

TALLER PRIMEROS AUXILIOS

Carlos Galera Román
Belén López Martínez
Josefina Hernández Ruiz
Susana Paniza Sapiña
María Lúcia Martínez Tévar

CS Cartagena Este



PARADA

CARDIORRESPIRATORIA

¿Qué es una Parada Cardiorrespiratoria?

Consideramos PCR a la **interrupción brusca, generalmente inesperada y potencialmente reversible** de la circulación sanguínea y la respiración espontánea.



Reanimación Cardiopulmonar (RCP) básica

La Reanimación Cardiopulmonar (RCP) es un conjunto de **maniobras** que se realizan cuando una persona ha **dejado de respirar o su corazón ha dejado de latir**. Su objetivo es mantener la circulación de la sangre y el aporte de oxígeno al cerebro y a los órganos vitales hasta que llegue la ayuda sanitaria.



Una RCP realizada de forma precoz puede salvar vidas.

PASO 1

Seguridad y evaluación de la escena

Antes de actuar:

Asegúrate de que el **lugar** es **seguro** para ti y para la víctima.

Acércate a la persona y **comprueba si responde**, hablándole en voz alta y sacudiéndole suavemente los hombros.



Evaluación de la respuesta



Sí responde

Deja a la víctima en la posición en la que se encuentra.

Reevalúa de forma periódica.



NO responde

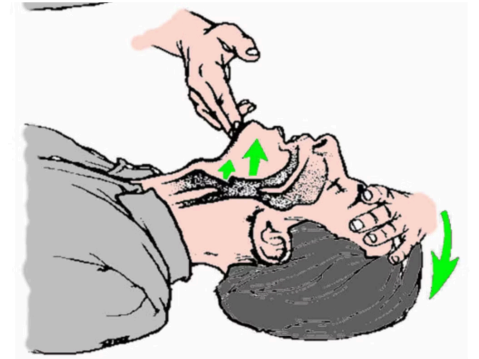
Continúa con el siguiente paso del protocolo de actuación.

PASO 2

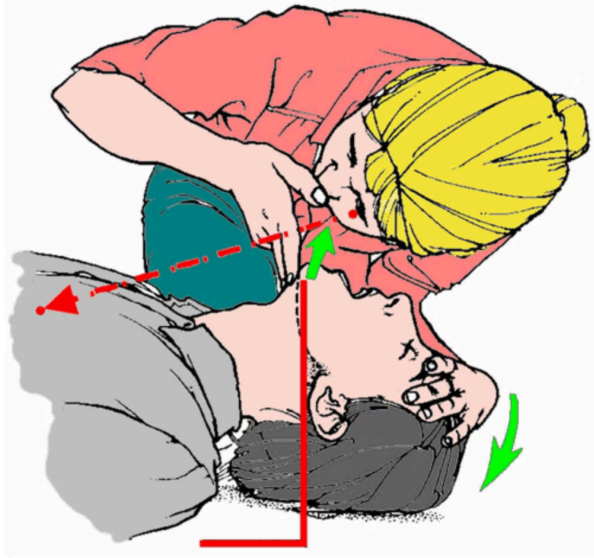
Comprobación de la respiración

Si **NO RESPONDE**

- Coloca boca arriba.
- Abre la vía aérea, con el paciente sobre una superficie lisa y dura.
- Inclina la cabeza hacia atrás colocando una mano sobre la frente y con la otra tirando del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.



Técnica VER-OÍR-SENTIR



Observa durante no más de 10 segundos si respira normalmente (mirar el pecho, escuchar y sentir la respiración).

OÍR

Acerca el oído a la boca-nariz de la víctima

VER

Observa si le sube y le baja el tórax

SENTIR

Pon la mano sobre el pecho para sentir si se expande

Decisión según la respiración

Sí respira

(respiraciones normales, inspirando y espirando)

- Colócala en posición lateral de seguridad (PLS)
- **Llama al 112**
- Comprueba periódicamente que sigue respirando

NO respira

(de forma normal)

- Se considera parada cardiorrespiratoria (PCR)
- Actúa inmediatamente

Activación del sistema de emergencias

1

Llama al 112

Llama inmediatamente al 112 o pide a alguien que lo haga.

2

Solicita el DEA

Si hay un **Desfibrilador Externo Automático (DEA)** cerca, solicita que lo traigan cuanto antes.



Compresiones torácicas

Coloca el talón de una mano en el centro del pecho, sobre el esternón, y la otra mano encima.

Mantén los **brazos estirados** y los **hombros alineados** sobre las manos.

Realiza **compresiones fuertes y rápidas**, hundiendo el pecho unos **5–6 cm**.

Ritmo aproximado: **100–120 compresiones por minuto**.

Permite que el pecho vuelva a su posición tras cada compresión.



PASO 5

Ventilaciones (si estás entrenado)

Tras 30 compresiones, realiza 2 ventilaciones:

01

Pinza la nariz

02

Sella la boca con la tuya

03

Sopla durante 1 segundo

Observando que el pecho se eleva



Si no sabes o no puedes ventilar, realiza RCP solo con compresiones.

Ciclo de RCP: 30:2



El ciclo básico de RCP consiste en alternar 30 compresiones torácicas con 2 ventilaciones, repitiendo este patrón hasta que llegue ayuda profesional o la persona muestre signos de vida.

30:2

USO DE DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO



El Desfibrilador Externo Automático (DEA) es un dispositivo portátil que puede analizar el ritmo cardíaco y administrar una descarga eléctrica para restablecer el ritmo normal del corazón.

PASO 6

Uso del DEA

El DEA es un dispositivo diseñado para que cualquier persona común lo use de manera sencilla y rápida.

- **Encendido:**

- Puede encenderse presionando el botón de encendido.
- En algunos modelos (como el Philips HS1), se enciende automáticamente al tirar del asa verde del cartucho.

Instrucciones de voz: Desde que se enciende, el aparato le hablará. Escuche atentamente; las instrucciones guían cada paso del rescate.

Preparación del paciente

Para que el DEA funcione, los electrodos deben tocar la piel.

1. **Descubrir el pecho:** quite toda la ropa del pecho del paciente. Si es necesario, córtela (los kits de DEA suelen traer tijeras).
2. **Colocación de parches (electrodos):**
 - Extraiga los electrodos adhesivos (suelen estar en un cartucho o funda amarilla).
 - Despegue el plástico protector y observe los dibujos en cada parche.
 - Coloque cada parche exactamente como se muestra en la ilustración sobre la piel desnuda del paciente.

Análisis y descarga

Una vez colocados los parches, el DEA toma el control.

1. **Análisis:** El dispositivo dirá "**Analizando el ritmo cardíaco**" o "**No toque al paciente**".
 - *Importante:* Nadie debe tocar a la víctima durante el análisis para evitar interferencias.
2. **Decisión de Descarga:**
 - Si se aconseja descarga: El botón de descarga (generalmente naranja) parpadeará y la voz dirá "**Descarga aconsejable**".
 - Acción: Asegúrese de que **nadie toque al paciente y pulse el botón parpadeante**.
 - *Nota:* Existen modelos automáticos que hacen una cuenta atrás ("Descarga en 3, 2, 1") y la aplican solos, pero el modelo estándar requiere pulsar el botón.

Asistencia a la RCP

Después de la descarga (o si no se aconseja descarga), el DEA le indicará que inicie la RCP.

1. **El DEA como entrenador:** Algunos dispositivos ayudan con el ritmo. Si sus compresiones no son efectivas, el dispositivo puede decirle "Presione más fuerte" o confirmar "Buenas compresiones".
2. **Técnica:**
 - Coloque el talón de la mano en el centro del pecho (entre los pezones).
 - Hunda el pecho unos 5–6 cm a un ritmo de 100–120 veces por minuto.
 - El dispositivo puede tener un metrónomo para marcar el ritmo de las maniobras.

Botón de ayuda: Si no sabe hacer RCP, algunos modelos tienen un botón azul de información "i" que al pulsarlo da instrucciones detalladas de cómo colocar las manos y respirar

Consideraciones pediátricas

En una escuela de fútbol hay muchos niños. ¿Sirve el mismo DEA?

- Sí, pero con ajustes: **el DEA se puede usar en niños.**
- Parches pediátricos: Lo ideal es usar un cartucho o parches especiales para niños (pediátricos). Estos reducen la energía de la descarga a un nivel adecuado para ellos.
- Si no hay parches pediátricos, use los de adulto siguiendo las indicaciones de emergencia, pero los parches específicos son preferibles.

PASO 7

Continuación de la RCP

Continúa la RCP hasta que:

Lleguen los servicios de emergencia

Y el profesional sanitario te releve

La persona muestre signos de vida

Recupere la respiración o el pulso

Caso real: Christian Eriksen



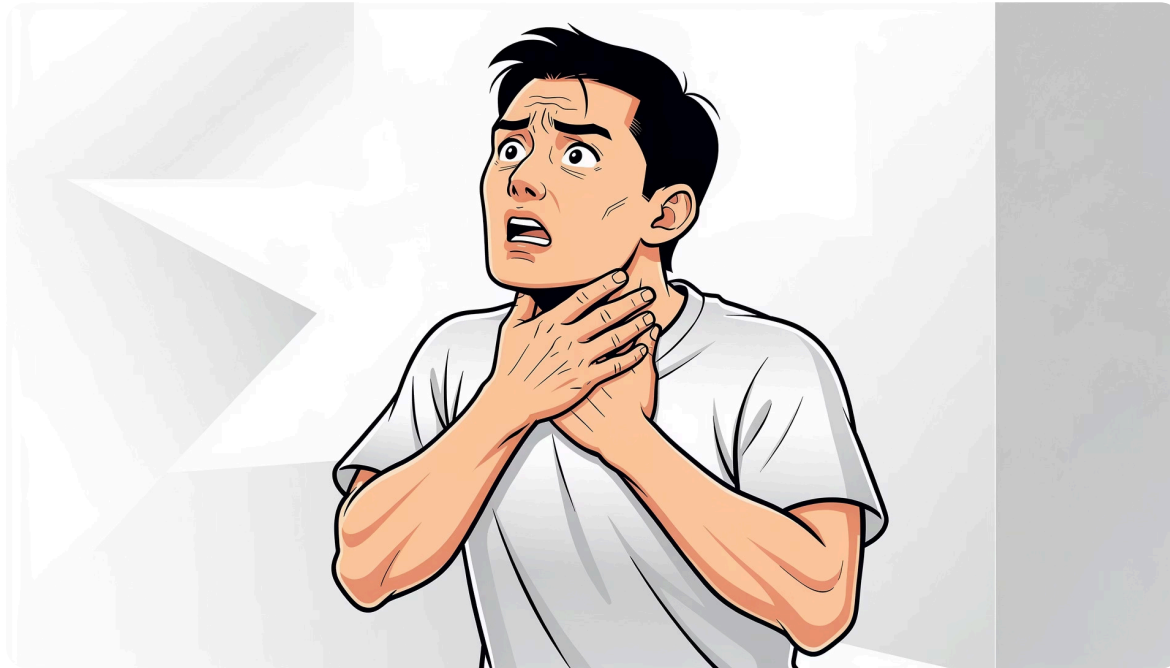
El futbolista danés **Christian Eriksen** sufrió una parada cardiorrespiratoria durante un partido de la Eurocopa. La **RCP** realizada inmediatamente **por sus compañeros** en el campo **le salvó la vida**.

ATRAGANTAMIENTO

¿Qué es el atragantamiento?

El atragantamiento ocurre cuando un objeto (generalmente un alimento) **bloquea parcial o totalmente** las vías respiratorias, impidiendo el paso del aire a los pulmones.

- ❑ Actuar de forma rápida y correcta es fundamental, ya que la falta de oxígeno puede provocar pérdida de conciencia y poner en riesgo la vida en pocos minutos.



PASO 1

Evaluación inicial de la situación

Lo primero es observar a la persona y evaluar su estado:

Pregúntale si puede hablar o toser.

Obstrucción parcial

Si la persona tose con fuerza, significa que la obstrucción es parcial. En este caso, **ánimala a seguir tosiendo.**

Obstrucción grave

Si no puede hablar, toser ni respirar, se trata de un atragantamiento grave y es necesario actuar de inmediato.

PASO 2

Golpes en la espalda



Posiciónate

Colócate ligeramente detrás y a un lado de la persona.



Da 5 golpes firmes

Con la palma de la mano entre los omóplatos.



Inclina hacia adelante

Inclínala un poco hacia adelante para facilitar la salida del objeto.



Observa

Tras cada golpe, observa si el objeto ha sido expulsado.

Técnica de golpes en la espalda

Los golpes deben ser **firmes y dirigidos entre los omóplatos**, con la víctima inclinada hacia adelante para aprovechar la gravedad.



PASO 3

Maniobra de Heimlich (compresiones abdominales)

Si los golpes en la espalda no funcionan:

01

Posición

Colócate detrás de la persona y rodea su abdomen con los brazos.

03

Sujeta y comprime

Sujeta el puño con la otra mano y realiza 5 compresiones rápidas hacia adentro y arriba.

02

Forma el puño

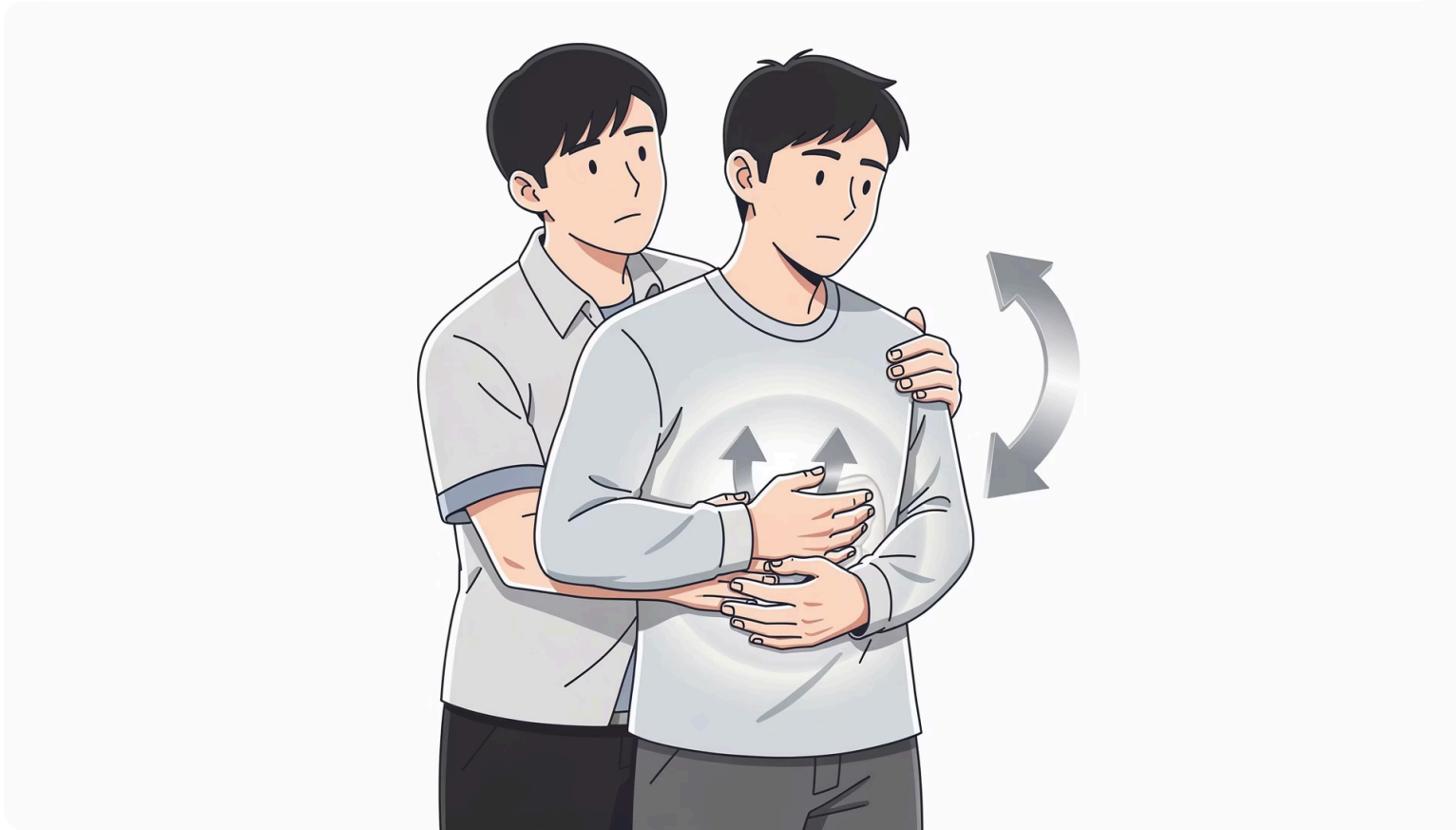
Cierra una mano en forma de puño y colócala por encima del ombligo y debajo del esternón.

04

Alterna

Alterna 5 golpes en la espalda y 5 compresiones abdominales hasta que el objeto salga o la persona pierda la conciencia.

Maniobra de Heimlich:



Las compresiones deben ser **rápidas, hacia adentro y hacia arriba**, para generar presión suficiente que expulse el objeto.

PASO 4

Llamada a los servicios de emergencia

Llama al 112

Si la situación no mejora rápidamente, llama al 112 o pide a otra persona que lo haga.

No interrumpas

No interrumpas la asistencia mientras llega la ayuda profesional.

PASO 5

Si la persona pierde la conciencia



Colócala en el suelo

Con cuidado



Comprueba respiración

Si respira



Inicia RCP

Si no respira o no lo hace con normalidad

Realiza 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.

Continúa con 2 ventilaciones, si estás entrenado para ello.

Sigue con ciclos de 30:2 hasta que llegue ayuda o la persona reaccione.

HIPOGLUCEMIA

¿Qué es la hipoglucemia?

La hipoglucemia es una **bajada anormal de los niveles de glucosa (azúcar) en sangre**. Es más frecuente en personas con diabetes, pero también puede ocurrir tras ayunos prolongados, ejercicio intenso o consumo de alcohol.

- ❑ Si no se trata a tiempo, puede provocar pérdida de conciencia y poner en riesgo la vida.



PASO 1

Evaluación inicial

- **Pregunta**

Pregunta a la persona cómo se siente y si tiene diabetes.

- **Verifica conciencia**

Si está consciente y puede tragar, se puede actuar de inmediato.

- **Mide glucemia**

Si dispone de un glucómetro, comprueba la glucemia si es posible, aunque no debes retrasar la actuación si los síntomas son claros.

Actuación en hipoglucemia leve o moderada (persona consciente)

Regla del 15

Administra **15 gramos de azúcar de absorción rápida**, por ejemplo:

- 1 vaso pequeño de zumo o refresco azucarado
- 1 cucharada de azúcar o miel

Espera 15 minutos y vuelve a valorar al paciente

Si no mejora, repite la toma de azúcar.



Tras la recuperación

Una vez que la persona se recupere:

Ofrécele un alimento con **hidratos de carbono de absorción lenta** (galletas, pan, fruta, yogur) para evitar una nueva bajada.

PASO 3

Qué NO hacer

No dar alimentos si está inconsciente

No administrar alimentos ni bebidas si la persona está inconsciente o no puede tragar.

No forzar la ingesta

No forzar la ingesta si hay riesgo de atragantamiento.

Actuación en hipoglucemia grave (persona inconsciente)



Llama al 112

Llama inmediatamente al 112.



Posición lateral de seguridad

Coloca a la persona en posición lateral de seguridad.



Glucagón si disponible

Si dispones de glucagón y estás formado para administrarlo, úsalo según las indicaciones.



Vigila

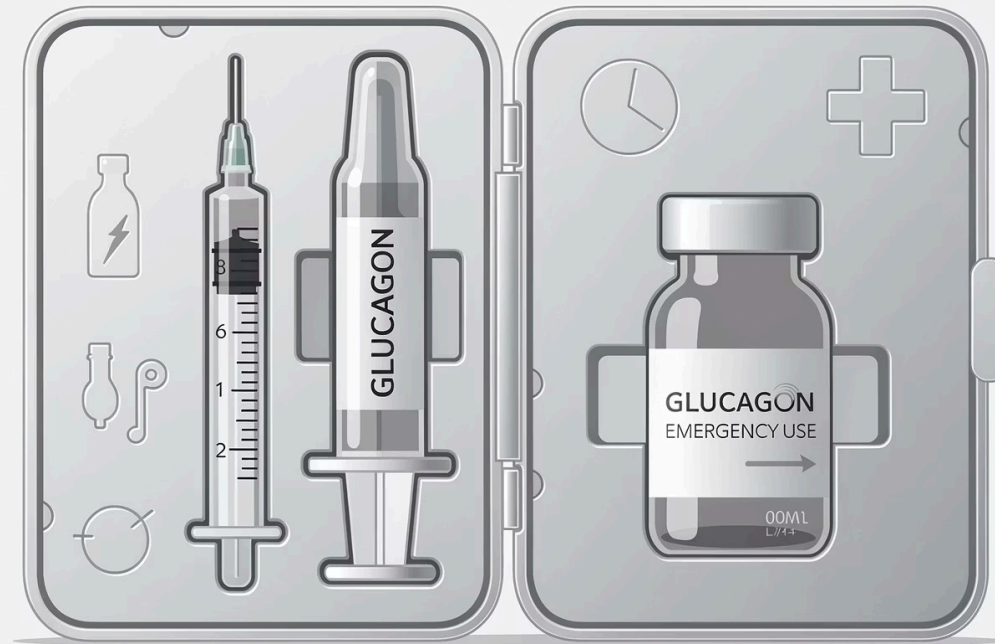
Vigila la respiración hasta que llegue ayuda médica.



RCP si necesario

Si deja de respirar o no tiene pulso, inicia RCP.

Cómo administrar glucagón



Para aprender a administrar glucagón correctamente, consulta el siguiente recurso:

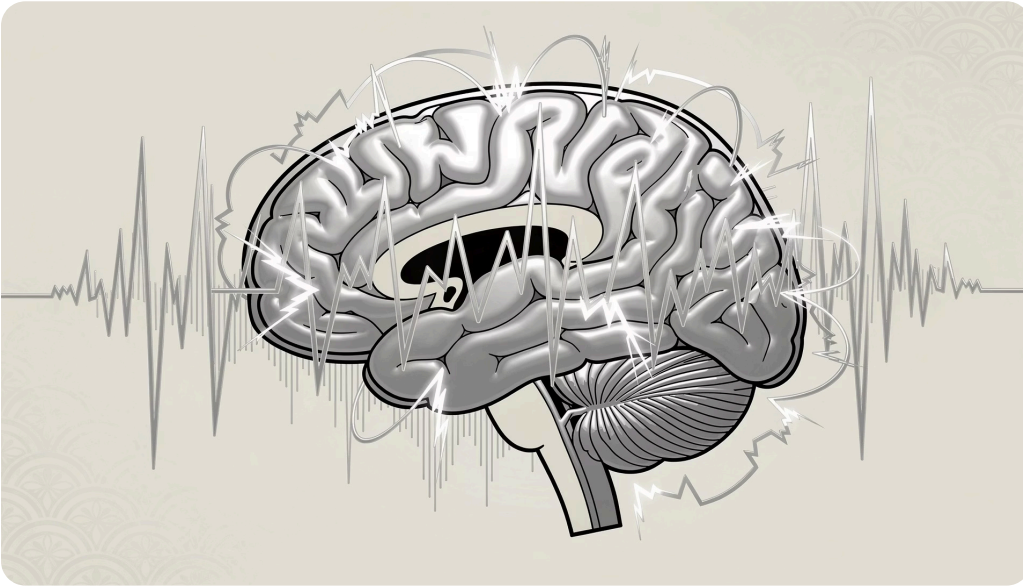
<https://www.youtube.com/watch?v=gP79MiaNCak>

CRISIS EPILÉPTICA

¿Qué es una crisis epiléptica?

Una crisis epiléptica es una alteración brusca y temporal de la actividad eléctrica del cerebro. Puede manifestarse de diferentes formas, aunque la más conocida es la **crisis convulsiva** generalizada.

❑ Aunque suelen ser episodios breves, una actuación correcta es fundamental para evitar lesiones y complicaciones.



PASO 1

Mantener la calma y asegurar el entorno



Retira objetos

Retira objetos cercanos que puedan causar golpes o lesiones.



Afloja ropa

Afloja ropa apretada (bufanda, cuello de la camisa).



Protege la cabeza

Coloca algo blando bajo la cabeza (chaqueta, mochila).

PASO 2

Durante la crisis

NO sujetes

No intentes sujetar a la persona ni impedir los movimientos.

NO introduzcas nada en la boca

No introduzcas nada en la boca (ni objetos, ni dedos, ni medicamentos).

NO des agua ni comida

No intentes darle agua, comida ni medicación.

Coloca de lado

Coloca a la persona de lado si es posible, para facilitar la respiración y evitar que se atragante con saliva o vómitos.

Observa la duración

Observa la duración de la crisis (si puedes, controla el tiempo).

PASO 3

Cuándo llamar a emergencias (112)

Llama al servicio de emergencias si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones:

- La crisis dura **más de 5 minutos**.
- Se repiten varias crisis seguidas sin recuperación.
- Es la **primera crisis** de la persona.
- La persona **no recupera la conciencia** tras la crisis.
- Ha sufrido **lesiones** importantes.
- La crisis ocurre en un **niño pequeño**, una **mujer embarazada** o una persona con otras enfermedades graves.

SALVAR VIDAS ESTÁ EN TUS MANOS

- 1** — **RCP**
30 compresiones: 2 ventilaciones. Actúa rápido
- 2** — **112**
Llama siempre que sea necesario
- 3** — **DEA**
Sigue las instrucciones de voz del dispositivo
- 4** — **Atragantamiento**
5 golpes en espalda, 5 compresiones abdominales
- 5** — **Hipoglucemia**
Regla del 15: 15 gramos de azúcar, 15 minutos
- 6** — **Epilepsia**
Protege, no sujetes, coloca de lado