

## Primeros auxilios básicos

*Josefa Peña, Especialista de Extensión-Salud  
El Sistema Universitario Texas A&M*

Durante una emergencia, puede resultar vital que usted sepa proporcionar primeros auxilios. Primero, recuerde estos cinco pasos:

- Mantenga la calma para poder decidir cómo ayudar.
- Observe alrededor de la escena para determinar si es seguro. Si no lo es, aléjese hasta llegar a un sitio seguro.
- Observe a la persona herida. ¿Está despierta? ¿Respira? ¿Sangra?
- Consiga ayuda. Llame al 9-1-1 y explique exactamente dónde se encuentra.
- Brinde primeros auxilios de ser necesario.

A continuación, se detallan algunas medidas para tomar ante diferentes heridas, emergencias o condiciones médicas:

### Asfixia

La asfixia ocurre cuando alimento u objetos pequeños se atascan en la garganta o tráquea. La señal universal de asfixia es agarrarse de la garganta con ambas manos. Se necesita una respuesta rápida para salvar la víctima. Aprenda cómo llevar a cabo la maniobra de Heimlich.

- Párese detrás de ésta y ponga una mano en puño. Coloque el puño justo arriba del ombligo de la persona. Su dedo pulgar debería apuntar hacia el estómago de la persona.
- Envuelva el cuerpo de la persona y agárrese el puño con la otra mano. Asegúrese de hacer sobresalir los codos.
- Rápidamente encoja los brazos hacia arriba y adentro 5 veces seguidos.
- Repita estos pasos hasta que el objeto salga y la persona pueda respirar o ha perdido el conocimiento.

Si la víctima pierde el conocimiento, acuéstela de espalda.

Intente retirar cualquier obstrucción visible de la garganta con el dedo. Asegúrese de no empujar el objeto más adentro.

Si no puede retirar el objeto y la víctima queda inconsciente —inicie RCP.

Prepárese para cualquier emergencia con cursos de primeros auxilios y RCP. Visite el sitio de la Cruz Roja Americana en [www.redcross.org](http://www.redcross.org) para encontrar clases en su área.

## Cortes, rasguños y pinchazos

- Lávese las manos.
- Póngase guantes o use una y una tela limpia entre sus manos y la herida.
- Ejercer presión sobre la herida con una tela limpia para detener el sangrado.
- Si la herida parece necesitar puntos de sutura, pida ayuda médica.
- Si la herida no requiere puntos, lávela con jabón y agua.
- Lávese las manos de nuevo con jabón y agua.
- Aplique ungüento antibiótico y una venda a la herida.
- Esté pendiente de cualquier señal de infección (enrojecimiento, inflamación, pus, secreción etc.).
- Ponga un vendaje nuevo a diario hasta que sane la herida.

Si el sangrado no se detiene:

- Haga que la persona se siente.
- Eleve el área que sangra más arriba del nivel del corazón.
- Llame al 911.

## Sangrado de nariz

Si sangra la nariz debe seguir estas indicaciones:

- Haga que la persona se siente.
- Inclíneles la cabeza hacia delante y coloque el mentón sobre el pecho.
- Apriete la parte huesuda de la nariz y espere hasta que el sangrado se detenga. Podría ser necesario esperar de 10 a 30 minutos.
- No lleve nada dentro de la nariz para detener el sangrado y no incline la cabeza hacia atrás —tragarán la sangre y vomitarán.

## Picaduras y mordeduras

- Lave la herida con agua y jabón durante varios minutos.
- Controle el sangrado (vea la sección previa sobre cortes, rasguños y picadura).

Busque atención médica inmediatamente —mordeduras de animales pueden infectarse fácilmente y pueden transmitir enfermedades como la rabia.

**Texas A&M AgriLife Extension Service**

*AgriLifeExtension.tamu.edu*

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.