



PLAN DE PRIMEROS AUXILIOS



ACTIVIDAD 25: PREPARE SUS BOTIQUINES DE PRIMEROS AUXILIOS



Meta: organizar sus suministros para que estén listos cuando los necesite.

Comience por elaborar un inventario de su gabinete de medicamentos y del material de primeros auxilios que posea. Busque y deseche adecuadamente todo medicamento obsoleto o vencido. No arroje los medicamentos por el inodoro ni por el drenaje: la Autoridad de Salud de Oregon brinda instrucciones para su desecho adecuado, incluida la ubicación de buzones de recolección permanentes en todo el estado.

BOTIQUÍN CASERO DE PRIMEROS AUXILIOS

Utilice la siguiente lista de verificación para completar su botiquín casero de primeros auxilios. Personalice el botiquín para cualquier necesidad médica que tengan usted y sus seres queridos (p. ej., autoinyectores de epinefrina, medicamentos u otros suministros médicos):

- 10 % de lejía doméstica para desinfectar
- Almohadillas de gaza de 4 pulgadas para vendar cortes grandes
- Analgésico (p. ej., paracetamol)
- Analgésicos antiinflamatorios (también conocidos como AINE, p. ej., ibuprofeno)
- Bolsas de riesgo biológico con un tamaño de 3 a 5 galones
- Cinta adhesiva (más de 2 rollos)
- Compresas frías
- Gasas estériles de 4 pulgadas (varias)
- Gotero
- Guantes de examen médico de nitrilo (más de 6 pares)
- Lubricante quirúrgico
- Manta espacial (de emergencia)
- Medicamentos laxantes y antidiarreicos
- Pinzas
- Polysporin u otro gel antiséptico
- Súper pegamento
- Termómetro
- Tijeras (un buen par de tijeras médicas, también llamadas tijeras de traumatología)
- Toallas antisépticas para la limpieza de manos
- Venda enrollable de 2 pulgadas de ancho (más de 2)
- Vendas Ace (más de 4)
- Vendas adhesivas estériles/apósitos adhesivos para cortes pequeños (más de 10 a 12 y surtidas)
- Vendas triangulares (más de 4)

BOTIQUINES DE PRIMEROS AUXILIOS PARA UN VEHÍCULO Y BOLSO DE MANO

Para un bolso de mano más pequeño que entra en un vehículo, utilice esta lista de verificación para asegurarse de contar con lo esencial:

- Pañitos con alcohol
- Aplicadores con punta de algodón
- Pomada antibiótica
- Compresa fría instantánea
- Vendas adhesivas y elásticas
- Suturas de mariposa
- Férulas para los dedos
- Compresas de gasa
- Guantes
- Cinta adhesiva
- Tijera
- Pinzas



ACTIVIDAD 26: ASISTA A UNA CLASE DE CAPACITACIÓN EN PRIMEROS AUXILIOS



Meta: la capacitación oficial en primeros auxilios constituye la mejor manera de aprender nuevas habilidades o refrescar sus conocimientos para poder ayudar a quienes lo rodean en caso de una emergencia.

Realice capacitaciones en habilidades básicas de primeros auxilios. Traiga a sus amigos y vecinos para que sea más ameno. Puede empezar por lo básico, refrescar lo que aprendió hace tiempo o ascender de nivel hasta primeros auxilios más avanzados. Elija un curso que se ofrezca en su área; muchos cursos también se imparten de manera virtual.

OPORTUNIDADES DE CAPACITACIÓN

El mejor lugar para comenzar a buscar cursos de capacitación en primeros auxilios es a través de las agencias públicos locales y los socios comunitarios. Las siguientes organizaciones pueden ofrecer cursos de primeros auxilios en su área:

- Departamento local de bomberos.
- Departamento de salud del condado.
- Gimnasio o club de salud.
- Departamento de seguridad del empleador.
- Hospital del área.



La Cruz Roja Americana también ofrece cursos comunitarios de primeros auxilios. Visite el sitio web de los Servicios de Capacitación de la Cruz Roja Americana <https://www.redcross.org/take-a-class> para encontrar cursos cerca de usted. La Cruz Roja también ofrece capacitación en línea. Su comunidad también puede ofrecer la capacitación "Stop the Bleed" (Detener la hemorragia).

¿Desea dar el siguiente paso? Considere la posibilidad de realizar un curso de primeros auxilios en la naturaleza, que hace hincapié en la ayuda que puede brindar cuando no haya personal de servicios de primera respuesta. La Escuela Nacional de Liderazgo al Aire Libre y REI a menudo ofrecen cursos de primeros auxilios en la naturaleza.

ACTIVIDAD 27: PRACTIQUE SUS HABILIDADES DE PRIMEROS AUXILIOS



Meta: practicar con regularidad sus habilidades.

Practicar las habilidades de primeros auxilios lo ayudará a sentirse más seguro si tiene que brindar cuidados a familiares, amigos o vecinos heridos o enfermos. Practicar sus habilidades es también la mejor manera de mantener actualizados sus conocimientos y de sentirse cómodo cuando deba brindar ayuda. Siga buscando nuevas formas de practicar a medida que mejoran sus habilidades.

Cabestrillo de camiseta: si usted, un familiar o un vecino sufren un daño en la clavícula, el hombro o el brazo y no tienen acceso a servicios de emergencia, pueden utilizar una camiseta como cabestrillo. Para practicar esta técnica, coloque la cabeza por el agujero principal de la camiseta como si se la fuera a poner. Luego, deslice con cuidado el brazo lesionado por la manga más cercana y deje que la elasticidad de la camiseta sujete el brazo hasta que pueda acceder a servicios de emergencia.

Entablillar un dedo: cuando un dedo se atasca o se fractura, existen formas improvisadas de sujetarlo hasta que pueda obtener ayuda. Practique buscando un palito de helado (o una ramita o un trozo de metal) y un poco de cinta adhesiva. Sujete el palito de helado contra el dedo para evitar que se doble y envuelva un trozo de cinta adhesiva alrededor de la parte superior e inferior del dedo para mantener el palito en su lugar. Si no tiene un palito de helado para sujetar el dedo, puede pegarlo con cinta adhesiva al otro dedo. Enrolle un trozo de cinta adhesiva alrededor del dedo lesionado y el dedo que está a su lado, tanto en la parte superior como inferior.

Vendar un tobillo: los esguinces de tobillo son lesiones frecuentes. Para vendar un tobillo con una venda elástica, coloque el pie lesionado en un ángulo de 90 grados con respecto al resto de la pierna (flexione el pie), comience a envolver la venda cerca de la parte inferior de la pantorrilla y realice ochos alrededor del tobillo para lograr apoyo adicional.



Los profesionales de emergencias médicas recomiendan dominar las siguientes habilidades de primeros auxilios:

Reanimación cardiopulmonar (RCP).

La reanimación cardiopulmonar consiste en realizar compresiones torácicas y respiración artificial a una persona cuyo corazón ha dejado de bombear sangre. La Cruz Roja Americana ofrece clases regulares de capacitación en reanimación cardiopulmonar y ofrece una guía útil paso a paso sobre cómo llevar a cabo la reanimación cardiopulmonar.

Asfixia consciente. Existe una técnica sencilla que puede emplear para ayudar a forzar la salida de un objeto que haya quedado atrapado en las vías respiratorias de una persona consciente cuando se está atragantando: 1. Aplique 5 golpes en la espalda. 2. Aplique 5 empujes abdominales. 3. Repita hasta que se expulsa el objeto. Solo debe aplicarse cuando la persona no pueda hablar ni respirar y haga señales de que necesita ayuda (normalmente llevándose las manos a la garganta). Incluso puede utilizar una versión de esta técnica con usted mismo.



Hemorragia grave. Una hemorragia grave puede provocar la muerte en tan solo cinco minutos, por lo que es importante saber cómo detener la pérdida de sangre. El programa “Stop the Bleed” (Detener la hemorragia), que puede consultarse en www.stopthebleed.org, ofrece capacitación para el control de hemorragias y enseña a las personas tres acciones rápidas para controlar hemorragias graves:

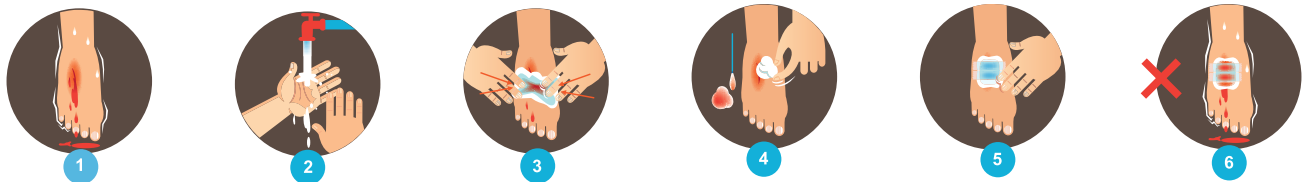


1. Aplique presión con las manos.
2. Tape la herida y presione.
3. Aplique un torniquete.

Choque. El choque es una afección potencialmente mortal que se produce cuando los órganos vitales no reciben suficiente oxígeno. El tratamiento del choque consiste en mantener a la persona caliente y cómoda hasta que llegue la ayuda realizando lo siguiente.

- Aflojando ropa que sea restrictiva.
- Cubriéndola con un abrigo o una manta.
- Manteniendo a la persona quieta y boca arriba.
- Tranquilizando a la persona.
- No dándole nada de comer ni de beber.

Heridas. Mantener las heridas limpias, aunque sean pequeñas, ayudará a prevenir infecciones. Con las manos limpias, presione suavemente la herida hasta que deje de sangrar, enjuáguela con agua limpia y aplique una crema o una pomada antibiótica. Es posible que los rasguños o los cortes leves no requieran vendas; en el caso de otras heridas, es posible que sea necesario aplicar vendas limpias, estériles y antiadherentes sobre la herida después de limpiarla. Cambie la venda al menos una vez por día o cuando esté húmeda o sucia.



**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTA UNIDAD, VISITE LA PÁGINA WEB
“ESTAR PREPARADO PARA 2 SEMANAS” DEL OEM EN
www.oregon.gov/oem/be2weeksready**

