



American Heart Association.
**CPR in
Schools.**
With **First Aid**
TRAINING KIT

Opiáceos

Los opiáceos son una clase de drogas muy adictivas que incluyen sustancias ilegales y medicamentos para el dolor recetados.

Sustancias ilegales	Medicamentos para el dolor recetados
Fentanilo	Buprenorfina
Heroína	Codeína
	Hidrocodona
	Hidromorfona
	Morfina
	Oxicodona

¿Por qué los opiáceos son peligrosos?

Si una persona consume opiáceos en exceso, su respiración y frecuencia cardíaca pueden disminuir, lo que disminuye la cantidad de oxígeno que llega al cerebro y otros órganos vitales.

Esto puede provocar un paro cardíaco y causar daño cerebral, incluso antes de que el corazón deje de latir.



¿Cuáles son los signos de una sobredosis de opiáceos?

- Evidencia de consumo de drogas cerca, como jeringas o polvos
- Vómito
- Falta de respuesta o dificultad para despertarse
- Coloración azul o gris en los labios, las uñas o la piel
- Sudor
- Pupilas pequeñas

Opiáceos

¿Cómo puedes ayudar?

Naloxona es un medicamento que puede prevenir que una persona muera revirtiendo los efectos de una sobredosis de opiáceos. Es seguro administrarla, incluso si no estás seguro de qué droga consumió la persona. Para usar naloxona:

- 1.** Saca el bote de la cámara y retira la lengüeta para abrirla.
- 2.** Sostén la cámara con tu pulgar en la parte inferior del émbolo y el dedo índice y medio en ambos lados de la boquilla.
- 3.** Coloca la punta de la boquilla en una de las fosas nasales de la persona.
- 4.** Presiona y mantén presionado el émbolo para administrar la dosis completa.
- 5.** Retira la boquilla de la fosa nasal de la persona y tira la cámara a la basura.

Si la persona no responde en 2 o 3 minutos o deja de respirar, es posible que debas administrar una segunda dosis de naloxona en la otra fosa nasal. Cada cámara de naloxona contiene solo una dosis, por lo que necesitarás otra cámara para administrar una segunda dosis de ser necesario.

Si la persona sigue sin responder después de haberle administrado naloxona, comienza la RCP y utiliza un DEA, si dispones de uno. Continúa realizando RCP y utilizando el DEA hasta que alguien te reemplace, llegue ayuda médica o la persona empiece a responder.



American Heart Association.
**CPR in
Schools.**
With **First Aid**
TRAINING KIT

Ahogamiento



Modificado por Szpilman D, Webber J, Quan L, et al. Creating a drowning chain of survival. *Resuscitation*. 2014 Sep;85(9):1149-52, con el permiso de Elsevier.

Habilidades acuáticas se refiere a la capacidad de anticipar, evitar y sobrevivir situaciones de ahogamiento frecuentes. Implica desarrollar habilidades, ser precavidos con el agua y ayudar a los demás.

¿Qué habilidades acuáticas pueden evitar el ahogamiento?

- Moverse en el agua
- Flotar
- Nadar
- Saber cómo entrar y salir del agua

¿Cómo se puede ser precavido con el agua?

- Colocar vallas en las piscinas
- Tomar clases de natación
- Vigilar de cerca a los niños pequeños cuando estén cerca del agua
- Usar un flotador aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos en aguas abiertas, aunque seas un buen nadador
- Nunca nadar solo

¿Cómo puedes ayudar a otros?

- Brindar supervisión en torno al agua
- Reconocer a un nadador en apuros
- Reaccionar ante un nadador en apuros

Ahogamiento

Cómo ayudar a un nadador con dificultades

1. Comprueba que la escena sea segura, grita para pedir ayuda y dile a alguien que llame al 911 y consiga el DEA.
2. Proporciona al nadador con dificultades una cuerda, una vara o un objeto flotador para sujetarse.
 - a. La forma más segura de ayudar a una persona que se está ahogando es permanecer tú mismo fuera del agua para que no te conviertas en otra persona que necesite ayuda.
3. Si puedes hacerlo sin ponerte en peligro, mueve a la persona a aguas poco profundas, idealmente en una posición plana con la cabeza fuera del agua, o completamente fuera del agua.
4. Si no responde y no respira normalmente, tendrás que abrirle la vía aérea mediante la maniobra de extensión de la cabeza y elevación del mentón y, a continuación, administrarle 2 ventilaciones de rescate. Si por algún motivo no puedes dar ventilaciones boca a boca, hazlo boca a nariz.
 - a. Observa si el pecho se eleva.
 - b. No te preocupes por sacar el agua que la persona haya podido inhalar, no es necesario.
5. Después de dar 2 ventilaciones, comprueba si la persona responde y respira.
6. Si la persona sigue sin respirar, puede tener paro cardíaco. Entonces es tiempo de **comenzar la RCP**.
 - a. Envía a alguien a llamar al 911 y que consiga un DEA.
 - b. Comienza la RCP. Realiza 30 compresiones y 2 ventilaciones hasta que llegue la ayuda. Si te sientes incómodo o no puedes dar las ventilaciones, continúa realizando compresiones torácicas.
 - c. Utiliza el DEA tan pronto como sea posible. Antes de aplicar los parches del DEA, asegúrate de que la persona esté fuera del agua y que su pecho esté seco.
 - d. Continúa realizando RCP y usa el DEA hasta que alguien te reemplace , llegue la ayuda médica o la persona empiece a responder.



American Heart Association.
**CPR in
Schools.**
With **First Aid**
TRAINING KIT

Control de sangrado

Lo más importante que debes recordar es que aplicar presión sobre una herida puede detener el sangrado.

Si encuentras a alguien que está sangrando, primero identifica la ubicación y la cantidad del sangrado.

¿Qué hacer?	Sangrado leve	Sangrado grave y potencialmente mortal
Comprueba las señales	Pequeño corte o rasguño	Cuando se pierde al menos 6 onzas de sangre, lo que equivale a media lata de refresco
Busca ayuda, si es necesario	Usualmente no requiere ayuda médica	Requiere ayuda médica
Brindar tratamiento	1. Ponte guantes limpios y desechables. 2. Limpia la herida con agua y jabón. 3. Aplica un apósito, como una gasa o una compresa estéril del kit de primeros auxilios, sobre la herida. 4. Cuando el sangrado se haya detenido, aplica un vendaje adhesivo sobre el apósito.	1. Comprueba la escena y asegúrate de que tanto tú como el herido estén a salvo de lo que haya causado el sangrado. 2. Llama al 911 y envía a alguien a conseguir un kit de primeros auxilios o de control de sangrado. 3. Identifica la fuente de sangrado. Busca la fuente de sangrado activo más grande. 4. Aplica presión. Este es el paso más importante para disminuir el sangrado. a. Ponte guantes limpios y desechables. b. Coloca un apósito sobre la herida y aplica presión directa colocando la palma de una mano sobre el apósito. c. Coloca la otra mano encima de la primera y presiona con fuerza manteniendo los brazos rectos. d. Si el sangrado continúa, presiona más fuerte. 5. Cuando se detenga el sangrado, coloca un vendaje sobre los apósitos para aplicar presión para que se mantengan en su sitio. Si el sangrado no se detiene, mantén la calma. Tendrás que taponar la herida y aplicar más presión. 6. Toma apósitos o un paño limpio del kit de primeros auxilios y presiónalos con fuerza dentro de la herida. 7. Una vez taponada la herida, aplica presión directa hasta que llegue la ayuda o se detenga el sangrado. 8. Si la herida se encuentra en el brazo o la pierna, utiliza un torniquete, si dispones de uno.

Nota: Si el sangrado se detiene, pero la herida es profunda o está abierta, o si fue causada por algo sucio, dile a la persona herida que busque ayuda médica lo antes posible. Es posible que necesite puntos o una vacuna antitetánica.

Control de sangrado

Cómo usar un torniquete

- 1.** Coloca el torniquete 3 pulgadas por encima del lugar por donde sangra el brazo o la pierna (a). Nunca apliques un torniquete en una articulación, como una rodilla o un codo. Hazlo por encima de la articulación, más cerca del corazón de la persona.
- 2.** Tira del extremo libre para ajustarlo lo más posible (b).
- 3.** Fíjalo.
- 4.** Gira el molinete hasta que el sangrado se detenga.
- 5.** Asegura el molinete.
- 6.** Anota la hora en la que aplicaste el torniquete.
- 7.** Si esto no detiene el sangrado, añade un segundo torniquete más cercano al corazón que el primero y anota la hora en que lo aplicaste.
- 8.** Deja el torniquete en su sitio hasta que llegue ayuda.



Sobredosis de alcohol

Cada persona procesa el alcohol de forma diferente en función de una serie de factores, que incluyen

- La cantidad y el tipo de alcohol que beben
- Cuánto han comido
- Su peso
- Su edad
- Sus antecedentes médicos

Etapas de la intoxicación por alcohol	Signos y síntomas
Leve	• Relajado • Conversador
Moderado	• Sensible • Con náuseas • “Fuera de sí” • Arrastra las palabras
Grave	• No puede tomar buenas decisiones • Confuso • Vomita • No puede caminar, hablar o mantenerse erguido • Pierde el conocimiento • Sobredosis de alcohol – Desmayo, dificultad para despertar – Convulsiones – Dificultad para respirar – Baja temperatura corporal – Piel pálida o de coloración azul – Sudor

Sobredosis de alcohol

¿Cómo se puede ayudar a alguien en estado de intoxicación grave?

Comprueba si la persona responde y respira.

- Si es así, asegúrate de que esté en el suelo en posición sentada o parcialmente vertical.
- Si comienza a vomitar, inclínala hacia adelante para evitar que se ahogue con el vómito.
- Si no responde pero aún respira, grita pidiendo ayuda y llama al 911. Si no ha sufrido ningún trauma o lesión, colócala en la posición de recuperación.

Cómo colocar a alguien en la posición de recuperación

Esta posición ayuda a evitar que la persona se ahogue si vomita.



1. Gira suavemente la cabeza de la persona hacia la izquierda.
2. Coloca su brazo izquierdo en ángulo recto con respecto al cuerpo.
3. Coloca su mano derecha debajo de la mejilla izquierda.
4. Dóblale la rodilla derecha y gírala hacia su lado izquierdo.
5. Abre con cuidado su vía aérea usando la maniobra de extensión de la cabeza y elevación del mentón.
6. Comprueba que nada obstruye la vía aérea.
7. Vigila de cerca la respiración de la persona y su nivel de respuesta hasta que llegue ayuda médica.

Si la persona no responde y no respira normalmente

1. Grita pidiendo ayuda.
2. Si hay alguien cerca, dile que llame al 911 y que consiga un DEA.
3. Comienza la RCP. Continúa realizando RCP y utilizando el DEA hasta que alguien te reemplace, llegue la ayuda médica o la persona empiece a responder.



American Heart Association.
CPR in
Schools.
With **First Aid**
TRAINING KIT

Desvanecimiento

¿Qué causa el desvanecimiento?

El desvanecimiento ocurre porque no llega suficiente sangre al cerebro y puede ser causado por razones como las siguientes:

- Permanecer demasiado tiempo de pie sin moverse, especialmente en climas cálidos
- Levantarse demasiado deprisa después de estar sentado, en cuclillas o agachado
- Nivel bajo de azúcar en la sangre
- Deshidratación
- Otros problemas médicos

¿Qué pasa cuando alguien se desvanece?

Una persona que se desvanece suele sentirse mareada y no responde por un breve periodo de tiempo hasta que el flujo sanguíneo al cerebro vuelve a la normalidad. Luego, empieza a despertarse y a sentirse mejor. El desvanecimiento no suele provocar que una persona deje de respirar.

¿Cómo puedes ayudar?

- Si la persona se lastimó al caer, proporciona primeros auxilios básicos.
- Llama al 911 si necesitas ayuda médica.
- No muevas a la persona si sospechas que tiene una lesión en la cabeza o en la columna.

Si estás ayudando a una persona que está mareada que todavía responde, haz lo siguiente:

- Ayúdala a sentarse o acostarse en posición plana en el suelo.
- Si está sentada, dile que se incline hacia adelante y coloque la cabeza cerca de las rodillas para aumentar el flujo sanguíneo al cerebro. No lo dejes levantarse demasiado deprisa, ya que podría volver a desvanecerse.
- Si la persona sigue sintiéndose mareada o se desvanece más de una vez, llama al 911.

Si la persona no responde y no respira normalmente, grita pidiendo ayuda. Si hay alguien cerca, dile que llame al 911 y que consiga un DEA. Luego, comienza la RCP y utiliza el DEA hasta que alguien te reemplace, llegue la ayuda médica o la persona empiece a responder.



American Heart Association.
**CPR in
Schools.**
With **First Aid**
TRAINING KIT

Convulsiones

La *convulsión* es una actividad eléctrica anormal en el cerebro.

¿Cómo se presentan las convulsiones?

Cuando una persona sufre una convulsión, puede ponerse rígida y perder el conocimiento, a menudo perdiendo el control muscular y cayendo al suelo. Los brazos y las piernas de la persona pueden sacudirse violentamente o todo su cuerpo puede temblar. Algunas personas pueden dejar de responder y tener la mirada fija con los ojos vidriosos, como si estuvieran soñando despiertas.

¿Qué causa las convulsiones?

- Lesiones en la cabeza
- Azúcar baja en la sangre
- Enfermedades relacionadas con el calor
- Intoxicación
- Paro cardíaco
- Otros desencadenantes

¿Cómo puedes ayudar?

Lo más importante que puedes hacer cuando una persona está sufriendo convulsiones es protegerla para que no se haga daño.

- Si puedes hacerlo de forma segura, baja suavemente a la persona al suelo.
- Nunca la sujetes ni le coloques algo en la boca.
- Mueve los muebles u otros objetos que se encuentren en el medio.
- Si puedes, coloca algo blando, como una toalla o una chaqueta, debajo de la cabeza de la persona.

¿Qué debes hacer cuando las convulsiones se detienen?

Comprueba si la persona responde y respira.

- Si no responde y no respira normalmente o solo jadea/boquea, llama al 911 y comienza la RCP inmediatamente.
- Si respira, es muy común que responda con lentitud, se sienta confusa o incluso se duerma después de una convulsión. Si no tiene una lesión en la cabeza o la columna, haz que se acueste de lado.



American Heart Association.
CPR in
Schools.
With **First Aid**
TRAINING KIT

Convulsiones



Llama al 911 si

- La persona nunca había tenido una convulsión
- La convulsión dura más de 5 minutos
- La persona no vuelve a la normalidad en 5 a 10 minutos
- Se produce otra convulsión poco después de la primera
- La persona tiene dificultad para respirar o permanecer despierta después de la convulsión
- La persona tiene una lesión
- La convulsión ocurrió en el agua
- La persona tiene otras condiciones médicas conocidas, como diabetes o una enfermedad del corazón, o está embarazada



American Heart Association.
**CPR in
Schools.**
With **First Aid**
TRAINING KIT

Reacciones alérgicas

¿Qué causa una reacción alérgica?

- Medicamentos
- Mordeduras o picaduras de insecto, especialmente picaduras de abeja
- Alimentos como lácteos, frutos secos y mariscos



¿Cuáles son los síntomas de una reacción alérgica grave?

- Dificultad para respirar
- Hinchazón del rostro y la lengua
- Latidos cardíacos acelerados
- Náuseas
- Mareos

¿Cómo puedes ayudar?

Cuando alguien sufre una reacción alérgica grave necesita ayuda rápidamente.

- Llama al 911.
- Consigue un kit de primeros auxilios.
- Consigue un DEA.
- En caso de reacciones alérgicas graves, utiliza el autoinyector de adrenalina de la persona lo antes posible, si dispone de uno.

Reacciones alérgicas

Cómo usar un autoinyector de adrenalina

- 1.** Sujeta el autoinyector en el puño sin tocar la punta, donde se encuentra una aguja.
- 2.** Presiona la punta del inyector con fuerza en el lateral del muslo de la persona, a media altura entre la rodilla y la cadera.
- 3.** Administra la inyección a través de la ropa o sobre la piel desnuda. Mantén inmóvil la pierna mientras la aguja esté en su lugar.
- 4.** Tira del autoinyector en línea recta, asegurándote de no tocar la aguja.
- 5.** Frota durante 10 segundos el lugar donde aplicaste la inyección.

Cuando llegue la ayuda médica, indícale a qué hora administraste el medicamento y entrégale el autoinyector de adrenalina para que lo desechen correctamente.

Si la persona no mejora, o si la ayuda médica no llega entre 5 y 10 minutos de haber llamado, considera administrar una segunda dosis de adrenalina, si dispones de una. Debes estar atento a los signos de paro cardíaco y preparado para comenzar la RCP si es necesario.



American Heart Association.
CPR in
Schools.
With **First Aid**
TRAINING KIT

Asma

El *asma* es una afección pulmonar en el que la vía aérea se inflama y se estrecha.



¿Cuáles son los síntomas del asma?

- Tos
- Sibilancias
- Dificultad para respirar

Estos síntomas pueden aparecer por un aumento de la actividad física, alergias, mala calidad del aire o infecciones.

Cuando estos síntomas empeoran, se habla de un *ataque de asma*.

¿Cómo se presenta un ataque de asma?

- Respiración muy rápida o lenta
- Sibilancias (la respiración suena como un silbido)
- Dificultad para hablar o caminar
- Coloración azulada o grisácea en la piel, los labios o las uñas

¿Cómo puedes ayudar?

Si la persona tiene dificultad para respirar, llama al 911 inmediatamente.

Si la persona está sufriendo un ataque de asma, es posible que debas ayudarla con su inhalador de rescate, si tiene uno.

Asma

Cómo utilizar un inhalador de rescate



- 1.** Quita el tapón del inhalador (a), y agítalo bien.
 - 2.** Haz que la persona exhale completamente (esto puede resultar difícil durante un ataque de asma).
 - 3.** Haz que la persona selle los labios alrededor de la boquilla del inhalador (o espaciador, si se usa uno*). A medida que la persona comienza a inhalar, presiona la cámara una vez (b).
 - 4.** Haz que inhale lo más lenta y profundamente posible por unos 5 a 10 segundos.
 - 5.** Dile que contenga la respiración mientras cuentas hasta 10 para permitir que el medicamento llegue a sus pulmones.
 - 6.** Repite estos pasos para cada inhalación (normalmente 2) como se indica en el inhalador o en el plan de acción contra el asma.
- Si la persona no responde y no respira normalmente, grita pidiendo ayuda. Si hay alguien cerca, dile que llame al 911 y que consiga un DEA. Luego, comienza la RCP y utiliza el DEA hasta que alguien te reemplace, llegue la ayuda médica o la persona empiece a responder.

*Algunos inhaladores vienen con un espaciador o cámara. Es un tubo que se conecta al inhalador y ayuda a la persona a llevar más cantidad de medicamento a sus pulmones. Si dispones de uno de estos dispositivos, conéctalo a la boquilla del inhalador y repite los pasos.



American Heart Association.
**CPR in
Schools.**
With **First Aid**
TRAINING KIT

Conmoción cerebral

Una conmoción cerebral se produce cuando la cabeza o el cuerpo se golpean tan fuerte que el cerebro se mueve bruscamente dentro del cráneo. Esto provoca cambios químicos en el cerebro y, a veces, daño en las células cerebrales.

Una forma de prevenir una conmoción cerebral es usar casco durante la práctica de deportes de contacto y actividades como el ciclismo, andar en patineta y la equitación.

¿Qué causa una conmoción cerebral?

- Sufrir un golpe fuerte en la cabeza
- Caer desde gran altura
- Tener un accidente de automóvil o bicicleta



¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?

- Aspecto aturdido o confuso
- Mareos
- Problemas para moverse
- Dolor de cabeza o presión en la cabeza
- Náuseas
- Vómito
- Visión doble o borrosa
- Sensibilidad a la luz o al ruido
- Cambios de personalidad
- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria

Si estos síntomas empeoran, la persona tiene una convulsión o pierde la conciencia, llama al 911 inmediatamente.

Conmoción cerebral

¿Cómo puedes ayudar?

Indica a la persona que detenga toda actividad física inmediatamente. No debe reanudar sus actividades cotidianas hasta ser atendido por un profesional de la salud.

Si la persona no responde y no respira normalmente, grita por ayuda. Si hay alguien cerca, dile que llame al 911 y que consiga un DEA. Comienza la RCP y utiliza el DEA hasta que alguien te reemplace, llegue la ayuda médica o la persona empiece a responder.



American Heart Association.
CPR in
Schools.
With **First Aid**
TRAINING KIT

Diabetes

La diabetes, también conocida como *nivel alto de azúcar en la sangre*, es una enfermedad que afecta el modo en que el organismo procesa los alimentos y los convierte en energía.

Las personas con diabetes producen poco o nada de insulina, una hormona que el cuerpo utiliza para reducir el azúcar en la sangre según sea necesario después de las comidas.

Los niveles de azúcar en la sangre demasiado altos o bajos pueden causar problemas graves de salud.

Los tratamientos con insulina y otros medicamentos pueden utilizarse para reducir el nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué causa nivel bajo de azúcar en la sangre en una persona con diabetes?

- Ejercicio
- No comer lo suficiente
- Vomitar
- Clima extremadamente caluroso
- Administrar demasiada medicación para la diabetes
- Pubertad



¿Cuáles son los signos y síntomas de nivel bajo de azúcar en la sangre?

- Confusión
- Debilidad
- Temblores
- Sudoración
- Convulsiones (en casos graves)

Diabetes

¿Cómo puedes ayudar?

- Si sospechas que alguien tiene nivel bajo de azúcar en la sangre, ayúdalo a sentarse lentamente si está de pie.
- Si te responde y puede sentarse y tragar, hazlo comer o beber algo con azúcar. Las pastillas de glucosa, las barritas de cereales, los bocadillos de fruta, el jugo, los caramelos y la leche regular son buenos para aumentar los niveles de azúcar en la sangre.
 - Si la persona no puede sentarse ni tragar, no la obligues. Haz que se siente o se acueste. No trates de darle a la persona nada de comer o de beber. Si la persona no mejora en 10 minutos, es probable que su nivel de azúcar en la sangre esté muy bajo y que debas llamar al 911.
 - Si la persona no responde y no respira normalmente, grita pidiendo ayuda. Si hay alguien cerca, dile que llame al 911 y que consiga un DEA. Luego, comienza la RCP y utiliza el DEA hasta que alguien te reemplace, llegue la ayuda médica o la persona empiece a responder.



American Heart Association.
CPR in
Schools.
With **First Aid**
TRAINING KIT

Lesiones por sobrecarga

Las lesiones por sobrecarga se producen con el tiempo por el uso repetitivo de una parte del cuerpo.

Zonas habituales de lesiones por sobrecarga

- Codo
- Hombro
- Rodilla
- Espinilla
- Talón



¿Cuáles son los signos y síntomas de las lesiones por sobrecarga?

- Disminución del rendimiento
- Dolor (dolor que se presenta lentamente, se siente adolorido, o dolor sin una lesión directa)
- Inflamación
- Fatiga
- Rigidez

El dolor es una señal de advertencia de tu cuerpo, ¡así que no lo ignores!

Si crees que tienes una lesión por sobrecarga, considera la posibilidad de reducir la duración, la intensidad y la frecuencia de una actividad por un período de tiempo. También puedes probar un programa de ejercicios modificado mientras tu cuerpo se recupera.

Tratamientos para las lesiones por sobrecarga

- Reposo
- Bolsas con hielo
- Compresión
- Elevación
- Antiinflamatorios de venta libre (paracetamol e ibuprofeno)

Si la lesión no mejora con estas estrategias, debes acudir a un profesional de la salud para una evaluación más exhaustiva.



American Heart Association.
CPR in
Schools.
With **First Aid**
TRAINING KIT

Emergencias relacionadas con el calor

Las emergencias relacionadas con el calor pueden darse rápidamente y cuanto más tiempo pasen sin atenderse, más graves pueden volverse.

La mejor manera de prevenirlas es beber y comer lo suficiente para mantenerse hidratado, especialmente durante el aumento de la actividad física. ¡Lleva siempre agua contigo!

¿Qué son las emergencias relacionadas con el calor?

- Deshidratación
- Calambres por calor
- Agotamiento por calor
- Golpe de calor

Deshidratación

La deshidratación se produce cuando una persona no bebe suficiente agua o pierde demasiada agua o líquidos a través del sudor, los vómitos, la diarrea o la fiebre.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la deshidratación?

- Debilidad
- Sed
- Sequedad de boca
- Labios agrietados
- Mareos
- Confusión
- Orinar menos de lo habitual

¿Cómo puedes ayudar?

- Ofrécele a la persona una bebida fría, preferiblemente con electrolitos.
- Mueve a la persona a un lugar fresco y con sombra para que descanse.



Emergencias relacionadas con el calor

Calambres por calor

Los *calambres por calor* son espasmos musculares dolorosos que se producen con frecuencia en las pantorrillas, los brazos, el estómago y la espalda.

¿Cómo puedes ayudar?

- Dile a la persona que detenga toda actividad y ofrécele una bebida deportiva, jugo o agua.
- Si lo tolera, aplica una bolsa con agua y hielo envuelta en una toalla en la zona del calambre.

Si alguien con deshidratación o calambres por calor no mejora, podría sufrir agotamiento por calor.

Agotamiento por calor

¿Cuáles son los signos y síntomas del agotamiento por calor?

- Calambres musculares
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Vómitos
- Mareos
- Sensación de debilidad o cansancio

¿Cómo puedes ayudar?

- Si alguien muestra signos de agotamiento por calor y todavía responde, haz que beba una bebida deportiva, jugo o agua, y que se acueste en un lugar fresco y sombreado.
- Retira la mayor cantidad posible de ropa de la persona y refréscale con un pulverizador con agua fría. Si no tienes un pulverizador con agua fría, ponle paños húmedos y fríos en cuello, axilas e ingle.
- Si la persona no mejora, llama al 911.

El agotamiento por calor puede causar rápidamente un golpe de calor, una situación potencialmente mortal.



Emergencias relacionadas con el calor

Golpe de calor

El golpe de calor y el agotamiento por calor tienen muchos signos similares, pero una persona que sufre un golpe de calor también tendrá síntomas más graves como los siguientes:

- Dificultad para hablar
- Confusión
- Agitación
- Convulsiones

¿Cómo puedes ayudar?

Si crees que alguien está sufriendo un golpe de calor, llama al 911 y pide a alguien que consiga un DEA, si hay uno cerca.

Si la persona responde y respira normalmente, comienza a enfriarla inmediatamente. ¡Cada minuto cuenta!

- Rocíala con agua fría o
- Aplícale bolsas con hielo envueltas en una toalla en el cuello, la ingle y las axilas o
- Sumerge a la persona en agua fría hasta el cuello

Si empieza a comportarse normalmente, deja de enfriarla. Continuar enfriándola luego de esto podría provocarle una temperatura corporal peligrosamente baja.

Si la persona deja de responder o no respira normalmente, comienza la RCP y utiliza un DEA inmediatamente.

Toda persona que sufra agotamiento por calor o golpe de calor debe ser examinada por un profesional de la salud antes de reanudar sus actividades cotidianas normales.



American Heart Association.
CPR in
Schools.
With **First Aid**
TRAINING KIT

Lesiones en la columna vertebral

El daño a la médula espinal puede causar pérdida de sensibilidad, funcionalidad y movilidad en distintas partes del cuerpo, y esta es la razón por la cual las lesiones son tan graves.

Causas de las lesiones en la columna vertebral

- Zambullirse en una piscina o aguas peligrosas
- Tener accidentes en un automóvil o bicicleta
- Caer desde gran altura



¿Cuáles son los signos de una lesión en la cabeza o la columna?

- No estar completamente alerta
- Sentir hormigueo o debilidad en los brazos, piernas, manos o pies
- Tener dolor en la cabeza, el cuello o la espalda
- Ser incapaz de mover una parte del cuerpo

¿Cómo puedes ayudar?

- Llama al 911 inmediatamente y no muevas a la persona.
- Si tienes que mover a alguien que tiene una lesión en la columna para sacarlo de una zona de peligro, puedes arrastrarlo por la ropa, asegurándote de que su cabeza y la columna vertebral permanezcan alineadas.
- Si tienes que voltear a la persona para administrar la RCP o porque tiene problemas para respirar, está vomitando o tiene líquidos en la boca, debes voltearla cuidadosamente, asegurándote de que su cabeza, cuello y cuerpo permanezcan alineados.

Si la persona no responde y no respira normalmente, grita pidiendo ayuda. Si hay alguien cerca, dile que llame al 911 y que consiga un DEA. Luego, comienza la RCP y utiliza el DEA hasta que alguien te reemplace, llegue la ayuda médica o la persona empiece a responder.



American Heart Association.
CPR in
Schools.
With **First Aid**
TRAINING KIT

Torceduras, distensiones y fracturas

- *Torcedura*: cuando un ligamento, que es un tejido grueso y resistente que conecta dos huesos, se estira o se desgarr.
- *Distensión*: cuando un músculo o tendón, que une un músculo a un hueso, se estira o se desgarr.
- *Fractura*: cuando se rompe un hueso.

¿Cómo puedes ayudar?

- Si la persona se ha lesionado un brazo o una pierna, mantén la extremidad inmóvil hasta que pueda ser atendida por un profesional de la salud.
- Si el brazo o la pierna están doblados de forma poco natural o parecen fuera de lugar, no intentes enderezarlos. Mantén la extremidad inmóvil y protege la lesión hasta que la persona pueda ser atendida por un profesional de la salud.
- Si un hueso roto atravesó la piel, llama al 911 para obtener ayuda.
- Si la persona sangra mucho, aplica presión directa sobre la herida mientras llamas al 911.



American Heart Association.
CPR in
Schools.
With **First Aid**
TRAINING KIT

Llamar al 911

Si no estás seguro de si debes llamar al 911, ¡llama de todos modos! El operador telefónico te ayudará a determinar si se necesita asistencia de emergencia.

No estarás en problemas por llamar al 911.

Si estás usando un teléfono celular, ponlo en modo altavoz para que tus manos estén libres para realizar la RCP. El operador telefónico puede ayudarte a recordar cómo realizar la RCP.

Durante la llamada, el operador telefónico del 911 te hará preguntas para poder evaluar la situación y enviar a las personas adecuadas para ayudar, ya sea la policía, el departamento de bomberos o ayuda médica.



American Heart Association.
**CPR in
Schools.**
With **First Aid**
TRAINING KIT

RCP usando solo las manos

La RCP usando solo las manos también es conocida como *RCP solo con compresiones*.

La RCP usando solo las manos implica llamar al 911 y realizar compresiones torácicas comprimiendo fuerte y rápido en el centro del pecho:

- Realizar compresiones a una profundidad mínima de 2 pulgadas (5 cm).
- Realizar compresiones a una frecuencia de 100 a 120 compresiones por minuto.
- Permitir que el pecho vuelva a su posición normal después de cada compresión.
- No detener las compresiones por más de 10 segundos seguidos.

Cómo realizar la RCP usando solo las manos

- 1.** Comprueba que la escena sea segura. Mira a tu alrededor por si hay algo que pueda representar un riesgo para ti. No podrás ayudar a nadie si resultas herido también.
- 2.** Comprueba si responde tocando los hombros de la persona y gritando: "¡Eh! ¿Estás bien? ¿Estás bien?"
 - a. Alguien que responde se mueve, habla, parpadea o reacciona cuando haces esto.
- 3.** Si no responde, grita pidiendo ayuda. Grita: "¡Socorro! ¡Necesito ayuda! ¡Tú! Llama al 911. ¡Tú! Consigue un DEA, ¡rápido!"
 - a. Si estuvieras solo en esta situación, tendrías que llamar al 911 y conseguir tú mismo un DEA. Si estuvieras solo con un lactante o un niño, realizarías 5 ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones antes de dejarlo para llamar al 911 y conseguir un DEA.
 - b. Si no puedes acceder a un teléfono o a un DEA, no esperes para comenzar la RCP.
- 4.** Comprueba la respiración. Obsérvale el pecho de la persona durante al menos 5 segundos, pero no más de 10 para ver si se eleva.
 - a. Una persona con un paro cardíaco no respirará normalmente y solo jadeará/boqueará. Los jadeos pueden parecer forzados o débiles, y puede pasar algún tiempo entre ellos. Los jadeos pueden sonar como un resoplido, ronquido o gemido.
- 5.** Si no respira, ¡comienza inmediatamente la RCP usando solo las manos!



American Heart Association.
**CPR in
Schools.**
With **First Aid**
TRAINING KIT

Atragantamiento



¿Qué sucede cuando alguien se atraganta?

El atragantamiento se produce cuando algo se atasca en la vía aérea y hace que sea difícil respirar.

¿Cuándo es grave el atragantamiento?

Si la persona no puede:

- Toser
- Hablar
- Respirar

Atragantamiento

Cómo ayudar a alguien que se está atragantando

Realiza compresiones abdominales:

1. Colócate detrás de la persona y coloca tus brazos alrededor de su cintura con tus manos al frente.
2. Cierra una mano en puño.
3. Coloca el puño y el pulgar contra la persona, justo encima del ombligo y bastante por debajo del esternón (a).
4. Sujeta el puño con la otra mano (b).
5. Empuja rápidamente el abdomen hacia dentro y hacia arriba hasta despejar el objeto (c).



¿Y qué si consigues eliminar la obstrucción?

Haz que la persona consulte con un profesional de la salud lo antes posible.

¿Y qué si la persona deja de responder?

- Llama al 911 y comienza la RCP con ventilaciones inmediatamente. Las compresiones y ventilaciones pueden lograr liberar el objeto con el que la persona se está atragantando.
- Mira dentro de la boca antes de cada ciclo de ventilaciones para que, si el objeto se desprende, no vuelva a baja.
 - Si ves el objeto, sácalo.
 - Si no puedes ver nada, no introduces la mano. Eso podría empeorar la situación.

Consideraciones especiales

- Si la persona que se está atragantando es más baja, es posible que tengas que arrodillarte.
- Si la persona es más grande, está embarazada o está en silla de ruedas y no puedes rodearla con los brazos:
 - Pon tus brazos debajo de sus axilas.
 - Coloca un puño, con el lado del pulgar en el medio del pecho, en la mitad inferior del esternón. Con tu otra mano, agarra el puño.
 - Tira hacia atrás para dar compresiones torácicas, en lugar de compresiones abdominales.