



SEGUIR INDICACIONES

PRIMEROS AUXILIOS

(112)
SOS DEIAK

INFARTO

PRESIÓN EN EL CENTRO DEL PECHO con irradiación a brazo izquierdo, estómago y/o cuello. Palidez y sudoración

Evitar esfuerzos, reposo en posición más cómoda y esperar llegada de ayuda.

Llamar al 112.



ATRAGANTAMIENTO

DIFICULTAD O IMPOSIBILIDAD PARA RESPIRAR

Si respira, animar a toser.

Si no respira, 5 golpes en la espalda y, si no es efectivo, **maniobra de Heimlich**.

Si inconsciente, **maniobras RCP**.

Llamar al 112.



ICTUS

ASIMETRÍA FACIAL (desviación de boca), **PÉRDIDA DE FUERZA EN EXTREMIDAD/ES**, **DIFICULTAD DEL HABLA Y/O DE LA MARCHA**

Acompañar al paciente y esperar llegada de ayuda.

Llamar al 112.



ATAQUE EPILÉPTICO-CONVULSIÓN

MOVIMIENTOS BRUSCOS Y REPETITIVOS DE TODO EL CUERPO O DE EXTREMIDADES CON DESCONEXIÓN DEL ENTORNO

Dejar convulsionar retirando objetos de alrededor para evitar golpes. Al cesar, **PLS** hasta llegada de ayuda. No suele durar más de 1 minuto. **NUNCA** introducir objetos en la boca.

Llamar al 112.



Quemaduras

Alejarse de las llamas a zona segura, apartando a paciente de fuente de calor y enfriar zona quemada: agua fría, trapos limpios para sofocar llamas.

No entrar en zona insegura. No arrancar ropa quemada. No reventar ampollas. **No aplicar cremas, salvo indicación médica.**



Hemorragia nasal

Colocar la cabeza hacia delante. Apretar 10 minutos según se muestra en el dibujo. Taponar las fosas nasales y tranquilizar al paciente.

Si la hemorragia no cede, acudir al médico.



Torceduras (esguinces)

Sujetar el miembro afectado en posición cómoda y aplicar frío en zona dañada. Evitar vendaje compresivo.



Fracturas (hueso roto)

Dolor, impotencia funcional y deformación. Colocar al paciente en posición cómoda, inmovilizar el miembro y aplicar frío en lesión. Si herida abierta, comprimir con gasa o trapo limpio.



Electrocución

CORTAR CORRIENTE. Separar accidentado SIEMPRE usando objetos o ropa aislante.

Si inconsciente y respira: **PLS**.
Si no respira: maniobras **RCP**.



Reacción alérgica

Erupción cutánea, hinchazón (piel, lengua, párpados...), náuseas, dolor abdominal...

En casos graves (**ANAFILAXIA**) dificultad para respirar, mareo y hasta inconsciencia.

Acompañar siguiendo instrucciones o hasta llegada de ayuda. Si inconsciente, **PLS**.



Heridas

Lavar con agua y jabón, taponar con gasas o trapo limpio. Si es en extremidad colocar en alto.

No usar cremas ni algodón o pañuelos desechables de celulosa.



Congelación

Desde dolor intenso a insensibilidad. Piel afectada desde pálida a negra. Puede llegar a la inconsciencia.

Calentar tapando con mantas y/o fuente de calor. No reventar ampollas.



Insolación

En **NIÑOS** y **PERSONAS MAYORES** extremar protección solar y evitar exposición en horas centrales del día en verano.

Cefalea, alteración de la conducta, taquicardia, piel caliente, hasta síncope.

Alejar de exposición solar, tumbar a la sombra. Colocar paños fríos, beber si está consciente.



Lesiones en el ojo

Producidas por productos químicos

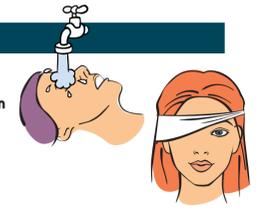
Lavar ojo con agua abundante, taponar y acudir a **valoración médica**. Llevar muestra del producto causante.

NUNCA rascar el ojo.

Heridas

Taponar el ojo y acudir a **valoración médica**.

Si cuerpo extraño clavado en ojo, **NUNCA** extraer.



Hipoglucemia

En personas diabéticas

Alteración del comportamiento, palidez, sudoración, inconsciencia.

Si consciente y capaz de tragar, dar zumos, fruta o galleta.

Si inconsciente, **llamar al 112, PLS** y seguir instrucciones.



Ahogamiento

Evitar comidas abundantes, alcohol o estupefacientes antes del baño.

Si inconsciente y respira: **PLS**, taponar.

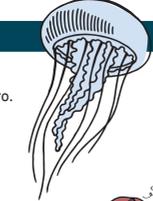
Si no respira, maniobras **RCP**.



Picadura en el mar

Dolor local, picor, enrojecimiento e hinchazón.

Lavar con agua de mar y acudir al puesto de socorro.



Picadura de insecto

CASOS LEVES: picor e hinchazón en zona de picadura. Aplicar frío local, lavar herida y extraer aguijón.

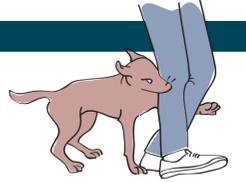
CASOS GRAVES: como una reacción alérgica grave (**ANAFILAXIA**), con dificultad para respirar, mareo y hasta inconsciencia. Si no respira, maniobras **RCP**.



Mordedura

Limpieza y taponamiento herida. Si es posible, recoger documentación del animal.

Acudir al médico para valoración de **VACUNACIÓN ANTITETÁNICA**.



Intoxicación por alcohol

Embriaguez

Valorar estado de consciencia y respuesta a estímulos. Abrigar.

Si menor de edad avisar a progenitores.

NUNCA abandonar a paciente.



Intoxicación medicamentosa

Alteración del nivel de consciencia (desde adormecimiento hasta inconsciencia), náuseas y vómitos.

Recoger muestras del fármaco causante de la intoxicación.

NO DAR alimentos ni líquidos.

Si inconsciente, **PLS**.



Intoxicación por gases

Confusión mental, mareo, náuseas, hasta inconsciencia o parada cardiorrespiratoria. Puede o **NO HABER** olor a gases.

Abrir ventanas, cerrar llave de gas y cortar corriente eléctrica. **No provocar chispas**.

Si es posible, sacar a paciente de zona tóxica. No permanecer en zona insegura.



Intoxicación por derivados del petróleo

Náuseas y vómitos, sudoración, alteración del comportamiento hasta inconsciencia. Convulsiones. Quemaduras en boca. Palidez. Irritación y lagrimeo de ojos.

Retirar de fuente de intoxicación y quitar ropa empapada. Vigilar, taponar y esperar ayuda. No dar de comer ni beber. Nunca provocar vómito.

Si inconsciente, **PLS**.



Accidente de tráfico

Detenerse en zona segura, señalizar el accidente (triángulos, chalecos, luces...). No parar si ya hay gente en el lugar. **LLamar al 112** y seguir instrucciones.

Si consciente, tranquilizar y taponar hemorragias.

Si inconsciente esperar llegada de ayuda.

Si no respira, sacar del coche SI POSIBLE y **RCP**.

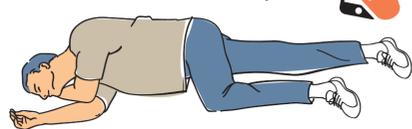


RCP (Reanimación Cardiopulmonar)

Comprobar si respira



Si RESPIRA, colocar en PLS y llamar a



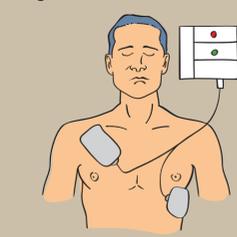
SI NO RESPIRA, llamar a seguir instrucciones, pedir **DEFIBRILADOR** y comenzar maniobras **RCP**

Hacer compresiones torácicas sobre **EL CENTRO DEL PECHO** a 100 por minuto, de 5 cm de profundidad.



SI SE SABE, alternar compresiones con ventilación boca a boca, a razón de 2 ventilaciones cada 30 compresiones.

Quando tengamos el **DESA** (Desfibrilador Externo Semi Automático) abrirlo, encenderlo y seguir las instrucciones.



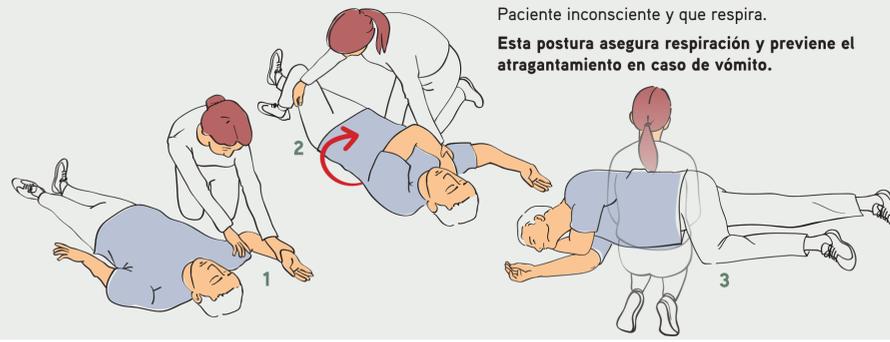
Descárgate la APP AYUDA A LA PARADA CARDÍACA (Instrucciones para RCP, localizador de DESAs...)



PLS (Posición Lateral de Seguridad)

Paciente inconsciente y que respira.

Esta postura asegura respiración y previene el atragantamiento en caso de vómito.



Maniobra de Heimlich



Colocar puño dominante bajo borde inferior de esternón, bajo las costillas.



Coger el puño con la otra mano y presionar fuerte y repetidamente hasta que el objeto se expulse o paciente quede inconsciente.



EUSKO JAURLARITZA

SEGURTASUN SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD



Osakidetza Emergentziak

Descárgate la APP de SOS DEIAK



Play Store

Apple Store