



## Guía Básica de Primeros Auxilios

### 1. Introducción

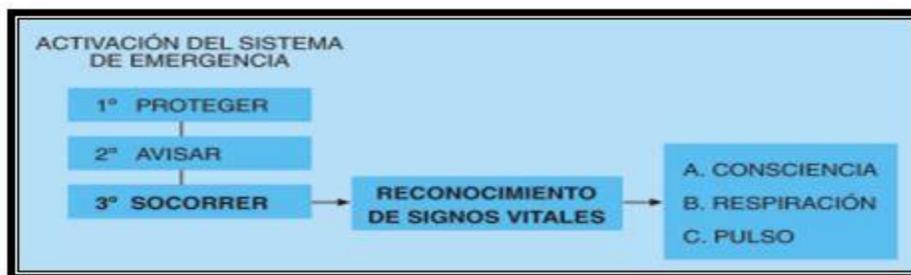
La vida de nuestros estudiantes, así como la de los docentes, está expuesta a distintos peligros dentro de nuestro establecimiento, distintos accidentes que por más precauciones que se tengan, existe siempre la posibilidad de que uno de ellos se vea afectado y necesite de primeros auxilios, hasta tener la oportuna atención de un médico profesional.

Por este motivo, es de gran utilidad que los docentes sepan cómo actuar en caso de que esos momentos angustiosos se presenten, pues deben conservar la calma y la cordura para ayudar a los accidentados con rapidez y efectividad, en vez de alarmarlos o complicar más la situación.

Podemos definir **primeros auxilios** como *“las técnicas y procedimientos inmediatos y limitados que se brindan a quien lo necesita, debido a un accidente o enfermedad repentina”*.

Su carácter inmediato radica en su potencialidad de ser la primera asistencia que esta víctima recibirá en una situación de emergencia, y limitado porque de todas las técnicas, procedimientos y concepciones que existen en la Medicina de emergencias solo utiliza una pequeña parte de estas, por esto el socorrista, o en nuestro caso, el docente nunca debe pretender reemplazar al personal médico. Debe activar el sistema de emergencia:

- **Proteger:** (prevenir la agravación del accidente). Es necesario ante todo retirar al accidentado del peligro sin sucumbir en el intento.
- **Alertar:** la persona que avisa debe expresarse con claridad y precisión. Decir desde donde llama e indicar exactamente el lugar del accidente.
- **Socorrer:** hacer una primera evaluación:
  - Comprobar si respirar o sangra.
  - Hablarle para ver si está consciente.
  - Tomar el pulso (mejor en la carótida), si cree que el corazón no late.



### 2. Principios generales de primeros auxilios. Guía para docentes

#### 2.1. Botiquín básico

Un botiquín escolar debe tener como mínimo los siguientes elementos:

- 1 envase de agua oxigenada (250 ml).
- 1 envase de gasas estériles de 20x20.
- 4 vendas (2 vendas de 5x5 y 2 vendas de 10x10).
- 1 envase de tiritas.
- 1 torniquete o goma para hacer compresión.
- Guantes estériles de un solo uso.
- Tijeras y termómetro.

## 2.2. Obstrucción de las vías respiratorias

a. **Si el alumno está consciente:** se le estimulará para que tosa y, si no elimina el cuerpo extraño, realizaremos la maniobra de Heimlich, según se detalla seguidamente:

- El reanimador se situará de pie y sujetará al alumno por detrás, pasando los brazos por debajo de las axilas y rodeando el tórax.
- Colocaremos las manos sobre el abdomen (boca del estómago) y efectuaremos 5 compresiones hacia arriba y atrás.
- Esta maniobra debe repetirse hasta que el alumno expulse el cuerpo extraño.



## b. **Si el alumno está inconsciente**

- Examinar la boca y eliminar el cuerpo extraño sólo si es accesible.
- Abrir la vía aérea y comprobar la respiración.
- Si no respira, efectuar 5 insuflaciones de rescate.
- Si no se mueve el tórax, realizar 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich).
- Colocar al alumno boca arriba, con la cabeza hacia un lado y la boca abierta.
- Colocarse a horcajadas sobre sus caderas.
- Colocar el talón de una mano por encima del ombligo y por debajo del esternón. Colocar la otra mano sobre la primera cogiéndose la muñeca. Así realizaremos 5 compresiones sobre el abdomen hacia dentro y hacia arriba. Repetiremos toda la secuencia hasta que se consiga eliminar la obstrucción.

## 2.3. Pérdida de conocimiento

- En cuanto el alumno note los síntomas premonitorios, colocarle boca arriba con las piernas elevadas.
- Aflojar la ropa. Si existe pérdida de conocimiento, colocar en posición de seguridad, manteniendo la apertura de la vía aérea.



- Evitar aglomeraciones en torno al afectado.
- Tranquilizarle tras su recuperación, esperando a que sea completa.

## 2.4. Fiebre

- Llevar al estudiante a la sala de aislamiento designada para posibles casos covid.
- Evitar el contacto estrecho con el estudiante.
- El estudiante debe usar su mascarilla en todo momento, cubriendo boca y nariz.
- Contactar al apoderado para que haga retiro del estudiante, sugiriendo a éste, la toma de un examen PCR para descartar posible covid positivo.

## 2.5. Convulsiones

Ante un alumno diagnosticado de epilepsia o de crisis febriles, el profesor sólo administrará medicamentos en caso de urgencia, y siempre de manera voluntaria. Para ello, el equipo directivo del centro contará con el informe médico, su tratamiento, normas básicas de actuación y medicación, así como la autorización expresa de los padres para asistirle en caso de necesidad hasta que pueda ser atendido por personal sanitario.

1. Mantenerle tumbado evitando que se golpee con los objetos que le rodean.
2. Evitar la mordedura de la lengua interponiendo un pañuelo entre los dientes.
3. Si coincide con fiebre (en alumnos pequeños), intentar bajar la temperatura quitándole ropa y administrando un antitérmico vía rectal (supositorio de paracetamol).

## 2.6. Dolor abdominal

- Tranquilizar al alumno, buscarle un ambiente adecuado, colocarle en una postura más cómoda y facilitarle el acceso al cuarto de baño si lo precisa.
- Si el dolor es intenso, si se asocia a ansiedad, sudoración, palidez, náuseas o vómitos, si está bien localizado, o provoca quietud absoluta acudir a un centro sanitario.

## 2.7. Hemorragia

### a. Heridas

1. Ante todo, hacer una cuidadosa limpieza de la zona afectada con suero fisiológico o agua del grifo "a chorro" suave.
2. Limpiar con una gasa y una solución antiséptica (povidona yodada o clorhexidina), siempre de dentro hacia fuera de la herida.
3. Cubrir la herida con una gasa estéril y esparadrapo.
4. Ante un corte extenso, después de la limpieza valorar la realización de sutura (puntos).
5. Si continúa sangrando, comprimir la herida con gasas para evitar la hemorragia.

### b. Hemorragia nasal

1. Apretar el lado de la nariz que sangra (normalmente a los dos minutos ha dejado de sangrar).
2. Si no cesa el sangrado, coger una gasa, doblarla en forma de acordeón empapada en agua oxigenada e introducirla lo más profundamente posible en la fosa nasal que sangra, dejando siempre parte de la gasa fuera para poder extraerla después.
3. Aplicar compresas frías o hielo en la parte posterior del cuello, inclinar la cabeza hacia delante, para impedir que se trague la sangre.

## 2.8. Contusiones y fracturas

### • **Contusión**

1. Aplicar frío local, sin contacto directo con la piel (envuelto en un paño).
2. Si afecta a una extremidad, levantarla.
3. En aplastamientos intensos debe inmovilizarse la zona afectada, como si se tratara de una lesión ósea.

### • **Esguince**

1. Aplicar frío local.
2. Levantar la extremidad afectada y mantenerla en reposo.
3. No mover la articulación afectada.

- **Luxación**
  1. Aplicar frío local.
  2. Dejar la articulación tal y como se encuentre la extremidad. No movilizar.
- **Fractura cerrada**
  1. Aplicar frío local.
  2. No tocar la extremidad. Dejarla en reposo.
- **Fractura abierta**
  1. No introducir el hueso dentro de la extremidad.
  2. Cubrir la herida con gasas estériles o paños limpios y, preferiblemente, humedecidos.
  3. Aplicar frío local.
  4. No tocar la extremidad. Dejarla en reposo.

### 3. Importancia en el área de Educación Física

En el marco de la Educación Física hay que tener en cuenta que la mayoría de accidentes que ocurren en el centro educativo se producen en la clase de Educación Física debido a la exigencia de movimiento y actividad y que ocasiona en algunos momentos ciertas lesiones al alumnado, aun siendo normalmente leves (rozaduras, contusiones, esguinces...); así se tendrá alguna oportunidad de comprobar en la práctica real la aplicación de las medidas iniciales ante un accidente.

Los alumnos que participan en las clases de Educación Física son, a veces, propensos a los accidentes por varias razones: por sus características psicológicas de apasionamiento en la práctica, forzando los movimientos a realizar, a esto hay que añadir que están inmersos en una etapa de inestabilidad, de búsqueda de límites y sensaciones que favorece la asunción de riesgos innecesarios que provocan accidentes y las lesiones correspondientes.

