Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL
MULIITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

PRIMEROS AUXILIOS COTIDIANOS:

QUÉ HACER MIENTRAS LLEGA AYUDA PROFESIONAL

Guía básica para responder ante situaciones frecuentes, proteger a la persona afectada y reconocer los límites de la actuación no profesional



Proteger, observar y pedir ayuda

Los primeros auxilios no consisten en hacer de médico. El objetivo es proteger, alertar y ayudar sin empeorar la situación.

1. Asegura la escena

Antes de acercarte pregunta: **"¿Puedo entrar sin convertirme en otra víctima?":**

Observa riesgos como tráfico, fuego, humo, electricidad, sustancias químicas, violencia o derrumbes.





2. Comprueba si responde

Habla claramente: **"¿Está bien? ¿Me escucha?"**

Si no responde, solicita ayuda de inmediato y evalúa si respira con normalidad.

3. Activa ayuda temprano

Ante pérdida de conciencia, dificultad respiratoria grave, dolor intenso en el pecho, sangrado importante, sospecha de accidente cerebrovascular, lesión grave o reacción alérgica severa, **llama al número de emergencias cuanto antes.**

Si hay otras personas, asigna la tarea a una persona concreta.



Qué decir al servicio de emergencias

- Dónde estás
- Qué ocurrió
- Cuántas personas están afectadas
- Si están conscientes
- Si respiran normalmente

No cuelgues hasta que te indiquen hacerlo y usa el altavoz si necesitas tener las manos libres.

Síguenos en Instagram: @librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

Si no responde, actúa rápido

Parada cardiaca, compresiones, DEA y posición lateral

1. Persona inconsciente que no respira normalmente

- Si no responde y no respira normalmente, puede estar sufriendo una **parada cardiaca.**
- **Llama inmediatamente al 112.**
- Pide que te traigan un **DEA** (desfibrilador).
- **Si sabes hacerlo**, comienza las compresiones torácicas. Si no, sigue las instrucciones del operador de emergencias.



2. Compresiones torácicas en un adulto

- Coloca el talón de una mano en el **centro del pecho** (mitad del esternón) y la otra mano encima.
- **Presiona fuerte y rápido: 100–120 por minuto.**
- **Profundidad:** unos **5–6 cm.**
- Deja que el pecho se eleve completamente entre compresiones.
- Continúa hasta que haya signos de vida, llegue ayuda profesional, el DEA indique otra cosa o no puedas continuar.



3. Cómo utilizar un DEA

1. **Enciéndelo** (sigue las instrucciones de voz).
2. Descubre el pecho.
3. Coloca los parches en la posición indicada.
4. **No toques** a la persona mientras analiza.
5. Si indica descarga, asegúrate de que nadie la toque y pulsa el botón.
6. Cuando lo indique, vuelve a las compresiones torácicas.



4. Persona inconsciente que sí respira

- Si la persona está inconsciente pero respira normalmente, y moverla no supone un peligro, puedes colocarla en **posición lateral de seguridad.**
- Esta posición ayuda a mantener la vía aérea abierta.
- Sigue observando que respira con normalidad.
- Si deja de respirar normalmente, inicia la respuesta ante la parada cardiaca (punto 1).



Heridas, quemaduras y golpes

QUÉ HACER Y CUÁNDO PEDIR AYUDA URGENTE

1. Atragantamiento

- Si puede hablar, toser y respirar, anímale a toser.
- No introduzcas los dedos a ciegas en la boca.

112

Si la obstrucción es grave y no puede hablar, respirar o toser eficazmente, solicita ayuda inmediata y sigue las maniobras de emergencia que hayas aprendido.



2. Hemorragia importante

- Protégete las manos si es posible.
- Aplica presión firme y continua directamente sobre la herida con material limpio.
- Si se empapa, añade más material encima sin retirarlo constantemente.
- Una hemorragia abundante puede ser mortal.



3. Heridas pequeñas y quemaduras

Heridas pequeñas

- Lava tus manos.
- Enjuaga suavemente con agua.
- Controla el sangrado.
- Cubre con material limpio.

Quemaduras

- Aléjate de la fuente de calor.
- Enfría la zona con agua del grifo templada o fresca durante unos 20 minutos.
- Evita el hielo, remedios caseros, mantequilla o pasta de dientes.
- No retires la ropa pegada a la piel.



4. Caídas y posibles fracturas



- Evita movimientos innecesarios si sospechas una lesión grave.
- No intentes colocar un hueso.
- Mantén la calma.
- Protege la zona para evitar movimientos.

5. Golpes en la cabeza

Solicita ayuda urgente si presenta alguno de estos signos:

- Pérdida de conocimiento.
- Confusión creciente.
- Vómitos repetidos.
- Convulsiones.
- Dificultad para hablar.
- Debilidad en alguna parte del cuerpo.
- Somnolencia inusual.
- Dolor de cabeza que empeora.
- Comportamiento claramente anormal.



Señales de alarma: cuándo una situación es grave

Convulsiones, desmayos, infarto, accidente cerebrovascular y alergias graves.

1. Convulsiones

- Aleja objetos cercanos que puedan causar daño.
- Si es posible, coloca algo suave bajo la cabeza.
- No la sujetes ni pongas nada en su boca.
- Al terminar, revisa si respira.
- Busca ayuda urgente si es la primera convulsión, si dura varios minutos, se repite sin recuperar la conciencia, ocurre en embarazo, hay lesiones o presenta problemas para respirar.



2. Desmayo



- Ayuda a la persona a una posición segura.
- Si pierde la conciencia, revisa si respira.
- Busca evaluación médica, especialmente si presenta dolor en el pecho, dificultad para respirar, traumatismo, embarazo, antecedentes cardíacos, desmayo durante el ejercicio, recuperación anormal o episodios repetidos.

3. Posible infarto

Puede presentarse con presión o dolor en el pecho, dificultad para respirar, sudoración, náuseas o malestar que se irradia al brazo, espalda, cuello o mandíbula.

- **Llama de inmediato a emergencias.**
- **No dejes** que la persona se traslade por sus propios medios.



4. Posible accidente cerebrovascular

Reconoce las señales con el **método RÁPIDO:**

R 

Rostro
Asimetría en la cara.

Á 

Brazos
Debilidad en un brazo.

P 

Palabra
Dificultad para hablar.

I 

Otros signos
Cambios súbitos en la visión, equilibrio o coordinación, o un dolor de cabeza inusual y muy intenso.



Anota la hora de inicio de los síntomas y **llama de inmediato a emergencias.**

5. Reacción alérgica grave

Puede presentarse con dificultad para respirar, hinchazón marcada (en cara, labios o garganta), sensación de cierre de la garganta, mareos, desmayo o afectación rápida de varios sistemas.



- Si la persona tiene adrenalina recetada, ayúdala según su plan.
- Activa de inmediato los servicios de emergencias.

Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo, haz una entrevista con nosotros. Pregúntanos por DM.
Instagram @librestaelflautista

Lo que sí y lo que no debes hacer

Intoxicaciones, calor excesivo y errores que pueden empeorar la situación.

1. Intoxicaciones

Si alguien ingiere, inhala o entra en contacto con una sustancia potencialmente tóxica:

- **No induzcas el vómito,** a menos que un profesional lo indique.
- **Conserva el envase** o el nombre del producto si es seguro hacerlo.
- **Contacta al servicio de emergencias** o al centro de toxicología.
- **No des** alimentos, bebidas ni antídotos caseros sin indicación profesional.



2. Calor excesivo

La exposición al calor puede causar agotamiento grave, mareos, dolor de cabeza y debilidad.

- **Si hay confusión, estado mental alterado, desmayo o un deterioro significativo:**
- Lleva a la persona a un lugar más fresco si es seguro hacerlo.
- Inicia medidas de enfriamiento.
- Solicita ayuda urgente.
- **No fuerces** la ingesta de líquidos en una persona inconsciente o con el nivel de conciencia marcadamente alterado.



Qué no hacer

- **No des alimentos ni bebidas** a una persona inconsciente.
- **No pongas objetos** en la boca durante una convulsión.
- **No muevas innecesariamente** a una persona con posible lesión grave.
- **No apliques hielo** directamente sobre una quemadura.
- No intentes reducir fracturas.
- **No induzcas el vómito** después de una intoxicación.
- No des medicamentos de otra persona.
- **No retrases una llamada de emergencia** mientras intentas resolver todo por tu cuenta.

Proteger – Alertar – Socorrer

1. Proteger
¿El lugar es seguro?

→

2. Alertar
¿Necesito emergencias?
¿Dónde estoy?
¿Qué ocurrió?

→

3. Socorrer
¿Qué puedo hacer de manera segura mientras llega ayuda?

Prepárate antes de que ocurra

Botiquín, tarjeta de emergencias y checklist de respuesta rápida.

1. Prepara tu casa y tu comunidad

Ten un botiquín básico y en buen estado.
Estos son algunos elementos esenciales:



- Guantes desechables
- Gasas
- Apósitos o compresas
- Vendas
- Cinta médica o esparadrapo
- Solución de limpieza (cuando sea apropiado)
- Tijeras
- Termómetro

La mejor herramienta es la formación.

Un curso práctico en primeros auxilios, RCP y uso de DEA es muy valioso.

2. Crea una tarjeta de emergencias

Tenla siempre contigo (en la billetera, bolso o celular).

TARJETA DE EMERGENCIAS

- **Número local de emergencias:** _____
- **Centro toxicológico:** _____
- **Contacto de emergencia:** _____
- **Medicamentos importantes:** _____
- **Alergias:** _____
- **Condiciones médicas relevantes:** _____



3. Checklist de respuesta rápida

- ☐ El lugar es seguro.
- ☐ Verifiqué si la persona responde.
- ☐ Revisé si respira.
- ☐ Activé el servicio de emergencias cuando fue necesario.
- ☐ Sigo las instrucciones del operador.
- ☐ No realizo maniobras que no conozco (solo si me lo indican).
- ☐ Protejo a la persona de nuevos daños.
- ☐ Observo cambios en su estado.
- ☐ Puedo explicar qué ocurrió y cuándo.
- ☐ No abandono a una persona gravemente afectada si es seguro permanecer.

4. La comunidad también cuida

Familias, grupos, lugares de trabajo y vecindarios pueden organizarse para:

- Realizar capacitaciones en primeros auxilios, RCP y uso de DEA.
- Identificar y ubicar DEA en espacios públicos y privados.
- Crear protocolos simples de emergencia en casa, la escuela, el trabajo y la comunidad.

Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros.

Accede a una entrevista. Escríbenos por DM en Instagram **@librestaelflautista.**

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Gracias por leer



Aprender primeros auxilios también es una forma de cuidar la vida.

Compartir este conocimiento fortalece a nuestras familias y comunidades.

En una emergencia, no necesitas saberlo todo:
necesitas saber cómo proteger, cuándo pedir ayuda y qué puedes hacer sin causar más daño.

Síguenos en Instagram

Suscríbete para más contenidos

@librestaelflautista @librestaJovenesTalentos

Sé parte de nuestra comunidad.