



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

COMISIÓN NACIONAL  
PARA LA VIDA ARMONIOSA



“És nuestro ese Porvenir, de Gloria, de Buena Voluntad, de Vida con Bienestar y Derechos, de Vida en Libertad, de Luz, Vida y Verdad.”

**Cra. Rosario Murillo**

*Vicepresidenta de la República de Nicaragua.*

# CONOZCAMOS DE PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son técnicas y cuidados que se aplican de inmediato a las personas que sufren una enfermedad repentina o se encuentran en una situación de emergencia como: atragantamiento, sangrado de nariz, desmayo, convulsiones, cortaduras, quemaduras y más.

Estas medidas se realizan antes que la persona sea trasladada al hospital o reciba atención médica.



# PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

La persona que va a brindar ayuda al accidentado o enfermo debe tener en cuenta los siguientes tres pasos esenciales antes de intervenir en una situación de emergencia:

**Revisar:** Antes de brindar atención inmediata, revise rápidamente el lugar donde ocurrió la emergencia para cerciorarse que no existen riesgos para usted y para la persona afectada.



# PRINCIPIOS BÁSICOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

**Llamar:** Debe solicitar ayuda y/o pedir una ambulancia (si el accidente es grave) e informar sobre el estado en que se encuentra la persona lesionada o enferma.



**Atender:** Tiene que revisar si la persona está consciente, tranquilizarlo, identificar el tipo de lesión o afectación que tiene para saber que técnicas de primeros auxilios debe aplicar.



## IMPORTANCIA DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son fundamentales para saber qué hacer en situaciones de emergencias, una técnica aplicada correctamente puede salvar la vida de la persona en riesgo.

Al brindar atención inmediata y adecuada los primeros auxilios pueden:

- Conservar la vida.
- Estabilizar al paciente.
- Aliviar el dolor
- Disminuir el daño que pueda sufrir la persona afectada.

Recuerde: los primeros auxilios son esenciales porque salvan vidas, reducen el dolor, promueven el bienestar en momentos críticos.

## ALGUNAS SITUACIONES DE EMERGENCIA QUE REQUIEREN PRIMEROS AUXILIOS



Es importante saber que existen varios cuidados inmediatos, adecuados y temporales (primeros auxilios) que se le aplica a la persona lesionada según el tipo de situación:

**Atragantamiento:** Es provocado por objetos que se atorán en la garganta entre ellos: comida, caramelos, juguetes con piezas pequeñas, monedas.

## ¿Qué Hacer?

- Dígale a la persona que intente toser para sacar el objeto atorado.
- Si no lo expulsa, ponerse detrás de él y separarle sus piernas, inclínalo un poco hacia adelante.
- Con firmeza pon tu mano derecha con el puño cerrado dos dedos arriba del ombligo.
- Con la mano izquierda presiona tu puño para empujar hacia adentro y hacia arriba.
- Repite la maniobra las veces que sean necesarias.



**Si se atragantó con una espina o hueso, no intente sacarlo y llévelo inmediatamente a una unidad de salud.**



## **Sangrado de nariz:**

- Inclínele la cabeza hacia adelante.
- Con el dedo índice y pulgar tápele suavemente la nariz.
- Envuelva hielo en un trapo limpio y póngalo en la frente.
- Haga esto por al menos 10 minutos, luego revise si se detuvo el sangrado, de lo contrario repita.

**Importante:** Nunca incline la cabeza hacia atrás.



**Si el sangrado ocurre junto con mareos o palidez y/o fue causado por un golpe debe llevarlo inmediatamente a una unidad de salud.**

## Rasguños, raspones, chimones:

- Lavarse las manos antes de tocar la herida.
- Lave la herida con abundante agua limpia y jabón.
- Una vez seca la herida cubra con un trapo limpio para evitar la infección.
- Lave la herida todos los días y manténgala cubierta con un trapo o gasa, hasta que la herida tenga cascarón.



**Importante:** No aplique ninguna crema, ni alcohol, ni ungüentos sobre la herida.



**Heridas punzantes:** Si estás frente a una herida provocada por un clavo, vidrios, varillas, objetos punzantes que están incrustados (clavadas) en cualquier parte del cuerpo, tome en cuenta lo siguiente:



- No retirar el objeto clavado (puede ocasionarse más daño).
- Evite que la persona realice movimientos bruscos.
- Con un trozo de tela limpia envolver en forma de equis, alrededor del objeto clavado (sin cubrirlo, ni taparlo) para fijarlo y evitar o controlar el sangrado.
- Lleve al herido de inmediato al hospital.

## Heridas con sangrado abundante:

- Con un trapo limpio presione directamente sobre la herida y manténgalo firme.
- Si la herida es en los brazos o piernas, suba la parte lesionada por encima del nivel del corazón.
- Si el trapo se empapa de sangre, no lo retire, añada otro trapo sobre el primero y sin retirar los trapos aplicados, utilice un trozo de tela limpia para envolver la herida con firmeza.
- Lleve al herido de inmediato a una unidad de salud.



**La presión directa sobre la herida, es el método más sencillo de controlar el sangrado.**

**Amputación:** Si se encuentra frente a una emergencia donde la persona sufre la separación total de una parte del cuerpo como dedos, manos, pies, brazo, orejas, aplique las técnicas a heridas con sangrado abundante.

## ¿Qué hacer con la parte amputada?

- Lave la parte amputada con agua, envuélvala en un trapo limpio, métala en una bolsa plástica y ciérrela bien.
- Ponga hielo en una pana o balde y coloque adentro la bolsa con la parte amputada
- Lleve a la persona y la parte amputada al hospital.

## Quemaduras:

- Aplique abundante agua por al menos 15 minutos.
- Quítele anillos u otros elementos ajustados de la zona afectada por la quemadura.
- Con un trapo limpio y totalmente húmedo cubra la piel quemada.

**Importante:** No romper las ampollas, no retire la ropa si está adherida a la piel, no aplique ninguna crema, ungüento, tomate, café, ni pasta dental. Las quemaduras en la cara, las manos, los pies y los genitales pueden ser particularmente graves. Lleve a la persona a una unidad de salud.





## Quemadura por estar mucho tiempo expuesto al sol:

- Buscar un lugar con sombra y cubrir el cuerpo para una mayor protección.
- En caso de estar en el mar o piscina, no vuelva a ingresar al agua, debe tomar en cuenta que el cloro, la arena y agua salada pueden empeorar la quemadura o infectarla.
- Beber mucha agua.
- Aplicarse crema humectante (No hacerlo si la piel ya tiene ampollas).

## **Intoxicación por ingerir e inhalar sustancias químicas**

La persona intoxicada en ocasiones presenta las siguientes señales: olor con aliento a químicos, quemaduras alrededor de la boca, dificultad para respirar.

### **¿Qué hacer?**

- No le provoque el vómito
- Si la persona vomita, límpiela la boca y garganta con un pedazo de tela (envolvérsela en los dedos)
- Si la persona empieza a convulsionar, aplique las técnicas para este tipo de emergencia (convulsiones)
- Si la sustancia tóxica ha salpicado la ropa de la persona, quítesela y lave la piel con agua.
- Llevarlo al hospital



## Torcedura y/o fractura de tobillo, rodilla, hombro, codo, mano:

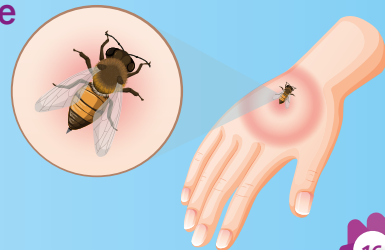
- Evite que la persona haga movimientos bruscos o le ponga peso a la parte lesionada.
- No sobar la zona afectada.
- En un pañuelo o trozo de tela envuelva hielo y póngalo sobre la zona hinchada por 15 minutos.
- Debe inmovilizar la parte afectada sin socar mucho, usando un par de palos, almohadas, cobija o ropa enrollada.
- Si el dolor es persistente o si hay dificultad para mover la parte afectada, se debe acudir inmediatamente a una unidad de salud.



## Ataques de insectos:

¿Qué hacer cuando te pican abejas, avispas u hormigas.

- Trate de quitar o sacar el aguijón raspando suavemente con un objeto de borde plano como una tarjeta. No hacerlo con pinzas porque apretarlo puede liberar más veneno.
- Quite anillos y prendas que se puedan atascar ya que la zona podría hincharse.
- Lave el área afectada con abundante agua y jabón.
- En un pañuelo o trapo envuelva hielo o humedézcalo con agua fría y póngalo sobre la zona de la picadura durante 10 a 20 minutos.
- Llame a los números de emergencia si la hinchazón empeora o no se siente bien.



## Mordeduras de serpientes:



- Cubra la herida con un trapo limpio.
- Lleve al herido inmediatamente a una unidad de salud.

### **Recuerda**

- No apliques hielo.
- No intentes extraer el veneno.
- No intentes agarrar a la serpiente.

## Convulsiones:

- Retire cualquier objeto cercano que pueda lastimar a la persona que está convulsionando.
- Coloque objetos suaves (almohadas, cojines, ropa doblada, etc.) alrededor de la persona, protegiendo principalmente la cabeza.
- Espere que el ataque pase.
- Afloje la ropa que esté muy ajustada.
- Gire a la persona hacia su lado izquierdo, esto evitará el ahogamiento.

## **Recuerda**

- No trate de sujetar a la persona o evitar que se mueva.
  - No ponga nada en la boca.
  - No darle respiración boca a boca.
  - No le ofrezca agua, ni alimentos.
- Cuente el tiempo que dura el ataque.



## Desmayo o mareo:

- Eleva las piernas de la persona usando una almohada, un bulto, una mochila.
- Afloje la ropa que esté muy ajustada.
- Acerca tu oído al pecho intentando escuchar los latidos del corazón y la respiración.
- Humedezca ligeramente un trapo limpio y colóquelo sobre el cuello y rostro. Espere que se recupere.

**Importante:** No suministre ningún tipo de medicamento. No trate de despertar a la persona utilizando olores fuertes.



## **Paro cardíaco o infarto:**

El ataque al corazón provoca dolor intenso en el pecho, hormigueo en la parte izquierda del cuerpo, náuseas, sudor frío y cansancio.

Cuando esté sucediendo haga lo siguiente:

- Siente a la persona y procure que mantenga la calma.
- Afloje la ropa que esté muy ajustada.
- Pregúntele si toma medicamentos para una enfermedad cardíaca y ayúdele a tomarlos.
- Llevarlo al hospital



## Si se desmaya realice lo siguiente:

- Acuéstelo boca arriba y arrodílese a su lado.
- Agárrelo suavemente por la quijada y mueva su cabeza hacia atrás.
- Acerca tu oído al pecho intentando escuchar los latidos del corazón y sentir la respiración.
- Si la persona no respira y no hay latidos, pon tú mano derecha con la palma abierta sobre el centro del pecho, pon la otra mano encima, con los dedos entrelazados.
- Sin doblar tus codos empieza a realizar presiones sobre el pecho, contando hasta 30, luego revisa si respira y si hay latidos.
- Si la persona reacciona, gírala de lado hacia la izquierda. Si no reacciona continúa con las presiones hasta que llegue la ayuda médica.



## Botiquín de Primeros Auxilios

El botiquín puede ayudarte a responder eficazmente ante lesiones y emergencias comunes, es recomendable tener uno en casa y que contenga lo siguiente:

- Guantes descartables de látex para no contaminar heridas y para seguridad de la persona que asiste a la víctima.
- Gasas y vendas para limpiar heridas y detener sangrado.
- Esparadrapo o cinta adhesiva para fijar gasas o vendajes.
- Tijera para cortar gasas y vendas.
- Yodo povidona, agua oxigenada o alcohol para prevenir infecciones.
- Jabón neutro (blanco) para desinfectar heridas.
- Alcohol en gel y líquido para desinfectar las manos.

**El botiquín no tiene que incluir medicamentos, evitemos la automedicación.**





## **En casos de emergencia llama a las líneas directas y gratuitas:**

Cruz Blanca .....	128
Central de Ambulancias .....	102
Bomberos .....	118/115
Policía Nacional .....	118
SINAPRED .....	100



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*