



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

INSTITUTO DE  
EDUCACIÓN  
SECUNDARIA Nº 1  
DE GIJÓN



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

PRIMEROS AUXILIOS	ACTUACIÓN
<b>Obstrucción completa de la vía aérea</b>	<p>Pida ayuda. Golpes interescapulares Inclinar a la víctima hacia delante. Dar hasta 5 palmadas enérgicas en la espalda entre los omóplatos. Si no son efectivos, continuaremos con la Maniobra de Helmlich</p> <p><b>Maniobra de Helmlich:</b> Colocarse detrás de la víctima y rodear su cintura con los brazos. Cerrar la mano y colocar el nudillo del dedo pulgar cuatro dedos por encima del ombligo. Con la otra mano, coger el puño de la primera. Hacer una presión fuerte hacia adentro y arriba en dirección a los pulmones. Aflojar la presión sin perder el punto de aplicación de la maniobra. Repetir hasta 5 veces. Repetir el ciclo tantas veces como sea necesario hasta lograr la expulsión del cuerpo extraño.</p> <p><b>Si está inconsciente</b> ponadlo en el suelo con cuidado, boca arriba. Active el sistema de emergencia. Iniciar RCP -reanimación cardiopulmonar-</p>
<b>Parada respiratoria</b>	<p>Asegurar el lugar o llevar a la víctima a un lugar seguro tanto para ella como para el reanimador. <b>Posición de la víctima:</b> estirada boca arriba sobre una superficie dura y lisa con los brazos estirados a lo largo del cuerpo. <b>Posición del reanimador:</b> arrodillado a un lado de la víctima a la altura de sus hombros o clavículas. Comprobar estado de inconsciencia. Abrir la vía aérea con la maniobra frente-mentón.(frente hacia atrás, mentón hacia arriba) Comprobar respiración normal durante no más de 10 segundos</p> <p><b>Masaje cardiaco externo, técnica de compresión:</b> Colocar el talón de una mano en el centro del pecho de la víctima. Poner el talón de la otra mano encima entrelazando los dedos. Evitar que éstos toquen el tórax. Cargar verticalmente el peso del cuerpo sobre los brazos sin doblar los codos ni hacer fuerza. Comprimir el esternón verticalmente. En los adultos de 4 a 5 cm. Ritmo de compresiones: en los adultos de 100 por minuto, con una relación de compresión-descompresión de 1:1. Es tan importante comprimir el corazón para que se vacíe como para que se vuelva a llenar de sangre. Alternar 30 compresiones torácicas con dos ventilaciones boca a boca en una secuencia 30:2.</p> <p><b>Técnicas de ventilación artificial:</b> <b>Boca a boca</b> Abrir la vía aérea mediante la maniobra frente-mentón. Comprobar que no hay respiración normal. Tapar la nariz con los dedos índice y pulgar. Realizar una inspiración y, sellando los labios contra los de la víctima, expirar profundamente a un ritmo constante durante aproximadamente un segundo comprobando que el tórax se eleva como señal de que ha entrado aire. Inspire normalmente e insufla en la boca de la víctima otra vez, para conseguir dos respiraciones boca a boca efectivas, pero no realice más de 2 seguidas. Luego vuelva a poner las manos inmediatamente en la posición correcta sobre el esternón y practique 30 compresiones torácicas más.</p>



PUERTO DE VEGARADA S/N • 33207 • GIJÓN - ESPAÑA  
TELÉFONO: 985 383 100 • FAX: 985 146 366  
e-mail: [secretaria@ies1.com](mailto:secretaria@ies1.com)





GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

INSTITUTO DE  
EDUCACIÓN  
SECUNDARIA Nº 1  
DE GIJÓN



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

	Sólo explorar dentro de la boca la presencia de objetos extraños visibles si hay dificultad al paso del aire. <b>Boca a nariz</b> Abrir la vía aérea con la maniobra frente-mentón cerrando su boca con un desplazamiento del mentón hacia arriba. Insuflar por la nariz y comprobar con la vista que el tórax de la víctima se eleva como señal de que ha entrado aire. Proceder como en la técnica boca a boca.
<b>Hemorragias</b>	Adoptar las medidas de autoprotección que estén a nuestro alcance (protegerse las manos con guantes o una bolsa de plástico) Compresión directa sobre el punto sangrante, con apósitos. Mantenerla durante diez minutos. Insistir en la compresión directa, recurrir a vendaje que comprima
<b>Otorragia</b>	Evitar movimientos innecesarios. No intentar nunca parar la hemorragia
<b>Hemorragia nasal</b>	Realizar presión directa sobre los dos orificios, contra el tabique nasal. Mantener la presión durante al menos cinco minutos. Inclinar la cabeza hacia adelante.
<b>Heridas</b>	Lavarse las manos antes y después de tratar la herida. Limpiar el instrumental que se va a usar (tijeras, pinzas, etcétera) rociándolo con alcohol y secándolo previamente a su uso. Lavar la herida bajo el agua y usar gasas limpias. Aplicar un antiséptico. Aplicar un apósito
<b>Contusiones</b>	Aplicar frío local. Si es una extremidad, levantarla
<b>Actuación ante contacto accidental con sangre, fluidos orgánicos o pinchazos accidentales</b>	<b>Contacto a través de la piel:</b> Limpieza con abundante agua y jabón. Aplicar una solución de povidona yodada o alcohol de 70% lo antes posible, en la zona, durante diez minutos como mínimo. <b>Contacto a través de las mucosas:</b> Limpieza con agua y jabón. Lavado con suero fisiológico durante diez minutos. Posteriormente hay que contactar con un servicio especializado, para el correspondiente seguimiento
<b>Esguinces</b>	Aplicar frío local. Levantar la extremidad afectada. Mantenerla en reposo. Inmovilizar la articulación afectada
<b>Luxaciones</b>	Aplicar frío local. Inmovilizar la articulación tal y como se encuentre la extremidad
<b>Fracturas</b>	No tocar la extremidad. Aplicar frío local Si es un brazo, quitar los anillos, relojes, brazaletes, pulseras. Si es necesario, inmovilizar una articulación por encima y otra por debajo del foco de la fractura. En fracturas abiertas no introducir el hueso dentro de la extremidad. Cubrir la herida con gasas estériles o trapos muy limpios y mejor humedecidos.



PUERTO DE VEGARADA S/N • 33207 • GIJÓN - ESPAÑA  
TELÉFONO: 985 383 100 • FAX: 985 146 366  
e-mail: [secretaria@ies1.com](mailto:secretaria@ies1.com)





GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

INSTITUTO DE  
EDUCACIÓN  
SECUNDARIA Nº 1  
DE GIJÓN



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

	Proceder como en una fractura cerrada
<b>Traumatismos craneales</b>	<p>En los traumatismos craneoencefálicos puede haber:</p> <p>Hemorragia por los orificios naturales de la cara: oídos y nariz.</p> <p>Hematomas alrededor de los ojos.</p> <p>Deformidad de los huesos del cráneo.</p> <p>Alteraciones de la consciencia.</p> <p>Pupilas dilatadas, de tamaño distinto, o que no reaccionan a la luz.</p> <p>Pérdida de memoria.</p> <p>Vómitos.</p> <p>Convulsiones.</p> <p>Alteración de la respiración</p> <p>Actuación:</p> <p>Vigilar las constantes vitales. Actuar sobre los síntomas: vómitos, convulsiones, hemorragias</p> <p>Evitar los movimientos.</p>
<b>Traumatismos en la columna vertebral</b>	<p>Evitar los movimientos.</p> <p>Controlar los signos vitales.</p> <p>Mantener en bloque el eje cabeza-cuello-columna</p>
<b>Quemaduras</b>	<p>Aplicar agua fría durante quince minutos.</p> <p>Aplicar una crema hidratante (o vaselina).</p> <p>No reventar las ampollas</p> <p>Si se han reventado aplicar antiséptico y cubrirlas con gasas estériles</p>
<b>Lesiones eléctricas</b>	<p><b>Si la víctima está en contacto con un conductor eléctrico:</b></p> <p>Desconectar la corriente antes de tocarla.</p> <p>Si no es posible, tomar las medidas de seguridad adecuadas</p> <p>Controlar los signos vitales.</p> <p>Iniciar, si es necesario, el soporte vital básico.</p> <p><b>Si la víctima está inconsciente:</b></p> <p>Posicionarla en posición lateral de seguridad teniendo en cuenta las posibles lesiones traumáticas</p> <p>Tratar las quemaduras</p>
<b>Lipotimia</b>	<p>Posicionar a la víctima tumbada en el suelo boca arriba y en un lugar fresco o aireado.</p> <p>Aflojarle la ropa.</p> <p>Evitar las aglomeraciones a su lado.</p> <p>Levantarle las piernas</p>
<b>Infarto de miocardio</b>	<p>Colocar a la víctima en posición semisentada; aflojarle las ropas que le opriman el cuello o el abdomen.</p> <p>Si está inconsciente, ponerla en posición lateral de seguridad.</p> <p>Hacer que descanse.</p> <p>Si ha sufrido otros ataques y toma una medicación específica, hacérsela tomar.</p> <p>Controlar los signos vitales y actuar en consecuencia.</p>
<b>Convulsiones</b>	<p>No sujetar a la víctima.</p> <p>Evitar que se lesione alejando objetos y ponerle almohadas debajo de la cabeza.</p> <p>Aflojarle la ropa.</p> <p>Introducir un objeto blando en la boca (pañuelo) para evitar que se muerda la lengua.</p> <p>Comprobar que la vía aérea está abierta.</p> <p>Si vomita, evitar que se ahogue (posición lateral de seguridad). Controlar los signos vitales.</p>



PUERTO DE VEGARADA S/N • 33207 • GIJÓN - ESPAÑA  
TELÉFONO: 985 383 100 • FAX: 985 146 366  
e-mail: [secretaria@ies1.com](mailto:secretaria@ies1.com)





GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA

INSTITUTO DE  
EDUCACIÓN  
SECUNDARIA Nº 1  
DE GIJÓN



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo

<b>Cuerpos extraños, heridas y quemaduras en los ojos</b>	Lavar el ojo con agua abundante con un chorro fino. Tapar el ojo con gasas húmedas e ir a un centro sanitario. Si las molestias son grandes, será necesario tapar los dos ojos. No aplicar ningún tipo de colirio. En las quemaduras: El lavado del ojo tiene que durar veinte minutos. Trasladar al herido a un centro sanitario. En las contusiones: Aplicar compresas de agua fría .Tapar los dos ojos. Trasladar al herido a un centro sanitario. No aplicar ningún tipo de colirio.
<b>Cuerpos extraños en el oído</b>	No manipular en el interior del oído. Trasladar al herido a un centro sanitario. Si el cuerpo extraño es un ser vivo (insecto), aplicar unas cuantas gotas de aceite antes de realizar el traslado. No usar nunca pinzas, ni otros objetos punzantes, para evitar lesionar el tímpano
<b>Cuerpos extraños en las fosas nasales</b>	Si el objeto está situado en la parte externa de las fosas nasales, tapar el otro agujero de la nariz y hacer salir con fuerza, por el agujero obturado. Si no sale el cuerpo extraño, es necesario realizar el traslado a un centro sanitario. No utilizar nunca pinzas ni otros objetos punzantes, para evitar lesiones internas o hemorragias.

BOTIQUÍN	MATERIAL
<b>Material de autoprotección</b>	Mascarilla de protección facial ( en caso de realizar respiración artificial “boca a boca” Guantes Toallitas de alcohol (desinfectar nuestras manos antes de hacer una cura). No utilizar sobre heridas.
<b>Material de hemostasia</b>	Vendas hemostáticas (control de la hemorragia)
<b>Material de curas</b>	Suero fisiológico (para limpiar heridas) Antiséptico (povidina yodada, Betadine) Gasas Esparadrapo Tiritas Tijeras Pinzas
<b>Material de protección de heridas, quemaduras y traumatismos articulares</b>	Vendas (diferentes tamaños) Pañuelo triangular (tamaño 140x100x100) que servirá para improvisar un cabestrillo, cubrir heridas o quemaduras o realizar vendaje.



PUERTO DE VEGARADA S/N • 33207 • GIJÓN - ESPAÑA  
TELÉFONO: 985 383 100 • FAX: 985 146 366  
e-mail: [secretaria@ies1.com](mailto:secretaria@ies1.com)

