



## Primeros Auxilios para Emergencias Graves

### Quando una persona no está respirando:

- Llame al 911 y administre resucitación cardiopulmonar (RCP) si está entrenado.
- Si no está entrenado en RCP, realice RCP de sólo compresión inmediatamente.
  - De 30 compresiones colocando ambas manos en el centro del pecho de la víctima con una mano encima de la otra y presionando hacia abajo con la palma de la mano de 1½ a 2 pulgadas.
  - Presione rápidamente a un ritmo de 100 compresiones por minuto.
  - Continúe las compresiones hasta que llegue los respondedores ante emergencias.

### Por asfixia:

- Pregunte, “¿Te estás ahogando?” y si la persona no puede hablar o toser, comience los ciclos de cinco golpes a la espalda seguidos por cinco compresiones abdominales hasta que se despeje el objeto.
- Para realizar compresiones abdominales:
  - Párese detrás de la víctima y con rodee sus brazos alrededor de la cintura.
  - Haga un puño con una mano y coloque el puño, con el pulgar primero, contra el estómago de la víctima, por encima del ombligo, pero debajo de las costillas.
  - Tire hacia atrás y hacia arriba bruscamente.

### Para el sangrado severo:

- Lleve puesto guantes protectores si es posible y siempre cubra cualquier herida abierta que tenga.
- Coloque un paño limpio o las manos enguantadas directamente sobre la herida y haga presión.
- Si una parte del cuerpo ha sido amputada, colóquela en una bolsa de plástico con hielo, envolviendo la parte para que no toque el hielo y llévelo de urgencia al hospital con la víctima.

### Para el ataque al corazón:

- Llame al 911 y coloque a la víctima en posición recostado o sentado cómodo.
- Aflójela la ropa apretada en la cintura o en el cuello y evite que se mueva la víctima.
- Pregunte si la víctima tiene algún medicamento, pero no de ningún estimulante.
- Si la respiración se detiene, comenzar RCP si está entrena o realice RCP de sólo compresión hasta que llegue ayuda.
- Si el corazón se detiene y hay un desfibrilador externo automático (DEA) disponible y hay alguien capacitado para su uso, comience a usar el DEA hasta que llegue la ayuda de emergencia.



### First Aid for Major Emergencies

#### **When a person isn't breathing:**

- Call 911, and administer cardiopulmonary resuscitation (CPR) if trained.
- If you are not trained in CPR, perform compression-only CPR immediately.
  - Give 30 chest compressions by placing both hands in the center of the victim's chest with one hand on top of the other and pressing down with the heel of your hand 1½ to 2 inches.
  - Press quickly at a rate of about 100 compressions per minute.
  - Continue compressions until emergency responders arrive.

#### **For choking:**

- Ask, "Are you choking?" and if the person CAN'T talk or cough, begin cycles of five back blows followed by five abdominal thrusts until the object is cleared.
- To perform abdominal thrusts:
  - Stand behind the victim, and wrap your arms around the waist.
  - Make a fist with one hand, and place your fist, thumb-side in, against the victim's stomach, above the navel but below the ribs.
  - Pull in and up sharply.

#### **For severe bleeding:**

- Wear protective gloves, if possible, and always cover any open wound you might have.
- Put a clean cloth or your gloved hands directly over the wound and press.
- If a body part has been amputated, place it in a plastic bag with ice, wrapping the part so that it doesn't touch the ice, and rush it to the hospital with the victim.

#### **For heart attack:**

- Call 911, and place the victim in a reclining or comfortable sitting position.
- Loosen tight clothing at the waist or neck, and keep the victim from moving around.
- Ask if the victim has any medication, but don't give any stimulants.
- If breathing stops, begin CPR if trained or compression-only CPR until help arrives.
- If the heart stops and an automated external defibrillator (AED) is available and there is someone trained to use it, begin using the AED until emergency help arrives.



# Sepa sus Primeros Auxilios

## CUESTIONARIO DE SEPA SUS PRIMEROS AUXILIOS

- 1. Los primeros auxilios correctos para una persona que ha dejado de respirar es compresiones abdominales.**  
a. Verdadero b. Falso
- 2. Cuando una persona deja de respirar, podría sufrir daño cerebral dentro de:**  
a. 1 hora  
b. 15 minutos  
c. 3 minutos
- 3. Si no está entrenado en resucitación cardiopulmonar (RCP), usted todavía puede ayudar mediante la realización de RCP de sólo compresión.**  
a. Verdadero b. Falso
- 4. Si una persona que parece que se está ahogando puede hablar o toser, no se debe administrar primeros auxilios.**  
a. Verdadero b. Falso
- 5. Cuando realice compresiones abdominales, el puño debe estar:**  
a. En el corazón de la víctima  
b. Entre el ombligo y las costillas  
c. Por debajo del ombligo
- 6. Para el sangrado severo, use un torniquete.**  
a. Verdadero b. Falso
- 7. Si una parte del cuerpo es amputada, póngalo en una bolsa de plástico con hielo y envíelo al hospital con la víctima.**  
a. Verdadero b. Falso
- 8. Los signos de un ataque al corazón incluyen:**  
a. Irritabilidad y cara sonrojada  
b. Somnolencia y pereza  
c. Ansiedad y ceniciento color a la piel
- 9. En todas las emergencias médicas, siempre administre primeros auxilios primero y después llame al 911 si primeros auxilios no funcionan.**  
a. Verdadero b. Falso
- 10. Si un compañero de trabajo está en contacto con corriente eléctrica viva, agarre a la persona y arrastre a él o a ella lejos de los cables.**  
a. Verdadero b. Falso

Quando termine este cuestionario, entréguelo a su supervisor.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



## RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE SEPA SUS PRIMEROS AUXILIOS

---

1. b. Falso. Si una persona ha dejado de respirar, tienes que actuar rápido. Llame al 911 y realice RCP si está entrenado. De lo contrario, realice RCP de sólo compresión hasta que llegue la ayuda de emergencia.
2. c. Cuando una persona deja de respirar podría sufrir daño cerebral en 3 minutos.
3. a. Verdadero. RCP de sólo compresión implica comprimir el pecho de la víctima rápidamente a un ritmo de 100 compresiones por minuto hasta que llegue la ayuda médica de emergencia.
4. a. Verdadero. Sólo de golpes a la espalda y compresiones abdominales si la persona no puede hablar o toser.
5. b. Ponga sus brazos alrededor de la víctima y coloque el puño con el pulgar primero contra el estómago de la persona entre el ombligo y las costillas.
6. b. Falso. Coloque un paño limpio o las manos enguantadas directamente sobre la herida y haga presión.
7. a. Verdadero. Envuelva la parte del cuerpo de modo que no toque el hielo.
8. c. Ansiedad y coloración pálida de la piel son dos signos de un posible ataque al corazón. Otros incluyen falta de aliento o dificultad para respirar; dolor aplastante en el pecho, debajo del esternón, se irradia hacia el brazo izquierdo, o en la mandíbula; y sudoración, náuseas y vómitos.
9. b. Falso. En casos de lesión o enfermedad severa como ataque al corazón o paro respiratorio, llame al 911 primero o envíe a un compañero de trabajo para llamar al 911 mientras comience RCP. De esa manera, el personal médico de emergencia estará en el camino en caso de que fallen los primeros auxilios.
10. b. Falso. Si hace eso, usted podría ser electrocutado. Apague la corriente eléctrica y luego empuje a la víctima lejos del cable usando un palo seco o tablero. Ponte sobre un aislante como una alfombra de goma, si es posible.