
- ◆ Controle el sangrado (vea la sección previa sobre cortes, rasguños y picadura)
- ◆ Trate de identificar el animal o insecto que mordió o picó a la persona. Mírele el cuerpo, observe el tamaño y cualquier otra característica que lo identifique.
- ◆ Si la herida es grave o el animal ha escapado, debería consultar a un médico.

Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M  
Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, EL Sistema Texas A&M.