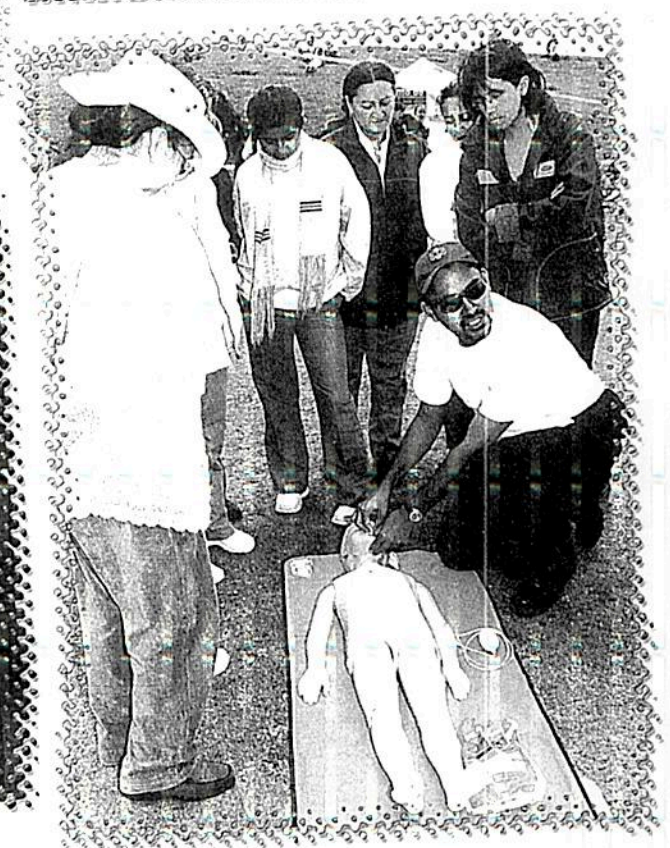


# MANUAL DEL PRIMER RESPONDIENTE

Una guía básica para que usted salve una vida



Secretaría  
**SALUD**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ, D.C.

*Bogotá* **in indiferencia**



## PRIMER RESPONDIENTE

En la vida diaria usted es testigo de accidentes en la casa, en la calle, en el trabajo o en el colegio, que pueden presentarse en cualquier momento y usted no sabe qué hacer.

Este manual lo guía en las actividades básicas que puede realizar cuando se encuentre en una situación como esta.

### Quién es el primer respondiente

Puede ser cualquier persona: taxista, panadero, ama de casa, motociclista, conductor, trabajador, estudiante, etcétera, que se encuentre en algún lugar (en la calle, el colegio, un bus o en el trabajo).

### Por qué usted es importante

En sus manos está ayudar a otros, la información que usted dé es valiosa para salvar una vida. Recuerde que lo puede hacer con una llamada y brindando la ayuda oportuna (primeros auxilios) contribuye a la comunidad.



### Qué debe hacer

1. Conserve la calma.
2. Observe si el sitio donde ocurre el evento es seguro tanto para usted como para la víctima (cables de la luz sueltos, escapes de gas, muros a punto de caer, gasolina derramada, etcétera).
3. Llame a la línea 125 y dé información precisa:
  - Su nombre.
  - El número de teléfono de donde está llamando.
  - La dirección correcta del evento y las señas para llegar.
  - Qué ocurrió; el número de personas afectadas.
  - Informe si hay personas que estén capacitadas para ayudar a las víctimas.
  - No ocupe el teléfono durante los siguientes minutos.



## Cuáles son las características del primer respondiente

- Una persona que tenga el deseo de ayudar.
- Ser una persona tranquila en el momento de la urgencia, que sepa mantener la calma y actuar rápido.
- En lo posible, estar capacitado para iniciar acciones que propendan al mantenimiento de la vida, hasta que llegue un apoyo especializado.

El hombre en su diario vivir está sometido a gran cantidad de riesgos naturales y de otros provocados por el hombre.

En la mayoría de los casos porque no se tomaron medidas preventivas adecuadas y oportunas o porque no se contaba con los recursos necesarios para evitar el daño o accidente en la casa, en el trabajo, en la calle, en el centro educativo. Todos los accidentes pueden prevenirse.

## PREVENCIÓN

Si la comunidad tiene algunos conocimientos generales que la orienten en este aspecto, el número de eventos y daños que se presenten será menor. Por tanto, es fundamental que las personas, familias y comunidades conozcan aspectos generales acerca de situaciones prevenibles.

En todos los sitios usted puede prevenir algunos eventos, teniendo en cuenta las precauciones mínimas para que no ocurran.

### EN LA CALLE

#### Peatón

- Para cruzar las calles, utilice puentes peatonales y "zonas cebra" demarcadas.
- Antes de pasar una calle, fíjese bien a lado y lado, en caso de no haber zona demarcada o puente peatonal.
- Evite ubicarse al borde del andén o sobre la acera para tomar el bus.
- Utilice adecuadamente los paraderos señalados para abordar los vehículos y para descender de ellos.
- No se baje de los vehículos en la mitad de la vía.

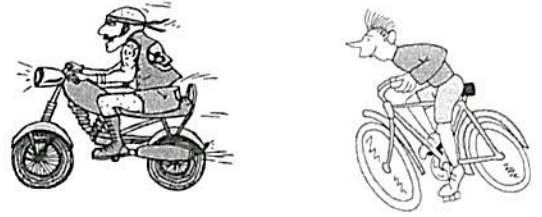


Recuerde esto.  
Es por su seguridad



## Ciclista y motociclista

- Recuerde la importancia de utilizar el equipo adecuado para identificación y protección (casco, chaleco, otros).
- Respete las señales de tránsito.
- Evite el exceso de velocidad.
- Intente, lo menos posible, "el malabarrismo" en mitad de carriles vehiculares.
- Tome una sola vía (el borde izquierdo); si existe ciclo ruta, utilícela sin exceder la velocidad.



- Exceder el número de pasajeros permitido es atentar contra su integridad y la de sus acompañantes. Evite accidentes.
- En caso de estar embriagado o bajo el efecto de otras sustancias que alteren el estado de conciencia, no conduzca.

## Conductor de vehículo automotor



- Recuerde la importancia de utilizar el cinturón de seguridad y las luces de señalización.
- Respete las señales de tránsito.
- Conduzca dentro de los límites de velocidad marcados en las vías.
- *¡Entregue las llaves!* Evite conducir en estado de embriaguez o bajo el efecto de sustancias psicoactivas o sedantes.
- Recuerde que las demás personas que utilizan las vías públicas son iguales de importantes a usted; así mismo, los agentes de tránsito que allí ejercen su labor.
- Revise regularmente el estado de su vehículo.

## EN EL HOGAR

### Caídas

Es importante, en todo caso, tener en cuenta las siguientes medidas de seguridad:

- Ubique estratégicamente puertas o barreras de seguridad, altas y fuertes, para que los niños no las evadan; también en lugares como la parte alta de las escaleras y en la entrada a la cocina.



- Para evitar una caída de la cuna, mantenga el colchón en su posición más baja antes de que su bebé pueda ponerse de pie por sí mismo y también asegúrese de la estabilidad de los barandales.
- Ubique barandas resistentes o pasamanos al borde de las escaleras.
- Mantenga los corredores, escaleras y baños libres de objetos que obstruyan el paso o sean peligrosos (cáscaras, muebles, pisos resbaladizos, desniveles, etcétera).

### Intoxicaciones

- Evite almacenar sustancias tóxicas en envases llamativos para los niños, por ejemplo, envases de gaseosas, refrescos, cajas de galletas u otros similares.
- Use en los envases tapas que los niños no puedan abrir.
- Mantenga en un gabinete alto y cerrado con llave productos para el aseo y lavandería (detergentes, limpiadores,

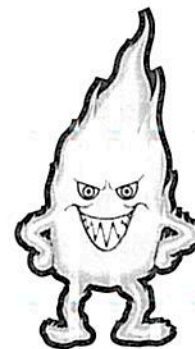
aromatizantes), remedios y sustancias de aplicación externa como cosméticos, removedor de esmalte de uñas, perfumes, talcos u otros para que sus hijos no puedan alcanzarlos.

**Es importante  
para usted**

### Incendios

Resulta importante que usted:

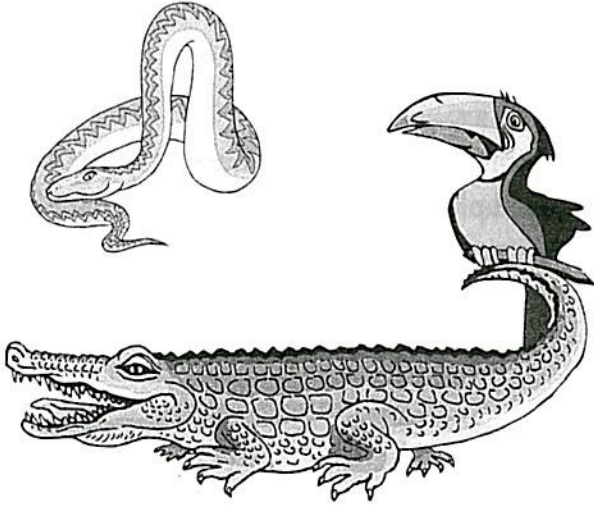
- Mantenga en buen estado electrodomésticos o elementos que requieren de gas para funcionar (conexiones, ductos)
- Evite que los niños tengan contacto con elementos que puedan producir fuego, como planchas, estufas, secadores, entre otros.
- Mantenga en su hogar un extintor cargado, para "todo uso".
- Proteja los sitios de conexión de electrodomésticos, con el fin de que los niños no puedan introducir elementos allí.
- Indique a los niños con ejemplos el peligro que constituye el fuego mal utilizado.
- Tenga precaución de no dejar encendidos elementos como planchas, pinzas para el cabello, estufas, veladoras, lámparas de aceite entre otros.





## OTROS EVENTOS

En el hogar u otro espacio es frecuente que se presenten atoramientos o atragantamientos, mordeduras o ahogamientos, por lo cual el tener las siguientes precauciones contribuye a prevenir que sucedan:



- Para evitar mordeduras o picaduras de animales, absténgase de tener animales no domésticos (serpientes, iguanas, pájaros exóticos, otros).
- Vigile a los niños cuando estén alrededor de animales ajenos o propios, especialmente perros.
- Mantenga al día el esquema de vacunas de animales domésticos.
- Para evitar atoramientos o atragantamientos, seleccione cuidadosamente los alimentos y juguetes de los niños.
- Para evitar atoramiento en adultos mastique bien los alimentos y no hable o se ría mientras los mastica.

## EN EL TRABAJO

Es importante recordar:

- El uso de guantes resistentes, de acuerdo a la labor en que se desempeñe.
- Use gafas, caretas, overoles, chalecos, gorros, cascos u otros elementos protectores.
- Intente asesorarse de un profesional en salud ocupacional para que le indique la forma correcta y específica de protegerse para el desarrollo de su labor.



## PREVENCIÓN DE RIESGOS CARDIOVASCULARES

La presencia de afecciones relacionadas con el sistema cardiovascular se asocia directamente con factores que no son modificables y, así mismo, con otros factores modificables que pueden ser reducidos o eliminados con adecuados estilos de vida. Para esto tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

### Actividad física

Procure aumentar gradualmente el ejercicio que realiza diariamente, comenzando por 5 minutos 2 ó 3 veces a la semana; luego aumente 5 minutos cada semana según su resistencia y estado de salud, hasta llegar a 30 minutos 3 ó 4 veces a la semana.



### Dieta

- Evite los alimentos ricos en sal.
- Reduzca el consumo de vegetales verdes oscuros, así como de alimentos empacados (salchichas, jamón), enlatados (atún, sardinas) o empaquetados (papas fritas, chicharrones); disminuya el consumo de fritos; prepare la comida asada o cocida.
- Aumente el consumo de agua, así como de frutas, excepto plátano, manzana y pera, pues contienen alto contenido de azúcar.



### Alcohol y cigarrillo

El consumo de estos aumenta los valores de tensión arterial, por lo que se recomienda reducir su consumo al mínimo.



### Estrés

El inadecuado manejo de las situaciones cotidianas lleva al aumento de sustancias orgánicas que producen aumento de la tensión arterial.





## PROGRAMA DE ATENCIÓN PREHOSPITALARIA (APH)

Servicio que se presta a las personas (víctimas) que se encuentran en una urgencia, en una emergencia o desastre antes de ser llevadas a una institución prestadora de servicios de salud (IPS) u

hospital. Esta atención se da en el sitio mismo del evento y puede ser realizada por usted o por personal capacitado en atención y transporte de la persona en una ambulancia a la institución más adecuada.

### RESEÑA HISTÓRICA

El sistema de atención prehospitalaria en el Distrito Capital fue inaugurado el 1 de agosto de 1997 cuando salieron a las calles las primeras ambulancias medicalizadas del programa APH.

Actualmente se cuenta con quince ambulancias medicalizadas (médico, auxiliar de enfermería y conductor) y dieciocho básicas (auxiliar de enfermería y conductor).

Las ambulancias están dotadas con el equipo y material necesario para una atención inmediata en el sitio del evento; además de personal preparado en el área (un médico, un auxiliar de enfermería, un conductor) que laboran las 24 horas del día.



### SISTEMA DE EMERGENCIAS MÉDICAS

Los siguientes pasos son una guía para que usted pueda salvar la vida de un miembro de su familia, un amigo, un conocido o de cualquier persona que se encuentre en la calle. Usted forma parte importante de lo que se denomina sistema de emergencias médicas (SEM).





# Línea 125

URGENCIAS EN SALUD

## Otras líneas de emergencia

Línea telefónica gratuita habilitada por la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá para responder de forma inmediata a todas las urgencias, emergencias y desastres que ocurran en la ciudad. Es atendida por personas entrenadas con espíritu de ayuda, amabilidad y cortesía que entienden la situación y la saben manejar, capacitadas en dar una respuesta especializada e inmediata a cada solicitud.

### Policía 112



### Bomberos 119

## ¡SALVE UNA VIDA, LLAME AL 125!

La línea única de emergencias presta los siguientes servicios:

- Asesoría médica de urgencias las 24 horas del día a la comunidad en general del Distrito Capital.
- Servicio de atención médica directa en el sitio del accidente o en el sitio donde se presente la urgencia, a víctimas que lo necesiten, con ambulancias equipadas y personal entrenado para el manejo de estos eventos durante las 24 horas.
- Asesoría médica y atención de urgencias psiquiátricas las 24 horas.
- Regulación médica en los servicios de urgencias de los hospitales públicos y privados.
- Servicio de ambulancia para el transporte de pacientes.
- Comunicación permanente con otras instituciones (policía, defensa civil, alcaldía de Bogotá, empresas de servicios, etcétera).



# BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Prepárese para la urgencia:  
tenga un botiquín de primeros auxilios en su casa.

## Elementos del botiquín:

**Antisépticos:** los antisépticos son sustancias cuyo objetivo es la prevención de la infección.

**Jabón:** de tocador, barra o líquido, para el lavado de manos, herida o material.

**Espاردrapo:** se utiliza para fijar vendas y afrontar los bordes de las heridas.

**Gasas:** cada paquete se encuentra cerrado por una cobertura estéril (libre de bacterias). Se utiliza para limpiar y cubrir heridas o para detener hemorragias.

**Vendas:** son las mismas gasas pero más grandes y sirven para controlar abundantes sangrados.

**Vendas adhesivas:** tales como banditas, curitas, son útiles para cubrir heridas superficiales.



**Agua:** se utiliza para limpiar y lavar heridas y quemaduras.

**Material de curación:** el material de curación es indispensable en el botiquín de primeros auxilios y se utiliza para controlar hemorragias, limpiar, cubrir heridas o quemaduras.

**Tela limpia:** sirve para controlar abundantes sangrados.

**Otros elementos:** guantes desechables, tijeras, encendedor, termómetro, lista de teléfonos de emergencia, *Manual del primer respondiente*, bolsas plásticas.

## PRECAUCIÓN

- Ubique el botiquín en un sitio seguro, lejos del alcance de los niños y donde no ofrezca riesgo alguno.
- Todos los elementos deben estar debidamente empacados y marcados; en caso de líquidos se recomienda utilizar envases plásticos, pues el vidrio puede romperse fácilmente.
- Periódicamente deberá revisar el botiquín y sustituir aquellos elementos que se encuentren sucios, contaminados, dañados o en los que no pueda verse claramente la fecha de vencimiento.



## QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER EN CASO DE

### FIEBRE

Es la elevación de la temperatura del cuerpo por encima de lo normal; la frente el cuello y las axilas se sienten más calientes.

Señales para detectar la fiebre:

- Piel: caliente, seca, demasiado sudor.
- Cara: muy pálida, muy roja.
- Respiración: muy rápida o muy lenta, con ruido, respiración con trabajo.
- Síntomas de gripa: moco nasal, estornudo o tose, voz ronca.
- Ojos: muy sensibles a la luz, rojos o con lagrimas, ojos irritados.
- Apetito: no quiere comer.
- Comportamiento general: malgeniado, con sueño, caprichoso, muy inquieto.
- Movimientos en el cuerpo: convulsiones, movimientos repentinos, sacudidas.

Qué hacer: observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

- Tome la temperatura de la persona: (véase más arriba).
- Bañe a la persona de pies a cabeza con agua tibia por 15 minutos aproximadamente.
- Manténgala en un lugar fresco y con ropa ligera.
- Déle abundantes líquidos frescos tan frecuente como la persona quiera tomarlos.
- Incluya agua, hielo picado, helados, jugo, gaseosas (si no hay diarrea).
- Si no baja la fiebre, llévela al centro médico más cercano.

- Vómito: con fuerza
- Diarrea, estreñimiento, olor, color de la materia fecal fuera de lo normal.
- Orina: disminución o cambios en las características normales de la orina.

### Toma de temperatura

- Nunca sujete el termómetro por la parte del mercurio.
- Tome el termómetro por la extremidad opuesta a la punta del mercurio y agítelo varias veces hasta que la columna del mercurio esté en  $35^{\circ} C$  o menos.
- Coloque el termómetro en la axila de la persona con fiebre donde deberá permanecer 5 minutos.
- Retire el termómetro y mire la columna de mercurio que está entre las dos rayas en este. Esta le indicará la temperatura; si es posible anote en una hoja la hora y la temperatura encontrada.



### Qué no hacer

- No use alcohol de ningún tipo para bajar la temperatura.
- No arrope con muchas cobijas o sacos.

## PERSONA INCONCIENTE

Es la persona que no responde a ningún llamado, voz, dolor o estímulo.

**Qué hacer:** observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

Evalúe el sitio, asegúrese de que usted no corre peligro.

### "Protéjase usted"

- Llame a la persona por su nombre, si la conoce, muévela con suavidad para ver si de esta forma se despierta.
- En caso de que no reaccione, fíjese en el pulso y la respiración de la víctima.
- Observe si hay otros tipos de lesiones.

### Qué no hacer

- No arroje agua a la cara de la persona ni la empuje bruscamente, ya que puede empeorar otras lesiones que esta tenga.

## CONVULSIONES

**Qué hacer:** observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

Evalúe el sitio, asegúrese de que usted no corre peligro.

### "Protéjase usted"

- Proteja a la persona de lastimarse a sí misma, sujétela lo mínimo necesario, coloque almohadas, sacos o chaquetas en la cabeza para evitar golpes contra el piso.
- Deje que transcurra la convulsión; no le sostenga los brazos o las piernas.

### Qué no hacer

- No intente meter objetos en la boca de la persona.
- Si el paciente cayó al suelo no intente subirlo a una cama o acomodarlo.
- No intente detener la convulsión.
- Nunca deje a la persona durante la convulsión.





## SANGRADO (HEMORRAGIA)

Es la salida de sangre, en escasa o abundante cantidad, por fuera de un vaso sanguíneo (vena o arteria).

**Qué hacer:** observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

Evalúe el sitio, asegúrese de que usted no corre peligro.

### "Protéjase usted"

- Acueste a la víctima.
- Controle la hemorragia siguiendo los siguientes pasos:



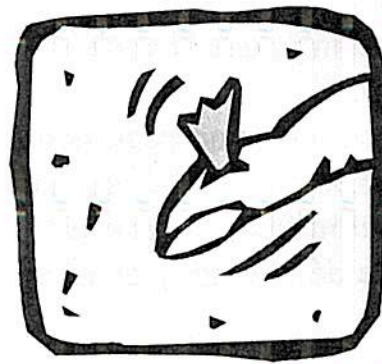
### Presión directa

Aplique una tela limpia sobre la herida, haciendo presión fuerte durante 10 a 15 minutos, teniendo cuidado de que sus manos no tengan contacto directo con la sangre del paciente.

La mayoría de las hemorragias puede ser controlada con presión directa. Si la sangre empapa la tela, no la retire, coloque otra encima y continúe haciendo presión para facilitar la coagulación.

### Qué no hacer

- Si la hemorragia es en brazos o piernas no los levante.
- Si hay un objeto clavado en la piel no lo quite (cuchillos, navajas, etcétera).
- No descubra la herida (sitio de la hemorragia).



## HEMORRAGIA NASAL

Qué hacer: observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

"Protéjase usted"

En caso de que no se pueda controlar la hemorragia.

- Siente al paciente, si es necesario incline la cabeza hacia delante, esto evita ingerir la sangre y ocasionar vómito.
- Presione sobre el tabique de la nariz (hueso arriba de las fosas nasales) con sus dedos índice y pulgar durante 15 minutos.



## HEMORRAGIAS EN EXTRACCIONES DENTALES

- Tapone el hueco de la encía que sangra con una gasa y explique a la persona que muerda con fuerza.

Qué no hacer

- No ofrezca al paciente ningún tipo de medicamento.
- En caso de hemorragia nasal o dental no permita que el paciente se exponga al sol.
- En caso de hemorragia nasal no permita que el paciente se suene, esto aumentaría la hemorragia.
- No le dé bebidas alcohólicas.
- No le aplique ningún tipo de sustancia sobre la herida para controlar la hemorragia (café, cebolla, etcétera), esto puede ocasionar infección.
- En caso de hemorragia dental no permita que la persona se enjuague (*buches*) con ningún tipo de sustancias.





## FRACTURAS

Una fractura es el rompimiento total o parcial de un hueso, generalmente causada por un golpe fuerte o por una caída.

### CÓMO RECONOCER UNA FRACTURA

- Dolor en el sitio de la fractura, que aumenta con el movimiento.
- Dificultad para mover el miembro fracturado.
- Hinchazón en el lugar de la fractura.
- Deformación del miembro fracturado por cambio de posición del hueso.
- Salida del hueso (a veces).

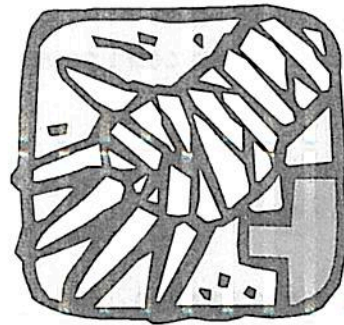
Qué hacer: observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

Evalúe el sitio, asegúrese de que usted no corre peligro.

"Protéjase usted"

En caso de que haya hemorragia, haga presión con un trapo limpio sobre ésta.



Qué no hacer

- No mueva a la persona y mucho menos el sitio de la fractura.



## QUEMADURAS

Las quemaduras son lesiones con daño de tejidos como la piel, o más profundas como músculos, tendones, huesos, venas, nervios, etcétera.

### QUEMADURAS POR FUEGO

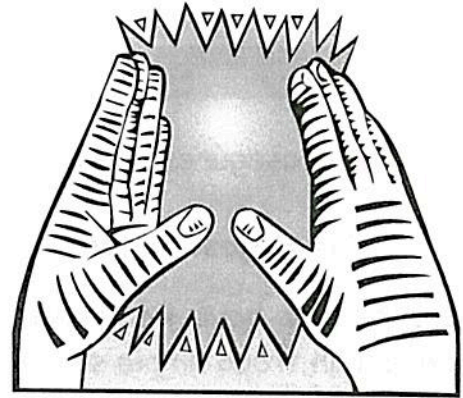
Qué hacer: observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

Evalúe el sitio, asegúrese de que usted no corre peligro.

#### "Protéjase usted"

- Apague el fuego de la víctima. Esto se logra envolviéndola en una cobija o abrigo de lana y echándola a rodar por el piso.
- Aplique agua fría.
- Cubra la lesión con una tela limpia.



#### Qué no hacer

- No le quite la ropa.
- No le dé nada de tomar o de comer a la persona quemada (agua, gaseosa, agua aromática).
- No le dé ningún medicamento.
- No aplique nada en la quemadura (cremas, pomadas, aceites, etcétera).



## QUEMADURAS POR QUÍMICOS

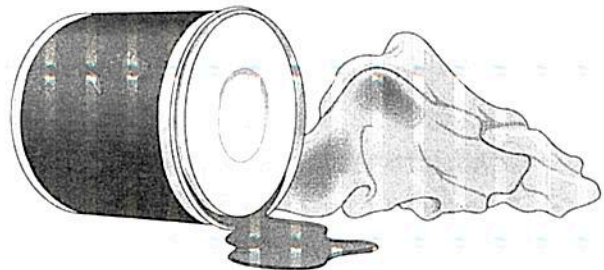
Qué hacer: observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

Evalúe el sitio, asegúrese de que usted no corre peligro.

### "Protéjase usted"

- Lave con abundante agua corriente el área quemada (ojos, piel, etcétera) por un tiempo no menor a 10 minutos.
- Cubra la quemadura con una tela limpia.



### Qué no hacer

- Si es posible y tiene protección (guantes), retire la ropa y el calzado contaminado (dependiendo de la sustancia química).
- No le dé nada de tomar o de comer a la persona quemada (agua, gaseosa, agua aromática).
- No le dé ningún medicamento.
- No aplique nada en la quemadura (cremas, pomadas, aceites, etcétera)
- Si la quemadura presenta ampollas no las rompa.



## QUEMADURAS POR ELECTRICIDAD

Qué hacer: observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

Evalúe el sitio, asegúrese de que usted no corre peligro.

### "Protéjase usted"

- Para rescatar a la víctima, párese sobre una superficie de caucho (puede ser un tapete).
- Retire la fuente eléctrica con un objeto de madera o plástico ya que no son conductores de electricidad.
- Si está en su casa baje los tacos de la luz.

### Qué no hacer

- No le quite la ropa.
- No le dé nada de tomar o de comer a la persona quemada (agua, gaseosa, agua aromática).
- No le dé ningún medicamento.
- No aplique nada en la quemadura (cremas, pomadas, aceite, vinagre, emplastes de alimentos u otros).



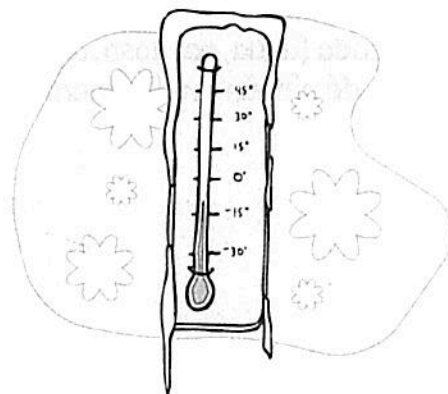
## QUEMADURAS POR CONGELACIÓN

Qué hacer

- Retire a la víctima del lugar.
- Afloje las ropas para facilitar la circulación sanguínea.
- Si están muy fríos los pies no permita que camine.

Qué no hacer

- No le quite la ropa
- No le dé nada de tomar o de comer a la persona quemada (agua, gaseosa, agua aromática).
- No le dé ningún medicamento.
- No aplique nada en la zona del cuerpo afectada.





## INSOLACIÓN

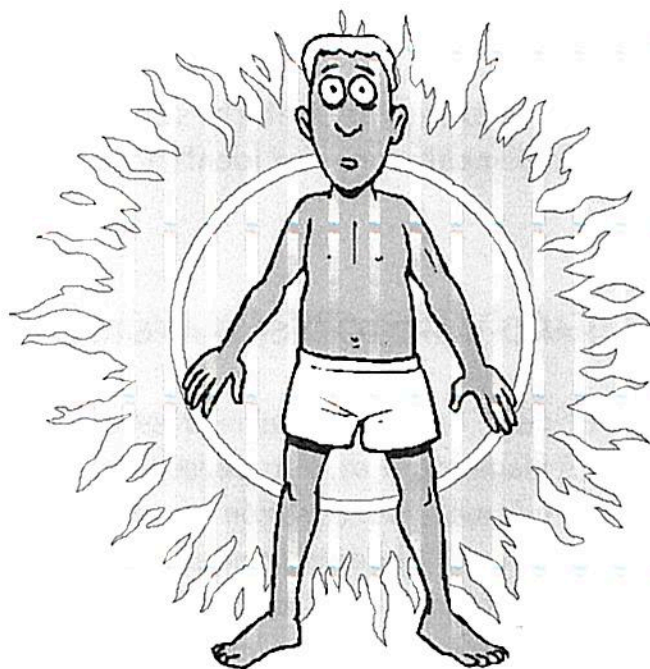
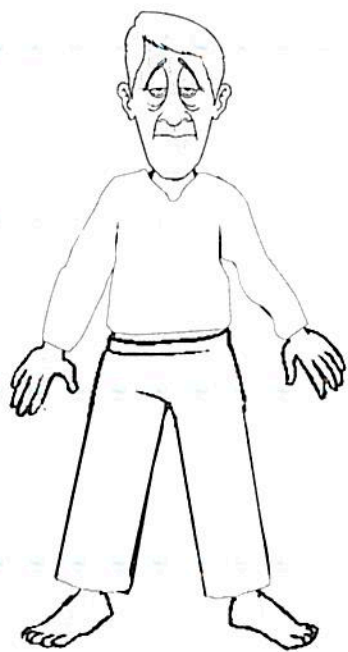
Qué hacer: observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

### "Protéjase usted"

Esto se presenta por la exposición al sol durante un tiempo largo, produciéndose además de una quemadura de primer grado, dolor de cabeza, mareo (todo le da vueltas), deshidratación (sed intensa), etcétera.

En este caso lo primero que debe hacer es llevar a la persona afectada a un lugar fresco y aireado.



### Qué no hacer

- Colóquelo en una posición descansada, con la cabeza elevada.
- Suprima toda clase de compresión por prendas de vestir (afloje la ropa).
- Enfriamiento externo de la cabeza mediante compresas húmedas, en un lugar que cuente con buena ventilación.

## REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

La reanimación cardiopulmonar básica consiste en una serie de maniobras que usted puede realizar en cualquier momento y lugar a una persona víctima de paro cardiorrespiratorio o para respiratorio con el fin de mantener la respiración y circulación de una persona.

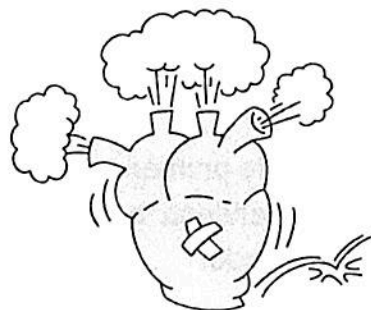
Las maniobras deben ser iniciadas rápidamente, una vez identificado el paro

respiratorio o paro cardiorespiratorio (ausencia de respiración o ausencia de pulso) preferiblemente en los primeros 4 minutos.

Es importante que usted sepa cómo realizar estas actividades. Puede tener una vida en sus manos.

### PARO CARDIORESPIRATORIO

El paro cardiorespiratorio es cuando de un momento a otro la persona no respira y, además, su corazón se detiene. En ocasiones, puede producirse un paro respiratorio y el corazón funcionará durante 3 a 5 minutos, luego ocurre el paro cardíaco.



También puede ocurrir el caso contrario e iniciarse un paro respiratorio que posteriormente terminará en paro cardiorespiratorio.

### Causas del paro cardiorespiratorio

- Infarto agudo del miocardio.
- Enfermedad cerebrovascular.
- Trauma cráneo encefálico.
- Electrocutión.

### Cómo identificar el paro cardio respiratorio

- Ausencia de pulso y respiración.
- Piel pálida, sudorosa y fría, a veces morada o azulada.
- Pérdida de la conciencia.



La reanimación cardio pulmonar se basa en tres maneras.

**Qué hacer:** observe el evento.

Active el sistema de emergencias médicas. LLAME AL 125

**Área segura:** evalúe el sitio, asegúrese de que usted no corre peligro.

**"Protéjase usted"**

Acceda al estado de conciencia: intente despertar a la víctima.

### A. Apertura de la vía aérea

Usted debe realizar mediante la inclinación de la cabeza y la elevación del mentón de la víctima. En caso de existir evidencias o sospecha de trauma se indica realizar sólo desplazamiento mandibular. Es importante que usted revise la boca y retire cuerpos extraños que estén impidiendo la respiración.



### Quando los adultos no responden

- Extensión del cuello.
- Efectuar triple maniobra.

### Quando los niños no responden

- Punta de la nariz apuntando al cielo.

## B. Ventilación

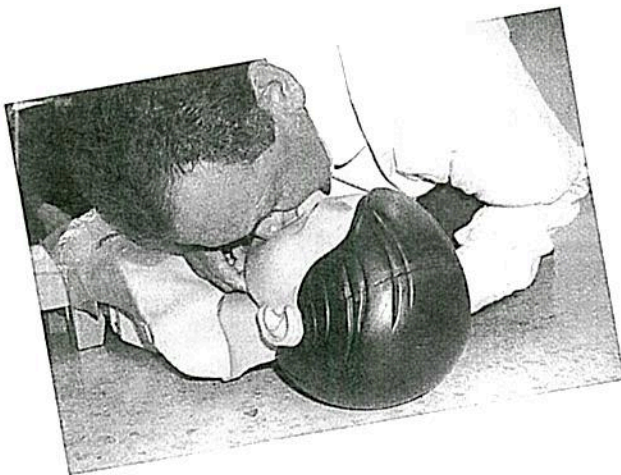
M• Mire expansión.

E• Escuche entrada y salida.

S• Sienta entrada y salida de aire.

Usted debe valorar si el paciente respira o no mediante la técnica MES, así:

### Qué hacer



En caso de que la víctima se encuentre inconsciente pero respirando proceda a colocarla en posición de seguridad (posición de recuperación), siempre y cuando no haya trauma.



Si la persona no respira inicie respiración boca a boca, así:

- Tape la nariz de la víctima con los dedos pulgar e índice de una mano.
- Ponga su boca sobre la de la víctima tapándola totalmente, no olvide la protección y ventile 2 veces, hasta obtener expansión torácica; permita una pausa entre ventilación y ventilación, de tres segundos.





## C. Circulación

### Qué hacer

#### Tomar el pulso

Compruebe el pulso carotídeo, el cual se encuentra en el cuello 2-3 cm lateral al cartílago cricoides o "Manzana de Adán".

Realice leve presión con sus dedos índice y medio de una mano por 10 segundos. Si no hay pulso inicie las compresiones torácicas.

#### Compresiones torácicas

- Ubique el reborde inferior de las costillas.
- Ubique el sitio de unión de ambos rebordes costales (derecho e izquierdo).
- En el punto central coloque dos dedos e inmediatamente por arriba de estos, coloque el talón de su otra mano, entrelazando los dedos de ambas manos.
- Inicie las compresiones torácicas empujando el esternón hacia abajo 3.5 cm (1/3 del diámetro torácico), manteniendo brazos y codos rectos.
- Con el peso de su cuerpo, realice 15 compresiones y alterne 2 ventilaciones.

#### Reanimación cardiorespiratoria

##### \*RCP adulto

- Quince compresiones
- Dos ventilaciones
- Siete ciclos en un minuto; intente alcanzar una frecuencia de cien compresiones por minuto (dos ventilaciones por quince compresiones  $(2 \times 15) \times 7$  ciclos.



En caso de que la víctima tenga pulso pero no respire, se debe continuar dando respiración a una frecuencia de 12 ventilaciones por minuto y vuelva a valorar el pulso después de un minuto.

##### \*RCP niños

- Cinco compresiones
- Una ventilación
- Veinte ciclos en un minuto (una ventilación por cinco compresiones por un minuto)  $(1 \times 5) \times 20$  ciclos en un minuto.



#### Qué no hacer

- No flexionar los brazos en cada compresión.
- No hacer rebotar las manos sobre el esternón (le ocasionará lesiones internas).
- No interrumpa la RCP, por ninguna razón, hasta que llegue el equipo médico entrenado.
- En caso de sospecha de accidente o golpe no movilice a la persona y no use la posición de recuperación.

## ATORAMIENTO U OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO

Es una situación que pone en peligro la vida; frecuentemente sucede en los niños de cinco años (con juguetes pequeños, dulces, otros) y en menor proporción en adultos (con alimentos).

La apertura de la vía aérea debe considerarse en caso de sospechar u observar la aspiración de un cuerpo extraño, también si se evidencian signos de dificultad para respirar, manos y boca azuladas (cianosis) o pérdida de la

conciencia sin causa aparente; así mismo, cuando los intentos de proporcionar respiración artificial sean ineficaces.

Para resolver la obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño, se recomienda la maniobra de desatoramiento (maniobra de Hemlich). Cada presión abdominal debe aplicarse con el objeto de quitar la obstrucción y puede ser necesario repetir la comprensión varias veces.

### MANIOBRA DE DESATORAMIENTO

#### Persona consciente



El primer respondiente (auxiliador) debe colocarse detrás de la víctima y colocar sus brazos alrededor de la cintura de esta, y luego realizar lo siguiente:

1. Empuñar una mano, el lado del pulgar contra el abdomen, ligeramente por arriba del ombligo.
2. Sujetar el puño contra el abdomen de la víctima y realizar una presión rápida hacia arriba.
3. Repita este proceso hasta que el objeto sea expulsado de la vía respiratoria o la persona pierda la conciencia.



## Bebé

- Colóquelo con la cabeza más abajo que el cuerpo.
- Gírelo boca abajo.
- Realice cinco golpes en la espalda.
- Verifique la expulsión del objeto.



## Maniobra de Heimlich

### Adultos

- Empuñe una mano.
- Coloque el puño por encima del ombligo.
- Sujete el puño con la otra mano y realice una presión rápida hacia arriba.
- Repita la maniobra hasta que el objeto sea expulsado.
- Situación especial: **obeso, embarazada, inconciente.**

## Intente la respiración artificial

1. Si no se puede dar respiración asistida.
2. Arrodílese a horcajadas en los muslos de la víctima, coloque la parte interior de una mano (talón de la mano) sobre el abdomen de la víctima en la línea media, ligeramente por arriba del ombligo y muy por debajo de la punta del apéndice xifoides.
3. Coloque la otra mano directamente encima de la primera.
4. Presione sobre el abdomen con impulso rápido hacia arriba 5 veces.



5. Retire el cuerpo extraño de la boca y si es necesario intente respiración artificial.
6. Si la respiración no es efectiva, intente de nuevo la maniobra de desatoramiento.
7. Si el cuerpo extraño no ha salido aún y no hay pulso, inicie RCP básica hasta que llegue la ayuda médica.

# EN CASO DE EMERGENCIA O DESASTRE

## Plan familiar de comunicaciones de emergencia

Si los miembros de su familia se hallan separados en el momento de un terremoto, lo cual sucede habitualmente cuando los niños están en el colegio y los padres se encuentran laborando, elabore un plan para reunirse después del desastre. Solicite a un familiar o a un amigo cercano que haga las veces de *contacto familiar*.

Asegúrese de que cada uno en la familia conozca el nombre, la dirección y el teléfono de la *persona en contacto*.

Después del desastre cada miembro de la familia se comunicará o acudirá al punto de contacto.

## Equipo familiar de emergencia

Durante una emergencia o desastre, ya sea un sismo o una simple alteración de los servicios básicos, algunos elementos de reserva nos pueden ser de gran utilidad.

Coloque los elementos que usted necesita en una valija fácil de movilizar:

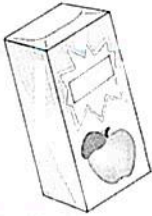
- **Linterna:** de mano y pilas adicionales cargadas.
- **Radio:** portátil y pilas adicionales cargadas.
- **Agua:** mínimo 3.5 litros por persona/día y en cantidad suficiente para tres días. Nunca almacene agua en recipientes de vidrio, hágalo en recipientes plásticos de boca estrecha, con tapa.





• **Alimentos:** almacene cantidad suficiente de alimentos que no se descomponen fácilmente para tres días. Seleccione

alimentos que no requieran refrigeración, cocción y que no requieran agua, tales como:



• Carnes, frutas y vegetales enlatados.

• Abrelatas manual o navaja.

• Dinero en efectivo.



• Zapatos deportivos, ropa cómoda.

• Cobijas livianas.



• Un juego de llaves extra de la casa y de su vehículo.



• Venditas adhesivas en tamaños surtidos.

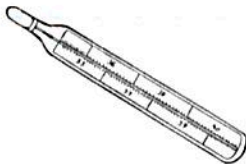
• Paquetes de gasa precortada estéril.



• Esparadrapo.

• Termómetro.

• Baja lenguas.



Con estas indicaciones, seguro que usted ha ganado un muy buen nivel de seguridad para usted y su familia.

No deje de estar revisando permanentemente el tema; capacítese o busque ayuda cuando la considere necesaria, siempre habrá quién le oriente cuando lo requiera.

# SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD

El sistema de seguridad social en salud funciona como contratos en dos regímenes:

## Régimen contributivo

Es al que se afilian los que tienen una vinculación laboral y sus familias, los pensionados y sus familias y los independientes que tienen capacidad de pago y sus familias.

## Régimen subsidiado

Al que se afilian las familias más pobres y vulnerables, especialmente aquellas con niños, madres gestantes, ancianos, indígenas, o que viven en zonas rurales; es decir, la población de menores recursos económicos sin capacidad de pagar por su afiliación al régimen contributivo.

## BENEFICIOS DEL RÉGIMEN CONTRIBUTIVO

Por el hecho de estar afiliado al régimen contributivo, tiene derecho a cuatro beneficios:

1. Recibir una amplia gama de servicios: usted y su familia obtienen el derecho a recibir todos los servicios de salud incluidos en el plan obligatorio de salud (POS), que comprende: protección integral para la salud en caso de enfermedad general o maternidad, incluyendo promoción de la salud, prevención de la salud, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación para todas las enfermedades.
2. Afiliar a su familia: por el hecho de estar afiliado al régimen contributivo tiene derecho a afiliar a los miembros de su familia. Estos recibirán la misma atención que usted y tendrán también derecho al POS.

3. A recibir un subsidio en dinero en caso de incapacidad por enfermedad.

4. A recibir un subsidio en dinero en caso de licencia de maternidad.

Es así como cada colombiano, de acuerdo con su capacidad de pago y beneficios que desee recibir, se debe hacer partícipe del sistema de seguridad social en salud. ¡La salud es una decisión de peso!





## TENGA EN CUENTA ESTAS PALABRAS IMPORTANTES



### Evento/ Urgencia

Cualquier situación que ponga en peligro la vida o bienes de una o más personas y se puede presentar en cualquier momento.

### Desastre

Evento inesperado que afecta la vida de un grupo de personas y sus bienes, causado por la naturaleza (terremotos, huracanes, maremotos) o por el hombre (incendios, bombas, entre otros, etcétera); que necesita respuesta y atención inmediata de las diferentes instituciones (Secretaría de Salud, Cruz Roja, Defensa Civil, etcétera) preparadas para dar dicha atención; un desastre involucra a varias personas y daños a los bienes de una o más personas.

### Emergencia

Evento inesperado que afecta la vida de un grupo de personas o sus bienes y que pueden ser volcamientos de autos, caídas de estructuras, etcétera, que necesita respuesta y atención inmediata de las diferentes instituciones (Secretaría de Salud, Cruz Roja, Defensa Civil, etcétera) preparadas para dar dicha atención.

### Rehabilitación

Después de la atención que le dé la IPS a la persona de acuerdo con su situación, sigue una etapa de recuperación en la que se corrigen las consecuencias.

### IPS

Cualquier entidad que preste servicio a las personas que se encuentren enfermas en diferentes circunstancias (urgencias, cirugías, hospitalizaciones, entre otros). Estas pueden ser privadas o públicas; en caso de urgencia, emergencia o desastre.



# Utilice la línea



## *Línea de atención de urgencias en salud*

### *Disponible las 24 horas*

Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, D. C. Centro Regulador de Urgencias. Calle 13 n° 32-69, Bogotá, D. C. Página web: [www.saludcapital.gov.co](http://www.saludcapital.gov.co). Tercera edición, enero de 2005. ISBN 958-8069-71-8. Coordinación editorial, oficina de comunicaciones en salud. Luis Eduardo Garzón, alcalde Mayor de Bogotá. Román Rafael Vega Romero, secretario Distrital de Salud. Juan Carlos Alandette, dirección de desarrollo de servicios de salud. Gabriel Darío Paredes, jefe del Centro Regulador de Urgencias (CRU). Alexander Iván Paz, coordinador del área educativa del CRU. Germán Barrera, área de emergencias y desastres. Colaboradores: Nicolás Corredor, Óscar Puerto, L. Eduardo Vargas. Fotografías, José Barrera. Impreso por Servigraphic Ltda.



Secretaría  
**SALUD**

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ, D.C.

*Bogotá* **sin indiferencia**