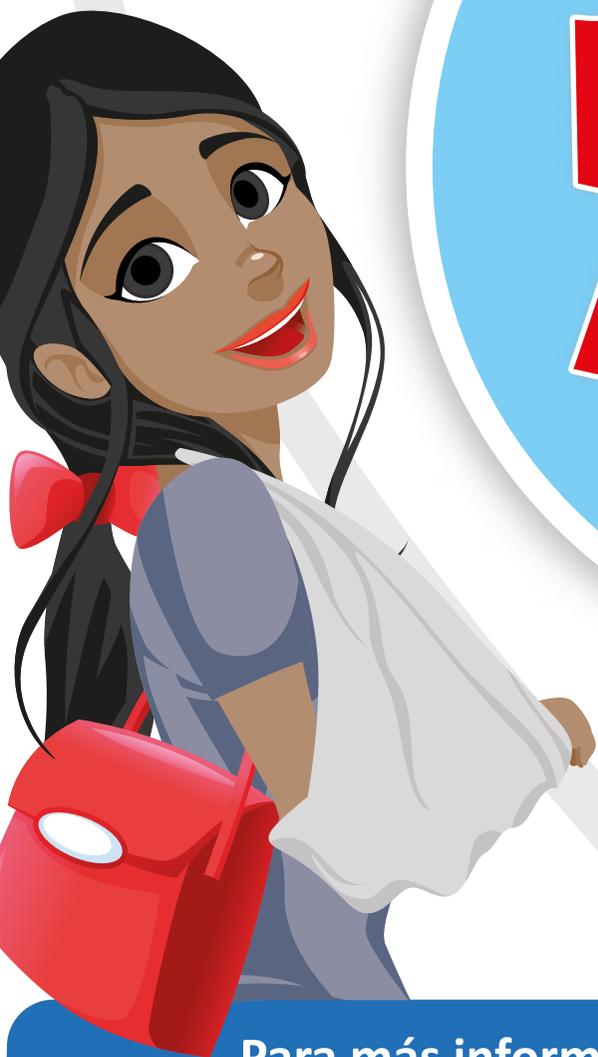


Cartilla Educativa

ATENCIÓN DE
**PRIMEROS
AUXILIOS**



Para más información, llama gratis al ☎ 113 - Salud

EL PERÚ PRIMERO

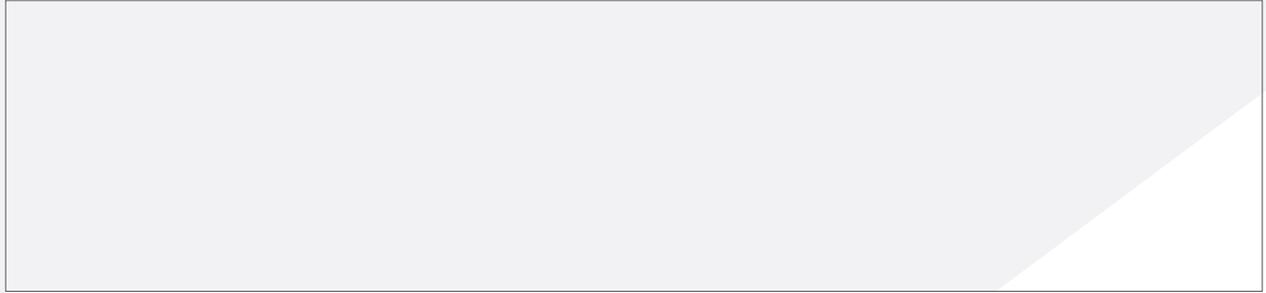


PERÚ

Ministerio de Salud



Catalogación hecha por la Biblioteca del Ministerio de Salud



Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°.

CARTILLA EDUCATIVA DE ATENCIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS.

Ministerio de Salud - MINSA. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - DGIESP. Dirección de Promoción de la Salud - DPROM.

Responsables de elaboración:

Gladys Cusiatao Santiago MINSA/DGIESP/DPROM

Revisión:

Mercedes Amalia Arévalo Guzmán MINSA/DGIESP/DPROM
Janet Clorinda Llamosas Montero MINSA/DGIESP/DPROM

Equipo de trabajo:

Mc. Mónica Meza García MINSA/DIGERD
Mc. Tania Solís Vivas MINSA/DIGERD
Mc. María Victoria Salazar Orillo MINSA/DIGERD
Mc. Henry Yupanqui Calderón MINSA/DIGERD
Mc. Jesús Prosopio Herrera MINSA/DIGERD
Mc. Alexander Villafuerte Mendoza MINSA/DIGERD
C.S. Rita Sánchez de Revoredo MINSA/DIGERD

Diseño y diagramación:

Roberth Edgar Gamboa Inga MINSA/DGIESP/DPROM

© MINSA, Noviembre 2018

Ministerio de Salud
Av. Salaverry N° 801, Lima 11-Perú
Telf.: (51-1) 315-6600
<http://www.minsa.gob.pe>
webmaster@minsa.gob.pe

Primera edición, Octubre 2018
Tiraje: 1000 unidades

Se terminó de imprimir en octubre de 2018 en:
Imprenta: Imprenta del Ministerio de Salud
Dirección: Av Salaverry N° 801 - Jesús María
Teléfono: (01) 3156600 anexo 2016

Versión digital disponible:



PERÚ

Ministerio de Salud

Silvia Ester Pessah Eljay
Ministro de Salud

María del Carmen Calle Dávila
Viceministra de Salud Pública

Diego Rolando Venegas Ojeda
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

James Raphael Morales Campos
Secretario General

Gustavo Martín Rosell De Almeida
**Director General de Intervenciones
Estratégicas en Salud Pública**

Mercedes Amalia Arévalo Guzmán
Directora de Promoción de la Salud



EMERGENCIAS VS. URGENCIAS

Emergencia:

Es una situación que se presenta en forma repentina y requiere de una atención inmediata por el alto riesgo de la vida.

Urgencia:

Se presenta repentinamente, pero sin riesgo de vida y puede requerir de una asistencia médica dentro de un tiempo razonable (2 o 3 horas).



BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Es un conjunto de materiales para apoyar a la atención inmediata de una persona que ha sufrido un accidente o un problema de salud leve.

- 1. Gasas estériles.
- 2. Vendas.
- 3. Esparadrapo.
- 4. Guantes de un solo uso.
- 5. Tijeras y pinzas.
- 6. Linterna.
- 7. Libreta y lápiz.
- 8. Lista de teléfonos de emergencias.
- 9. Termómetro digital.
- 10. Algodón.
- 11. Agua oxigenada.
- 12. Alcohol yodado.
- 13. Paracetamol.
- 14. Baja lenguas.
- 15. Jabón líquido.
- 16. Tablillas para férula de inmovilización.

LOS PRIMEROS AUXILIOS

Es la primera ayuda que se presta a la persona que ha sufrido un accidente o enfermedad repentina.

El estado y la evolución de las lesiones derivadas de un accidente dependen en gran parte de la rapidez y de la calidad de los primeros auxilios recibidos.





Actuación ante una emergencia (sistema P.A.S. Protege, avisa y socorre)
Estas siglas significan lo siguiente:



Protege: al accidentado, a uno mismo y a los demás.



Avisa: a los servicios de emergencia, informa la dirección exacta, referencia y números de accidentados, tipos de víctimas y lesiones, ejemplo 106 del SAMU (Servicio de Ambulancias) o 116 de los bomberos.



Socorre: al accidentado o herido manteniendo la calma.



PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

- Mantener la calma y actuar con rapidez.
- Asegurarse de que no exista más peligros.
- Examinar cuidadosamente al accidentado.
- No mover al accidentado.
- Empezar por lo más urgente.
- Mantenerlo abrigado.
- Avisar inmediatamente al establecimiento de salud más cercano.
- No darle de comer ni de beber a una persona inconsciente.
- No medicar.
- No abandonar al herido.
- Lavar las manos con agua y jabón, antes y después de la actuación.
- De ser posible, siempre proteger las manos con guantes. Utilizar material desechable de un solo uso.
- Evitar el contacto directo con la sangre, saliva u otros del accidentado.

Los signos vitales:
evaluar el pulso, la
respiración y estado
de conciencia.



1. HERIDAS

Son lesiones que se producen como consecuencia de un corte, golpe, o roce con un objeto punzo cortante



Tipo de heridas

Herida Leve: solo afecta la capa más superficial de la piel.

Cuidado de las heridas leves

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Lavar la herida con agua y jabón.
- No utilice alcohol, u otro líquido que no sea agua en la herida. Estas medidas ocasionan que la herida tarde más en cicatrizar. Cubrir la herida con una gasa estéril y fijarlas con esparadrapo.
- Si la herida fue por mordedura de animal, hable con el dueño del animal y verifique que esté vacunado. Posteriormente acuda el establecimiento de salud.



- Si la herida tiene una extensión o profundidad considerable: no tratar de curarlas, solo colocar una compresa o una gasa si hay hemorragia y acudir al establecimiento de salud más cercano.
- Recordar que debe recibir la vacuna antitetánica si no se la puso antes.



Herida grave:

- Afecta a capas profundas de la piel.
- Afecta órganos internos.
- Presenta hemorragias.
- Es muy extensa y sucia.
- Tiene cuerpos extraños.
- Hace más de seis horas que se ha producido

Cuidado de las heridas graves.

- Controlar la hemorragia, si la hubiese.
- No extraer cuerpos extraños, sujetarlos para evitar que se muevan.
- No indagar dentro de la herida.
- Colocar una gasa húmeda estéril.
- Realizar un vendaje improvisado.
- Trasladar al paciente al establecimiento de salud más cercano.



2.

HEMORRAGIAS O SANGRADO:

Salida o derrame de sangre fuera o dentro del organismo como consecuencia de la rotura accidental o espontánea de venas o arterias.

Clasificación, Según el vaso sanguíneo lesionado se clasifica en:

CARACTERÍSTICAS		
ARTERIAL	Color rojo vivo, sale a gran presión.	
VENOSA	Color rojo violáceo, sale lenta y continuamente a menor presión.	
CAPILARES	Color rojo, sale desde pequeños puntitos continuamente.	

A

Cuidado de las heridas leves

Hemorragia externa: la sangre sale al exterior a través de una herida.

Control de la hemorragia externa

1º. Presión directa: aplicando sobre la herida una gasa o tela limpia, protegiéndose con guantes. La presión directa se puede sustituir por un vendaje.

Cuando la herida pare de sangrar o si es demasiado grande, se aplicará una compresa de hielo con presión directa por 10 minutos.

2º. Elevación: la elevación de la parte lesionada disminuye la presión de la sangre en el lugar de la herida. Si la herida está situada en el brazo o la pierna hay que levantar lo y presionarlo.

3º. No retirar nunca la primera gasa esterilizada.

Hemorragia nasal

- Inclinar la cabeza hacia atrás, y presionar la nariz con los dedos pulgar e índice.
- Si después de unos minutos de presión, la hemorragia no cede, colocar una gasa humedecida con agua limpia) y acudir a un establecimiento de salud.

Hemorragia interna: la hemorragia se produce en el interior del organismo, sin salida al exterior, su peligro es que puede pasar desapercibida.

B

Tipos:

- **Capilares:** Por causa de golpes leves, se suelen formar hematomas, o rupturas de los pequeños vasos que hay debajo de la piel. En caso de hematoma, hay que poner una bolsa de hielo sobre la piel; el frío contrae los vasos sanguíneos y hace que el hematoma sea menor.
- **Venosas o arteriales:** Se pueden provocar por fuertes golpes abdominales, en caídas de altura, y accidentes de tránsito. Se caracterizan por los siguientes síntomas:
 - Disminución de la temperatura.
 - Abdomen muy sensible o rígido.
 - Mareo.
 - Pérdida de la conciencia,
 - Palidez



En estas cosas hay que:

- Trasladarla a la persona tan pronto sea posible.
- Abrigarla (para que no pierda calor).
- Colocarla con los pies elevados.
- Mantenerla cómoda.
- Voltearle la cabeza hacia un lado, si no se sospecha de una lesión de cuello.



3. INTOXICACIONES

Es la reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica como ratificidas, plaguicidas, líquidos de limpieza, o medicamentos no recetados que se pueden ingerir, respirar o tener contacto con la piel.

- Retirar la ropa contaminada del accidentado.
- Evaluar sus signos vitales.
- Llevar en forma inmediata al establecimiento de salud.
- Averiguar qué consumió, para informar al personal de salud.
- Si es una sustancia irritante para los ojos, lavarlos con agua por 10 a 15 minutos y llevarlo al establecimiento de salud.



Si la persona está inconsciente:

A Pedir asistencia médica urgente.

B Poner a la persona en posición inclinada, con la cabeza de lado (posición de seguridad).

C Aflojarle la ropa y abrigoarla con una manta.

D Si la persona está consciente, nunca se le debe provocar el vómito

E Si el tóxico es corrosivo (ácido), dar a beber abundante cantidad de agua, y trasladarlo de forma urgente al establecimiento de salud.



Intoxicación por inhalación: Se dan cuando alguien respira gas tóxico como gas butano, gas natural, monóxido de carbono. En estos casos, se produce somnolencia y apatía hasta que la persona queda inconsciente y debemos:

- Sacar a la persona inmediatamente y dejarla respirar aire limpio.
- Si está inconsciente, al primer síntoma de dificultad respiratoria, hay que practicarle la respiración artificial y trasladarla urgente al establecimiento de salud más cercano.



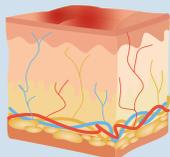
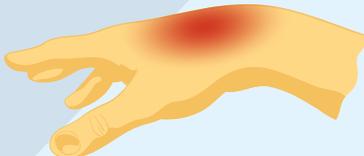
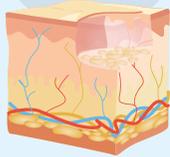
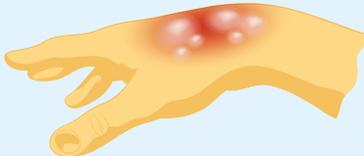
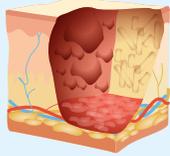
Intoxicación por contacto: Hay tóxicos que penetran en el cuerpo a través de la piel o las mucosas, como los plaguicidas o pesticidas. Su toxicidad depende del tipo de producto y de la dosis. Para ello debemos:

- Retirar la ropa mojada del producto.
- Lavar abundantemente agua la piel, sin rozar. Si salpicó los ojos, hay que enjuagarlos con agua durante 10 o 15 minutos.
- Trasladar la víctima al establecimiento de salud más cercano y llevar la etiqueta del producto tóxico.

4. QUEMADURAS:

Se denomina así a las lesiones de la piel o cualquier parte del cuerpo por causa del calor excesivo, sustancias químicas, electricidad y radiación.

Valoración de las quemaduras según su profundidad:

GRADO	AFECTACIÓN	SINTOMAS
PRIMER GRADO	Lesión de la superficie de la piel.	Enrojecimiento de la piel, dolor leve  
SEGUNDO GRADO	Produce lesión de la capa externa y media de la piel.	Formación de ampollas, dolor, inflamación.  
TERCER GRADO	Compromete todas las capas profundas de la piel, afecta los tejidos que hay bajo de la piel (vasos sanguíneos, tendones, nervios, músculos) y puede llegar a lesionar el hueso.	Piel seca, acartonada, no hay dolor a causa de la destrucción de las terminaciones nerviosas.  

Tipos de quemaduras



a. **Quemaduras térmicas locales:** producidas por calor, fuego, líquidos, vapores calientes, sólidos calientes, frío o congelación.

Acciones:

- Mantener la zona de la quemadura bajo agua corriente fría con poca presión durante algunos minutos.
- Valorar la quemadura según la profundidad y la extensión o localización y si es preciso acudir a un centro asistencial.
- Cubrir con una tela limpia o una gasa ligeramente húmeda y sujetar con una venda.
- Hay que cubrir la ampolla con un tul grasoso y después una gasa seca y acudir al establecimiento de salud más cercano.



¿Qué hacer con una persona que presenta una quemadura grave?

- Si su ropa aún quema, lo primero que se debe hacer es apagar las llamas. Tumbarse en tierra a la víctima para evitar que corra y si es posible, taponarla con algo, como un abrigo o una chaqueta, para sofocar las llamas; si no se tiene nada al alcance, se puede hacer rodar a la persona sobre el suelo.
- Una vez apagado el fuego, pedir ayuda sanitaria de emergencia.
- Revisar la respiración y el pulso. **Si no tiene**, iniciar las técnicas de reanimación cardiopulmonar. **Si tiene**, continuar con las otras medidas. Aflojar la ropa sin quitar nada que esté pegada a la piel.
- Tirar un poco de agua fría y limpia sobre las zonas de quemadura.
- Quitar todos los objetos de metal: gafas, cadenas, cinturones, ya que estos objetos mantienen durante mucho tiempo el calor.
- No dar nada por vía oral, aunque el herido esté consciente y tenga sed. La reposición de líquidos en quemados graves solo se puede hacer por vía intravenosa.
- Cubrir al herido con una sábana limpia o tela limpia mientras llega la ayuda del establecimiento de salud, y abrigarlo con una manta.
- Tratar de tranquilizar a la víctima si está consciente.



b. Quemaduras químicas: Suelen ser de tercer grado y son provocadas por contacto con productos químicos, producen lesiones muy graves dependiendo del tiempo de exposición, cantidad o concentración.

- Enjuagar la piel con abundante agua.
- Cubrir a la víctima con una tela limpia o gasas.
- Trasladarla al establecimiento de salud más cercano.



c. Quemaduras con inhalación de vapores: A través de las vías respiratorias.

- Retirar a la víctima del lugar del accidente.
- Cubrir las quemaduras con gasa estéril o tela.
- Si la persona accidentada no tiene pulso, iniciar la reanimación cardiopulmonar.



d. Quemaduras eléctricas: Suelen ser de tercer grado. Generalmente, no sangran y son indoloras.

Antes de comenzar con los primeros auxilios, interrumpir el contacto eléctrico, cortando la corriente de la conducción principal si es accesible. Si no se puede cortar el fluido eléctrico, hay que hacer lo siguiente:

- Colocarse en una superficie seca de caucho o madera.
- Retirar a la persona accidentada de la fuente eléctrica con un objeto de madera o plástico (materiales no conductores de la electricidad).
- No tocar a la persona accidentada con las manos, porque usted puede recibir la descarga eléctrica.
- Pedir ayuda en forma inmediata.
- Una vez protegido usted y la persona, evaluar los signos vitales.

Consideraciones generales en las personas que sufrieron quemaduras:

- No aplicar tratamiento tópico: pomadas o aceites, café, pasta de dientes, ni otra sustancia.
- Si hay ampollas, no las reviente.
- No utilizar algodón ni esparadrapo.
- Si la quemadura es grave o muy extensa, acudir al establecimiento de salud más cercano.
- Aplicar abundante agua durante 15 o 20 minutos.

5. FIEBRE

Aumento de la temperatura del cuerpo por encima de lo normal (38.5°C). Algunas personas pueden presentar convulsiones febriles.

- Mantener a la persona lo menos abrigada posible y apartarla de cualquier fuente de calor.
- Administrarle agua o líquidos azucarados.
- Administrar paracetamol, según las indicaciones médicas.



6. DESMAYOS

- Comprobar que respira y tiene pulso.
- Tratar de ubicar a la persona desmayada en un sitio fresco y ventilado.
- Levántele un poco las piernas, estando siempre acostado (si no hay lesiones en la cabeza, el estómago o las piernas).
- Una vez recuperado, déjelo acostado en posición recta y que respire lenta y profundamente, hasta que llegue el personal de salud.



7. PICADURAS Y MORDEDURA DE ANIMALES:

Picaduras:

- Intente extraer el aguijón en caso de picaduras de abeja.
- Lave bien la zona afectada con agua y jabón.
- Traslade al paciente al centro de salud para verificar que todo esté bien.

Mordeduras de serpientes:

- Afloje o quite la ropa que pueda apretar en caso de que se hinche la zona mordida.

- Si es posible, trate de inmovilizar la extremidad mordida con una venda elástica y manténgala a un nivel inferior que el resto del cuerpo.,
- Trasládelo urgente al establecimiento de salud más cercano.

Otras Mordeduras:

- Verifique que el animal no tenga rabia u otra enfermedad, controle posibles sangrados y traslade al paciente hasta el establecimiento de salud más cercano.





8. CONVULSIONES

- Despeje la zona de curiosos. Deje espacio para el paciente.
- No trate de impedir las convulsiones. No sujete, ni introduzca los dedos ni objetos en la boca.
- Aleje del paciente objetos que puedan herirlo
- Cuando finalice la convulsión, limpie la nariz y la boca de saliva y secreciones. Recuerde usar guantes de látex. Mantenga recostado y con la cabeza a un lado para evitar que se golpee con los objetos que lo rodean.
- Evitar la mordedura de la lengua colocando un objeto que el paciente pueda morder, sin taponar la boca..
- Si coincide con fiebre (en niñas o niños pequeños), intentar bajar la temperatura aplicando medios físicos (pañuelos húmedos en la frente, manos o abdomen) y administrarle medicamento para la fiebre. Que podría ser paracetamol.
- Asegúrese que respira bien y tiene pulso. Cúbralo con una frazada o manta.
- Una vez recuperado, recomiéndele que visite un establecimiento de salud de manera inmediata.



↑ IDEAS FUERZA

- Es importante organizar un botiquín con el asesoramiento del profesional del establecimiento de salud cercano.
- El botiquín debe ubicarse fuera del alcance de los niños, y organizarse en una caja bien señalizada.
- Lavar la herida con agua y jabón.
- Si la herida no sangra aplicar hielo.
- En una quemadura de primer grado aplicar agua fría abundante y acudir inmediatamente al establecimiento de salud.
- No rompa las ampollas provocadas por la quemadura, así evitará infecciones.
- En caso de intoxicación averiguar: ¿Qué es lo que ha ingerido? ¿Cuántas cantidades ha tomado? ¿Hace cuánto tiempo lo ha tomado? ¿La vía inhalada o ingerida? acudir al establecimiento de salud más cercano y llevar el envase del tóxico.
- Tranquilice a la persona y colóquela en una posición cómoda.
- Si la persona vomita, póngala con la cabeza de costado. Debemos estar alerta en proteger, avisar y socorrer.
- Si existe fractura abierta, no hacer presión directa en la herida.
- Entablillar el miembro fracturado para evitar que el hueso roto se mueva y para calmar el dolor. En una herida siempre hay peligro de infección tetánica por eso hay que vacunarse.



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla.

2.

Entrevista a 3 familias de tu comunidad para identificar en la vivienda circunstancias que favorecen los diferentes accidentes. Orienta sobre cómo evitar accidentes.

3.

Entrevista a 3 personas y realiza una pregunta a cada una de ellas:

¿Qué haría ante una persona que se cortó la pierna y está sangrando bastante?

¿Qué hace ante una persona (niño o adulto) que se ha atragantado comiendo?

¿Qué hace ante una persona que ingirió veneno?

4.

Anota las dificultades encontradas y las alternativas de solución que indicaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"



1. ATRAGANTAMIENTO

Impide que el respire la persona provocando la pérdida de consciencia. Generalmente es causada por la existencia de un cuerpo extraño en las vías respiratorias.



➡ Signo universal para la asfixia

⬇ **Obstrucción de la vía aérea ligera:** víctima agitada y con tos efectiva.

Acciones:

- Dejarlo toser y vigilar.
- No dar golpes en la espalda.

⬆ **Obstrucción de la vía aérea severa:** la víctima no habla, tiene tos inefectiva, cianosis (color azulada de la piel), puede tener alteración de consciencia.

A

Si la persona está consciente: se estimulará para que tosa; si no elimina el cuerpo extraño, se realizará la maniobra de Heimlich, según se detalla:

- El reanimador se situará de pie y sujetará a la persona por detrás, pasando los brazos por debajo de las axilas y rodeando el tórax.
- Colocar las manos sobre el abdomen (boca del estómago) efectuar 5 compresiones hacia arriba y atrás.
- Realizar una fuerte presión hacia adentro y hacia arriba, repitiendo 5 veces. Repetir el ciclo tres veces.
- Repetir la maniobra hasta que la persona expulse el cuerpo extraño.



← Maniobra de Heimlich en personas obesas.

↓ Maniobra de Heimlich en personas inconscientes

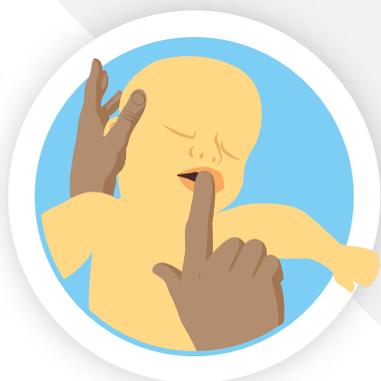


↓ Maniobra de Heimlich en niños



5 palmadas inter – escapulares
5 compresiones torácicas
5 compresiones abdominales

↓ Maniobra de Heimlich en Lactantes



5 palmadas en la espalda
5 compresiones torácicas



↓ Auto maniobra de Heimlich





2. TRAUMATISMO

A

ESGUINCE: Torcedura o estiramiento de los ligamentos y tendones.

Produce:

- Dolor, localizado en la articulación. Inflamación de la articulación.
- Enrojecimiento de la zona lesionada.
- Dificultad para la movilidad.



¿Qué debemos hacer ante un esguince?

- ✓ Aplicar frío local.
- ✓ Levantar la extremidad afectada.
- ✓ Mantener en reposo.
- ✓ Inmovilizar la articulación
- ✓ Dirigirse a un establecimiento de salud.

B

LUXACIÓN: Se produce cuando un hueso se sale de su articulación.

Produce:

- Dolor, localizado en la articulación que aumenta con el movimiento.
- Imposibilidad de movimiento.
- Inflamación.
- Deformidad evidente.



¿Qué debemos hacer ante un esguince?

- ✓ Aplicar frío local.
- ✓ Inmovilizar en la posición que se encuentre.

C

FRACTURA: Es la ruptura de un hueso.

Produce:

- Dolor que aumenta con el movimiento.
- Inflamación.
- Posible deformidad.
- Sonido del hueso a la movilidad.
- Impotencia funcional.



Fractura cerrada: el hueso se rompe, pero la piel que recubre queda intacta.

Tipos de fracturas:



Fractura abierta: la piel que recubre también se rompe, produciendo una herida cercana al punto de fractura, con riesgo de complicaciones.



- ✓ En los miembros inferiores: con férulas rígidas a ambos lados y acolchamiento lateral.



- ✓ Con la otra pierna y acolchamiento interno.

¿Qué debemos hacer ante una fractura?

- ✓ No mover la extremidad.
- ✓ Aplicar frío local.
- ✓ Quitar anillos, relojes entre otros objetos que lo aprietan.
- ✓ Inmovilizar articulaciones.
- ✓ En fracturas abiertas, cubrir la herida con gasa estéril.
- ✓ No intentar introducir el hueso dentro de la extremidad. Contener la posible hemorragia.
- ✓ Observar el color de las manos y los pies.
- ✓ En los miembros superiores realizar cabestrillo: con pañuelo triangular o la ropa de la propia víctima.





3. REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR (RCP)

- **1ro. Comprobar el estado de conciencia y pedir ayuda:** hablarle, agitar sin movilizarle, pellizcar o golpear suavemente.
- **2do. Abrir vía aérea:** colocar a la víctima en posición recostada, abrir la vía aérea con la maniobra frente-mentón, limpie manualmente la vía aérea y retire los objetos extraños de la boca utilizando los dedos índices en forma de gancho. Utilizar en lo posible, guantes de latex.
- **3ro. Comprobar la respiración,** ver, oír y sentir el torax, escuchar los ruidos respiratorios, sentir el aire en la mejilla.
- **4to. Comprobar el pulso,** ubicar en la frente una mano y con la otra utilizar los dedos índice y medio a nivel del cuello sobre

la vena carótida. Los signos vitales se comprueban en 10 segundos. Iniciar el RCP.

- **5to. Dar masaje cardíaco,** el punto entre el tercio inferior del esternón, compresión con el talón de la mano sobre el esternón, carga vertical del peso del cuerpo sobre los brazos, sin doblar codos, comprimir 5 centímetros y descomprimir. El reanimador se ubicará de rodillas a un lado de la víctima, a la altura de los hombros. Intentar acercarse a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

Las compresiones se alternan con las ventilaciones, en un ritmo de 30 compresiones y 2 ventilaciones.

Si no se conoce al paciente y no hay una barrera de seguridad, solo realizar las compresiones, hasta que venga el apoyo.



4. TRANSPORTE Y/O TRASLADO DE HERIDOS

- Si el traslado de heridos no se realiza en forma correcta se puede agravar el estado del paciente.
- Si la persona no puede caminar, está inconsciente o sufrió un accidente y no se conoce la gravedad de su estado, debe transportarse en camilla, evitando movimientos bruscos.
- Confeccione camillas con 2 palos largos y ropa, costales, sacos entre otros.
- Al subir al herido en la camilla evite movimientos bruscos, sobre todo de la cabeza y la espalda. Cuidando no movilizar el cuello.





IDEAS FUERZA

- Evaluar la capacidad de la persona para comunicarse.
- Tranquilice a la persona y colóquela en una posición cómoda.
- Si la persona vomita, colóquela de costado, cuando se recupere recomiéndele que visite un establecimiento de salud de manera inmediata.
- Intentar mantener la función de los pulmones y el corazón hasta llegar al servicio de emergencia.
- Para comprobar la respiración tenemos que ver, oír y sentir.
- Tener siempre a la mano teléfonos de emergencia (policía, SAMU o bomberos).



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla.

2.

Entrevista a 3 familias de tu comunidad para identificar:
¿Qué cuidados deben tener para evitar atragantamiento en los niños?

¿Con qué materiales contamos para el traslado y/o transporte de las personas que sufren un accidente?

3.

Anota los consejos que brindaste a las familias.

4.

Anota las dificultades encontradas y las alternativas de solución que indicaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"

BIBLIOGRAFÍA - CARTILLA EDUCATIVA ATENCIÓN DE URGENCIAS Y EMERGENCIAS

1. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Preparando al Agente Comunitario de Salud para el cuidado integral de la salud y nutrición de las gestantes y de las niñas y niños menores de 5 años. ("El Manual del Agente Comunitario de Salud"). Lima: Ministerio de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud- 2009

Disponible: http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/1024_prom37.pdf

Revisado: Marzo 2017.

2. Ministerio de Salud. Norma Técnica de salud para el control del crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años – 2011

Disponible en:

<http://datos.minsa.gob.pe/dataset/control-de-crecimiento-y-desarrollo-de-ninos-menores-de-5-anos/resource/8067fbaf-8323-4bc0>

Revisado: febrero 2017.

3. Ministerio de Salud. Documento técnico metodología para la capacitación de las y los agentes comunitarios de salud. "guía de la y el facilitador" Lima: Ministerio de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud- 2011

<http://www.care.org.pe/wp-content/uploads/2015/06/documento-marco.pdf>

4. Dirección Regional de Salud Huancavelica. Metodología para la capacitación de las y los Agentes comunitarios de salud "Guía del Facilitador"- 2012.

5. Ministerio de Salud. "Quioscos y refrigerios escolares saludables. Cartilla Informativa para la capacitación a docentes".- 2012

Disponible: www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2013/quiosco/archivos/cartillas/cartilla_docentes.pdf

Revisado: febrero 2017.

6. Ministerio de Salud. "Quioscos y refrigerios escolares saludables. Cartilla Informativa para la capacitación a padres".- 2012

Disponible: www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2013/quiosco/archivos/cartillas/cartilla_padres.pdf

7. MINSAL. Manual educativo para trabajar con padres y apoderados de párvulos MINSAL 2012

Disponible: http://saludbucal.minsal.cl/resources/descargas/Manual_educativo_para_trabajar_con_padres_de_parvulos.pdf

Revisado: enero 2017.

8. Ministerio de Salud. Módulo de promoción de la salud bucal / Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2013.

Disponible: ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/Prevencion_salud/salud_bucal/ESNSB/MODULO%20DE%20SALUD%20BUCAL.pdf

Revisado: enero 2017.

9. Ministerio de Salud. Documento técnico sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil- 2013
Disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/2884.pdf>
Revisado: febrero 2017.
10. Ministerio de Salud. Directiva Sanitaria para promocionar el lavado de manos social como práctica saludable en el Perú. 2013
11. Ministerio de Salud. Documento Técnico sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil -2013.
12. Ministerio de Salud. Orientaciones para el fortalecimiento de la labor del Agente Comunitario en Salud. 2014
13. Ministerio de Salud. Módulo educativo para la promoción de la alimentación y nutrición saludable dirigido al Personal de Salud / Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección de Educación para la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2014
Disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.PDF>.
Revisado: febrero 2017.
14. Orientaciones para el fortalecimiento de la labor del agente comunitario de salud: Documentos técnico MINSA. Dirección de Promoción de la Salud- 2014
Disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3154.pdf>
Revisado: enero 2017.
15. Ministerio de Salud. Importancia de la vacuna contra el virus de papiloma humano- VPH para prevenir el cáncer de cuello uterino. 2015
16. Ministerio de Salud. Cartilla informativa para la promoción de la salud bucal – Dirigida a docentes de educación inicial 2015
Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3429.pdf>
Revisado: enero 2017.
17. Ministerio de Salud. Cartilla informativa para la promoción de la salud bucal – Dirigida a padres de educación inicial 2015
Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3430.pdf>
Revisado: enero 2017.
18. Ministerio de Salud. Norma Técnica de Salud que establece el esquema nacional de vacunación; 2016.
Disponible: ftp://ftp2.minsa.gob.pe/normaslegales/2016/RM_651-2016_MINSA.pdf
Revisado: enero 2017.

19. Ministerio de Salud. Módulo Educativo para la promoción de la salud respiratoria y prevención de la tuberculosis en las Instituciones educativas; 2016.
20. Guía de primeros auxilios para niños. Prefectura de Okinawa de salud Infantil.
21. Primeros auxilios en el marco escolar. Guía para docentes-mayo 2010.
22. Reducción de riesgos en la escuela guía de prevención y procedimientos-febrero 2014.
23. Manual para Docentes de Educación Básica General (Preescolar, Primaria y Premedia) Prevención de Riesgos y Desastres. Setiembre 2008.
24. Capacitación a promotores de salud el promotor de salud y la organización de su trabajo 1993.
25. Primeros Auxilios y Medidas de Protección Personal para Agentes Comunitarios en Ambiente y Salud.
26. Primeros auxilios servicios de Prevención de Riesgo Laborales-Universidad de la Rioja
https://www.unirioja.es/servicios/sprl/pdf/manual_primeros_auxilios.pdf
27. <http://www.uv.es/sfpenlinia/cas/index.html>
28. <https://primeros-auxilios.wikispaces.com/Urgencia+Vs+Emergencia>

f /minsaperu @Minsa_Peru

minsa.gob.pe



Av. Salaverry N° 801 - Lima 11

