

¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?



¿Qué son los primeros auxilios?

Son las primeras medidas que se hacen a accidentados o enfermos repentinos en el mismo lugar en que pasan. Se hacen antes de que lleguen los sanitarios con el fin de la recuperación de la víctima sea más fácil.

Puedes ser tú el que estés ahí, por eso es bueno saber qué hacer y qué no hacer en estos casos.

¿Para qué se hacen los [primeros auxilios](#)?

- Evitar la muerte.
- Evitar nuevas lesiones o que se agraven las que hay.
- Aliviar el dolor.
- Ayudar a que el lesionado se recupere.

¿Qué hay que hacer?

La actuación básica en primeros auxilios se resume en las siglas:

P.A.S. - Proteger, Avisar, Socorrer.

Intentar siempre **mantener la calma y ser un buen líder** (tomar decisiones y dirigir a los demás).

1. PROTEGER. Hay que ver que el lugar del accidente es seguro. Siempre es mejor alejar el peligro que mover al accidentado. Ejemplos:

- Cuando hay un electrocutado: cortar la corriente.
- En caso de incendio: controlar el fuego, ventilar si hay humo. Si no es posible, intentar el rescate estando nosotros protegidos.
- Si hay una fuga de gas: cortar el gas, ventilar, no encender luces, ni fuego.
- En accidentes de tráfico: aparcar bien, colocarse chaleco de alta visibilidad, señalizar.

2. AVISAR. Si estamos solos hay que **pedir ayuda**.

- Si llega o hay otra persona debe **llamar al 112**. En primer lugar, hay que decir quiénes somos. Después diremos dónde y qué ha pasado, y cuál es la situación actual. Se debe informar también del número y gravedad de los heridos. No colgar hasta que no nos lo digan y después dejar libre la línea telefónica. Mientras se espera la ayuda se puede empezar a socorrer.
- Si estamos solos hay que valorar a la víctima e iniciar la [RCP \(reanimación cardiopulmonar\)](#) antes de llamar al 112. Pero si no sabemos cómo valorar e iniciar la RCP llamaremos desde el principio.

3. SOCORRER. Consiste en hacer las maniobras de primeros auxilios. Hay reglas que se deben cumplir:

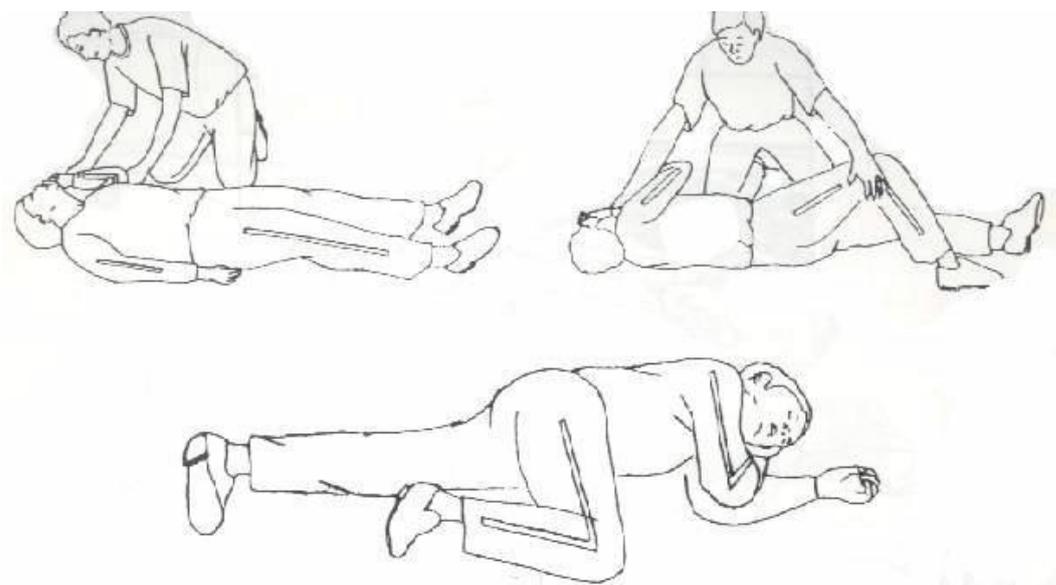
- Nunca dejar sola a la víctima.
- No moverla, salvo que corra peligro en el lugar en que está o haya que hacerle una RCP. Si hay que moverla, hacerlo en bloque, evitando que doble el cuello o la espalda. Igual con el casco, en general, no quitarlo.
- Siempre hay que tener presente dos prioridades: **1º salvar la vida, 2º evitar que las lesiones se agraven.**

¿Por dónde empezamos?

En primer lugar, valorar si corre peligro su vida, nos haremos 3 preguntas:

- ¿Está consciente?
- ¿Respira?
- ¿Tiene signos de vida? Así valoramos si tiene circulación de la sangre.
- Según la situación:
 - Si está consciente: tranquilizar a la víctima, valorar las heridas y observar.
 - Si respira con dificultad, su piel tiene un color anormal, se queja mucho de dolor, si está demasiado tranquilo, muy agitado o sangra mucho, es probable que tenga una lesión grave. Llamar a 112.
 - Si no está consciente, pero respira: colocar en posición de seguridad y llamar al 112.
 - Si no respira o no presenta signos de vida: Iniciar RCP básica. El momento de llamar al 112 cuando estamos solos dependerá de si la víctima es adulta o niño y de si tenemos o no móvil al alcance.

Posición lateral de seguridad



Podemos seguir la **secuencia ABCDE** que además de lo anterior también tiene en cuenta una valoración secundaria:

- A: vía **A**érea. Valorar si respira (ver-oír-sentir) y mantener la vía aérea abierta (maniobra frente-mentón o tracción mandibular si accidente).
- B: respiración (**B**reathing): Si respira, valorar cómo respira.
- C: **C**irculación: además de los signos vitales, valorar color de la piel, sangrados importantes.
- D: neurológico (**D**isability): ver si está despierto, si responde a la voz o dolor.
- E: Exposición: ver cualquier herida o lesión de la cabeza a los pies.

Puedes descargarte la [infografía en PDF](#).

Si quieres estar mejor preparado...

- [El juego de los primeros auxilios](#). Creu Roja. Diputació Barcelona, 2007. Este es un juego interactivo que quiere dar unas primeras nociones de primeros auxilios a los jóvenes, aunque es apto para todas las edades.

Para más información puedes encontrar artículos relacionados en las páginas web que te recomendamos:

- [Familia y Salud](#). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)
- [EnFamilia](#). Asociación Española de Pediatría (AEP)
- [Hojas informativas para Padres](#). Sociedad Española de Urgencias de Pediatría (SEUP)