



Financiado por  
la Unión Europea  
Ayuda Humanitaria



# Manual de Primeros Auxilios en emergencias

Aunque los Primeros Auxilios no reemplazan la Atención Médica,  
pueden significar la diferencia entre la vida o la muerte de la Víctima.



- ✓ Conservar la vida.
- ✓ Evitar complicaciones Físicas y Psicológicas.
- ✓ Ayudar a la recuperación.
- ✓ Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.



**INDECI**  
INSTITUTO NACIONAL DE DEFENSA CIVIL

## Primeros Auxilios



*Se entiende por primeros auxilios al tratamiento que se da en forma inmediata y provisional a la víctima de un accidente o enfermedad repentina en el mismo lugar en donde ocurren los acontecimientos, antes de ser atendidos en un centro de salud.*

## Cómo actuar ante una emergencia

En toda situación de emergencia existen 3 pasos iniciales, que se deben realizar en el siguiente orden (P A S) y lo más rápido posible:



**Proteger:** Determinar la seguridad del escenario.



**Activar el Sistema de Emergencia:**  
Pedir ayuda.



**Socorrer**  
a la víctima.

- ☒ Tenga en cuenta siempre su propia seguridad antes de actuar.
- ☒ Recuerde que su seguridad es primordial.
- ☒ No se exponga ante al peligro. Un socorrista muerto no podrá brindar ayuda. Su propia vida es valiosa.
- ☒ Deténgase siempre unos segundos para evaluar la situación, su seguridad es fundamental.



***En general utilice todos sus sentidos al momento de evaluar posibles riesgos para usted mismo y la víctima: ¿Qué paso?, ¿Cómo paso?, ¿Qué más puede pasar?***

# Evaluación Primaria de la Víctima

## Evaluación Primaria



En la evaluación primaria se investigará principalmente sobre la integridad de las funciones vitales de la víctima: estado de conciencia y función cardio-circulatoria.

### VÍCTIMA EN ESTADO CONSCIENTE

No es necesario comprobar la ventilación ni la circulación. Solo brindar la ayuda que se requiera.

### VÍCTIMA EN ESTADO INCONSCIENTE

Pida ayuda y aplique inmediato el **CAB** de urgencia:

**C**

#### Circulación sanguínea y control de hemorragia

- ✓ Compruebe si hay pulso, especialmente el carotídeo.
- ✓ Busque hemorragias.

**A**

#### Abrir las vías respiratorias

- ✓ Acueste al paciente.
- ✓ Abra las vías respiratorias.
- ✓ Limpie las vías respiratorias.


**B**

#### Buscar la respiración

- ✓ Mire la expansión del tórax.
- ✓ Escuche los ruidos respiratorios.
- ✓ Sienta la respiración en su mejilla.



# Qué no debe hacer por la víctima

- 
- ✓ **Nunca actúe con precipitación.** Así evitará convertirse usted también en una nueva víctima.
  - ✓ **No movilice al accidentado** a menos que sea absolutamente necesario.
  - ✓ **No movilice a la víctima,** si sospecha de lesión en columna vertebral.
  - ✓ **Nunca le ofrezca bebidas ni le suministre nada por la boca a la víctima inconsciente o semiconsciente,** pues ellos no pueden beber con normalidad.

## Recuerde que...

Los valores normales de los signos vitales de una persona son los siguientes:

Edad	Frecuencia cardiaca	Frecuencia Respiratoria
Adulto	60 a 100 por minutos	12 a 20 por minuto
Niño	80 a 120 por minutos	20 a 34 por minuto
Lactante	120 a 160 por minutos	34 a 60 por minuto

# Cómo atender heridas y hemorragias



✓ En la medida de lo posible lávese las manos para evitar cualquier tipo de infección. Utilice medidas de protección (guantes, mascarilla y lentes)

✓ Si la víctima está consciente háblele para tranquilizarla. Explíquele todo lo que se le realizará.

✓ Luego, lave la herida con agua y jabón.



✓ En caso de que exista la posibilidad de que haya algún cuerpo extraño dentro de la herida, nunca se deberá extraer.

✓ Para detener la hemorragia, se ejercerá presión directa en la herida hasta que el sangrado se detenga.



✓ Si se da el caso que la herida se vuelva a abrir o se contamine, la cubriremos con gasa prestando atención que no se pegue a la herida siempre que el sangrado se haya detenido.

✓ Eleve el miembro afectado, abrigue e inmovilice a la víctima.

## Principales normas de bioseguridad

✓ Lave sus manos con agua y jabón antes e inmediatamente después de cada prestación de primeros auxilios y use las medidas de protección.

✓ Evite el contacto directo con sangre, secreciones bronquiales, o fluidos corporales de la víctima. (Use guantes de látex, bolsas de plástico o cualquier tipo de lienzo o tela lo más limpia posible.

✓ Use el protector ocular cuando hayan riesgos de salpicaduras.

✓ No se lleve las manos a la boca, no beba ni coma mientras está prestando los primeros auxilios.

# Cómo actuar ante una fractura

En toda situación de emergencia existen 3 pasos iniciales, que se deben realizar en el siguiente orden (P A S) y lo más rápido posible:



No mueva a la víctima, ni aun para colocarlo en una posición más cómoda, primero inmovilice el miembro afectado.



Detenga el sangrado de inmediato con presión directa.



Si el hueso se asoma a través de la herida, no intente regresarlo a su lugar.



Inmovilice el miembro afectado y lleve a la víctima a un centro de atención más cercano.

# Cómo actuar frente a una obstrucción de vías aéreas

En estos casos lo mejor es:

- 1 Dejarlo toser**, ya que se trata de un mecanismo de defensa que puede conseguir la expulsión del cuerpo extraño.
- 2 Observar que siga tosiendo** o que expulse el cuerpo extraño.
- 3 No golpear nunca la espalda**, mientras el accidentado siga tosiendo ya que se podría producir la obstrucción completa o introducirse más el cuerpo extraño.
- 4 Realizar la maniobra de HEIMLICH.**

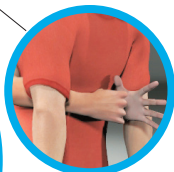
## MANIOBRA DE HEIMLICH

- 1 Ubíquese detrás y coloque sus brazos alrededor de la cintura.

- 2 Ponga el puño, con el pulgar hacia adentro, por encima del ombligo de la víctima.

- 3 Sujete el puño con su otra mano y jale con fuerza hacia adentro y arriba para forzar a salir al objeto de las vías respiratorias

**Repita la maniobra cuantas veces sea necesario.**



## Reanimación Cardiopulmonar Básica

Verifique la inconsciencia de la persona, las pulsaciones y la respiración, si no responde seguir con los pasos:

Utilice el peso de su cuerpo para hacer la compresión

Mantenga la espalda recta

**Llamar a emergencias e iniciar RCP**

- 2 Proporcione 2 respiraciones boca a boca.

- 3 Aplique 30 compresiones cardíacas.

Brazos rectos

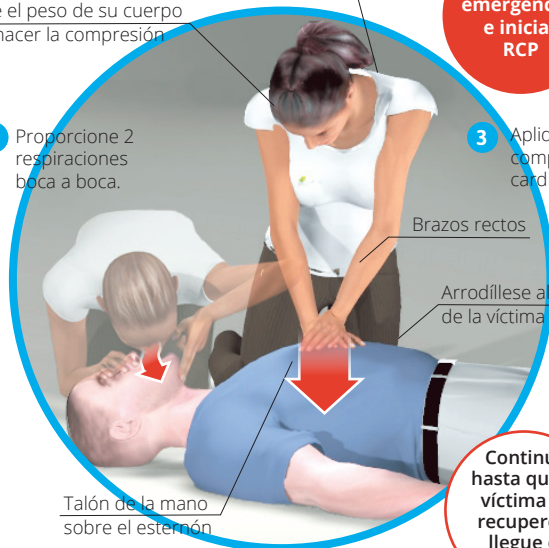
Arrodillese al lado de la víctima

Talón de la mano sobre el esternón

**Continúe hasta que la víctima se recupere o llegue el apoyo.**



- 1 Abra las vías respiratorias.



# Recomendaciones para tratar mordeduras y picaduras

¿Qué hacer?	Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lavar y desinfectar bien la herida con abundante agua y jabón de preferencia que sea antiséptico.</li><li>✓ No realizar incisiones.</li><li>✓ No levantar la extremidad lesionada por encima del nivel del corazón.</li><li>✓ Aplicar una compresa de agua fría.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar los repelentes para insectos apropiados y ropa protectora.</li><li>• Especialmente los niños y niñas, deben evitar provocar a los insectos.</li><li>• Evitar los movimientos rápidos y bruscos cerca de colmenas o nidos de insectos.</li><li>• Intentar no usar perfumes y ropa con figuras florales o de color oscuro de preferencia usar ropa de colores claros.</li><li>• Ser cauteloso al comer en espacios abiertos.</li><li>• Cubrir los depósitos de agua, lavarlos y escobillarlos.</li></ul>

## Qué hacer ante una víctima en shock

### Cómo reconocer el estado de Shock



- La cara de la víctima usualmente está pálida y la piel se encuentra fría y húmeda (Presenta sudoración fría).
- La víctima puede tener náuseas o presentar vómitos.
- La respiración es débil y acelerada.
- El pulso, si se nota, es débil y rápido.
- La presión arterial esta disminuida.
- La víctima puede estar intranquila, ansiosa, semiconsciente o inconsciente.

### Cómo Actuar

- ✓ Si la víctima está consciente, escuche, fomente el diálogo, transmita acciones de afecto y tranquilidad.
- ✓ Acueste a la víctima, abríguela y afloje cualquier prenda que le dificulte la respiración o la circulación.
- ✓ Vigile la respiración y el pulso. Esté atento para iniciar masaje cardíaco si es necesario.
- ✓ Si existe hemorragia, conténgala haciendo presión directa en la zona afectada.
- ✓ Levante las piernas del paciente, manteniendo su cabeza a un nivel más bajo que el cuerpo, esto favorecerá la irrigación sanguínea al cerebro.



# Recomendaciones para evitar el contagio del Dengue, la Chikungunya y el Zika



# ¿Qué son el Dengue, Chikungunya y Zika?



Son virus transmitidos por mosquitos.

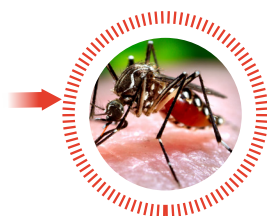
Se transmite a las personas principalmente a través de la picadura de mosquitos infectados del género *Aedes*, y sobre todo de *Aedes aegypti* en las regiones tropicales.

Los mosquitos *Aedes* suelen picar durante el día, sobre todo al amanecer y al anochecer, y son los mismos que transmiten el dengue, la fiebre chikungunya y la fiebre amarilla.

## Características de la infección

### Formas de transmisión del Zika

- Picadura del zancudo *Aedes aegypti*: mismo vector que transmite el dengue y chikungunya.
- Transmisión **materno-fetal** durante el embarazo.
- Transmisión **sexual**.
- Transmisión por **transfusión sanguínea**.
- Hay presencia en **leche materna, saliva y orina** (posible mecanismo de transmisión).
- Transplante de órganos.



**Período de incubación**  
**3 a 12 días (en promedio 7 días)**

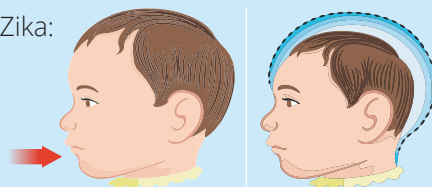


# Manifestaciones clínicas del Zika

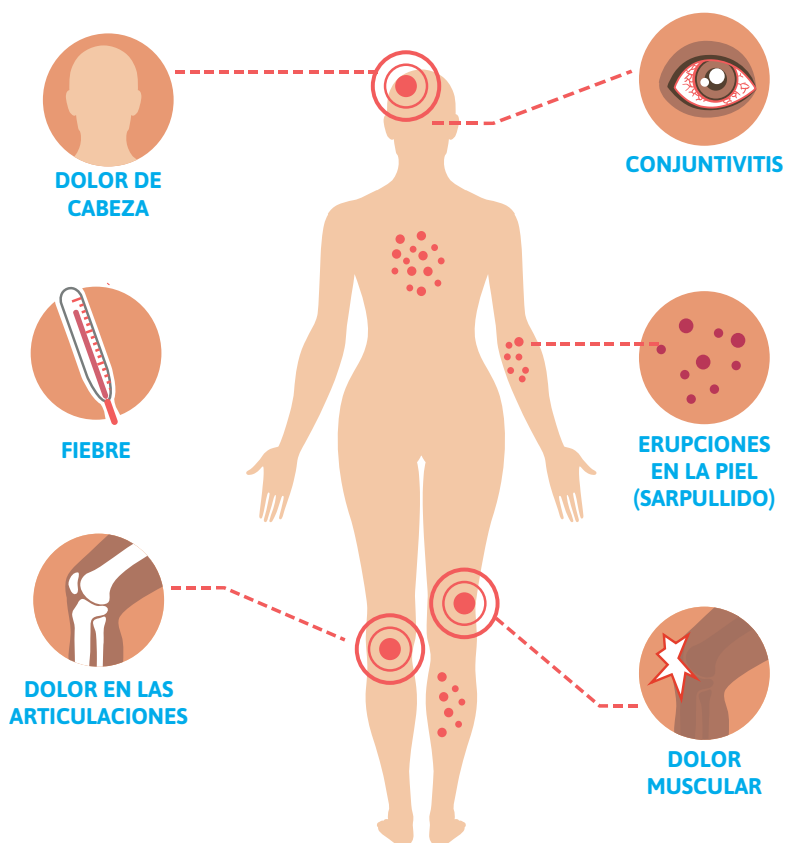
Según la OMS solo 2 de cada 10 personas infectadas con el virus Zika sienten los síntomas.

Condiciones severas asociadas al Zika:

- Síndrome de Guillain-Barré.
- Síndrome Congénito del Zika: Microcefalia.
- Otras afecciones neurológicas en el bebé.



## Síntomas





## ¡Cómo nos protegemos del Zika?

### EVITANDO la picadura del mosquito

La protección contra las picaduras de mosquitos es fundamental para prevenir la infección por el virus de Zika.



## ¿Qué hacer?

### A nivel personal:



- ✓ **USAR** ropa (preferiblemente de colores claros) que cubra al máximo el cuerpo (mangas largas).



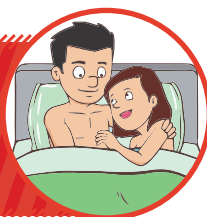
- ✓ **UTILIZAR** repelentes de insectos que contengan DEET, IR3535 o icaridina.



- ✓ **DORMIR** bajo mosquiteros de cama durante el día y noche.



**RECUERDA** que el Zika se transmite por vía sexual, por eso debes usar métodos de barrera como el preservativo o recurrir a la abstinencia.



## En el hogar:



- ✓ **VACIAR, LIMPIAR O CUBRIR**  
*regularmente los sitios que  
puedan acumular agua.*



- ✓ **MANEJO DE AGUA**  
*(recipientes, floreros, barriles,  
macetas, canalones)*



- ✓ **MANTENER** *puertas y ventanas*  
*cerradas, en los edificios, locales y*  
*viviendas.*



- ✓ **LIMPIEZA** *de inservibles*  
*(neumáticos usados y*  
*otros).*



- ✓ **INSTALAR** *barreras físicas*  
*(mallas en las ventanas)*

## A nivel comunal:



- ✓ **CAPACITAR** a los agentes comunitarios.



- ✓ **ORGANIZARSE** a través de un sistema comunitario para prevenir y ejecutar acciones de promoción y prevención.



- ✓ **INVOLUCRAR** a la comunidad educativa para promocionar las medidas de prevención del virus Zika.

## A nivel Autoridades distritales, provinciales, Regionales y Nacional:



- ✓ **PLANES PREVENTIVOS, correctivos y reactivos (Plan de contingencia ante el Zika).**



- ✓ **Las autoridades sanitarias pueden aconsejar la FUMIGACIÓN de insecticidas y abatizar.**

# Decálogo de prevención para evitar el contagio del Dengue, la Chikungunya y el Zika

*Siguiendo estas recomendaciones vamos a evitar la presencia y reproducción del mosquito o la picadura de este, y, en el caso del Zika, el contagio por relaciones sexuales:*



**1. USAR REPELENTE** en las partes del cuerpo expuestas al ambiente. Al aplicarse en la cara, tener cuidado de que no tenga contacto con los ojos. Para mejorar nuestra protección el repelente también puede ser rociado en la ropa. Hay que tener cuenta que los zancudos suelen estar activos durante el inicio del día y al atardecer.



**2. USAR PRENDAS DE COLOR CLARO** como camisas, blusas o polos de manga larga y pantalones. También se recomienda el uso de sombreros.



**3. USAR MOSQUITEROS** en la cama para descansar durante el día o la noche.



**4. ELIMINAR LOS OBJETOS INSERVIBLES** que puedan convertirse en criaderos de mosquitos como botellas o recipientes que puedan albergar agua de las lluvias.



**5. LIMPIAR** por lo menos una vez a la semana las canaletas de drenaje de agua de lluvias y los tanques o cisternas donde se deposita agua, para evitar la posibilidad de albergar los zancudos.



**6. COLOCAR** arena húmeda en vez de agua en los floreros o macetas.





**7. MANTENER TAPADOS** los reservorios de agua y lavarlos cuidadosamente, si es posible cada semana, para que los huevos de las zancudas no se adhieran a las paredes.



**8. PROTEGER PUERTAS Y VENTANAS** con mallas para evitar el ingreso de zancudos desde el exterior.



**9. PERMITIR EL INGRESO** a nuestros hogares de personal de salud para el control de larvas e insectos adultos usando insecticidas (abatización/fumigación).



**10. UTILIZAR PRESERVATIVOS** para tener relaciones sexuales, dado que el zika se contagia por esa vía.

Rendir cuentas y ser transparentes es un derecho de las personas y un deber de CARE Perú. Si usted tiene alguna opinión, reclamo o sugerencia llame gratis al **0800 - 14417** o escríbanos a: **opinion@care.org.pe**



**CARE Perú**

**Av. General Santa Cruz N° 659 Jesús María - Lima - Perú**

**Tel: 01 417-1100 Fax: 01 433-4153 E-mail: postmaster@care.org.pe**

La presente edición ha sido elaborada gracias al financiamiento de la Dirección General de Ayuda Humanitaria y Protección Civil de la Comisión Europea. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de CARE Perú y sus socios, en el marco del Proyecto "SOS Niño Costero". La información contenida en la presente publicación, no refleja necesariamente la opinión de la Comisión Europea.

©CARE Perú • RUC: 20525163238 • [www.care.org.pe](http://www.care.org.pe)

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2017-07935 • Primera Edición, Tiraje 1000 ejemplares.

Se terminó de imprimir en los talleres gráficos de Balcari Editores SAC, RUC: 20525009662, Calle Leonidas Laserra N° 582 - Urb. Las Brisas - Lima 1. A los 03 días de julio del 2017.