

ARTÍCULO Nº 17

PRIMEROS AUXILIOS, ¿QUÉ DEBO APRENDER PARA ACTUAR ANTE SITUACIONES COMPROMETIDAS?

¿Qué son?

Los **primeros auxilios** son los cuidados o la ayuda inmediata, temporal y necesaria que se le da a una persona que ha sufrido un accidente, enfermedad o agudización de ésta hasta la llegada de un médico o profesional paramédico que se encargará de atender al herido y, en caso necesario, del trasladado a un hospital para mejorar o mantener las condiciones de salud en las que se encuentra el afectado.

Objetivos de los primeros auxilios.

- Evitar lesiones y la muerte
- Evitar padecimientos
- Aliviar el dolor
- Evitar infecciones
- Facilitar la recuperación

Importancia y ventajas.

Los *primeros auxilios* permiten a la personas capacitadas contar con la habilidad de asistir en situaciones de emergencia. La persona capacitada es de extrema ayuda en situaciones críticas pudiendo salvar una vida o lesiones y padecimientos graves en situaciones como accidentes automovilísticos, traumatismos, convulsiones, desastres naturales, hemorragias, cortadas, intoxicaciones, alergias, caídas, quemaduras, fracturas, mordeduras y más. Una persona con **conocimientos en primeros auxilios sean básicos o avanzados** puede ser crucial para asistir al herido hasta que llegue la atención profesional, ya sea en la calle, oficina, casa, etc. Los primeros auxilios pueden, en parte, reducir la magnitud de una lesión o emergencia.

¿Qué hacer en situación de emergencia?

En caso de tener conocimiento en la materia se puede hacer lo siguiente:

- Evaluación de signos vitales tales como
- Frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto)
- Frecuencia cardíaca (número de latidos del corazón)
- Pulso (circulación de la sangre a todas zonas del cuerpo)

Proteger

Se debe mantener segura y limpia la zona del accidente, hay que alejar cualquier cosa que pueda lesionar al herido, ya que difícilmente se podrá mover.

Avisar

Avisar a las autoridades correspondientes o responsables de cubrir la emergencia o accidente debidamente, identificar al lesionado y sus principales datos en caso de que sea posible. Decir la dirección del lugar, el tipo de circunstancia y número de personas involucradas.

Mantener la calma y llamar a alguno de los siguientes números de auxilio según corresponda:

- Cruz roja 065
- Bomberos 068
- Policía 060, 066
- Locatel 56 58 11 11
- Información General 040

Ayudar

En caso de contar con los conocimientos evitar movimientos bruscos con el herido, valorar heridas, despejar el área y llamar a los números de emergencia mencionados anteriormente.

¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- * Un resumen del artículo
- * Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)
- * Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).
- * Propón un juego, actividad o ejercicio donde se pueda mejorar o trabajar el contenido del artículo.

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- * 40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)
- * 30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).
- * 30% las faltas de ortografía y caligrafía.

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!