

¿Sabrías salvar a alguien en caso de emergencia?

Guía rápida de primeros auxilios

- Niños de 11 y 4 años han sido capaces de salvar a sus madres de emergencias. ¿Estamos los adultos a la altura?
- Es importante saber atender posibles situaciones como hemorragias, atragantamientos, paradas cardíacas...



JOSÉ Á.CARPIO

05.02.2020 | 13:35

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [Bluesky](#)
- [WhatsApp](#)
- Copiar enlace

[Mohammed, un niño de 11 años de Leganés](#), no dudó en llamar al servicio de Emergencias, el 112, cuando su madre se desmayó en casa y se dio un golpe. "Hola, perdona, mi mamá de repente la acabo de escuchar gritar y se ha caído en el suelo y

no sé qué le pasa", es el inicio de la llamada del niño que hizo el pasado 26 de enero. Mohammed, un niño generoso y con vocación de ayudar, había aprendido en el colegio que, en caso de emergencia, debía llamar al 112.

También es memorable el caso de Luca, un niño de cuatro años que en septiembre de 2018 se convirtió en un héroe local al ser [capaz de desbloquear el teléfono móvil de su madre para llamar a emergencias](#) después de que ella perdiera el conocimiento por una bajada de azúcar. Su profesora y sus padres le habían enseñado a usar el 112 y él demostró una precocidad extraordinaria y salvadora.

Son dos ejemplos de niños no solo con una entereza y una madurez que parecen impropias de su edad, sino con la capacidad de discernir qué hacer ante una emergencia determinada. Y aquí los adultos nos podemos preguntar lo mismo que en aquel programa de televisión: ¿Sabes más que un niño de primaria... en materia de primeros auxilios?

¿Somos capaces de hacer algo más que llamar por teléfono en caso de emergencia? ¿Sabemos qué hay que hacer en caso de enfrentarnos a un desmayo, a una quemadura, no digamos ya a una reanimación cardiopulmonar, más allá de imitar lo que hemos podido ver en películas o series de televisión?

Si la respuesta es "no" o "no estoy seguro/a", te conviene seguir leyendo. Podrías salvar una vida.

Atragantamientos: Heimlich al rescate

Empecemos por uno de los episodios más cotidianos, pero más angustiosos. Un hueso, un trozo de comida demasiado grande, la incapacidad de respirar, de tragar y una sensación agónica. ¿Qué hacer? Aquí aparece la conocida maniobra Heimlich, por el médico estadounidense Henry Heimlich, que desautorizó a padres y abuelos de todas las épocas con el axioma de que las típicas palmaditas en la espalda podían causar la muerte al alojar pequeños objetos en la tráquea.

La maniobra Heimlich se aplica cuando se tienen las vías respiratorias obstruidas, y busca desatascarlas. Tiene cierto riesgo y no es igual con adultos que con niños, con embarazadas, cuando uno está solo o inconsciente.



¿Cómo realizar la maniobra de Heimlich?



1

Colóquese detrás y abrace a la víctima por la espalda con los dos brazos

2

Incline a la víctima hacia delante para facilitar la salida del objeto causante de la obstrucción.



3

En esta posición y de pie, coloque una mano cerrada apoyando el puño sobre el abdomen (entre el ombligo y el final del esternón). Coloque la otra mano recubriendo la primera.

4

Presione rápidamente y con fuerza en ese punto, en dirección hacia dentro y hacia arriba.

madrid.es/samur



salud, seguridad y
emergencias

MADRID

Cómo se realiza la maniobra de Heimlich para atragantamientos. SAMUR MADRID

Básicamente, con un adulto: Con la persona de pie se le abraza por la espalda con los dos brazos y se inclina a la persona hacia delante. Se presiona con una mano cerrada y la otra abrazada a la primera. Se debe apoyar el puño sobre el abdomen, entre el ombligo y el final del esternón, bajo las costillas. Y se presiona con fuerza en ese punto, hacia dentro y hacia arriba.

Si se trata de un niño menor de dos años, hay que ponerlo sobre un brazo a lo largo y este sobre el muslo, en una posición en la que la cabeza esté más baja que el resto del cuerpo. Se sostiene el pecho con la mano y la mandíbula con los dedos. Para abrir las vías, con la base de la palma de la mano libre, se dan cinco golpes fuertes y rápidos entre los omóplatos.

En el caso de que el asfixiado se encuentre solo, puede sentarse y doblar su cuerpo para que las piernas presionen su estómago o presionar el vientre contra el respaldo de una silla o el borde de una mesa.

Qué hacer:

1 Si la víctima es un adulto:



1. Párese detrás de él.
2. Coloque un puño justo por encima del ombligo de la persona y debajo de las costillas, con el pulgar contra el abdomen.
3. Cubra el puño con la otra mano y presione hacia adentro y hacia arriba del abdomen con la fuerza suficiente para despegar los pies de la víctima del suelo.

2 Si la víctima es un bebé:



1. Si se trata de un lactante (menor de dos años), póngalo sobre su brazo boca abajo, usando el muslo como apoyo. Sostenga el pecho del pequeño con la mano y la mandíbula con los dedos, manteniendo la cabeza más abajo que el resto del cuerpo. Dé 5 golpes fuertes y rápidos entre los omóplatos, con la base de la palma de la otra mano.

3 Si la víctima es un niño:



1. Si se trata de un niño, arrodílese detrás de él y realice la misma maniobra pero sin presionar con tanta fuerza como para levantarlo del suelo.

4 Si la víctima está inconsciente:



1. Colóquese sobre las piernas de aquella y ubique la palma de la mano entre las costillas y el ombligo, poniendo una mano sobre la otra, y ejerza presión con el peso de su cuerpo.
2. Una vez que el objeto ha sido desalojado y la víctima ya puede respirar, debe solicitar de inmediato atención médica.

5 Si la víctima está embarazada:



1. Si no es posible abrazarla, ejerza presiones en la mitad del esternón desde detrás de la víctima. Si las presiones no expulsan el objeto, apoye el pecho de la mujer con una mano y dele golpes en la espalda con la otra mano.

6 Si se encuentra solo:

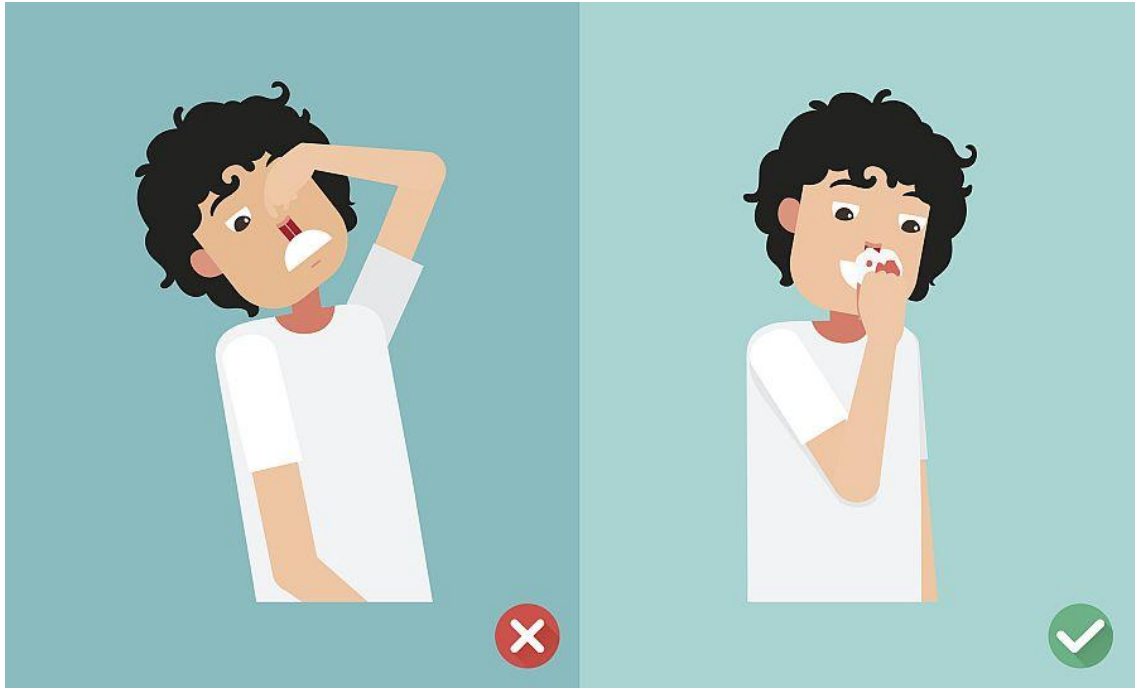


1. Siéntese y doble su cuerpo, de manera que sus piernas presionen su estómago. Otra manera es presionar su vientre contra el respaldo de una silla o borde de una mesa.

La maniobra de Heimlich aplicada a diferentes tipos de persona.

Hemorragias nasales: ¡la cabeza hacia delante!

Es tan elemental como fácil equivocarse. Si te sangra la nariz y lo primero que haces es echar la cabeza hacia atrás... ¡Error!. Hay que hacer justo lo contrario. Echar la cabeza hacia delante. ¿Por qué? Por una sencilla razón. Si se traga demasiada sangre se pueden provocar vómitos. ¿Está claro? Te ocurra a ti o a alguien de tu entorno, en especial niños, sigue estos principios:



En caso de hemorragia nasal, mantener la cabeza hacia delante, no hacia atrás. ISTOCK

1. Echar la cabeza hacia delante.
2. Respirar por la boca y escupir la saliva y la sangre que se vengán a ella.
3. No tumbarse. Estando acostados es más fácil tragar sangre.
4. Presionar con los dedos la parte blanda de la nariz. Es la mejor manera de cortar el sangrado. Olvídate de los pañuelos para tapar la nariz. Mantén la presión con los dedos, durante 10 minutos si es necesario.

Si la hemorragia es masiva, si se empiezan a sentir mareos o debilidad, o si la hemorragia nasal surge por un traumatismo en la cabeza, estos remedios no serán suficientes. Hay que acudir a urgencias.

Quemaduras leves: aprende qué NO hay que hacer

QUEMADURAS EN LA PIEL



Grados de gravedad en quemaduras. RTVE.es / ISTOCK

El tratamiento de una quemadura varía mucho en función de la gravedad de esta. Para simplificar, quizá sea más fácil tener en cuenta qué es lo que no hay que hacer, contrarrestar el impulso primario para evitar agravar la situación.

1. Refrescar y lavar la herida. Aunque la reacción instintiva es buscar contrarrestar el calor de la quemadura con algo muy frío, no es correcto. Hay que lavar la herida con agua fría o compresas mojadas (algunas asociaciones médicas recomiendan aplicar agua fría hasta 20 minutos), pero hay que escapar del hielo. Se trata de enfriar la zona para aliviar el dolor y disminuir el daño en la piel.

2. Si sale una ampolla, no pincharla. Y si hay piel muerta o ropa pegada a la piel, no la retires.

3. No recurrir a remedios caseros o ungüentos sin antes consultar con un profesional sanitario. ¡Nada de pasta de dientes en una quemadura!. Pura leyenda urbana. Pese a la sensación de 'fresquito', cuando se reseque se quedará pegada a la piel y será peor el remedio que la enfermedad. El [aloe vera es recomendable para quemaduras térmicas](#) no demasiado graves: "Es un producto natural con propiedades terapéuticas entre las que destacan su acción antiinflamatoria y analgésica pero, sobre todo, presenta un gran poder regenerador y de cicatrización".

4. Si la lesión causada por una quemadura grave, del tamaño de una mano o superior, con una ampolla importante o inflamación, producida por un producto químico o por causa eléctrica, seguramente requiera atención en un centro médico.

Parada cardiorrespiratoria: la reanimación cardio-pulmonar

Dejamos para el final lo más difícil, pero también lo más importante. Según datos de la Fundación Mapfre, entre el 90 y 95% de los casos de personas que sufren una parada cardiorrespiratoria y no reciben tratamiento inmediato acaban en muerte. Se han vivido episodios dramáticos en el deporte, incluso con menores de edad, y es quizá el capítulo de los primeros auxilios más determinante para salvar una vida.

R.C.P

Pasos de primeros auxilios para la reanimación cardiopulmonar (RCP) RTVE.es / ISTOCK

1. Si se reconoce una parada cardiorrespiratoria (la persona no tiene pulso ni respira), es vital actuar en los dos primeros minutos tras el desvanecimiento para iniciar la reanimación cardiopulmonar (RCP), mientras hemos llamado al 112 y se espera asistencia médica, y si no se dispone de un desfibrilador (ver más abajo cómo se usan),

2. Colocar boca arriba. Hay que poner a la persona boca arriba, con cuidado para no dañarle el cuello. Estirarle los brazos a lo largo del cuerpo, un poco abiertos.

3. Masaje cardíaco. Lo ideal es que alguien se sitúe por detrás de la persona para mantener estable el cuello, mientras otra persona realiza las compresiones torácicas. Para estas, se pone la base de una mano sobre el centro del pecho, en el esternón. Se coloca la otra mano sobre la primera, con los dedos entrelazados. Se sitúan los hombros sobre las manos, perpendiculares al cuerpo. Con los codos estirados, se presiona sobre el talón de la mano, dejando caer el cuerpo sobre ella. Las presiones deben ser rápidas y enérgicas, a un ritmo de 100 por minuto, y profundas, cinco

centímetros. Es esencial no interrumpirlas, aunque se pueden alternar con ventilaciones.

4. Ventilaciones. La reanimación con compresiones torácicas puede ser suficiente en los primeros minutos. Después se puede iniciar la RCP estándar con 30 compresiones por cada 2 ventilaciones (insuflar aire en la boca del paciente para que penetre en las vías respiratorias); en el caso de bebés la proporción es 15 compresiones, 2 ventilaciones.

Cómo se usa un desfibrilador



Un desfibrilador externo automático (DEA), o AED en sus siglas en inglés, colocado en un maniquí. ISTOCK

Los hay en algunas comunidades de vecinos, en muchas empresas, en lugares públicos como estaciones y aeropuertos, en los estadios de fútbol... Quizá sabemos dónde están, pero no cómo se usan. Para nuestra tranquilidad, los propios aparatos nos explican las instrucciones con una voz grabada. Tras encenderlo, solo habría que seguir las indicaciones. Pero aun así, conviene saber lo siguiente:

1. La primera descarga conviene hacerla en los dos-tres primeros minutos después de que la persona haya colapsado.
2. Antes de dar la descarga, hay que desnudar el pecho de la persona que necesita la asistencia. Si hay humedad o sudor en el pecho, hay que secarlo antes de colocar los parches.

3. El parche superior se pone en el costado derecho del paciente, a la derecha del esternón, por encima del pecho y por debajo de la clavícula. El parche inferior en el costado izquierdo, por debajo del corazón.
4. Una vez colocado, hasta que el desfibrilador esté listo e indique si es necesaria la descarga, se mantienen las compresiones torácicas.
5. Si es necesaria la descarga, nadie toca a la persona y se pulsa el botón de descarga. Se seguirán las compresiones torácicas y las ventilaciones hasta que el desfibrilador vuelva a analizar el ritmo cardíaco.

Intoxicación etílica: qué hacer

Los 'botellones' de fin de semana son fuentes de disgustos familiares propios y ajenos. Unas cuantas nociones básicas pueden paliar los daños y las posibles secuelas derivadas de una intoxicación por ingesta excesiva de alcohol, un caso especialmente sensible en adolescentes.



El peligro del 'botellón'. Qué hacer ante una intoxicación etílica. ISTOCK

Una vez que la persona ha pasado de la euforia a la desorientación, se altera el habla o la forma de caminar, hay vómitos o incluso pérdida de conciencia, [se deben practicar algunos primeros auxilios recomendados por los servicios médicos](#).

1. No dejar sola a la persona intoxicada, hablarle para prevenir que caiga inconsciente o le pase algo que ponga en peligro su respiración. Evitar que se enfríe, y abrirla si es necesario.
2. No darle comida ni otra bebida, tampoco agua, para evitar atragantamientos.

3. Si está inconsciente. Estimularle con cada vez mayor intensidad, hasta llegar a gritarle. Observar su respiración, para comprobar si solo está dormido. Si responde a las interpelaciones, pero su situación de alerta y atención es limitada, se debe mantener vigilancia y chequear de forma repetida su estado. Llamar al 112 e informar de la localización y circunstancias del suceso.

4. Si está inconsciente y no responde. Colocarle en [posición lateral de seguridad](#) para evitar que pueda aspirar el vómito o atragantarse con su lengua. Si el paciente vomita, limpiarle el interior de la boca para evitar que el vómito termine en las vías respiratorias. Llamar urgentemente al 112 y acompañar a la persona hasta que lleguen los servicios de emergencias.

Primeros auxilios en accidentes de tráfico

Si en carretera encontramos un accidente y estamos en situación de prestar socorro, debemos conocer algunas maniobras fundamentales, pero también otras cosas que es mejor no hacer.



[03.38 min](#)

'Seguridad Vital' - 'Laboratorio' - Primeros auxilios

1. El principio básico es no hacer más daño del que ya hay. Si no sabemos cómo mover a las víctimas, no hacerlo, para no provocar lesiones mayores. Para sacar a una persona de un vehículo, y solo en caso de peligro de muerte para la víctima, se puede aplicar la maniobra de Rautek (ver en el vídeo).

2. Si hay heridas sangrantes, taponarlas con el puño o con lo que se tenga a mano, y mantener la presión hasta que las emergencias acudan.

3. Si la persona está inconsciente, las vías respiratorias no están obstruidas y tiene pulso, colocarla en la posición lateral de seguridad

Y en caso de ser necesario, si hay una obstrucción de las vías respiratorias en caso de inconsciencia, de nuevo seguir los pasos para los primeros auxilios vistos anteriormente.

PRIMEROS AUXILIOS

1 LLAMAR AL
NÚMERO DE
EMERGENCIAS



2 COMPROBAR LOS
SIGNOS VITALES



3 COMPROBAR LA
RESPIRACIÓN



4 PRACTICAR LA
RESPIRACIÓN
ARTIFICIAL



5 PRACTICAR
REANIMACIÓN
CARDIOPULMONAR



6 COLOCAR DE
LADO

