Tema 13.– Nociones básicas de primeros auxilios.

La regla de oro: El protocolo PAS

Ante cualquier accidente, la primera obligación de todo auxiliador es aplicar de forma estricta la secuencia **PAS**. Este orden es invariable y busca evitar que quien ayuda se convierta en una nueva víctima:

1. **P - Proteger:** Antes de actuar, asegúrate de que tanto tú, como la víctima y los terceros estáis fuera de peligro (por ejemplo, señalizar un accidente de tráfico o cortar la corriente eléctrica si hay una electrocución).
2. **A - Avisar:** Llamar inmediatamente al teléfono de emergencias **112**. Indica con claridad la **localización exacta**, qué ha sucedido y el **número y estado de los heridos**.
3. **S - Socorrer:** Aplicar los conocimientos de primeros auxilios únicamente a las víctimas que lo necesiten, comenzando por las más graves.

Valoración del estado de la víctima

Al acercarte a un herido inconsciente, debes evaluar dos constantes vitales en este orden estricto:

- **Consciencia:** Muévele suavemente los hombros y pregúntale en voz alta: *"¿Se encuentra bien?"*.
    - *Si responde:* Déjalo en la posición en la que está (si no hay peligro) y averigua qué le pasa.
    - *Si no responde:* Está inconsciente. Pide ayuda en voz alta a quien esté cerca y comprueba la respiración.
- **Respiración:** Abre la vía aérea mediante la **maniobra frente-mentón** (coloca una mano en su frente e inclina su cabeza hacia atrás mientras con la otra mano elevas su mentón). Durante un máximo de **10 segundos**, aplica la técnica de **Ver, Oír y Sentir (VOS)**:
    - **Ver** si el pecho sube y baja.
    - **Oír** el aire salir por su boca.
    - **Sentir** el aliento en tu mejilla.

Protocolos de actuación según el estado

A. Inconsciente pero SÍ respira ➔ Posición Lateral de Seguridad (PLS)

Si la víctima no responde pero respira con normalidad, existe riesgo de que la lengua obstruya la garganta o de que se asfixie si vomita.

Baskito

- **Actuación:** Colócala de lado en la **Posición Lateral de Seguridad (PLS)**. Esta postura mantiene la vía aérea abierta y permite la salida de fluidos. Vigila su respiración continuamente hasta que llegue la ambulancia.

B. Inconsciente y NO respira (o respira de forma anormal/boqueos) ➔ Reanimación Cardiopulmonar (RCP)

La víctima está en parada cardiorrespiratoria. Cada minuto sin actuar reduce un 10% sus probabilidades de supervivencia.

- **Actuación:** Llama al 112 pidiendo un **Desfibrilador (DESA)** si hay uno disponible. Inicia de inmediato las compresiones torácicas:
    - Coloca el talón de una mano en el centro del pecho de la víctima y la otra mano entrelazada encima.
    - Realiza **30 compresiones torácicas** fuertes y rápidas (a un ritmo de 100-120 por minuto y hundiéndolo unos 5-6 cm).
    - Alterna con **2 insuflaciones de rescate** (boca a boca) tapando su nariz, siempre que conozcas la técnica y no suponga un riesgo de infección. Si no puedes o no quieres dar insuflaciones, realiza **compresiones continuas sin parar**.
    - Si traen un **DESA**, enciéndelo de inmediato y sigue estrictamente sus instrucciones por voz.

Obstrucción de la vía aérea (Atragantamiento)

- **Obstrucción ligera (tose):** Anima a la víctima a **seguir tosiendo**. No des golpes en la espalda, ya que podrías mover el objeto y tapar del todo la vía aérea.
- **Obstrucción severa (no puede hablar, toser ni respirar):**
    1. Inclina a la persona hacia delante y dale hasta **5 golpes secos en la espalda** (entre los omóplatos) con el talón de tu mano.
    2. Si no funciona, realiza hasta **5 compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich)** colocándote detrás de ella, abrazando su cintura, poniendo un puño justo por encima de su ombligo y presionando con la otra mano hacia dentro y hacia arriba de forma enérgica.
    3. Alterna 5 golpes y 5 compresiones. Si la víctima queda inconsciente, túmbala en el suelo e inicia la RCP directamente.

Actuación ante otras lesiones comunes

Baskito

- **Hemorragias externas:** Coloca una gasa o paño limpio sobre la herida y realiza **presión directa** fuerte con tus manos. Si la compresión empapa el paño, no lo quites; coloca otro limpio encima. Si es una extremidad y la hemorragia es masiva (riesgo de muerte), utiliza un torniquete si estás formado para ello.
- **Quemaduras:** Enfría la zona inmediatamente con **agua corriente templada o fría durante al menos 10-15 minutos**. No apliques hielo, pomadas ni remedios caseros (como pasta de dientes). No rompas nunca las ampollas. Cubre la quemadura con una gasa limpia y húmeda.
- **Traumatismos y caídas:** Si se sospecha de una fractura o lesión de columna, **no muevas a la víctima** a menos que sea estrictamente necesario por peligro inminente (incendio, derrumbe). Inmoviliza la zona afectada en la posición en la que la encontraste.

Cartel primeros auxilios

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/primeros_auxilios/es_def/adjuntos/2019%20Cartel_primeros_auxilios-es.pdf

Cartel RCP

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/primeros_auxilios/es_def/adjuntos/2022-Cartel_RCP_A3.pdf

Apuntes para actuar ante una Parada Cardíaca Extrahospitalaria. Osakidetza.

https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osk_emerge_infografia/es_def/adjuntos/Manual_RCP_2022_es.pdf

Baskito