



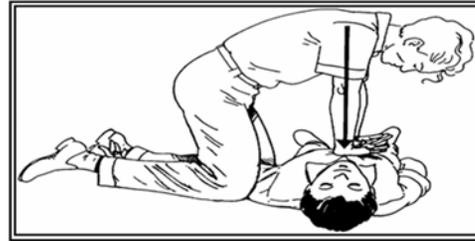
*GUÍA PRÁCTICA DE  
PRIMEROS AUXILIOS*

**SI LE SUCEDE UN ACCIDENTE  
A UN COMPAÑERO**

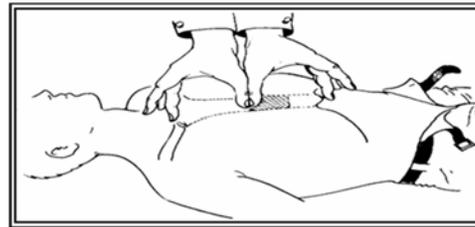
**¿Sabes qué hacer?**

TELÉFONOS DE ATENCION A  
EMERGENCIAS

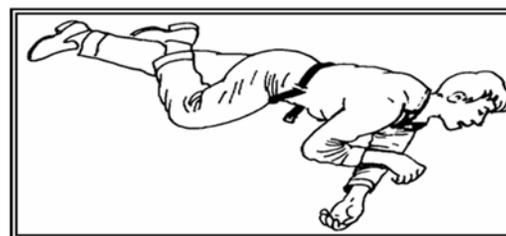
| Dependencia                | Numero Telefónico        |
|----------------------------|--------------------------|
| Protección Civil Municipal | 38 24266; 38 4 1663      |
| Cruz Roja Mexicana         | 065; 38 23130            |
| Cruz Ámbar                 | 38 2 0750                |
| Policía Municipal          | 38 20205; 38 2 1641; 060 |
| Bomberos de PEMEX          | 38 1 12 00 Ext. 444 #    |



**b)** Si la técnica sólo es efectuada por una persona debe de realizar 15 compresiones por 2 insuflaciones y se continua a ese ritmo para repetir el ciclo.



En caso de que el pulso se restablezca suspenda las maniobras de masaje cardiaco y continúe con las de respiración y repita el procedimiento hasta que se entregue la víctima al médico. Si durante el traslado la víctima recupera el pulso y la respiración, colóquela en posición lateral de seguridad y **permanezca atento a los signos vitales.**



**d)** Si tiene pulso proporcione 15 insuflaciones por minuto y revise el pulso constantemente para asegurarse de que el corazón siga latiendo



Continúe dando respiración de salvamento hasta que se restablezca o se logre asistencia médica; si se restablece la respiración y tiene pulso mantenga la vía área despejada y observe constantemente la respiración.

**SI LA PERSONA NO TIENE  
PULSO Y NO RESPIRA**

**1) Aplique reanimación cardio pulmonar  
(RCP)**

**a)** Localizar el sitio exacto para realizar las compresiones, en el centro del hueso del pecho (cartílago sifoide), con el fin de mantener la sangre en circulación. Hay que recordar que sin una adecuada circulación de la sangre al cerebro el paciente puede morir en 5 minutos. Las compresiones en un paciente con pulso normal pueden ser peligrosas.

## ¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Son las atenciones inmediatas, adecuadas y provisionales prestadas a las personas accidentadas con el fin de preservar su vida, en tanto llega atención médica especializada.

**No son un tratamiento médico.**

### OBJETIVOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

- ❖ Conservar la vida
- ❖ Evitar complicaciones físicas y psicológicas
- ❖ Ayudar a la recuperación
- ❖ Asegurar el traslado de los lesionados al servicio médico.

### ASPECTOS BÁSICOS AL PROPORCIONAR PRIMEROS AUXILIOS: P - A - S

#### a) Proteger

Antes de actuar debemos tener la total seguridad de que tanto el lesionado como nosotros estamos **fuera de peligro**.

#### b) Avisar

Pedir ayuda o decirle a alguien que llame al servicio médico para decirle de la existencia del accidente.

#### c) Socorrer

Una vez que hemos protegido y avisado, actuaremos sobre el accidentado, reconociendo sus signos vitales:

- Consciencia
- Respiración (15 por minuto)
- Pulso (60 a 80 por minuto)

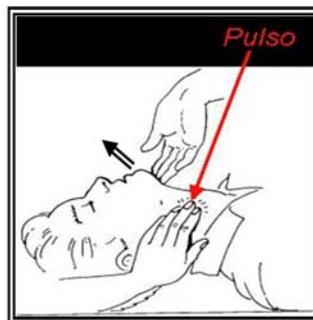
### COMO PRIMER PASO

### APLIQUE LA TECNICA

1) Vea el pecho si se eleva



2) Escuche la respiración

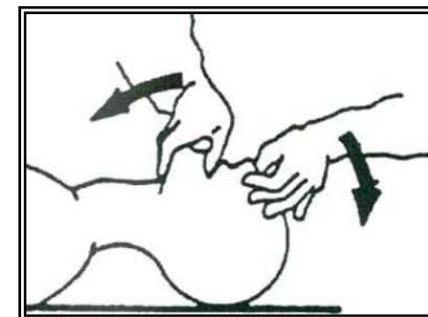


3) Sienta el pulso

## SI LA PERSONA NO RESPIRA

### 1) Aplique respiración artificial

- a) Se colocará la cabeza del accidentado en hiper-extensión hacia atrás



- b) Si el contacto será boca-boca, mantenga abierta la vía de aire. Cierre la nariz con los dedos y de dos insuflaciones lentas y profundas a razón de 1 a 1-1/2 seg. por insuflación.

