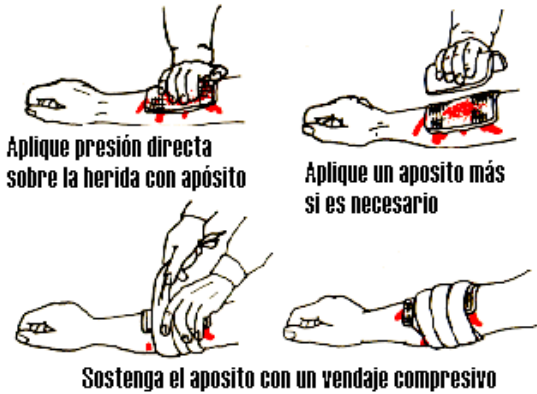


# HERIDAS



# HEMORRAGIAS

1. Sentar al paciente y apretar suavemente la parte blanda de la nariz con los dedos pulgar e índice, de tal manera que las fosas nasales estén cerradas durante 10 minutos.
2. Inclinar la cabeza hacia adelante, para evitar que trague sangre e indicarle que respire por la boca.
3. Se considera urgente si el sangrado persiste después de 20 minutos o si se produce después de un golpe en la cabeza.



# CONTUSIONES

1. Aplicar hielo de 10 a 15 minutos para bajar la inflamación.
2. Mantenga el área del hematoma levantada por encima de la altura del corazón.
3. Es importante no mantener en contacto directo el hielo con la piel, ni mantener el hielo sobre la misma por periodos prolongados.



# PICADURAS

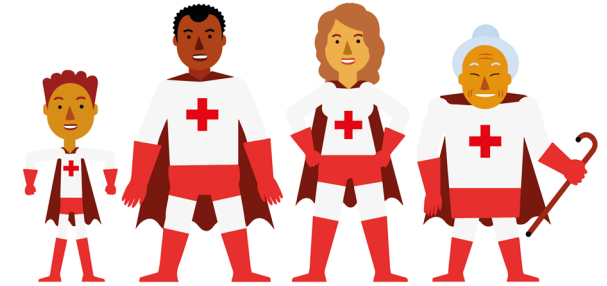


1. Aplicar hielo de 10 a 15 minutos para bajar la inflamación.
2. No rascar.
3. Síntomas a tener en cuenta: Dificultad respiratoria, mareos, náuseas, vómitos, pérdida de la conciencia.

# INTOXICACIONES

Servicios de Información Toxicológica. SINTOX. PROCCYT A.C. Lada sin costo: 01800 0092 800 Tel. directo: (55) 5611 2634

# SEA UN HÉROE. SALVE VIDAS



Primeros auxilios para todos, en todo lugar

Guía básica para la atención de heridos ante una situación de emergencia.

PARA SABER  
COMO  
ACTUAR



## Los Primeros Auxilios

Tu Ayuda Puede Salvar Vidas



**Definición:** Asistencia inmediata, limitada y temporal, con técnicas básicas que son prestadas por una persona no especialista en ello.

Hay que conocer los siguientes conceptos:

- Presión arterial
- Pulso
- Respiración
- Temperatura

### TELEFONOS DE EMERGENCIA

Cruz Roja	01 (759) 723 2569
Hospital General	01 (759) 723 0614
Presidencia Municipal	01 (759) 723 0376 y 723 0193
Seguridad Pública Municipal	01 (759) 723 0074
DIF Municipal	01 (759) 723 0179 y 723 0076
Tránsito del Estado	01 (759) 723 0624
Ministerio Público	01 (759) 723 0076
Policía Federal Preventiva	01 (759) 723 0705
IMSS	01 (759) 723 0199 Y 723 0237
ISSSTE	01 (759) 723 3970 y 723 3980
Derechos Humanos	01 (771) 718 1696
Protección Civil	01 (771) 717 6130

## BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS

Debe contener al menos: Curitas, gasas, guantes, agua oxigenada, solución fisiológica, tijeras, vendas, abatelenguas, analgésicos de uso convencional.

## ¿QUÉ DEBO HACER EN CASO DE?

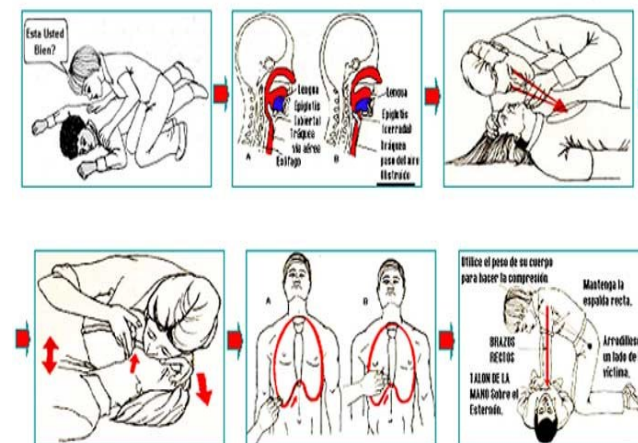
### ATRAGANTAMIENTO

Maniobra de Heimlich

### Maniobra de Heimlich



### REANIMACION CARDIO PULMONAR (RCP)



Dar 30 compresiones acompañadas de dos ventilaciones, durante cinco series, posteriormente comprobar la recuperación del paciente.

## QUEMADURAS

1. Colocar la zona quemada bajo el chorro de agua fría, pero cuidando que la presión del agua no lastime la herida.
2. Cubrir la zona quemada con apósitos, gasas o paños limpios humedecidos en agua (no colocar algodón o trapos de lana), el vendaje deberá ser flojo.
3. NO aplicar pomadas, cremas o agua oxigenada.
4. NO retirar la ropa que esté pegada a la piel.
5. NO romper las ampollas.

Si las quemaduras son de segundo a tercer grado, mantener a la víctima recostada y con la zona quemada elevada. No sumergir la parte quemada en agua, pues puede causar shock.



Dra. Martha Raquel Sinco Quintero  
Jefa de Departamento  
Servicios Médicos UTM  
msinco@utvm.edu.mx