



Gobierno Federal

SEGOB



Guía Básica de Primeros Auxilios

En caso de que la persona no respire, pero sí tenga pulso debes darle respiración a través de su boca. Para esto, aspira aire a través de tu boca de forma profunda, abre la boca del paciente y coloca tu boca sobre la de éste, presiona y cierra sus fosas nasales y expira el aire con fuerza. Retira tu rostro y suelta sus fosas nasales. Repite esta operación cada cuatro segundos.



Si la víctima no respira y no tiene pulso, requiere maniobras de Reanimación Cardiopulmonar, pero ésta sólo debe ser aplicada por personas capacitadas y con la debida práctica. Si tú estás en condiciones de aplicarla, HÁZLO.



4. Espera e Informa.

Acompaña a la persona hasta que llegue el personal de emergencias médicas. De ser posible, platica con él para tranquilizarlo.

Cuando llegue el auxilio profesional reporta al jefe de servicio toda la información que obtuviste de la persona, así como las acciones que realizaste.



5. Teléfonos de Emergencia.

Cada localidad del país puede tener diferentes teléfonos de los servicios de emergencia. Infórmate y lléalos siempre contigo, en caso de que requieras auxilio de Ambulancias, Bomberos y Policía.

Interior de la República y D.F.:

- 060 Ambulancias y policía;
- 065 Cruz Roja Mexicana;
- 066 Emergencias;
- 068 Cuerpo de Bomberos.

En el Distrito Federal:

- 55 88 51 00 Escuadrón de Rescate y Urgencias Médicas,
- 53 95 11 11 Cruz Roja



Secretaría de Gobernación

Coordinación General de Protección Civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
Dirección General de Protección Civil
Dirección General del Fondo de Desastres Naturales

www.gobernacion.gob.mx
www.proteccioncivil.gob.mx
www.cenapred.unam.mx



Vivir Mejor

Introducción

Para poder actuar de forma correcta en alguna situación de emergencia, se requiere de capacitación previa, sin embargo, las emergencias que pueden poner en peligro la vida de una persona ocurren en cualquier momento. Por esta razón, te presentamos algunas instrucciones básicas que puedes aplicar si decides ayudar a una víctima, hasta el momento en que reciba auxilio profesional.



¿Qué debo hacer?

1. Evalúa el lugar del suceso.

Asegúrate que el lugar donde se encuentra la víctima no representa un riesgo para tu persona. La primera regla a seguir es el autocuidado, por lo que si observas cualquier situación que consideres puede amenazar tu integridad, lo conveniente es trasladarte a un lugar seguro. **Recuerda: los héroes muertos NO salvan vidas.**

Si consideras que el lugar del suceso es seguro para ti, acércate a la víctima y preséntate, dile tu nombre completo y pregúntale si necesita ayuda.

2. Solicita ayuda profesional.

En caso de que te responda que sí, ya sea de forma verbal o mediante lenguaje corporal, o de que esté inconsciente, comunícate a **los números de emergencia de tu localidad**. Esta acción

también puedes solicitar a otra persona que se encuentre contigo, para que no dejes sola a la víctima.



Señala a una persona en particular, y con voz clara y fuerte pide: “Usted, por favor marque a los números de emergencia, solicite una ambulancia y dígame cuando lo haya hecho”.

3. Revisa a la persona.

3.1. Si el paciente se encuentra consciente y se puede comunicar pregunta:

¿Cuál es el problema o los síntomas? puede ser algún dolor, dificultad para respirar, opresión en el pecho o cualquier otra situación que la persona refiera como una situación fuera de lo común. Trata de obtener la mayor información posible, ya que la deberás comunicar a los servicios médicos de emergencia cuando lleguen. Es muy importante que preguntes si la persona tiene alguna enfermedad, si está tomando algún medicamento y cuál es, así como saber si es alérgico a cualquier sustancia y su tipo de sangre.

Determina si la persona presenta alguna hemorragia, si es externa aplica presión directa en el lugar hasta que se detenga. En este caso no debes dejar de presionar sino hasta que llegue el auxilio profesional. **NO apliques torniquetes.**



Trata de no mover a la persona en todos los casos, y si a simple vista presenta fracturas ten mucho cuidado en no tocar esas áreas.

3.2. Si el paciente se encuentra consciente, pero no se puede comunicar o se encuentra inconsciente: **Aplica la revisión conocida como el ABC de los Primeros Auxilios:**

A. Verifica que las vías aéreas de la persona se encuentren despejadas, boca, nariz, faringe y laringe. Retira, de ser posible, cualquier objeto extraño que las obstruyan.



B. Observa, a través del movimiento del tórax, si la persona está respirando, al mismo tiempo acerca tu oreja a la nariz y boca del paciente para percibir la entrada y salida de aire.



C. Revisa que el paciente tenga pulso o frecuencia cardíaca, colocando tus dedos índice y medio en la muñeca o al lado de su garganta. Nunca uses tu dedo pulgar para medir el pulso puesto que estarías sintiendo el tuyo y no el de la víctima.