

# PRIMEROS AUXILIOS Y RCP



**Hola, ¿Cómo andan?**

**Hoy les proponemos que lean la siguiente información y contesten un breve cuestionario**

**Primeros auxilios:** como su nombre lo indica son todas aquellas acciones que se adoptan inicialmente con un accidentado o enfermo repentino, en el mismo lugar de los hechos, hasta que llegue una asistencia especializada.

**RCP:** esta sigla significa Reanimación Cardio Pulmonar

**Ante todo tranquilidad:** no sería raro que en una situación de gravedad estemos más nerviosos que de costumbre, es por eso que hay que tratar en lo posible, mantener la calma, actuar con serenidad pero rápido, y transmitir tranquilidad a los demás.

**Revisar:** en primer lugar evaluar si el lugar es seguro para mi y para la víctima, ver si hay más de una víctima.

**Comprobar estado de consciencia:** ver si está consciente (a simple vista se puede ver) o inconsciente (no responde), acá hay que sacudirlo en los hombros y hablarle en voz alta, si sigue sin responder procedo con la cadena de supervivencia.



**Como y cuando llamar a la ambulancia:** en caso de emergencia, debemos llamar inmediatamente a la ambulancia, es importante que sepamos el número de emergencia de cada localidad. En Argentina es el **107**.

Cuando llames, responde las preguntas que te haga el operador:

- DONDE SE ENCUENTRA LA PERSONA
- QUE LE ESTA PASANDO
- QUE ESTA HACIENDO POR ELLA
- COLGA CUANDO EL OPERADOR DE EMERGENCIA TE LO INDIQUE. EL PUEDE DARTE INDICACIONES IMPORTANTES SOBRE LO QUE TENES QUE HACER ANTES DE QUE LLEGUE LA AYUDA IDONEA

**Reanimación Cardio Pulmonar solo con las manos:** cuando el corazón se detiene, se pierde la consciencia y se deja de respirar. En estos casos es donde se comienza con la RCP.

La RCP solo con las manos es un proceso simple y permite multiplicar las posibilidades de salvar una vida.

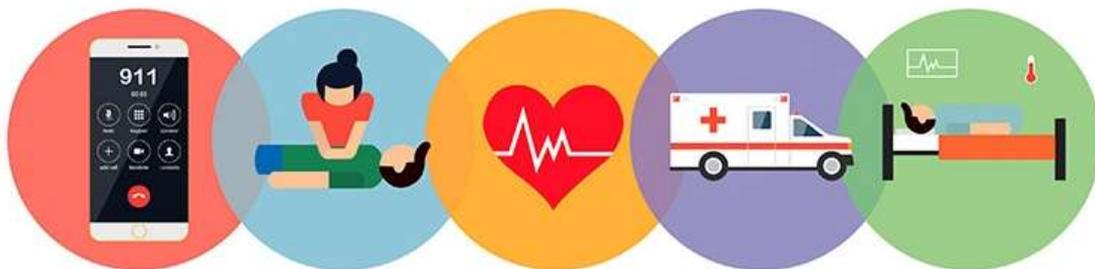
**Pasos a seguir en una emergencia:**

1. VERIFICAR QUE EL LUGAR SEA SEGURO (si hay riesgo para vos, conseguí ayuda)
2. Si el lugar es **seguro** acercate y comprueba el estado de consciencia poniendo en practica el **M E S** (Miro, Escucho, Siento). Sacudila de los hombros y hablale fuerte, si no responde trata de que este en una superficie plana.
3. Activo es **S E M** (Sistema de Emergencia Medico). Llamas al servicio de emergencia 107 o el que tengas asignado en tu casa, y seguis las instrucciones.
4. **RCP**: Pone el talon de tu mano en el centro del pecho a la altura de las tetillas, pone tu otra mano arriba entrlazando los dedos. Con los brazos rectos sin doblar los codos comprimi **fuerte y rapido**. Al menos 100 por minuto a una profundidad de 5cm



5. Segui hasta que la persona se recupere, llegue alguien que te suplante o te cansas y no puedes mas.

### Cadena de supervivencia:



En la cadena de supervivencia nosotros nos encargaremos de los dos primeros pasos, si tenemos un desfibrilador del tercero también, hasta que llegue la ambulancia. Recordar que respetar la cadena facilita el proceder de la situación.

**Respondé el siguiente cuestionario que debes entregarnos cuando nos volvamos a encontrar!!!!**

### **RCP EN CASA**

- 1. ¿Que quiere decir RCP?**
- 2. ¿Qué son los primeros auxilios?**
- 3. ¿Cuáles son los numeros de emergencia de tu ciudad?**
- 4. ¿Como reconoces el estado de una persona que se encuentra en el suelo?**
- 5. ¿Qué significa la sigla MES?**
- 6. ¿Qué significa la sigla SEM?**
- 7. ¿Como es la cadena de supervivencia?**
- 8. Describir RCP con las manos, donde se ubican las manos y la frecuencia aproximada de las compresiones**
- 9. Leer maniobra de Heimlich y describirla con tus palabras**
- 10. Comparti esta informacion con tu familia y amigos**