

ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS

15.1 Accidentes

Si se disminuyen los factores de riesgo, evitaremos más accidentes.

¿Quién? Los jóvenes entre 15 y 29 años son el grupo más accidentado.

¿Dónde? En las vías interurbanas se producen más muertes. En vías urbanas hay más accidentes pero sin tantas muertes debido a la baja velocidad. Las vías más seguras son las autopistas y las autovías.

¿Cuándo? En vacaciones, madrugadas de fines de semana, durante las horas punta (salida y entrada al trabajo).

Los accidentes producen un gran coste humano y económico (materiales, sanitarios y administrativos).

Los factores de riesgo son: Los humanos, el vehículo, la vía y su entorno.

Humano: Velocidad, estado psicofísico, infracciones... Un peatón está considerado como un factor humano. 70 al 90%

Vehículo: Suele ser debido a un mal mantenimiento del vehículo.

Factor vía y su entorno: el mal estado del tiempo, calzada o señalizaciones.

La velocidad es la mayor causa de accidentes, ya que a más velocidad, se aumenta la distancia de reacción y de frenado, y disminuimos el campo visual.

En caso de accidente:

- No quitar el caso
- No dar de beber agua (excepto quemados)
- No dar medicamentos
- No mover a los heridos (en caso necesario se hará como si el herido fuese un bloque rígido)
- No mover elementos del accidente, salvo que haya peligro para los heridos o para la circulación
- No poner objetos bajo la cabeza
- No hacer andar al herido
- Habrá que tapar al herido, ya sea invierno o verano para que no pierdas su temperatura corporal
- Habrá que seguir el siguiente orden: **Proteger, Avisar y Socorrer (PAS)**
- Estamos obligados a detenerse para prestar ayuda siempre que no esté organizada.

15.2 Primeros auxilios

- Valorar el nivel de consciencia, hablarle o pellizcarlo

ACCIDENTES Y PRIMEROS AUXILIOS

2. Valorar la respiración: a) vía aérea b) boca, respiración c) circulación y hemorragias.

- A) Para abrir la vía aérea utilizaremos la maniobra frente – mentón
- B) Comprobar si respira cada 10 segundos
- C) Si compruebo que respira, comienzo la RPC

La frecuencia respiratoria normal de un adulto en reposo oscila entre 15 y 20 respiraciones por minuto.

La reanimación cardio-respiratoria (RPC): realizaremos 30 compresiones y 2 ventilaciones hasta que llegue la ayuda especializada.

La **posición de defensa** o lateral de seguridad: mantiene abiertas las vías aéreas y disminuye el riesgo de asfixia si se producen vómitos.

SHOCK: Pulso rápido, débil, palidez, posible hemorragia interna. Se coloca boca arriba con los pies en alto.

INCONSCIENTE: Posible asfixia por la caída de la lengua hacia atrás, vómitos o golpe en el pecho. El herido se colocará en posición de defensa.

CONSCIENTES Y RESPIRAN CON DIFICULTAD: Si tiene falta de movimiento respiratorio es posible que sea un daño cerebral muy grave. Se le coloca semisentado.

HERIDAS: No tocarlas, no quitar cuerpos extraños, las leves destaparlas y lavar con agua:

- Las más frecuentes: craneoencefálicas, miembros inferiores, superiores y columna
- Las más graves: craneoencefálicas, columna, miembros inferiores y superiores

QUEMADURAS: No pinchar ampollas, no aplicar medicamentos, no quitar ropa pegada en la piel, no dar de beber agua (excepto si está consciente y no vomita), siempre humedecerlas con apósitos limpios.

HEMORRAGIAS: para contener la hemorragia:

- Presionar sobre la herida
- Presionar en las arterias
- Como último recurso aplicar un torniquete

Si la hemorragia sangra por el oído, nunca taponarlo. Siempre se cubrirá y colocará al herido en posición de defensa hacia el lado del oído que sangra.

Si la hemorragia sangra por la nariz, no taponar y colocar la cabeza del herido hacia delante.

Si sangra por la boca y está inconsciente le colocaremos en posición de defensa.

FRACTURAS: son cerradas o abiertas (más peligrosas). Si la fractura es en la columna no mover al herido. **TRASLADOS:** En el caso que una ambulancia se retrase, se llevará al herido en una furgoneta, camión o similar, mediante una conducción suave y moderada.