



- En el marco del Día Mundial de los Primeros Auxilios a celebrarse este 11 de septiembre, la Cruz Roja Mexicana Delegación Yucatán exhorta a la población a capacitarse bajo el lema, “Saber primeros auxilios hace la diferencia”.

El Coordinador Estatal de Capacitación, Jorge Contreras Lizama de la Cruz Roja Mexicana, Delegación Yucatán explicó que los accidentes pueden ocurrir en cualquier lugar y a cualquier hora y tener los conocimientos sobre las técnicas de primeros auxilios podría hacer la diferencia entre la vida o la muerte de una persona que sufre algún incidente.

“Los primeros auxilios mejoran la capacidad de tomar decisiones rápidas, elevan las

posibilidades de supervivencia en un accidente y pueden estabilizar las lesiones graves de un lesionado”, destacó Contreras Lizama. Cortesía: <https://informefracto.com/voz-de-la-peninsula/>

#PrimerosAuxilios #DíaMundialdelosPrimerosAuxilios

Principios básicos de primeros auxilios

Ante un accidente...

Protege

Alerta 104

Socorre

Recuerda

- Estar tranquilo.
- Hacer composición del lugar.
- Examinar al accidentado.
- Controlar hemorragias
- No hacer más de lo imprescindible.
- No dar de beber ni comer.
- No dejarlo solo.
- No extraer objetos clavados.

Cómo actuar frente a una **situación de emergencia**

1

Nos acercamos con estímulos sonoros y táctiles.

Maniobra frente mentón y comprobamos respiración.

ATRAGANTAMIENTO

1. Animar a toser.
2. Golpes en la espalda (5).
3. Maniobra de Heimlich (5).

HEMORRAGIA NASAL

1. Inclinarsse hacia delante.
2. Tapar fosa nasal.
3. Aplicar frío.

CONVULSIONES

1. Proteger zona.
2. Acollar cabeza.
3. NO meter cosas en la boca ni sujetarlo.

HEMORRAGIAS

1. Compresión.
2. No retirar primer apósito.
3. Abrigar.

RCP

Si no respira haremos la Reanimación Cardio Pulmonar: 90/100 compresiones por minuto en el centro del pecho.

Brazos estirados, espalda recta y manos entrelazadas.

PLS

Si respira lo colocaremos en la Posición Lateral de Seguridad: brazo cercano en ángulo recto, otro brazo al hombro contrario y pierna alejada flexionada.

Recomendable sobre el lado izquierdo. Controlar si respira y abrigar.

ICTUS

- Debilidad en la cara (parálisis en un lado de la cara).
- Caída de extremidad (brazo o pierna se paralizan).
- Trastorno del lenguaje (no pronuncia bien o dice disparates).

