

Manual de primeros auxilios



Contenido

MANADA	3
RCP básica	3
Obstrucción de Vía Aérea	4
Deshidratación / Golpe de calor	4
Tratamiento de Heridas	5
Ampollas	5
Epistaxis	6
Picaduras	6
TROPA	6
Hipotermia	7
Esguinces y Fracturas	7
Hipoglucemia	8
Íctus	8
Rayos y Centellas	8
PIONEROS	9
Epilepsia	9
Quemaduras	9
Mal de Altura	10
Asma	10
Ansiedad	10
Botiquín	10
Transporte y seguridad del herido	11
Posición Lateral de Seguridad	11
Posición Antishock	11
Transporte del herido	11
Rutas	11
PAS	11
Proteger	12
Alertar	12
Socorrer	12
Prevención y Rescate Incluir Triage	12
Prevención de accidentes	12
Protocolo de rescate	12
Triage	13

MANADA

RCP básica

-Modelo de actuación ante accidente: **P**- Proteger (Lugar, accidentado y nosotros)

A- Alertar (A emergencias)

S- Socorrer (Al accidentado)

-Asegurar la seguridad de la víctima y del reanimador: alejarlo de zonas peligrosas: caídas de piedras, barrancos, etc.

-Avisar a un Scouter o a los servicios de emergencias informando de la situación, y seguir las instrucciones.

-No dejar nunca sola a la víctima: al menos una persona se queda con ella mientras otra va a buscar ayuda. Siempre se queda con el herido la mayor autoridad médica: de más pequeño a más mayor y Scouter arriba del todo.

-Valoración: Comprobar el nivel de consciencia:

- Preguntar en voz alta para ver cómo se encuentra: si responde está consciente.
- Agitar suavemente el hombro.
- Pellizcar el trapecio. Si responde es que es capaz de responder al dolor y está consciente.

Si responde:

- Colocar en posición lateral de seguridad.

Si no responde:

- Maniobra Frente-Mentón: Abrir la vía aérea. (Ver-Oír-Sentir)
- Comprobar si tiene pulso.

Si no tiene pulso ni respira normalmente: RCP:

- Masaje Cardiaco externo: Talón de una mano en el centro del tórax, y talón de la otra encima de la primera. Compresión del tórax por lo menos 5 cm de profundidad. Frecuencia 30:2. Aproximadamente unas 100 compresiones por minuto. Para niños: frecuencia 15:2. Ritmo del masaje *Stayin' Alive*.
- Ventilación: Boca-Boca. Ventilar durante 1 segundo por cada ventilación. Entre el masaje y la ventilación no pueden pasar más de 5 segundos. En niños empezar por la ventilación.
- Relación Masaje- Ventilación: 30:2.

- Continuar hasta que lleguen los servicios de rescate o el paciente recupere el pulso.

Cuando recupere el pulso o si tiene pulso pero no respira:

- Solamente realizar ventilaciones: 1 ventilación cada 5 segundos. Cada 3 segundos en caso de niños.

-Continuar hasta que vengan los servicios de emergencia o el paciente recupere la respiración.

Resumen:

1. Comprobar si responde.
2. Buscar ayuda.
3. Frente-Mentón.
4. Ver-Oír-Sentir.
5. Tomar Pulso.
6. RCP-Masaje Cardiaco.
7. Ventilación.

Obstrucción de Vía Aérea

3 pasos:

-1: Animar a que el mismo continúe tosiendo.

-2: 5 golpes inter-escapulares.

-3: Maniobra de Heimlich.

-4: Si no funciona y el paciente queda inconsciente, acompañarlo suavemente al suelo evitando que caiga bruscamente. Colocar al paciente tumbado boca arriba.

-5: Observar la boca del paciente por si puede encontrarse el cuerpo extraño y extraerse. **CON MUCHO CUIDADO!! SÓLO SI LO PUEDES SACAR!! Solo un intento!**

-6: Realizar 5 ventilaciones de rescate. Comprobar si entra aire en los pulmones (VOS).

-7: Iniciar RCP igual que el masaje cardiaco. Tras cada masaje y antes de las ventilaciones comprobar de nuevo la boca.

Deshidratación / Golpe de calor

Síntomas:

Deshidratación: Debilidad, dolor de cabeza, pérdida de apetito, náuseas, vómitos y algo de fiebre.

Síncope por calor: mareo seguido de pérdida de consciencia, bajada de tensión y taquicardia. Piel pálida, fría y sudorosa. Mover a la sombra, tumbarlo, elevar las piernas y tratar como deshidratación.

Golpe de calor: temperatura corporal por encima de 40º, MUY GRAVE al HOSPITAL. Puede iniciarse bruscamente sin previo aviso. Piel caliente y seca, respiración rápida y débil, puede haber delirio.

1-Mover al afectado a un lugar sombreado y fresco.

2- Si solo presenta síntomas de deshidratación sin golpe de calor, rehidratar al afectado con agua a pequeños sorbos y si hay disponible algo de azúcar. No darle de comer sólido. Mantenerlo a la sombra y en reposo hasta que esté recuperado.

3-En caso de golpe de calor: Aplicar compresas de agua fría en la cabeza para intentar reducir su temperatura.

4-Dar de beber pequeños sorbos de agua.

5-Sumergir al afectado en agua fría con poca ropa.

6- Cuidado con pasarse bajándole la temperatura, especialmente si se le moja la ropa y se acerca la noche o se levanta viento.

7- Enviar al sujeto al médico lo antes posible.

Tratamiento de Heridas

Heridas normales: rascadas, cortes y rozaduras. Si no hay un litro de sangre es una herida normal y no hay que llamar a tu Scouter. Si hay un litro de sangre y presionas un poco sobre la herida y se corta la hemorragia, tampoco hace falta llamar al Scouter.

1. Agua y jabón.
2. Si hay mucha mierda limpiar con agua oxigenada.
3. Si es rascón betadine para que seque.
4. Cubrir la herida con una gasa y esparadrapo.

Ampollas

1. Las ampollas se producen cuando se juntan en los pies humedad y rozamiento.
2. Prevención: Evitar llevar calcetines mojados, usar las botas antes de las rutas, evitar usar botas, en favor de zapatillas, ventilar los pies una vez acabemos de andar.

3. Limpiar la ampolla y los alrededores con agua y jabón. Si no se va a continuar andando, dejarla tranquila para que se seque sola y ponerle betadine y tapar. Si se revienta, limpiar con frecuencia y usar calcetines limpios para evitar infecciones.
4. Si se va a continuar andando pinchar la ampolla: utilizar una aguja, si no es estéril quemarla con un mechero hasta que esté al rojo, dejar enfriar y a continuación pinchar la ampolla, extraer el líquido apretando. Atravesar la ampolla del todo y si se tiene enhebrar un hilo por los agujeros.

Epistaxis

Sangrado por la nariz: inclinar la cabeza del afectado hacia adelante y presionar sobre el puente de la nariz con el índice y el pulgar.

NO taponar mientras sangra, NO inclinar la cabeza hacia atrás. Se puede tragar sangre y producir vómito.

Picaduras

1. Prevenir: No levantar piedras, sacudir las zapatillas antes de ponérselas, no meter las manos en agujeros, no provocar a las avispa, llevar prendas de manga larga, especialmente a las horas de los mosquitos.
2. Si hay aguijón (abejas) sacarlo, sin utilizar pinzas.
3. Limpiar y desinfectar la picadura con agua y jabón.
4. Aplicar frío local.
5. En caso de alergia: llamar INMEDIATAMENTE a tu Scouter y/o llevarlo al médico.
6. NO rascarse.

Serpientes: Sería raro, pero por si acaso (hay víboras en la península).

1. Mantener la zona inmóvil y lo más baja posible respecto al corazón.
2. Lavar la herida con agua y jabón.
3. Aplicar frío en la zona.
4. Ir al médico inmediatamente. Pero evitando que el paciente se mueva, transportarlo, no hacerlo caminar, porque el corazón bombea más y se extiende más el veneno.

En caso de arácnidos con muy mala pinta, actuar igual que con las serpientes.

Garrapatas:

1. No quitarla estirando!
2. Impregnarla con aceite y retirarla con cuidado cuando se suelte.
3. Limpiar con agua y jabón.
4. Poner antiséptico en la zona.
5. Revisar el resto del cuerpo, especialmente zonas cálidas y oscuras (sí, las pelotas).
6. Avisar a la familia y comprobar estado de vacunación antitetánica.
7. Llevar al niño al médico y avisarle: puede aparecer enfermedad a las 2 semanas.

TROPA

Hipotermia

Hipotermia leve (35 a 32º C): sensación de frío, temblor, confusión, somnolencia, lentitud, torpeza...

- Aislar del frío.
- Dar líquidos calientes y azucarados.
- No dar bebidas alcohólicas. Excepto si está cachonda y te la quieres pinchar, entonces aprovecha ahora que está débil. Así verás cómo se calienta.
- Recalentamiento externo activo: fuego, Sol, saco de dormir con Mar dentro.
- Realizar movimientos enérgicos.

-Hipotermia grave (32 a 28ºC): Cese temblor, Indiferencia a protegerse del frío, Disminución del pulso y respiración, confusión, pupilas dilatadas, evolución progresiva a inconsciencia y coma.

- Protección medioambiental: Crear un refugio, aislar al afectado del suelo, meterlo en un saco de dormir, calentar y humidificar el refugio (hervir agua).
- Recalentamiento externo activo: bolsas de agua caliente en axilas, cuello y pelvis, calor corporal de los compañeros, aumentar lentamente la temperatura, dar de beber líquidos calientes.
- Vigilancia de las constantes (Consciencia, Tª, Pulso y respiración.)
- No dar bebidas alcohólicas.
- RCP si precisa.
- Evacuación cuidadosa.

-Hipotermia severa (Menos de 28ºC): Inconsciencia, pulso central y respiración casi imperceptibles, situación de muerte aparente, pupilas dilatadas, e incluso la muerte.

- Medidas de RCP.
- Aislamiento térmico.
- **No recalentamiento externo activo.**
- Evacuación urgente.
- No está muerto (está de parranda) hasta que lo certifique un médico.

Esguinces y Fracturas

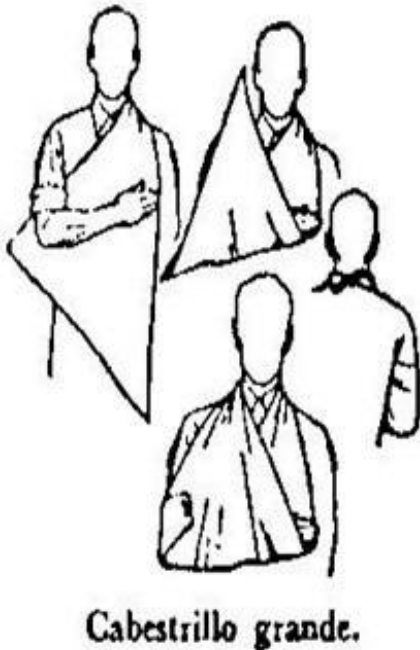
Eguince: un niño se tuerce un tobillo, le duele y se hincha. Tal vez pueda andar, pero con dolor, puede aparecer hematoma.

1. Reconocerlo, asegurarse que no es una fractura más grave. Sensibilidad en el miembro lesionado.
2. Inmovilizar el miembro.
3. Aplicar frío local y elevar el miembro en la medida de lo posible.
4. Si ocurre durante una ruta: evacuar al herido lo antes posible. Si es necesaria una evacuación a pie, crear inmovilización de circunstancia.

Fractura: reconocer si hay una fractura: si el miembro tiene forma rara lo más probable es que el hueso esté fracturado. Lo más peligroso de todo es una fractura en la que el hueso se desplace y seccione un vaso sanguíneo o que sea abierta. Asegurarse que eso no pasa, observando si hay hemorragia/se ve el hueso/hay un hematoma muy gordo y tomando los pulsos en los extremos del miembro. Si pasa eso, **Helicóptero**.

Si no es de las muy graves solo duele un montón y se inflama y no se puede mover.

-Hacer cabestrillo



-Entablillar

Hipoglucemia

Sería raro, pero podría pasar durante una ruta, causada por el ejercicio o por desayunar azúcar o no desayunar.

Síntomas: sudoración, temblor, taquicardia, palpitaciones, ansiedad, hambre, **DEBILIDAD**, mareo, confusión.

Administrar líquidos azucarados (poco a poco), zumo (combinado con algo de agua). Cuando pueda comer algo sólido.

Íctus

Ver el video: Ataque cerebral stroke. (nótese la falta de acento).

3 síntomas:

1. Hemiplejía facial.

2. Incapacidad para levantar el brazo.
3. Hablar sin sentido (Xabi no cuenta).

Un síntoma es suficiente. Buscar cuidado médico urgente.

Si queda inconsciente, RCP.

Rayos y Centellas

Prevención: si hay una tormenta fuerte. No salir por ahí, quedarse en casa tranquilo.

En caso de que la tormenta te pille: Evitar las zonas altas, picos y collados, intentar descender lo más rápido posible. Evitar colocarse bajo árboles aislados, zonas de cables o tendido eléctrico. En caso de estar en un llano, desprenderse de todos los objetos de metal, colocar la mochila en el suelo con el lado de la espalda abajo y colocarse en cuclillas sobre la mochila.

De todas formas, si te cae un rayo tampoco es tan grave, un tipo sobrevivió a 8.

Truco: si hay pinos altos donde estás y tienen una marca en espiral alrededor del tronco es que les ha caído un rayo. Mal sitio para estar.

Si a alguien le da un rayo: si le da de lleno está muerto, llama a sus padres. Si le da indirectamente lo más probable es que se quede inconsciente. Tratar como RCP. Una vez consciente, tratarlo con cuidado, evitar movimientos bruscos y al médico, que puede tener quemaduras internas.

PIONEROS

Epilepsia

Actuación durante una crisis:

-Durante la crisis: Mantener vía aérea abierta, no introducir nada en la boca, no intentar parar los movimientos, permanecer a su lado, proteger de las posibles lesiones que pueda sufrir y retirar objetos cercanos, poner algo blando debajo de la cabeza, evitar la sujeción firme y no restringir movimientos, poner al niño en posición lateral de seguridad.

-Después de la crisis: Mantenerlo de lado para facilitar la respiración, no dar agua ni ningún líquido, apuntar el tiempo de la crisis.

- Cuando se le pase, al médico.

Quemaduras

1. **PREVENIR!!!** Cremita, sombra, sombrero y manga larga para las solares. Alejarse de cosas que quemem.
2. No romper ampollas para evitar infecciones.
3. Enfriar el área quemada
4. Agua fría, no hielo.
5. Cubrir la quemadura con apósito y sujetar con venda.
6. Hidratar a la víctima.

Mal de Altura

1. Síntomas: Puede aparecer a partir de los 2000msnm. Cuando estás subiendo por una montaña, aparición de dolor de cabeza, náuseas y mareos. Está causado por subir más rápido de lo que el cuerpo puede adaptarse.
2. Tratamiento: mascar hoja de coca (si estás en Bolivia). Si no, detener el ascenso hasta que el afectado se adapte y se le pasen los síntomas. Si los síntomas persisten BAJAR.

Asma

Es una enfermedad crónica de las vías respiratorias. Te quedas que te ahogas porque se cierran los bronquios.

1. Síntomas: Falta de aire, sensación de quedarse sin respiración que va en aumento.
2. Rigidez torácica.
3. Pitidos respiratorios y tos.
4. El afectado se suele sentar y apoyar las manos en las rodillas.
5. Actuación: Tranquilizar al paciente. Solamente una persona, a ser posible de confianza, el resto que se aparte.
6. Mantenerse sentado o semiincorporado hasta que se pase el ataque.
7. Si se queda inconsciente, respiración artificial y 112.

Ansiedad

Actuar como si se tratase de un ataque de asma. Tranquilizar e intentar que la respiración recupere el ritmo normal.

Luego el médico ya decidirá si era asma o ansiedad.

Botiquín

Contenido del botiquín básico de ruta o acampada:

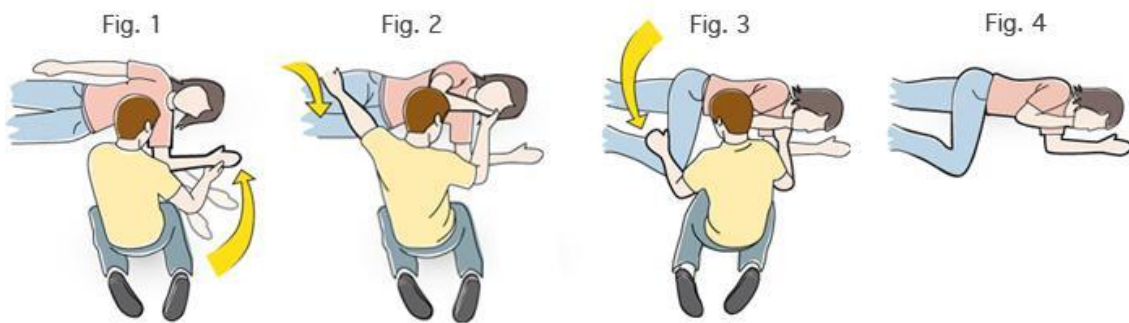
- Gasas
- Esparadrapo
- Agua Oxigenada
- Betadine
- Trombocid
- Voltarén/calmatel
- Vendajes: elástico y del otro
- Paracetamol e ibuprofeno
- Biodramina

- Agujas
- Tijeras
- Tiritas con dibujitos
- Pinzas
- Fenistil : para picaduras
- Medicinas prescritas por los médicos de los niños
- Fichas médicas
- ...

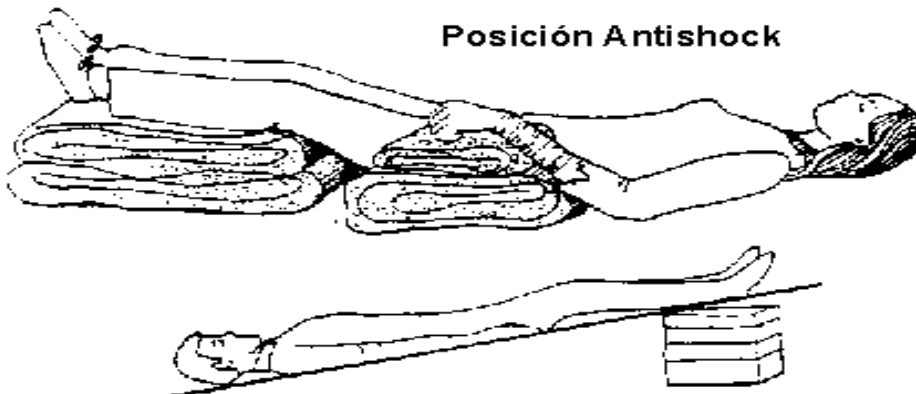
Transporte y seguridad del herido

Posición Lateral de Seguridad

Posición lateral de seguridad (PLS)



Posición Antishock



Transporte del herido

Muy importante: si no has visto lo que le ha pasado y probablemente se ha dado un golpe y está inconsciente en el suelo NO LO MUEVAS. Si está consciente y no siente algún miembro, NO LO MUEVAS. A no ser que sea vitalmente necesario. Si se le mueve, que sea lo mínimo necesario y con el máximo cuidado. Llamar a los profesionales y que lo muevan ellos.

1. A lo bombero
2. Sillita de la reina
3. Camilla improvisada: bordones y chaquetas

Rutas

PAS

Estas siglas significan Proteger, Alertar y Socorrer. Son los pasos que hay que seguir en caso de accidente y en este orden.

Proteger

1. Llegar hasta la víctima.
2. Analizar los alrededores. Si el sitio donde está es peligroso, moverlo (ejs: caídas de piedras, debajo del agua, fuego).

Alertar

Buscar ayuda. Llamar al 112 lo antes posible y transmitirles la mayor información posible del estado de la víctima y la ubicación exacta.

Socorrer

Valoración Inicial

1. ABCDE. Comprovar A: vía aérea, B: ventilación, C: circulación, D: nivel de consciencia. E: exposición.
2. A y B: página 3.
3. C: comprobar pulso y hemorragias
4. D: evaluar el nivel de consciencia: 1 a 4 en función de si responde a estímulos verbales hasta no responde (página 3).
5. E: exposición: exponer el cuerpo del paciente para ver si hay más lesiones y comprobar si el lugar donde se encuentra está expuesto a riesgos. Cubrirlo en caso de riesgo de hipotermia.

Valoración Secundaria

1. Valoración de la cabeza a los pies para identificar si hay lesiones que no se hayan visto en la primera.
2. Hacerse una vez el paciente está seguro, ventila adecuadamente y las hemorragias están controladas.
3. De la cabeza a los pies, exploración física. Por partes del cuerpo explorar para buscar fracturas, inflamación, deformaciones o hemorragias menores o cualquier cosa extraña que llame la atención.
4. Acudir a la ficha médica del accidentado y conseguir todos los datos posibles.

Prevención y Rescate Incluir Triage

Prevención de accidentes

1. Tener dos dedos de frente. Sentido común.
2. Tener muy clara la ruta antes de iniciarla. Planificarla adecuadamente y dar a alguien el plan de ruta (normalmente a la GC por efectos legales).
3. Aun así avisar a alguien y decirle la ruta, dónde vas a ir y dónde vas a dormir.
4. Una vez en la ruta, hacer el cabra lo menos posible. No saltar por barrancos, no correr con antorchas, no pisar cuchillos, no jugar con perros...

5. Mirad el maldito mapa en cada cruce. No os perdáis.

Protocolo de rescate

1. Una vez recibida la alerta de que hay alguien herido, mantener siempre a alguien junto a la víctima y buscar un lugar con cobertura y llamar al 112.
2. Si hay cobertura de datos pedir al 112 un número de móvil al que enviar la Ubicación del herido por whatsapp. Enviarla.
3. Esperar el rescate junto al herido manteniéndole lo más estable y seguro posible y realizando las curas de primeros auxilios.

Triaje

En caso de accidente múltiple to loco en plan avalancha o explosión.

1. Clasificación de víctimas por colores. Verde: puede andar. Amarillo, responde a estímulos verbales, rojo, inconsciente y respira, negro, inconsciente y no respira/no pulso.
2. Verde: Agruparlos y controlarlos, no requieren a penas cuidado, evacuar los últimos.
3. Amarillo: requieren cuidados, pero pueden esperar aprox. Una hora. Necesitan atención médica pero no urgente.
4. Rojo: Requieren cuidados inmediatos, están muy mal. Evacuación lo más rápida posible.
5. Negro: dejarlos ahí. No evacuar hasta que los que tiene pinta de que pueden sobrevivir están seguros. Luego repatriación del cadáver.
6. Si pelagra la vida de los rescatadores y se requiere abandonar la zona de inmediato y no son suficientes para evacuar a todos los heridos se priorizará siempre a aquellos que tengan mayor probabilidad de sobrevivir (Verde>Negro).

