¡Primeros auxilios! Conoce estos 5 tips básicos

¿Sabes qué son los primeros auxilios? En esta nota te damos 5 tips para informarte y prevenir
24/05/2023
Unsplash
Pexels
Adobe Firefly

De acuerdo con la **médico Joselyn Moreno Tamayo**, los **primeros auxilios** son “ *los cuidados inmediatos, adecuados a lo que el paciente necesita y que sean provisionales previo a la atención médica*”.

Los **primeros auxilios** evitan que el **paciente** tenga una **secuela** muy grave y que los daños sean mucho mayores.

La médico Moreno, estudió la **Licenciatura de Médico Cirujano** en la Universidad de Guanajuato. Actualmente es la **líder médico** de **campus León**, pertenece a **TecMed Center** y lleva **6 años** colaborando en la institución.

A continuación te damos **5 tips básicos de primeros auxilios** que la médico Joselyn compartió para **CONECTA**.

> **“Los primeros auxilios salvan vidas, extremidades, funciones, salvan al paciente”. - Jocelyn Moreno.**

1. Mitos más comunes

La médico Joselyn comentó que **existen algunos mitos** de primeros auxilios en la sociedad. Por ejemplo, darle al paciente un **bolillo para el susto**, o darle una **coca cuando baja su presión**.

Siempre hay que tener mucho cuidado con estas creencias, comentó, en cuanto a lesiones más graves, **no se debe de intentar acomodar un hueso** fracturado, ya que esto puede **perjudicar al paciente** si no se hace de la manera correcta.

También mencionó que **no hay que meter objetos en la boca** para evitar **atragantamiento** con la lengua durante una convulsión o **aplicar mayonesa**, mostaza o pasta de dientes en **quemaduras**.

“*El que quieras ayudar a alguien no sirve de nada si no sabes ayudar realmente*”, explicó la médico Moreno.

Botiquín primeros auxilios. Imagen: Adobe Firefly.

2. Reglas "PAS" y "Yoyo"

La médico comentó que existen **reglas básicas** de primeros auxilios**.** Entre ellas se encuentran la **regla PAS** (Proteger, Avisar y Socorrer). Esta regla significa que antes de dar primeros auxilios, primero se debe velar por la **seguridad propia y del paciente.**

Además, en situaciones complicadas, **es necesario solicitar ayuda** para aplicar el tratamiento o hablar a los **servicios de emergencia** con el número correspondiente.

También está la **regla de Yoyo** (primero yo, después yo y por último yo), que pide nunca olvidar que antes de prestar auxilio a un paciente, hay que **evitar convertirse en otra víctima**.

3. Capacítate

Los **primeros auxilios** se aplican por una persona **capacitada** a todas las personas que sufren un accidente o enfermedad y que son **provisionales al cuidado** de un profesional de la salud.

"*Toda la población puede dar primeros auxilios, siempre y cuando estén capacitados para hacerlo*", comentó la médico.

Los **primeros auxilios** implican un **conocimiento** de **anatomía** y **función** para aplicar un **tratamiento** adecuado al paciente. Es por ello que existen **instituciones que se dedican a capacitar** estás técnicas, como la **Cruz Roja Mexicana**.

4. Diferentes casos, distintos tratamientos

De acuerdo con la líder médico Moreno, los primeros auxilios **abarcan diferentes áreas** y a cada una le corresponde un tipo de **tratamiento,** por lo que es importante estar capacitado en lo básico de cada una de estas áreas.

Entre ellas se encuentran las heridas, las lesiones de músculo, la hipoglucemia, la anafilaxia, las crisis convulsivas, los golpes de calor, el paro cardíaco, los desmayos, crisis de ansiedad o ataques de asma.

También comentó que las **situaciones** de primeros auxilios **más comunes** son **heridas**, como hemorragias y fracturas, y **picaduras**.

Algunos elementos que puede incluir un kit de primeros auxilios. Foto: Unsplash.

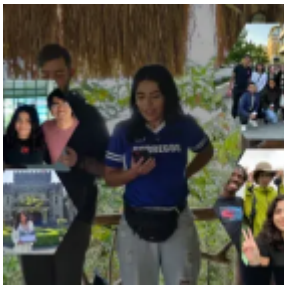
5. Ten un botiquín de primeros auxilios

La médico Joselyn también mencionó que lo mínimo indispensable que se debe de tener es un **botiquín de primeros auxilios**, conteniendo **materiales de curación** , así como **medicamentos** y **ungüentos**.

Entre el material de curación mencionó que todo **botiquín** debe de tener **gasas** estériles, **vendas** de 5 y 10 centímetros, **cinta** micropore o sedasiva, **abatelenguas** y una **solución antiséptica** o agua estéril y jabón quirúrgico.

Sobre los **medicamentos**, la médico recomendó tener medicina para **controlar el dolor,** mareos, alergia, resfriado, malestar estomacal, así como medicamentos **de uso común** del paciente.

Por otro lado, los **ungüentos** indispensables son **crema** para quemaduras **y pomada** para golpes o torceduras.

“*Los primeros auxilios salvan vidas, extremidades, funciones, salvan al paciente*”, finalizó la líder médico.

LEER MÁS: