

HERIDAS

- Si sangra mucho, taponar y acudir cuando antes al médico.
- Si es más superficial:
 - Agua y jabón. Quitar restos de asfalto/tierra.
 - Clorhexidina
 - Tapar la herida y valorar si acudir al médico.

FRACTURAS

- Intentar inmovilizarla SIN moverla mucho.
- Poner hielo e ir al médico.

GOLPE DE CALOR

- Por hacer ejercicio fuerte en horas de calor.
- Provoca mareos, náuseas, vómitos o calambres.
- Cómo prevenirlo:
 - No entrenando en esas horas de tanto calor.
- Cómo actuar:
 - Evitar cambios bruscos de temperatura.
 - Colocar a la persona en un sitio fresco.
 - Abanicar a la persona, remojarle con agua, aflojarle la ropa.

DESHIDRATACIÓN

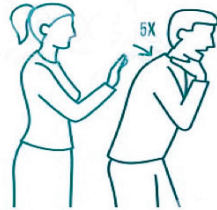
- Por una pérdida excesiva de agua (sudor o falta de ingesta).
- Sentir Sed, calambres, orinar poco y oscuro.
- Cómo prevenirlo:
 - Hidratarse bien durante el entrenamiento.
- Cómo actuar:
 - Dar sorbos pequeños de agua o bebida isotónica.

¿QUÉ HACER SI ALGUIEN SE ATRAGANTA?

- Si puede toser, animarle a que tosa.
- Cuando ya no pueda toser:

1º

- Nos ponemos detrás.
- Con un brazo, agarrarlo de la cintura.
- Poner una pierna entre sus piernas.
- Dar 5 golpes en la espalda con la mano.



2º

- Si aun así, no lo expulsa:
 - Comenzaremos con Maniobra de Heimlich.
 - Rodearemos su cintura con ambos brazos.
 - Mano dominante bajo las costillas.
 - Haremos 5 compresión hacia adentro.



Repetir los 2 pasos hasta que lo expulsa o se quede inconsciente, e iniciar RCP.



CAMPUS SERGIO SAMITIER

by  FUNDACIÓN
DEPORTE JOVEN |  Consejo
Superior
de Deportes

TALLER PRIMEROS AUXILIOS

AGRADECIMIENTOS A PROTECCIÓN CIVIL DEL SOBRARBE



PROTEGER(SE)



P

A uno mismo
El lugar del accidente
Al accidentado
INTENTAR
NO PROVOCAR
OTRO ACCIDENTE



AVISAR



A

Llamar al 112 y contar:
Qué ha pasado
Cómo está el herido/s
Dónde ha ocurrido
NO COLGAR HASTA
QUE NO NOS LO DIGAN



SOCORRER



S

1º

Comprobar consciencia
y respiración

INICIAR RCP
SI ES NECESARIO

2º

Comprobar heridas,
posibles fracturas

En accidentes graves:

Intentar no mover
si es posible

No quitar el casco

VALORAR SI ESTÁ CONSCIENTE

Llamarlo
Darle unas palmadas
Darle pequeños pellizcos

SÍ

Si no puede moverse solo,
NO LO MOVEREMOS.
Aflojar la ropa.
NO QUITAR EL CASCO.
Valoraremos resto de lesiones
(hemorragias, heridas, fracturas)
Continuaremos valorando

NO

¿RESPIRA?

Ver
Oír
Sentir

SÍ

Continuar
valoración,
por si la persona
empeora

NO

Abrir vía
aérea

INICIAR RCP

30 compresiones

2 ventilaciones



**Si tenemos un DEA/DESA,
usarlo lo antes posible**



Encender el DEA
y seguir
las instrucciones



Colocar electrodos



Analizar
el ritmo



Descarga
aconsejada
NO TOCAR
AL HERIDO

**NO PARAR DE HACER RCP O USAR EL DEA/DESA HASTA QUE
RECUPERE CONSCIENCIA O LLEGUEN LOS SERVICIOS SANITARIOS**