

MANUAL DE FORMACIÓN DE BRIGADAS

TEMAS:

- PRIMEROS AUXILIOS
- PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

CONTENIDO

<i>RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO ANTE LA COVID-19</i>	4
PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA	6
2.1. ¿QUÉ ES UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?	6
2.2. ¿PARA QUÉ SIRVE EL PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?	6
2.3. ¿QUÉ NECESITO PARA ELABORAR MI PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?	9
2.4. ACCIONES ANTE DIFERENTES TIPOS DE EMERGENCIA	17
2.5. COMBO DE LA SUPERVIVENCIA	32
3. PRIMEROS AUXILIOS	37
PRIMEROS AUXILIOS	37
3. ¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?	37
3.1 PRIMEROS AUXILIOS EN TIEMPOS DE COVID-19: RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO PERSONAL	37
3.2. ¿PARA QUÉ SIRVE APRENDER SOBRE PRIMEROS AUXILIOS?	38
3.3. ¿QUÉ TENER EN CUENTA AL PRESTAR PRIMEROS AUXILIOS?	38
3.3.2. VALORACIÓN PRIMARIA	40
3.3.3. VALORACIÓN SECUNDARIA	40
3.4. INTERVIENIENDO EN CASOS ESPECÍFICOS	44
3.4.1. ATRAGANTAMIENTO	44
3.4.2. REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)	47
3.4.3. HEMORRAGIA	51
3.4.4. ESTADO DE SHOCK	53
3.4.5. ATAQUE CARDÍACO	55
3.4.6. LESIONES EN TEJIDOS BLANDOS	56
	2



Financiado por
Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria



3.4.7. QUEMADURAS	59
3.4.8. LESIONES EN HUESOS Y ARTICULACIONES	61
FRACTURAS	61
ESGUINCE	61
LUXACIÓN	61
3.4.10. DESMAYOS/CONVULSIONES	66
CONVULSIONES	67
3.5. TRANSPORTE ADECUADO	69

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO ANTE LA COVID-19



COMIENCE POR USTED MISMO
Lave sus manos regularmente con bastante agua y jabón



👉 ¿Cuánto tiempo?

Al menos 20 segundos o más

👉 ¿Cuándo?

- Después de toser o estornudar
- Después de usar el baño
- Cuando las manos estén visiblemente sucias
- Después de tocar animales o sus desechos
- Antes, durante y después de preparar comida
- Cuando llegue a casa o destino
- Si cuida a alguien enfermo

👉 ¿Cómo se propaga la COVID-19?

- La COVID-19 se propaga de persona a persona principalmente cuando alguien con el virus habla, tose o estornuda.
- Pequeñas gotas pueden caer en la boca o la nariz de alguien cercano.

👉 ¿Cómo reducir el riesgo?

- Lávese las manos con frecuencia, con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo o usando un pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos.
- Evite el contacto cercano con personas que presenten fiebre o tos.
- Intente mantenerse a un metro de distancia de alguien que está tosiendo o estornudando
- Las gotas también pueden caer sobre objetos y superficies. Evite tocarse la cara, los ojos y la boca.
- Recuerda usar tu mascarilla correctamente

EN ESPACIOS PÚBLICOS....

- Mantenga una distancia no inferior a un metro con otras personas en la medida de lo posible.
- Si tiene síntomas, use siempre la mascarilla
- No salude de mano
- Procure caminar en lugar de usar transporte público
- Si la única opción es el transporte masivo, use siempre su mascarilla, protector facial y lávese las manos después de usarlo.
- No vaya a lugares donde haya más de 100 personas.
(Fuente: IFRC)

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

2.1. ¿QUÉ ES UN PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?

El Plan Familiar de Emergencia es el conjunto de actividades que los miembros de una familia deben realizar para estar preparados y responder de manera planificada y organizada ante una situación de emergencia o desastre.

(Fuente: INDECI)

La elaboración del Plan Familiar de Emergencia requiere que todos los miembros de una familia participen en su elaboración y lo hagan de manera coordinada lo que permite que las personas que viven en el hogar conozcan el rol que deben cumplir y las responsabilidades asumidas tanto en la preparación como en la respuesta y en la rehabilitación.

2.2. ¿PARA QUÉ SIRVE EL PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?

El Plan Familiar de Emergencia debe considerar:

1. **Preparación**, ante la ocurrencia de una emergencia o desastre
Los diferentes lugares en lo que viven las familias peruanas tienen características propias y son propensas a ser afectados por variados fenómenos de origen natural, tales como sismos, tsunamis, huaicos, inundaciones, sequías, bajas temperaturas, deslizamientos, vientos fuertes, entre otros, frente a los cuales se debe estar preparado.
2. **Respuesta**, para saber actuar en una emergencia o desastre.

Ante la ocurrencia de una emergencia es importante que cada miembro de la familia:

- Si el riesgo es mínimo dentro de la casa, será preferible quedarse en ésta; si es la situación contraria, es preferible evacuar de inmediato y dirigirse a la zona segura previamente determinada.
 - Mantenga la calma, pues se infunde tranquilidad al resto de la familia y los integrantes que dependen de otros se sentirán seguros y colaborarán con lo practicado durante la preparación.
 - La familia esté sana y trata de comunicarse con el resto de la misma empleando mensajes de texto y llamando al 119 (número de emergencia).
 - Si algún miembro de la familia está herido, debe ser llevado a un centro de atención médica. Si la herida es leve, utilice el botiquín de primeros auxilios que se encuentra en la Mochila para Emergencia.
 - La casa se encuentra en condiciones que no impliquen riesgos a los integrantes de la familia, caso contrario debe dirigirse a los lugares seguros y determinados en la Preparación.
3. **Rehabilitación**, como el conjunto de conocimientos y acciones para poner en funcionamiento los servicios vitales como el agua, entre otros.
- Inmediatamente después de ocurrido el incidente, se debe comprobar que:
- Los servicios de agua, luz u otras funciones.
 - Los medios de vida se recuperen.

Definición de términos

1. Peligro

Es la probabilidad que un fenómeno físico potencialmente dañino, de origen natural o inducido por la acción humana, se presente en un lugar específico, con una cierta intensidad y en un periodo de tiempo y frecuencia definidos. Algunos peligros se clasifican como de origen natural porque están asociados con la posible ocurrencia de fenómenos de la naturaleza. Como ejemplos de fenómenos de origen natural que pueden convertirse en peligros, se pueden mencionar: la actividad volcánica, los sismos, los tsunamis, las lluvias intensas, las bajas temperaturas, los deslizamientos, las sequías, el Fenómeno El Niño, entre otros. Los peligros inducidos por la acción humana son aquellos provocados intencional o accidentalmente por el hombre. Como ejemplo de acciones que pueden generar este tipo de peligros se encuentran los incendios, los accidentes industriales y nucleares, el colapso de represas, las explosiones, la contaminación química y radiactiva, entre otros.

2. Vulnerabilidad

Es la susceptibilidad de la población, la estructura física o las actividades socioeconómicas, de sufrir daños por acción de un peligro.

Los tipos de vulnerabilidad pueden ser: física, económica, social, educativa, cultural e ideológica, ambiental y ecológica, policía e institucional, científica y tecnológica.

3. Riesgo

Es la probabilidad que una población y sus medios de vida sufran daños y pérdidas a consecuencias de sus condiciones de vulnerabilidad y el impacto de un peligro.

El riesgo es una condición latente que al no ser modificada o mitigada a través de la intervención humana o por medio de un cambio en las condiciones del entorno físico - ambiental, provocará un determinado nivel de impacto social y económico.

Los peligros de origen natural e inducidos por el hombre y la vulnerabilidad son entonces los llamados factores de riesgo, sin los cuales el riesgo de desastre no puede existir.

2.3. ¿QUÉ NECESITO PARA ELABORAR MI PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA?

Para empezar a elaborar el Plan Familiar de Emergencia, se debe:

a) Reconocer el sitio en el que vive la familia

- Identificar los materiales de la vivienda es importante, ya que es una característica que incrementa o disminuye el riesgo al que está expuesto la familia.
- Identificar la ubicación de la vivienda, hay que analizar los riesgos potenciales, si está ubicada cerca de una quebrada, un río, lagunas, mar, redes de gas; si se encuentra cerca de edificaciones en mal estado, rodeada de cables eléctricos que estén colgando y que atraviesen la acera o cerca con posibilidades de caerse, entre otros.



- Revisar el estado de las instalaciones eléctricas, de las cañerías, de las paredes, muros, techos, entre otros.
- Elaborar un croquis de la vivienda y sus alrededores.
- Señalar los lugares de riesgos y las recomendaciones para disminuir tal riesgo.
- Marcar los lugares que involucran vulnerabilidad; tales como paredes inestables, roturas o desniveles en el piso, cables sueltos, desagües sin tapa, macetas, repisas y estantes sin sujetar a la pared, entre otros.

b) Desarrollar la estrategia de acción

Es importante considerar lo siguiente:

- Reforzar estructuras de la casa. Si tiene dudas al respecto, debes consultar con un ingeniero o maestro de obras.
- Reparar instalaciones eléctricas y filtraciones de agua.
- Fijar repisas y muebles altos a la pared y dejar libre de muebles las salidas de evacuación de la casa.
- Elaborar las estrategias de acción que involucra tener en cuenta:

Si podemos quedarnos en el interior de la casa:

- Ubicar los lugares más seguros de la casa, que son aquellos en los que la familia puede estar a salvo en caso de una emergencia o desastre.
- Determinar la o las rutas de evacuación de la casa.
- Tener presente que, si en la familia hay niños pequeños, adultos mayores o personas con discapacidad, se requerirá mayor tiempo, por lo que deben tener presente que necesitarán ayuda de otros miembros de la familia.

- Determinar las acciones que desarrollará cada miembro de la familia.
- Establecer el número telefónico para comunicarse a través del 119.
- Determinar los responsables de las Mochilas para Emergencia.
- Hacer simulacros de evacuación familiar, para medir el tiempo que se demora la familia en evacuar.



Si debemos evacuar la casa de inmediato:

- Planificar la salida de forma segura y ordenada.
- Tener en cuenta las necesidades especiales de algunos miembros de la familia como niños pequeños, adultos mayores, personas con discapacidad.
- Determinar los responsables de las mochilas para emergencia.
- Establecer un punto común de reunión familiar y el número telefónico familiar para comunicarse a través del 119.
- Ubicar los lugares seguros del barrio/comunidad para dirigirse a ellos.
- Designar el responsable de la llave de la casa.
- Designar el responsable para bajar la llave de gas y energía eléctrica en casa.

- Puntos de encuentro ante diferentes situaciones de emergencias o desastres.



EL PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA DEBE SER CONOCIDO POR TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

iii RECUERDA !!!



EL CROQUIS CON LAS RUTAS DE EVACUACION, LUGARES SEGUROS INTERNOS Y EXTERNOS DEBE SER COLOCADO EN UN LUGAR VISIBLE DEL HOGAR.

Se recomienda que cada integrante de la familia tenga la siguiente tarjeta con información que puede ser útil:

PLAN FAMILIAR DE EMERGENCIA

.....

NOMBRE DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA

.....

TELÉFONO EN CASO DE EMERGENCIA O DESASTRE

119 + 1 + CÓDIGO DE DEPARTAMENTO

119 + 1 + NÚMERO CELULAR

LUGAR DE CONTACTO EN EL BARRIO/ COMUNIDAD

.....

LUGAR DE CONTACTO FUERA DEL BARRIO/ COMUNIDAD

.....

INFORMACIÓN IMPORTANTE

.....

.....

Para los miembros de una familia que pasan tiempo fuera del hogar, ya sea porque están trabajando, estudiando o en otras ocupaciones, sugerimos la siguiente ficha:

<p>INFORMACIÓN FAMILIAR</p> <p>LUGAR DE TRABAJO PAPÁ _____</p> <p>DIRECCIÓN</p> <p>TELÉFONOS</p> <p>LUGAR DE EVACUACIÓN</p> <p>LUGAR DE TRABAJO MAMÁ _____</p> <p>DIRECCIÓN</p> <p>TELÉFONOS</p> <p>LUGAR DE EVACUACIÓN</p> <p>COLEGIO DE _____</p> <p>DIRECCIÓN</p> <p>TELÉFONOS</p> <p>LUGAR DE EVACUACIÓN</p> <p>NIÑO CUNA MÁS/GUARDERÍA DE _____</p> <p>_____</p> <p>DIRECCIÓN</p> <p>TELÉFONOS</p> <p>LUGAR DE EVACUACIÓN</p> <p>OTROS LUGARES QUE FRECUENTA LA FAMILIA _____</p> <p>DIRECCIÓN</p> <p>TELÉFONOS</p> <p>LUGAR DE EVACUACIÓN</p>
--

c) Comportamiento familiar

Inmediatamente después de haber sucedido la emergencia, la familia debe:

- Mantener la calma.
- Verificar la presencia de todos los miembros de la familia que estaban en casa.
- Constatar si la casa está habitable, caso contrario dirigirse a los lugares pre determinados en el Plan Familiar de Emergencia.
- Evitar llamar por teléfono para no congestionar los servicios, emplear el 119 para comunicarse con sus familiares y usar mensaje de texto.

d) Organizar y participar en simulacros familiares

Los simulacros sirven para poner en práctica el Plan Familiar de Emergencia y saber cómo actuar en caso de una emergencia, sea movimiento sísmico, incendio, huaico, deslizamiento, entre otros.

A través del simulacro se está preparando y se pueden corregir los errores que comúnmente se cometen durante una emergencia o desastre.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta en el simulacro familiar:

- Se simula que se está viviendo una situación de emergencia.
- Cada miembro de la familia asume la responsabilidad que se le asigna en el Plan Familiar de Emergencia.
- Es preferible hacerlo de manera sorpresiva, por ello la persona que da la alarma debe considerar este aspecto.

- Los integrantes de la familia, deben dejar de lado sus actividades para unirse al ejercicio, en lo posible se debe desconectar los aparatos eléctricos y cerrar la llave de gas.
- Desplazarse por las rutas de evacuación señaladas.
- Considerar a las personas con discapacidad y adultos mayores que existen en la familia.
- Mantener la calma, no se debe correr o empujar a otros.
- Llegar a la zona segura externa.
- Comprobar que todos los integrantes de la familia que estaban en la casa hayan participado y que se encuentren bien.
- Al regresar a la casa, los resultados del simulacro se deben evaluar por todos los miembros, para corregir los errores y mejorar los tiempos de evacuación.

Es importante hacer los simulacros de día y de noche, los simulacros nocturnos convocados por el Instituto Nacional de Defensa Civil, son una oportunidad para poner en práctica el Plan Familiar de Emergencia.



PLAN DE EMERGENCIA FAMILIAR

RUTAS DE EVACUACIÓN EXTERNA

1. Identifique el punto de encuentro familiar.
2. Identifique la zona de seguridad.
3. Dibuje la ruta de evacuación que le lleve a la zona de seguridad identificada.

CROQUIS DE LA VIVIENDA

Identifique lugares peligrosos en la casa y la ruta de evacuación.



Punto de encuentro:
Zona de seguridad:

REDUCIENDO RIESGOS

AMENAZAS	VULNERABILIDADES	ACCIONES DE REDUCCIÓN DE RIESGOS



NUESTRA FAMILIA

Integrantes de la familia y sus responsabilidades

NOMBRE	EDAD	RESPONSABILIDAD EN EL PLAN DE EMERGENCIA

¿QUÉ VAMOS A HACER SI NO ESTAMOS JUNTOS?

NOMBRES	ACCIONES

GRUPOS DE ATENCIÓN PRIORITARIA

NOMBRE	EDAD	TIPO DE DISCAPACIDAD, ADULTO MAYOR, EMBARAZADA, NIÑO MENOR DE 1 AÑO	APOYO EN LA EVACUACIÓN



2.4. ACCIONES ANTE DIFERENTES TIPOS DE EMERGENCIA

La familia debe prepararse para actuar ante la ocurrencia de diferentes tipos de emergencias que pueden ocurrir en el lugar en el que viven.

Es por ello que se detallan una serie de recomendaciones en la Preparación, Respuesta y Rehabilitación.

▪ SISMO

Son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestres por el choque de las placas tectónicas en el interior de la tierra.



Preparación

- Revisa el estado de las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico. Corrige las deficiencias.
- Mantén libre de obstáculos pasillos y puertas, cambia de lugar objetos o muebles que pueden lastimar o caer encima, sobre todo cerca de las camas.
- Prepara tu Plan Familiar de Emergencia. Reúnete con tu familia y vecinos para planificar acciones de Preparación.
- Ten listo tu combo de la supervivencia.
- Si vives en un edificio, coordinar previamente con la administración del edificio para contar con luces de emergencia y extintores operativos. Verifica que los pasillos de acceso a zonas de escape y las puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos.

- Si algunos de los miembros de tu familia sufren de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.

Respuesta

- Conserva la calma en todo momento, evalúa la situación, ejecuta lo planificado y practicado en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Aléjate de ventanas, repisa o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda caer.
- Si no puedes salir, ubícate en la zona de seguridad interna, que has determinado en tu Plan Familiar de Emergencia, como al costado de columnas o cerca de la caja del ascensor.
- Evacúa con tu Mochila para Emergencia.
- En lo posible, se recomienda que los adultos mayores y los niños usen linternas de cabeza, que les permite tener las manos libres e iluminar el camino que transitan.

Rehabilitación

- Revisa si tu casa está habitable y si el suministro eléctrico, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, a fin de evitar incendios o inundaciones.
- Usa la linterna que tienes en la Mochila para Emergencia. No enciendas fósforos ni velas.
- Según lo acordado en tu Plan Familiar de Emergencia, utiliza el 119 para comunicarte con tus familiares.
- Al concluir el sismo, acude al punto de encuentro previamente determinado en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Si estás en zonas costeras aléjate de la playa lo más antes posible para evitar un eventual tsunami.

▪ TSUNAMI

Es una serie de olas marinas de gran tamaño generadas por una perturbación en el océano. De vocablo japonés que literalmente significa “Ola de puerto”.

Preparación

- Si vives en un lugar vulnerable a un tsunami, debes comunicarte con tus autoridades, para preparar en tu Plan Familiar de Emergencia las acciones de evacuación.
- Si te encuentras en zona costera, presta atención a las posibles alertas de tsunami e identifica los lugares seguros ubicados en terrenos más elevados.
- Realiza simulacros caseros frecuentes para corregir y mejorar las acciones de evacuación en caso de tsunami.
- Si algunos de los miembros de tu familia sufren de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.
- Si vives en la región de la costa y ocurre un sismo de regular intensidad evacua inmediatamente a las zonas más altas determinadas por las autoridades.
- Mantén libre de obstáculos los pasillos y las puertas.
- Deben estar atento a los avisos de alerta de tsunami; recuerda que se emiten dos tipos de alerta: los de origen cercano y los de origen lejano.

Respuesta

- Al escuchar la alarma de tsunami, retírate inmediatamente a las zonas costeras elevadas.
- No uses tu vehículo, al menos que sea de extrema urgencia.
- En caso te encuentres navegando, dirígete mar adentro.

- Nunca bajes a la playa a mirar un tsunami, quizás no llegues a escapar de su fuerza y velocidad.
- Las autoridades de tu localidad tratarán de salvar tu vida y de la familia; colaborar con ellas.

Rehabilitación

- Verifica la estructura de tu casa antes de volver a habitarla, ya que pudo quedar debilitada por la fuerza del agua.
- Escucha por radio las disposiciones de las autoridades de Gestión del Riesgo de Desastres.
- Cuida tu provisión de agua y comida de la Mochila para Emergencia y de la Caja de Reserva.
- Debes estar atento a las recomendaciones que la Dirección de Hidrografía y Navegación de la Marina de Guerra del Perú emite sobre tsunamis.

▪ INUNDACIÓN

Es el desborde lateral de las aguas de los ríos, lagos y mares que cubre temporalmente los terrenos bajos adyacentes.

Suele ocurrir en épocas de lluvias intensas, marejadas y en caso de tsunami.

Preparación

- Infórmate sobre los lugares vulnerables de tu comunidad para que los consideres en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Evita construir tu casa en la ribera de los ríos, quebradas o zonas que se hayan inundado anteriormente.
- Revisa periódicamente el tejado, bajadas de agua y elimina toda acumulación de escombros, hojas, tierra, entre otros, que pueda obstaculizar el paso del agua del drenaje de tu vivienda. Considera este aspecto en tu Plan Familiar de Emergencia.
- Si vives en una zona inundable, identifica las zonas de seguridad en las zonas altas y las rutas de evacuación en coordinación con las autoridades.
- Si alguno de los miembros de tu familia sufre de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.
- Evita acampar o estacionar tu vehículo a lo largo de riachuelos y cauces secos, especialmente en las zonas de valles interandinos.
- No atraveses lechos “secos” o cauces abandonados en épocas de lluvias intensas.

Respuesta

- Evacúa la zona cuando se tenga noticia de que habrá una inundación, pero si no es posible, entonces permanece en las partes altas de la casa.
- Evita cruzar a pie una corriente de agua que sobrepase tus rodillas.
- Aléjate de postes eléctricos caídos o alambres rotos en la vía o dentro de áreas inundadas.
- No cruces puentes donde el nivel de agua se acerca al borde de los mismos.
- Participa con responsabilidad en actividades de rescate a medida en que las autoridades y brigadas especializadas lo soliciten.

Rehabilitación

- No pises, ni toques cables eléctricos caídos.
- Advierte a tu familia que se cuide de los reptiles e insectos que buscan refugios en zonas secas.
- Las inundaciones provocan contaminación. Procurar limpiar y desinfectar tu vivienda.
- No regreses a la zona afectada hasta que las autoridades lo indiquen.
- Participa en obras de protección, eliminando obstáculos y obstrucciones en puntos críticos de cauces o de vías alternas de desagüe.
- No ocupes tu casa hasta estar seguro que se encuentra en buenas condiciones.

▪ ALUVIÓN - HUAICO

Es el desplazamiento violento de una gran masa de agua con mezcla de lodo y bloques de rocas de grandes dimensiones, que se moviliza a gran velocidad a través de quebradas o valles.

Se forman en las partes altas de las micro cuencas saturando el suelo. Se produce en épocas de lluvias.

*Huaico es un nombre quechua que se ha adoptado para un aluvión de baja intensidad. El nombre quechua más apropiado es "lloclla".

Preparación

- No construyan en lugares donde han ocurrido aluviones o huaicos, ni en pendientes de terrenos inestables o en zonas inundables.
- En coordinación con las autoridades de tu localidad, establece un sistema de vigilancia y alerta en las quebradas: silbato, campana, trompeta, triángulo, megáfono, entre otros.
- Prepara y ten lista tu Mochila para Emergencia.
- Si algunos de los miembros de tu familia sufren de una discapacidad, implementa las medidas necesarias para que evacue de manera segura.
- Identifica y difunde entre tus vecinos las zonas de seguridad y las rutas de evacuación con apoyo técnico de las autoridades de Gestión del Riesgo de Desastres de tu localidad.

Respuesta

- Conservar la calma en todo momento; infunde serenidad y ayuda a los demás.
- Presta atención a la alarma preestablecida.

- Evacúa rápidamente a la zona de seguridad llevando tu Mochila para Emergencia.
- Sigue las indicaciones de las autoridades.

Rehabilitación

- Colaborar en el restablecimiento de los servicios básicos: agua, desagüe y luz.
- Evitar caminar por la zona en la que ocurrió el aluvión o huaico.
- Solamente si estás preparado, colabora en el rescate de personas.

▪ FRIAJE

Es un evento que sucede en la selva peruana y las zonas alto andinas, mayormente entre los meses de junio y setiembre, cuando la temperatura desciende bruscamente debajo de su valor normal, generado por la invasión de masas de aire frío de origen antártico, haciendo su ingreso mayormente por la selva de Madre de Dios.

Preparación

- Cuenta con ropa gruesa y ponchos impermeables.
- Si tienes ganado, construye cobertizos para la protección de los animales.
- Usa ropa abrigadora y mantas de dormir.
- Evita cambios bruscos de temperatura.
- Gánale a la neumonía, vacuna a tus hijos.
- Repara y/o acondiciona tu vivienda.
- Cuida y protege a los adultos mayores y niños, por la fuerte incidencia de infecciones respiratorias agudas.
- Recuerda proteger los cultivos, emplea algún tipo de techo sobre los cultivos.
- En lo posible calendarizar los sembríos teniendo en cuenta el período de recurrencia anual de los friajes.

■ HELADA

Se produce cuando la temperatura ambiental es igual o menos a cero grados Celsius (0°C). Afecta a las personas, ganados y cultivos.

Preparación

- Infórmate con las autoridades de tu localidad sobre el Plan Familiar de Emergencia en caso de heladas y participa con responsabilidad en acciones de preparación.
- Preparar ropa abrigadora para protegerse del frío (chalinás, chompas, ponchos, guantes, medias, entre otros).
- Presta atención a los informes del tiempo y clima que se difunden a través de la radio y televisión.
- Cuida y protege a los niños y adultos mayores, por la fuerte incidencia de infecciones respiratorias agudas, particularmente neumonía.
- Construye cobertizos para proteger a los animales.

Respuesta

- Evita los cambios bruscos de temperatura, en lo posible procura no salir de casa.
- No exponga a los niños y adultos mayores al frío.
- Utiliza ropas y calzados adecuados para esta temporada.
- Protégete la cabeza, rostro y boca para evitar la entrada de aire frío a los pulmones.
- Ten cuidado con el uso de estufas de carbón, eléctricas y de gas.
- No abrigues excesivamente a los niños pequeños, para evitar problemas de asfixia.

Rehabilitación

- Consulta a un médico o acude al establecimiento de salud de tu localidad en caso sea necesario.
- Sumerge las extremidades afectadas por las bajas temperaturas en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.
- Participa con las autoridades de tu localidad verificando viviendas y lugares de concentración de ganados y en las tareas de rehabilitación de tierras de cultivos, pastoreos y tratamiento de ganados.

■ LLUVIAS INTENSAS

La lluvia es una precipitación de agua en forma de gotas que caen con velocidad y de modo continuo.

Según el tamaño de las gotas se clasifican en llovizna y lluvias.

Preparación

- Si tu techo es de estera, protégelo con plástico o bolsa de cemento dándole una pendiente para la evacuación de las aguas.
- Si tu vivienda se encuentra cerca de algún cauce, cuenta con sacos de tierra o arena para evitar el ingreso de agua.
- Mantén la azotea de tu casa despejada y protege el techo con una capa de concreto, con pendiente hacia el ducto de desfogue de agua.
- Apoya la reubicación de familias que se encuentran ubicadas en las partes bajas o en los cauces de los ríos secos. Si llueve por ahí bajará el agua.
- Si tu vivienda tiene techo a dos aguas, instala canaletas para el desfogue de éstas, orientándolas hacia una zona de evacuación o drenaje.
- Incentiva a tus vecinos a mantener los drenajes limpios para que no se tapen con basura.

Respuesta

- En época de lluvias intensas, es necesario ganar altura lo antes posible y alejarse de los cauces y laderas de los ríos por posibles desbordes o inundaciones.
- Ten presente que los deslizamientos, flujos de lodo y derrumbes pueden acelerarse durante lluvias intensas.

- Si estás conduciendo, disminuye la velocidad, toma precauciones y no te detengas en zonas donde pueda fluir gran cantidad de agua.
- Con el asesoramiento de las autoridades de Gestión del Riesgo de Desastres, pueden hacer un dren o canal ayudando con picos y palas para que el agua de lluvia corra en lo posible por el centro de la calle y no por las fachadas de las casas. Si la calle tiene asfalto, sólo deja correr el agua de lluvia.
- No destapes los buzones y protege las tuberías de desagüe. El agua de lluvia con barro no debe entrar en los buzones ni en los desagües de tu casa.
- Recuerda que no debes atravesar con tu vehículo o a pie los tramos inundados.

Rehabilitación

- Si tu vivienda se inunda, es recomendable abandonarla y desconectar la energía eléctrica.
- Efectúa un reconocimiento general de tu casa y repara rajaduras, grietas, filtraciones, tuberías deterioradas, entre otros.
- Después de una lluvia intensa y vientos fuertes, asegúrate que alrededor de tu vivienda no hayan quedado ramas de árboles, postes de electricidad en mal estado, que representen un riesgo.
- Organízate con tus vecinos para ayudarse mutuamente y comunicar a las autoridades respectivas.
- Sigue las indicaciones de las autoridades y prepárate para evacuar en caso necesario.

■ INCENDIO URBANO

Es la destrucción de material combustible por la acción incontrolada del fuego.

El incendio urbano es causado, principalmente, por fallas en las instalaciones eléctricas, fugas de gas, manejo inadecuado de materiales inflamables, velas encendidas, mantenimiento deficiente de tanques de gas, entre otros.

Preparación

- Evita la sobrecarga de circuitos eléctricos y no hagas demasiadas conexiones en contacto múltiples.
- No sustituyas fusibles por alambres, ni uses cables o cordones eléctricos cortados o parchados.
- Nunca dejes a los niños solos en casa y mantén fuera de su alcance todo material inflamable como velas, fósforos, lamparines, encendedores, entre otros.
- No almacenes inadecuadamente productos inflamables; guárdalos en recipientes cerrados y en lugares ventilados.
- Antes de salir de casa revisa que los aparatos eléctricos estén apagados y de preferencia desconectada.
- Si sales de viaje, cierra las llaves de gas y de la luz.
- Ten a la mano el número de los bomberos, el 116.

Respuesta

- Conservar la calma.
- Utiliza el extintor más cercano para combatir el fuego. Si el juego es de origen eléctrico, no intentes apagarlo con agua.

- Si tu ropa se incendia, rueda en el piso cúbrete con una manta para apagar el fuego.
- No utilices el ascensor.
- Si la puerta es la única salida, verifica que la chapa de la puerta no esté caliente antes de abrirlas, si lo está, no la abras.
- En caso que el fuego, obstruya las salidas, no desesperes, colócate en el sitio más seguro y espera que te rescaten.
- Si hay humo, colócate lo más cerca posible del piso y desplázate a gatas. Si es posible, tápate la nariz y boca con un trapo húmedo.



Rehabilitación

- Aléjate del área incendiada porque el fuego puede reavivar.
- Espera que las autoridades confirmen que no hay riesgo.
- No interfieras en las actividades de los bomberos.
- Regresa al lugar del incendio cuando el fuego haya sido apagado.
- En caso de quemaduras leves, deja correr agua fría sobre la herida y límpiala.

2.5. COMBO DE LA SUPERVIVENCIA

Podemos hablar acerca del combo de la supervivencia que está compuesto por la mochila de emergencia y la caja de reserva.

- a) **La Mochila para Emergencia** contiene artículos indispensables para que los miembros adultos de la familia puedan sobrevivir las primeras 24 horas después de la emergencia. Puede ser personalizado con artículos según los requerimientos de cada familia, tal como la presencia de bebés, niños pequeños, adultos mayores, personas con discapacidad o con determinadas enfermedades. La mochila debe ser colocada en un lugar de fácil acceso durante la evacuación.

HIGIENE		
	Gel antibacterial	1
	Papel higiénico	2
	Toallas de mano y cara	4
	Paquete de paños húmedos	1
BOTIQUÍN		
	Botiquín de Primeros Auxilios	1
BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES		
	Comida enlatada	2 unidades
	Paquete de galletas de agua	2
	Agua embotellada sin gas (1/2 litro)	4
	Chocolate en barra	2
ABRIGO		
	Manta polar	2
	Pantuflos	2 pares
DINERO		
	En monedas	varias

COMUNICACIÓN		
	Linterna y pilas	1
	Radio portátil	1
	Silbato	1
	Agenda con teléfonos de emergencia	1
	Útiles para escribir	1 juego
	Plumón grueso	1
DIVERSOS		
	Bolsas de plástico resistente	10
	Cuchilla multipropósitos	1
	Guantes de trabajo	1 par
	Cuerda de poliéster	7m
	Encendedor	2
	Plásticos para piso o techo	3m ²
	Cinta adhesiva multiusos	1
	Pelote (alfombra de paja o tela)	1
	Mascarilla	2

PARA BEBÉS E INFANTES		DEL ADULTO MAYOR		DIVERSOS	
	Lata de leche		Medicamentos		Pañales geriátricos
	Biberón		Ropa de cambio		Dinero en efectivo
	Papilla		Ropa de Cambio		Duplicado de llaves
	Pañales descartables		Medicamentos		Lentes adicionales
	Juego de cubiertos para niños		USO FEMENINO		Fotocopia: DNI
			Toallas higiénicas		Fotocopia: licencia de conducir y pasaporte
			Peine		

Mochila de Emergencia



Una mochila de emergencia te permitirá afrontar la crisis después de un terremoto o un desastre. Asegúrate de tenerla con un kit básico de supervivencia.

b) La caja de reserva, debe ser almacenada en un lugar seco y protegido dentro de la casa. Contiene artículos necesarios para que una familia pueda vivir del segundo al cuarto día de la emergencia.

La cantidad de artículos depende de la familia. Puede ser de cartón corrugado o de plástico.

BEBIDAS Y ALIMENTOS NO PERECIBLES	
	Agua embotellada sin gas de 2.5 litros
	Sopa instantánea
	Comida enlatada
	Galleta de agua
	Caramelos
	Chocolates
ROPA Y ABRIGO	
	Casaca / Chompa
	Ropa interior
	Medias
	Manta polar

HIGIENE	
	Toallas de mano y de baño
	Cepillo de dientes y pasta dental
	Jabón de tocador
DIVERSOS	
	Olla
	Termo
	Platos, vasos y cubiertos descartables
	Papel periódico
	Pilas de reserva
	Imperdibles
	Paragúas



BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



Un botiquín de primeros auxilios bien surtido puede servir de ayuda en los primeros auxilios para lesiones comunes.

El botiquín de primeros auxilios y las reservas deben revisarse frecuentemente para asegurar que se dispone de elementos suficientes y de buena calidad.

Contenido recomendado del botiquín de primeros auxilios

Surta el botiquín de primeros auxilios y de preparación para desastres con:

1. vendajes de gasa estéril de diferentes tamaños
2. gran cantidad de gasas no estériles de diferentes tamaños
3. algo de algodón y vendajes elásticos
4. esparadrapo
5. impermeables
6. tiritas de diferentes tamaños
7. vendajes triangulares
8. algodón
9. jabón
10. si están disponibles, guantes reutilizables o desechables
11. botella de agua segura
12. si están disponibles, sobres de sales de rehidratación oral (SRO)
13. tijeras
14. velas y cerillas
15. lápiz, papel y una libreta
16. lista de nombres y números de contacto telefónico de los servicios de urgencia

PRIMEROS AUXILIOS

3. ¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Los primeros auxilios son aquellos cuidados que se realizan de forma inmediata, provisional y adecuada, en una persona en la que se reconoce una situación de emergencia como consecuencia de un accidente o de enfermedad súbita, antes de ser atendido por personal especializado en la atención de estos casos.

Debido a lo anterior es importante saber cuáles son los objetivos de los primeros auxilios:

- a) Conservar la vida
- b) Evitar complicaciones físicas y psicológicas
- c) Aliviar el dolor físico y moral
- d) Asegurar el traslado del accidentado o enfermo a un centro asistencial

3.1 PRIMEROS AUXILIOS EN TIEMPOS DE COVID-19: RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO PERSONAL

Tenga en cuenta que, durante la atención de la víctima, el auxiliador se puede ver expuesto a diversos riesgos de contagio de enfermedades. Por eso es importante que la persona que presta los primeros auxilios recuerde que:

- a. Usar dispositivos de barrera (guantes desechables, mascarillas para reanimación cardiopulmonar, etc.) sobre todo si existe exposición de sangre u otros fluidos corporales.
- b. En caso de hemorragia, si es posible enseñe al herido a comprimir por sí mismo la zona sangrante.

- c. Siempre lávese las manos con agua y jabón después de prestar los primeros auxilios.
- d. Evitar en especial que la sangre de la víctima entre en contacto con heridas o mucosas del auxiliador. Si se produce la exposición, lave la zona con agua y jabón; si es mucosa, lávela con agua.
- e. Si sus manos se manchan de sangre evitar tocarse los ojos.

3.2. ¿PARA QUÉ SIRVE APRENDER SOBRE PRIMEROS AUXILIOS?

Todos los días, el ser humano está sometido a una serie de amenazas. En cualquier momento y en cualquier lugar, se puede producir un accidente u otro evento que puede poner en peligro la vida de una o más personas. Dado que la ayuda médica toma un tiempo en llegar, es importante la acción de la o las personas que se encuentran en el lugar de la emergencia. Esa es la importancia de que la comunidad esté entrenada en Primeros Auxilios; su decisión y su acción podría ser la diferencia entre la vida y la muerte.

3.3. ¿QUÉ TENER EN CUENTA AL PRESTAR PRIMEROS AUXILIOS?

Frente a una situación de emergencia, tenga en cuenta:

1. **Conserve la calma.** Esto lo ayudará a actuar con serenidad y rapidez, además le dará confianza al lesionado y a sus acompañantes.
2. **Evite las aglomeraciones.** Pueden provocar la falta de oxígeno y entorpecer la ayuda de primeros auxilios.
3. **No mover.** No mueva al lesionado en forma innecesaria, hágalo solo cuando sea imprescindible.
4. **Examine y tranquilice al herido.** Brinde la ayuda en forma

ordenada.

5. **Avise al personal médico.** Llame a los números de emergencias médicas para que lleguen profesionales especializados.
6. **Traslado adecuado.** Asegúrese de que el traslado de la víctima sea el más adecuado, de acuerdo a sus lesiones.
7. **No medicar.** No administre ningún medicamento, podría ser más perjudicial que la lesión misma (podría producir una reacción alérgica u otras reacciones adversas).

Cuando dé los primeros auxilios actúe en forma rápida y ordenada, siguiendo estos pasos que le pueden servir de guía en cualquier situación:

1. **Revise.** Haga un reconocimiento rápido del lugar de la emergencia y verifique que sea seguro. Fíjese en todos los detalles; averigüe qué pasó, cuántas personas están lesionadas y si hay alguien que lo pueda ayudar. Luego revise a la víctima.
2. **Llame.** Avise de la emergencia, llamando al Servicio Médico de Emergencia Local (SMEL). Si hay alguien con usted, pídale que haga la llamada.
3. **Atienda.** Dele los primeros auxilios a la(s) víctima(s) mientras llega la ayuda médica; empiece por las más graves.

Al momento de atender a una víctima, examínela de forma ordenada. Primeramente, busque lesiones que constituyan una amenaza inmediata para su vida y luego trate de encontrar otras lesiones que pudieran causar problemas si no son atendidas.

3.3.2. VALORACIÓN PRIMARIA

Averigüe si la víctima está consciente, si está respirando y si sangra en forma profusa; para esto, haga lo siguiente:

- Verifique si está consciente.
 - Si no responde, pida ayuda.
 - Revise si la víctima respira.
 - Revise si sangra profusamente.
1. *Atienda a la víctima según la lesión que encuentre.* Luego de ello, revíselo cuidadosamente y ordenadamente sus signos vitales, vea y la apariencia de la piel. También haga una revisión de la persona de cabeza a pies.
 2. *Si tiene que dejar a una víctima sola por alguna razón y ésta no tiene más lesiones,* colóquela de lado para mantener la vía aérea abierta.
 3. *Si usted encuentra a la víctima consciente,* proceda a examinarla igualmente en forma ordenada. Primero vea si su vida corre peligro (valoración primaria) y luego busque otras lesiones. Obtenga el consentimiento para darle primeros auxilios y tranquilícela. Pregúntele su nombre y úselo cada vez que se dirija a ella.
 4. *Hágale preguntas claras y específicas* sobre los antecedentes de la lesión o enfermedad. Averigüe cómo se siente, si siente dolor, etc. También podrían preguntar a los espectadores a ver qué saben acerca de lo sucedido.

3.3.3. VALORACIÓN SECUNDARIA

Interrogue a la víctima y a los espectadores. Puede preguntar:

- Nombre, edad, ¿cómo se siente?, ¿qué paso?, ubicación en lugar tiempo
- Investigue sobre antecedentes de la lesión o enfermedad

- Dolores, frío, náuseas, debilidades o las necesidades que tenga la víctima

Controle los signos vitales - apariencia de la piel

- *Control del pulso*

Edad	Pulsaciones por minuto
Bebés (0 a 1 año)	100-140
Niños (1 a 8 años)	90-110
Adultos	60-90

**La frecuencia es un poco mayor en mujeres que en hombres

***Registra si el pulso es regular o irregular, fuerte o débil

- *Control de la respiración*

Edad	Respiraciones por minuto
Bebés (0 a 1 año)	25-40
Niños (1 a 8 años)	18-20
Adultos	12-16

***Registra cifra encontrada, características de la respiración

- *Control de la piel*

Toque la frente de la víctima con el dorso de la mano.

Observe cara y labios, prestando atención a la temperatura, humedad y color.

En caso la víctima esté inconsciente:

- Mantenga inmóvil a la víctima mientras la revisa
- Observe la expresión facial de la víctima
- Examine la cabeza y todas las partes: el cuero cabelludo, la cara y los costados de la cabeza
- Observe las pupilas y determine si están normales, contraídas o dilatadas
- Observe la existencia de fluidos o sangre en los oídos, nariz y boca
- Deslice sus manos suavemente por los costados del cuello
- Palpe las clavículas (hombros)
- Deslice sus manos a lo largo del pecho
- Presione suavemente el abdomen de la víctima
- Continúe con los hombros, brazos y manos
- Pase sus manos a lo largo de los brazos hasta los dedos; primero uno y después, el otro
- Pase a la parte inferior del cuerpo. Deslice sus manos sobre las caderas
- Revise las piernas, desde el muslo hasta los pies. Primero un lado y, después, el otro
- Determine el nivel de consciencia: hablándole, con estímulos dolorosos, presione en el centro del esternón, pellizque la piel o utilice algún objeto punzante
- Evalúe las respuestas a estos estímulos como:

Normal o adecuada	Inadecuada o baja	Ausente o nula
-------------------	-------------------	----------------

- Si la víctima está consciente, pídale que mueva las partes que no le duele. Hágalo en forma ordenada (de arriba a abajo) para que no quede nada sin examinar
- Brinde los primeros auxilios adecuados según la lesión encontrada empezando por lo más grave.

- Traslade de forma adecuada a la(s) víctima(s) a un centro asistencial

PRECAUCIONES

- Coloque a la víctima en posición lateral de seguridad para evitar la acumulación de secreciones que obstruyan la vía respiratoria (vómito y mucosidades).
- Cubra al lesionado para mantener la temperatura corporal.
- Proporcione seguridad emocional y física.
- No obligue al lesionado a levantarse o moverse, especialmente si sospecha de fractura, antes es necesario inmovilizarlo.
- No administre medicamentos.
- Lávese las manos antes y después de dar atención de primeros auxilios a cada lesionado en caso tenga acceso.
- Use guantes de goma (látex) desechables, en perfecto estado, dispositivo o mascarillas para dar respiración de salvamento.
- Utilice las técnicas para la movilización y transporte de lesionados.

3.4. INTERVINIENDO EN CASOS ESPECÍFICOS

3.4.1. ATRAGANTAMIENTO

Es la obstrucción parcial o total de la vía aérea, debido a que un cuerpo extraño se encuentra alojado en la garganta, impidiendo el paso normal del aire. Esta obstrucción se le conoce como atragantamiento.

✓ *Obstrucción parcial*

Señales:

- Tose fuertemente
- Ruido al respirar
- Habla con dificultad

Primeros Auxilios

Si la víctima se encuentra tosiendo fuertemente, déjela toser y aliéntela a que siga tosiendo. No realice ninguna maniobra, hacerlo podría ser perjudicial. Muchas veces la tos logra expulsar el cuerpo extraño terminando así con la obstrucción.

✓ *Obstrucción total*

Señales:

- No tose o tose débilmente, no habla ni respira
- Color azulado de los labios y las uñas
- Se angustia, cogiéndose el cuello con sus manos
- Puede quedar inconsciente

Primeros Auxilios

Si la víctima no tose o tose débilmente, no puede hablar ni respirar, usted debe realizarle compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich) de la siguiente manera:

- Colóquese detrás de la víctima y rodee su cintura con sus brazos.
- Ubique el ombligo y dos dedos por encima de este coloque una mano en forma de puño (el dedo pulgar debe estar en contacto con el abdomen). Sostenga el puño con la otra mano.
- Comprime con fuerza el abdomen con un movimiento rápido hacia adentro y hacia arriba.
- Repita la maniobra las veces que sean necesarias hasta que la víctima expulse el objeto, comience a toser o quede inconsciente.
- Si queda inconsciente y no respira, inicie la reanimación cardio-pulmonar.

Tenga en cuenta

- Si la víctima es un niño,
coloque una rodilla en el suelo y realice las compresiones abdominales de la misma manera que los adultos, pero algo más suaves.
- Si la víctima es una mujer embarazada y tiene más de cuatro meses de gestación,
se realizarán compresiones torácicas entre los pezones, sobre el esternón.

MANIOBRA EN LACTANTES

En los lactantes o bebés se deben combinar golpes en la espalda y compresiones en el pecho:

- Sostenga al bebé del mentón y colóquelo boca abajo sobre su antebrazo con la cabeza más baja que el resto del cuerpo. Apoye el antebrazo sobre su muslo.
- Con el talón de la mano dele hasta 5 golpes fuertes en la espalda (entre las escápulas).
- Si no logra expulsar el cuerpo extraño, sostenga la cabeza del bebé y gírelo boca arriba. Apoye nuevamente el antebrazo sobre su muslo.
- Con dos dedos comprima 5 veces el pecho (entre los pezones, sobre el esternón).
- Revísele la boca y busque el cuerpo extraño. Si lo ve introduzca el dedo meñique y trate de engancharlo para retirarlo.
- Repita la maniobra hasta que el bebé expulse el cuerpo extraño, comience a toser o quede inconsciente.
- Si el bebé queda inconsciente y no respira, inicie la reanimación cardio-pulmonar.

3.4.2. REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

El paro cardio-respiratorio (PCR) es la interrupción brusca, repentina y potencialmente reversible que se produce en forma simultánea de la función cardíaca y de la respiración.

El auxiliador puede determinar que una persona sufre de un PCR si observa las siguientes señales:

- Está inconsciente.
- No respira

Frente a un PCR el auxiliador debe iniciar inmediatamente las maniobras de reanimación cardio-pulmonar (RCP).

MANIOBRA DE RCP

Es un conjunto de maniobras secuenciales cuya finalidad es restaurar la función circulatoria y la respiración, evitando así que se produzcan lesiones en los órganos vitales.

Antes de iniciar la maniobra, revise primero el lugar y asegúrese de que sea seguro para todos. Luego examine a la víctima haciendo una valoración primaria:

1. Verifique si está consciente. Palméele el hombro y llámela en voz alta.
2. Si no responde, llame o haga que alguien llame al SMEL.
3. Revise si la víctima respira. Durante 5 segundos trate de determinar si está respirando.
4. Si no respira, jadea o boquea, inicie las maniobras de RCP de la siguiente manera:
 - Asegúrese de que la víctima esté boca arriba en una superficie plana y dura con los brazos a los lados del cuerpo.

- Colóquese de rodillas a un lado de la víctima, a la altura del pecho.
- Coloque el talón de una mano sobre el pecho de la víctima, entre los pezones. La otra mano colóquela encima entrelazando los dedos.
- Mantenga sus brazos rectos y sus hombros alineados al centro del pecho.
- Con el peso de su cuerpo y sin doblar los codos, comprima el pecho de la víctima al menos 5 cm. Comprima 30 veces seguidas permitiendo que el pecho se expanda por completo entre cada compresión.
- Luego de 30 compresiones inclínele la cabeza, presiónale la nariz y dele 2 soplos (boca a boca). Cada sopro debe durar un segundo.
- Las 30 compresiones y los 2 soplos constituyen un ciclo de RCP.
- Realice 5 ciclos seguidos, luego revise el pulso y la respiración (el pulso revíselo a un costado del cuello).
- Continúe con las maniobras hasta que la víctima se recupere, llegue alguien y lo reemplace o usted quede agotado.

Tenga en cuenta

- En los niños las compresiones se hacen solo con una mano mientras la otra sostiene la cabeza. La zona de compresión, la frecuencia y los soplos son similares a las descritas anteriormente.
- En los bebés, las compresiones se realizan solo con 2 dedos mientras la otra mano sostiene la cabeza. La zona de compresión y la frecuencia son similares a las anteriores. Al dar los soplos, la boca del auxiliador debe cubrir la boca y la nariz del bebé.

- Si por alguna razón usted no puede o no desea darle soplos a la víctima, puede realizar únicamente compresiones torácicas a un ritmo de al menos 100 por minuto. Revise la respiración y el pulso cada dos minutos.

CADENA DE SUPERVIVENCIA

La Cadena de Supervivencia es el conjunto de acciones sucesivas y coordinadas que se ponen en práctica tan pronto se reconoce a una persona con PCR, con la finalidad de lograr un alto índice de sobrevivida. La carencia o el retraso de una de estas acciones disminuyen la probabilidad de supervivencia.

La Cadena consta de cinco eslabones que indican una acción a realizar, estas son:

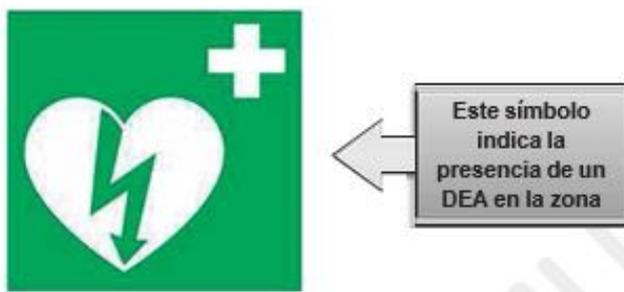
1. Llamar. Reconocimiento inmediato del PCR y pedir ayuda al SMEL.
2. RCP precoz. Iniciar inmediatamente las maniobras.
3. Desfibrilación precoz. Aplicar rápidamente el Desfibrilador Externo Automático (DEA).
4. Soporte vital avanzado. Llegada de la ambulancia que brindará la RCP avanzada.
5. Cuidados integrados post-paro cardiaco. Son todos los cuidados que se brindan en el hospital.

Dado que la Fibrilación Ventricular (FV) es la arritmia cardiaca más frecuente en personas con PCR, es importante realizar las maniobras de RCP y descargas eléctricas con el DEA en la atención de primeros auxilios.

El DEA es un equipo eléctrico que analiza el ritmo cardíaco en personas con PCR y determina si es necesario dar una descarga. Tan pronto como se cuente con un DEA, siga usted estos pasos:



Luego de una descarga, continúe con 5 ciclos de RCP sin retirar los electrodos del pecho de la víctima, ya que, al cabo de dos minutos el DEA volverá a analizar el ritmo cardíaco.



3.4.3. HEMORRAGIA

Nuestra sangre se encuentra circulando por el interior de los vasos sanguíneos (venas, arterias y capilares). Cuando uno de ellos se rompe, la sangre sale de ellos, originándose así una hemorragia.

Toda pérdida de sangre debe ser controlada inmediatamente, sobre todo si es abundante porque constituye una amenaza a la vida de la víctima.

Las hemorragias pueden ser:

1. **Externas:** cuando sale al exterior a través de una herida.
2. **Internas:** cuando no vemos salir sangre y esta se queda en el interior del cuerpo.

Acción de Primeros Auxilios en Hemorragias Externas

- Adopte medidas de bioseguridad.
- Averigüe de dónde sale la sangre, quite o corte la ropa si fuera necesario.
- Coloque un apósito, gasa o tela limpia (nunca use algodón) sobre la herida y comprima firmemente durante 5 a 10 minutos sin retirarlo. Si se empapa de sangre, coloque otro encima. Puede reemplazar la presión sosteniéndolo con una venda.



Hemorragia Nasal

Aunque pueden asustar un poco, las hemorragias nasales en raras ocasiones son motivo de alarma. Frente a una hemorragia nasal haga lo siguiente:

- De ser posible siente a la víctima.
- Presione la parte blanda de la nariz (cerrando las fosas nasales) con una gasa o tela limpia por espacio de 5 a 10 minutos sin soltarla. Mantenga a la víctima con la cabeza recta o inclinada levemente hacia adelante.
- También puede aplicar hielo o paños fríos sobre la nariz.
- Cuando el sangrado esté controlado, evite que se frote o suene la nariz; tampoco lo exponga al sol.
- Si el sangrado no se detiene o reaparece en forma continua, obtenga ayuda médica.

3.4.4. ESTADO DE SHOCK

Es un estado severo y reversible que ocurre cuando la cantidad de sangre que llega a los órganos, es insuficiente para realizar su función normal. Es el resultado de una lesión o enfermedad grave.

El shock es una afección grave, si no se trata puede producir daños permanentes en los órganos o la muerte de la víctima.

Causas:

- Pérdida de sangre o líquidos corporales
- Dolor intenso
- Estrés
- Reacciones alérgicas grave
- Intoxicaciones
- Hipotermia
- Inadecuado funcionamiento del corazón o de los pulmones

Señales:

- La piel está pálida, fría y húmeda
- Sudoración fría
- Pulso débil y rápido
- Respiración rápida, a veces lenta e irregular
- Sed marcada
- Puede haber dilatación de las pupilas
- Puede presentar náuseas, mareos, etc.

Primeros Auxilios

- Acueste a la víctima y tranquilícela.
- Afloje las prendas ajustadas y cúbrala con una manta para mantener su temperatura normal.

- Si se queja de sed no le dé nada por vía oral, solamente humedezca los labios.
- Eleve las piernas si está seguro que no presenta lesiones en la cabeza, columna vertebral, abdomen o miembros inferiores.
- Controle la respiración y el pulso cada 5 minutos.
- Obtenga ayuda médica.

3.4.5. ATAQUE CARDÍACO

Se produce por la interrupción del flujo de sangre que llega a una parte del músculo cardíaco. Si el flujo de sangre no se restablece rápidamente, esa sección del músculo cardíaco comienza a morir.

El ataque cardíaco también es llamado Infarto de Miocardio Agudo (IMA).

Señales:

- Dolor u opresión en el centro del pecho (que puede ser fuerte o leve), el cual se puede irradiar al brazo, espalda, cuello o mandíbula.
- Dificultad para respirar
- Sudoración profusa
- Náuseas, mareos, vómitos
- Pulso irregular

Primeros Auxilios:

- Haga que la víctima repose. Colóquela reclinada para que descanse y trate de mantener la calma.
- Llame o haga que alguien llame al SMEL.
- Afloje las prendas apretadas.
- Controle la respiración y el pulso continuamente. Si queda inconsciente y no respira, inicie RCP.

3.4.6. LESIONES EN TEJIDOS BLANDOS

Las lesiones de tejidos blandos son uno de los problemas más comunes en primeros auxilios. Muchas pueden provocar grave daño, incapacidad o muerte.

Heridas simples

- Coloque a la víctima en una posición cómoda y pregúntele la causa de la lesión.
- Lávese las manos con agua y jabón. Utilice guantes de látex. Evite tocar directamente la herida con los dedos, sobre todo si usted tiene alguna lesión, por pequeña que sea.
- Retire la ropa, en caso ésta cubra la herida.
- Para identificar el tipo de herida, séquela, haciendo toques con una gasa o tela limpia, del centro de la herida a los extremos. Use la gasa una sola vez. Nunca utilice algodón, pañuelos o servilletas de papel. Éstos dejan motas o desprenden pelusa, que se adhieren a la herida con el consiguiente riesgo de infección.
- Lave la herida con abundante agua y jabón líquido y suave, hasta que quede limpia.
- Aplique antiséptico (excepto agua oxigenada o alcohol)
- Cubra la herida con una gasa, apósito, compresas. Sujete con esparadrapos o vendaje, si es necesario.
- Lávese las manos inmediatamente después de la atención

Heridas Complicadas

- Aplique la técnica de control de hemorragia
- Irrigue los tejidos con solución salina
- Una los tejidos que estén parcialmente separados.

- Cubra la herida con apósito.
- Lleve a la víctima al centro asistencial.

Heridas en cara o cráneo

- Acomode a la víctima semisentada.
- Limpie suavemente la herida
- Cubra la herida
- Evite movimientos bruscos e innecesarios.
- Trasládelo a un centro asistencial.

Heridas en el tórax

- Si no perfora el tórax, aplique el tratamiento de herida simple.
- Si la herida es grande y no burbujea cubra la herida con apósito estéril fijándolo completamente.
- Si la herida es pequeña y presenta succión, cúbrala dejando libre un lado.
- Coloque a la víctima en posición lateral, sobre el lado afectado.
- Traslade pronto a un centro asistencial.

Heridas en el abdomen

- Acueste al lesionado con las piernas recogidas, evitando movimientos innecesarios.
- No suministre alimento o bebida.
- No introduzca las vísceras si están expuestas.
- Cubra las vísceras con una compresa o tela limpia (no usar elementos pequeños) humedecida con solución salina. Sujétela con una venda sin ejercer presión.
- Traslade pronto al centro asistencial.

Heridas con elementos incrustados

- Coloque a la víctima en posición cómoda.

- No retire elementos incrustados.
- Inmovilice el elemento.
- Traslade al centro asistencial.

Transporte de partes amputadas

Tenga en cuenta que las partes amputadas pueden ser reimplantadas, por eso es conveniente llevarla junto con la víctima al centro asistencial.

- Lave la parte amputada con solución salina.
- Introduzca la parte amputada en una bolsa plástica o envuélvala en una tela y colóquela en otra bolsa con hielo.
- Traslade al centro asistencial.

3.4.7. QUEMADURAS

Hay tres tipos de quemaduras:

- *Primer grado*: enrojecimiento de la piel
- *Segundo grado*: enrojecimiento de la piel y ampollas
- *Tercer grado*: destrucción de tejidos (piel, órganos y otros)

Atención General

- Tranquilice a la víctima y a sus familiares.
- Retire toda prenda que esté en la parte lesionada pero no retire nada que se haya pegado.
- Recorte las prendas.
- Valore el tipo de quemadura y su gravedad.
- No rompa las ampollas.
- Enfríe el área quemada durante varios minutos agua fría.
- Cubra el área quemada con compresa estéril húmeda.
- Administre un analgésico si es necesario.
- Administre abundante líquido por vía oral.
- Si la quemadura es en la cara o cuello, cúbrala con gasa estéril dejándole agujeros para los ojos, la nariz y la boca.
- Traslade a la víctima a un centro asistencial.

Quemaduras por inhalación de vapores

- Retire a la víctima a un lugar más ventilado.
- Cubra las quemaduras.
- Si no respira, inicie la reanimación cardiopulmonar (RCP).
- **Traslade a la víctima inmediatamente a un centro asistencial.**

Quemaduras por fuego

- Apague el fuego de la víctima cubriéndola con una manta.
- Haga rodar a la víctima por el piso.
- Afloje y retire las ropas que no están pegadas.
- Aplique solución salina a la zona quemada.
- Cubra la zona quemada con una compresa húmeda y sujétela con una venda sin hacer presión.
- Traslade a la víctima a un centro asistencial.

Quemaduras en Ojos por Químicos

- Cubra el ojo sano e incline la cabeza de la víctima dejando el ojo lesionado abajo.
- Lave el ojo con abundante agua fría.
- Cubra la quemadura con una tela limpia y sujétela con una venda.
- Traslade a un centro asistencial.

Quemaduras por Electricidad

- Si no es posible cortar la corriente eléctrica, párese sobre una superficie seca de caucho o madera.
- Retírela de la fuente eléctrica con un objeto de madera o plástico, ya que no son conductores de electricidad.
- Valore la respiración. Si no respira inicie la Reanimación Cardiopulmonar (RCP).
- Cubre el área o áreas lesionadas con una gasa o tela limpia humedecida.
- Traslade los más rápido posible a un centro asistencial.

Golpe de Calor

- Lleve a la persona a un lugar fresco y aireado.
- Afloje la ropa ajustada. Airee a la persona. Aplique toallas húmedas.
- Dele suero oral o agua fresca.

3.4.8. LESIONES EN HUESOS Y ARTICULACIONES

Los huesos y las articulaciones suelen lesionarse con frecuencia. Estas lesiones son dolorosas, pero raras veces son mortales. Es importante que sean atendidas adecuadamente porque podrían dejar graves secuelas en la víctima.

En ocasiones puede ser difícil de distinguir qué tipo de lesión es. Por esa razón, la atención de primeros auxilios es similar para todas ellas.

FRACTURAS

Es la ruptura parcial o total de un hueso. Puede ser causada por una caída, un golpe fuerte y a veces por un movimiento de torsión.

Las fracturas pueden ser:

- Cerradas: Es aquella en la cual el hueso se rompe, pero la piel permanece intacta.
- Abiertas: Implica la presencia de una herida abierta por donde puede apreciarse la salida del hueso fracturado.

ESGUINCE

Es la lesión que se produce en los tejidos blandos (ligamentos, tendones, nervios, etc.) que recubren una articulación debido a la torsión de ésta. Puede implicar la ruptura parcial o total de estos tejidos.

LUXACIÓN

Es el desplazamiento anormal y permanente del extremo de un hueso que se sale de su posición normal en una articulación. Son también conocidas como dislocación.

Señales generales

En algunos casos puede que no sea posible determinar qué tipo de lesión es. El diagnóstico exacto y su gravedad se hará en el centro asistencial con la ayuda de los exámenes correspondientes.

En general, se pueden observar las siguientes señales:

- Dolor localizado.
- Inflamación en el sitio de la lesión.
- Enrojecimiento y/o amorotamiento de la zona lesionada.
- Impotencia funcional; es decir, no se puede mover la parte afectada o puede haber un leve movimiento.
- Crepitación. Es el ruido que hace el hueso al romperse o por el roce de los fragmentos óseos. Solo puede ser percibido en las fracturas.

Primeros Auxilio

Frente a cualquiera de estas lesiones el auxiliador debe inmovilizar la zona afectada, más aún si las señales le resultan confusas.

Para realizar la inmovilización debe recurrir al uso de cualquier elemento que tenga a la mano y que pueda ayudarlo a evitar el movimiento en la zona lesionada; a esto se le conoce como férula. Para sujetarlas necesitará vendas o tiras de tela.

- Realice una valoración de la víctima. Trate de determinar el tipo de lesión.
- Si la lesión está acompañada de otras, atienda primero la más grave antes de inmovilizar.
- Verifique la sensibilidad, temperatura y coloración del miembro lesionado. Si el calzado se lo impide, solo verifique la sensibilidad.
- Si hubiera una fractura abierta controle el sangrado, cubra la herida sin hacer presión sobre ella, haga la inmovilización y eleve la extremidad lesionada.

- Desplace las vendas o tiras de tela utilizando los arcos naturales del cuerpo. Evite en todo momento el movimiento de la parte afectada.
- Ate las vendas o tiras de tela colocando los nudos hacia un mismo lado (sobre la férula y/o hacia afuera).
- Después de inmovilizar, aplíquelo hielo y eleve la zona lesionada. Esto disminuye el dolor y la inflamación.
- Vuelva a verificar la sensibilidad, temperatura y coloración de la extremidad lesionada.
- Prevenga el shock.
- Obtenga ayuda médica.

Recuerde:

- No lave la herida ni explore en ella.
- Evite retirar el calzado, al intentar hacerlo se producen movimientos innecesarios que pueden causar más daño.
- Evite colocar el hueso en su posición original.
- No amarre sobre el sitio de la lesión.
- No dé masajes ni aplique ungüentos o pomadas.

3.4.9. INTOXICACIONES

Es la reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica (veneno) que causa lesión o enfermedad y en ocasiones la muerte.

Vía respiratoria

- Evite prender fósforos o accionar el interruptor de la luz, porque puede provocar explosiones.
- Cierre la fuente que produjo la intoxicación.
- Retire a la víctima del agente causal.
- Abra ventanas y puertas para airear el recinto
- Quite la ropa que está impregnada de gas y cúbrala con una cobija.
- Si la víctima no respira, inicie la reanimación cardiopulmonar (RCP) dándole soplos utilizando un protector bucal.
- Trasládela a un centro asistencial.

A través de la piel

- Evite que su piel entre en contacto con la ropa de la víctima, porque puede intoxicarse, colóquese guantes de goma o látex.
- Retire la ropa mojada y continúe bañándola con abundante agua y jabón.
- Si hay lesión, trátela como una quemadura.
- Mantenga las vías respiratorias libres.
- Traslade inmediatamente a un centro asistencial.

Si el tóxico penetró en los ojos

- Separe suavemente los párpados y lave con agua corriente, mínimo durante 15 minutos aproximadamente.
- Cubra los ojos con una gasa o tela limpia sin hacer presión y aplique un vendaje.
- Llévela al centro asistencial.

Por vías digestivas

- Si la víctima esté consciente y no ha ingerido ácidos, lejía, soda cáustica, derivados del petróleo, dele de beber agua.
- Induzca al vómito solo en caso de ingestación de alimentos en estado de descomposición, bebidas alcohólicas y medicamentos.
- Controle la respiración.
- Si la víctima presenta vómito recoja una muestra para que pueda ser analizada.
- Traslade a la víctima.

Por vía circulatoria

- Remita a la víctima a un centro asistencial lo más pronto posible
- Dé atención de acuerdo con las manifestaciones que se presenten

3.4.10. DESMAYOS/CONVULSIONES

Es un estado de malestar repentino que se caracteriza por la pérdida del estado de conciencia. Esto ocurre porque el cerebro no recibe suficiente cantidad de sangre oxigenada.

Causas:

Existen muchas causas que pueden provocar un desmayo, entre ellas están:

- Emociones fuertes (ansiedad, temor, alegría)
- Lugares con poca ventilación
- Ayuno mantenido en el tiempo
- Dolor intenso
- Cambio brusco de postura
- Deshidratación
- Lesiones cerebrales

Señales:

- Palidez intensa
- Dificultad para respirar
- Sudoración fría
- Debilidad repentina
- Visión borrosa
- Pulso débil
- Inconsciencia

Primeros Auxilios:

- Evite que las personas se acerquen demasiado.
- Acueste a la víctima boca arriba y eleve sus piernas para favorecer el flujo de sangre hacia el cerebro.
- Afloje las prendas ajustadas para facilitarle una buena ventilación.
- Abríguela según sea necesario.

- Deje que la víctima descanse por al menos 10 minutos. Luego, cuando quiera levantarse, que lo haga muy lentamente.
- Si los desmayos se repiten, tarda en recuperarse o presenta otras complicaciones, obtenga ayuda médica.

CONVULSIONES

Son episodios de contracciones involuntarias de los músculos, que pueden afectar uno o varios grupos musculares, provocando movimientos irregulares. Se deben a descargas eléctricas intensas de grupos de células cerebrales, que pueden producirse en diferentes partes del cerebro; las convulsiones pueden ser breves o prolongadas y graves.

Causas:

Pueden ser muchas las causas que producen una crisis convulsiva, las más frecuentes son:

- Fiebre muy alta
- Golpes fuertes en la cabeza
- Estrés, histeria
- Epilepsia y otras enfermedades
- Intoxicaciones

Señales:

Inicialmente se puede observar un cambio en el estado de ánimo como ira repentina, miedo, ansiedad, alegría o risa inexplicable. Luego presentará:

- Pérdida del estado de conciencia
- Caída brusca de la víctima
- Contracciones musculares localizadas o generalizadas
- Babeo o espuma en la boca. A veces hay mordedura de la lengua

- Salida espontánea de orina o materia fecal, por falta de control de esfínteres
- Cuando terminan las convulsiones la víctima se despierta confuso, desorientado, adolorido y no recuerda lo sucedido

Primeros Auxilios:

- Trate de evitar la caída acostando a la víctima.
- Retire cualquier objeto cercano con el que pueda hacerse daño.
- Proteja la cabeza de la víctima colocando un objeto blando debajo.
- Afloje la ropa apretada, especialmente alrededor del cuello.
- Deje convulsionar a la víctima.
- Controle el tiempo que dura la convulsión; es un dato importante para informar al médico.
- Cuando cesen las convulsiones, limpie la espuma de la boca para evitar que sea aspirada por la vía respiratoria.
- Abrigue a la víctima y pregúntele si toma algún medicamento.
- Deje descansar a la víctima.
- Obtenga ayuda médica.

Recuerde

- No intente sujetar a la víctima.
- No coloque nada entre los dientes durante una convulsión.
- No trate de hacer que la víctima deje de convulsionar.

3.5. TRANSPORTE ADECUADO

Al trasladar a un accidentado o un enfermo grave debe garantizar que las lesiones no aumenten; es decir, que no se produzcan nuevas lesiones que podrían complicar el proceso de recuperación ya sea por movimientos innecesarios o transporte inadecuado.

El transporte de lesionados requiere de técnica y entrenamiento.

Cuidados con el lesionado

- Aplicar los primeros auxilios de ser posible sin mover al lesionado del sitio.
- Mantener vigilancia estrecha de los signos vitales y las lesiones
- Cubrir y mantener al lesionado lo más cómodo posible
- No mover al lesionado hasta que no llegue la camilla, ambulancia o vehículo en que se realizará el transporte
- Evitar movimientos bruscos e incómodos durante el transporte manteniendo siempre al lesionado como un bloque rígido de cabeza, cuello, tronco y piernas.
- Coloque los brazos cruzados de la víctima sobre el pecho sitúese detrás de la cabeza y coloque sus brazos por debajo de los hombros, sosteniéndole con ellos, el cuello y la cabeza.
- Arrástrelo por el piso, puede hacerlo con ayuda de un abrigo o chaqueta.

Si en el recinto hay acumulación de gas o humo, haga lo siguiente:

- Si está consciente y no puede movilizarse, se coloca a horcajadas (montad de rodillas) sobre las piernas de la víctima y le pide que se pase los brazos alrededor de su cuello entrelazando las manos, luego desplácese hacia adelante llevando a la víctima.
- Si está inconsciente sujete las manos con una venda a la altura de las muñecas y realice el mismo procedimiento.

- Si la víctima es muy grande arrástrela de los pies, asegurándose que la cabeza de la víctima no se lesione con un terreno desigual o irregular.



Muleta humana o de soporte



Cargue de brazos 1



Cargue de brazos 2



Cargue de bomberos



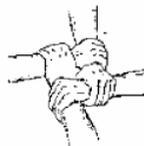
Silla de cuatro manos



Con dos manos.

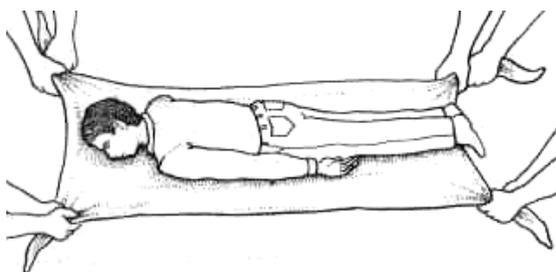


Con tres manos.



Con cuatro manos.

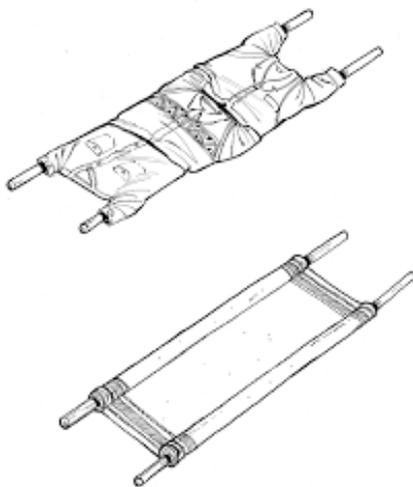
Silla con dos, tres y cuatro manos



Con ayuda de una cobija



Transporte en silla



Maneras de improvisar una camilla