



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS 2023



**Mutua  
Montañesa**

Muy fácil



[www.mtuamontanesa.es](http://www.mtuamontanesa.es)

## ▶ ▶ ▶ Instrucciones Básicas de Actuación en PRIMEROS AUXILIOS



**Mutua  
Montañesa**

Muy fácil

## Actuación en caso de accidente

En cualquier accidente se debe ACTIVAR EL SISTEMA DE EMERGENCIA.

Para ellos recuerde la palabra **P.A.S.** formada por las iniciales de las tres actuaciones para empezar a atender al accidentado:

**P** de **PROTEGER**: debemos asegurarnos que tanto el accidentado como nosotros mismos estamos fuera de todo peligro.



**A** de **AVISAR**: a continuación daremos aviso llamando al teléfono de Emergencias **112**.

**S** de **SOCORRER**: una vez hemos protegido y avisado, procedemos a actuar sobre el accidentado, reconociendo sus signos vitales, siempre por este orden:

1. Verificar si está consciente
2. Verificar si respira
3. Si tiene pulso



**EN CASO DE ACTUACIÓN EN UN ACCIDENTE DE MOTO NO QUITAR NUNCA EL CASCO AL ACCIDENTADO**



# Maniobras de REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

Se aplica cuando estamos ante una persona INCONSCIENTE Y QUE NO RESPIRA O EN PARADA CARDIACA

## No respira:

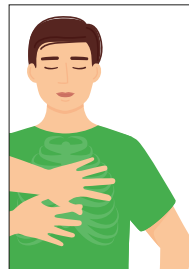
- 1- Explorar la boca para comprobar la existencia de algún cuerpo extraño.
- 2- Colocar cuidadosamente boca arriba al accidentado y realizar la apertura de la vía aérea (maniobra frente-mentón).
- 3- Elevar la mandíbula con una mano empujando el mentón hacia arriba y empujar la frente hacia atrás y hacia abajo con la otra mano.



- 4- Pinzar la nariz del accidentado.
- 5- Coger todo el aire posible y colocar nuestra boca sobre la boca del accidentado, procurando que no queden aberturas e insuflar.
- 6- Insuflar el aire en su boca, comprobando que el pecho de la víctima se eleva.
- 7- Comprobar que el pecho desciende.

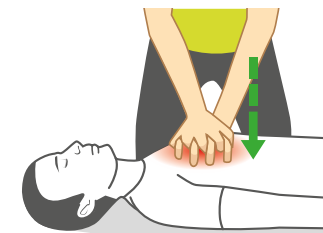
## No hay pulso:

- 1- Comprobar que no hay pulso en carótida (2 o 3 dedos)



- 2- Localizar la punta inferior del esternón (xifoides), y dos dedos por encima colocar el talón de una mano sobre el centro del pecho de la víctima y el otro talón sobre la primera mano.

- 3- Con los brazos en extensión y las manos entrecruzadas sin doblar los codos, aplicar compresiones torácicas para producir una depresión en el pecho de 4 o 5 centímetros y con un ritmo de 100 compresiones por minuto.

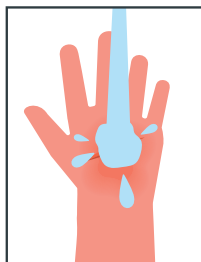


- 4- Después de 30 compresiones abrir de nuevo la vía aérea realizando la maniobra frente-mentón.

- 5- La secuencia es de 30 compresiones por 2 insuflaciones.

## Quemaduras NO ELÉCTRICAS

- 1- Alejar a la víctima del foco de calor.
- 2- Si la persona está ardiendo, evitar que corra, apagar las llamas con una manta o similar, haciéndola rodar por el suelo.
- 3- Refresque las zonas quemadas con abundante agua no a presión.
- 4- Retirar las ropas quemadas excepto si están adheridas a la piel.
- 5- **No aplicar pomadas u otros productos.**
- 6- Cubrir la zona quemada con gasas estériles, si se dispone.
- 7- Retirar anillos, relojes, pulseras, para evitar que estrangule la zona a consecuencia del edema que se producirá.
- 8- No debe romper ampollas, son la mejor defensa frente al riesgo de infección.
- 9- No abandone al paciente hasta que llegue el Equipo de Emergencias.



## Quemaduras ELÉCTRICAS

- 1- Nunca tocar a la persona que se está electrocutando sin cortar la corriente o sin utilizar un elemento claramente aislante.
- 2- Cortar la fuente eléctrica y separar a la víctima de ésta con algún elemento aislante.
- 3- Avisar al Servicio de Emergencias.
- 4- Aplicar RCP si la víctima está en parada cardiorespiratoria.



## Quemaduras por frío: CONGELACIÓN

- 1- Retirar a la víctima del ambiente frío. Trasladarlo en brazos o en camilla, evitar contacto directo con la víctima, por riesgo de quemadura.
- 2- Abrigar con ropas secas y calientes.
- 3- Dar de beber líquidos calientes.
- 4- No dar de beber bebidas alcohólicas.



## Hemorragias

- 1- Compresión sobre la zona de sangrado.
- 2- Calmar y dar confianza a la víctima, la presencia de sangre puede asustarla y complicar la situación.
- 3- Elevar el área de la hemorragia.
- 4- Colocar un vendaje estéril.
- 5- Mantener la presión hasta que se detenga la hemorragia, colocar un paquete de gasas estéril y una venda con esparadrapo.
- 6- En el caso de que no cese la hemorragia en 5 minutos se debe avisar al 112.
- 7- **No hacer torniquetes.**  
Sólo en caso de un sangrado incontrolable, máx. 20'



## Heridas

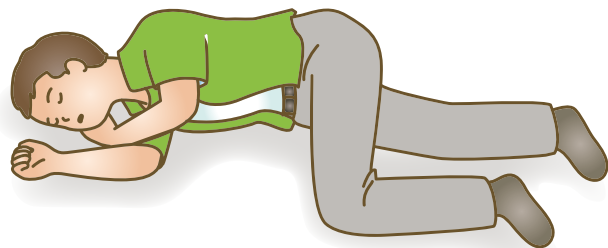
- 1- Limpiar la herida con agua y jabón, usar suero fisiológico a chorro para arrastrar residuos (cuerpos extraños) y por último desinfectante (clorhexidrina). En heridas profundas usar agua oxigenada (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) para actuar contra anaeróbicos. Evitar yodos por posibles alergias.
- 2- Tapar con gasa estéril.
- 3- No utilizar alcohol, pomadas con antibióticos ni algodón o papeles que puedan dejar restos en la herida.
- 4- Si la herida tiene un tamaño que precisa sutura, derivar al servicio médico más cercano.



## Lipotimia



- 1- Tumbar a la persona con las piernas elevadas.
- 2- Aflojar ropas y colocar frío en la frente.
- 3- Evitar las aglomeraciones y permitir una adecuada ventilación.
- 4- Cuando despierte dar de beber bebidas azucaradas.
- 5- Posición de seguridad.



**NO OLVIDE MANTENER EN TODO MOMENTO LA CALMA Y NO DEJAR NUNCA SOLO AL ACCIDENTADO, ASÍ PODREMOS EVITAR COMPLICACIONES Y ORIENTAR ADECUADAMENTE A LOS PROFESIONALES SANITARIOS A SU LLEGADA**