



**CRUZ ROJA
CHILENA**

**GUÍA DE
PRIMEROS AUXILIOS
COMUNITARIOS
2025**





**CRUZ ROJA
CHILENA**

**GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS
COMUNITARIOS
2025**

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento, por cualquier medio escrito o visual, sin la autorización de Cruz Roja Chilena.



Dirección Nacional de Salud

**Programa Nacional de Salud y
Primeros Auxilios Comunitarios**

Principios Fundamentales de la Cruz Roja



HUMANIDAD

El movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja al que ha dado nacimiento la preocupación de prestar auxilio, sin discriminación a todos los heridos en los campos de batalla, se esfuerza, bajo su aspecto internacional y nacional en prevenir y aliviar el sufrimiento de los hombres en todas las circunstancias. Tiende a proteger la vida y la salud, así como a hacer respetar a la persona humana. Favorece la comprensión mutua, la amistad, la cooperación y una paz duradera entre todos los pueblos.



IMPARCIALIDAD

El movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja no hace ninguna distinción de nacionalidad, raza, religión, condición social ni credo político. Se dedica únicamente a socorrer a los individuos en proporción con los sufrimientos, remediando sus necesidades y dando prioridad a las más urgentes.



NEUTRALIDAD

Con el fin de conservar la confianza de todos, el Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja se abstiene de tomar parte en las hostilidades y, en todo tiempo, en las controversias de orden político, racial, religioso e ideológico.



INDEPENDENCIA

El movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja es independiente. Auxiliares de los poderes públicos en sus actividades humanitarias y sometidas a las leyes que rigen los países respectivos la Sociedad de Nacionales. Deben sin embargo conservar una autonomía que les permita actuar siempre de acuerdo con los Principios del Movimiento.



VOLUNTARIADO

Es un movimiento que no está motivado de ninguna manera por el deseo de obtener ganancias". El principio de carácter voluntario representa el deseo de ayudar a los demás. Es tanto una fuente de inspiración como una declaración de solidaridad.



UNIDAD

En cada país solo puede existir una sociedad de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja que debe ser accesible a todos y extender su acción humanitaria a la totalidad del territorio.



UNIVERSALIDAD

El movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, en cuyo seno todas las Sociedades tienen los mismos derechos y el deber de ayudarse mutuamente es universal.



PRIMEROS AUXILIOS

PRIMEROS AUXILIOS

Son los cuidados o la ayuda inmediata, temporal y necesaria proporcionada a una persona que ha sufrido un accidente, enfermedad o agudización de ésta, hasta la llegada de personal de salud calificado.

Se ocupan en lesiones físicas o enfermedad, así como también se incorpora el apoyo psicológico a las personas que sufren angustia emocional al experimentar o presenciar un evento traumático.



LA PREVENCIÓN es lo más importante para EVITAR ACCIDENTES



NORMAS GENERALES ANTE UNA EMERGENCIA

- Mantenga la calma, para actuar con serenidad, rapidez y confianza.
- Si tiene seguridad de lo que va a hacer, actúe, de lo contrario es preferible pedir ayuda.
- No asuma riesgos innecesarios. Pregunte a viva voz a los presentes quiénes tienen conocimientos en primeros auxilios.
- Si la persona afectada está consciente, solicítele autorización para brindar los primeros auxilios.
- Si el afectado/a ha perdido la conciencia o sospecha que puede pasar, colóquelo de lado.
- Mantenga la temperatura normal del cuerpo del afectado/a.
- Sea empático y no olvide brindar el apoyo psicológico básico.
- No mueva al afectado/a, a menos que esto sea estrictamente necesario.



Llame al 131 de ser necesario según la gravedad de la persona.

No olvide entregar estos datos:

1. Localización exacta del lugar donde ocurrió la emergencia, nombre de calles y comuna (intersección de calles).
2. Dar número de teléfono del que está llamando
3. Identifique número de afectados/as.
4. Estado de los o las afectados/as (Ej. Consciente) Sexo del o de la afectado/a Edad aproximada.



Si el afectado/a ya está recibiendo los primeros auxilios NO INTERRUMPA

SEGURIDAD EN LA ESCENA

Para no asumir riesgos haga un examen visual rápido para detectar peligros inmediatos:

- Derrumbes
- Incendios
- Vapores químicos
- Cables eléctricos
- Flujo continuo de tránsito
- Asaltantes



1. Pregúntese siempre si el escenario es seguro.

- ¿Cuántas personas hay involucradas?
- Puede haber más de un afectado/a: mire alrededor y reúna información con posibles testigos.
- Piense en sus recursos disponibles.

2. Evalúe la situación rápidamente

- Si es seguro, acérquese al afectado/a.
- Mantenga la calma.
- Intente hablar con la persona.
- Hable con voz firme pero sin gritar.
- Pregunte a testigos si conocen al afectado/a y lo ocurrido.

PRECAUCIONES

Si las condiciones no son seguras, manténgase a distancia, tranquilice al afectado/a y active el SISTEMA DE EMERGENCIA.



Pida a alguien que llame a:

131 Ambulancia (SAMU)

132 Bomberos

133 Carabineros



Protéjase de las responsabilidades legales.

Si el afectado/a esta consciente, infórmele su nombre y su nivel de entrenamiento y obtenga su permiso para que lo pueda ayudar.

No aplique primeros auxilios si el afectado/a expresa que no quiere ser asistido.

En caso de que el afectado/a este inconsciente se asume consentimiento implícito.

- No haga comentarios sobre el estado de salud del afectado/a.
- Mantenga la temperatura corporal.
- No administre medicamentos.
- No dar líquidos ni alimentos a víctimas inconscientes.

PRECAUCIONES UNIVERSALES CON SANGRE Y FLUIDOS CORPORALES

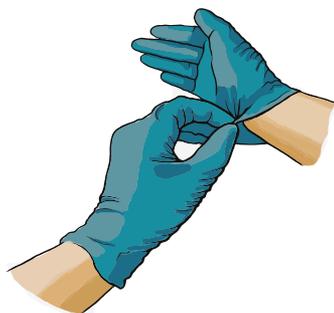
La atención al afectado/a de un accidente, expone a la persona que presta primeros auxilios al contacto con fluidos corporales de alto riesgo como:

- Sangre
- Líquidos genitales como semen y secreciones vaginales
- Líquido cefalorraquídeo
- Todo fluido con evidente presencia de sangre.



La persona que presta los primeros auxilios debe tener las siguientes precauciones:

- Uso de guantes de nitrilo, látex o vinilo.
- Agua, jabón o alcohol gel que garantice un buen lavado de manos.
- Haga uso de mascarillas y lentes protectores si la situación lo amerita



SIGNOS VITALES

Son las señales del cuerpo que nos muestran cómo está funcionando el organismo.

Deben ser evaluados con rapidez y exactitud.

¿Cuáles son?

- Estado de Conciencia
- Frecuencia Cardíaca (PULSO)
- Frecuencia Respiratoria (RESPIRACIÓN)
- Temperatura
- Presión Arterial



SIGNOS VITALES

Estado de Conciencia

Hay distintos niveles de conciencia y se relacionan con la forma en que la persona responde a los estímulos. Se evalúa con la tabla AVDI:

A	Alerta
V	Responde a estímulo verbal
D	Responde a estímulo doloroso
I	Inconsciente, no responde a estímulos



En Primeros Auxilios solo se utiliza Consciente o Inconsciente para señalar el estado de una persona.

Frecuencia Cardíaca o Pulso

Son la cantidad de latidos del corazón percibidos en 1 minuto. Estos pueden ser medidos en distintas partes del cuerpo.

Se mide presionando con dedo índice y medio sobre la parte interna de la muñeca o cuello y contar las pulsaciones durante 60 segundos de reloj.



Rangos normales en reposo

Edades	Rango pulsaciones
RN a 3 meses	85 a 205 pulsaciones por minuto
3 meses a 2 años	100 a 190 pulsaciones por minuto
2 a 10 años	60 a 140 pulsaciones por minuto
Mayor de 10 años	60 a 100 pulsaciones por minuto

Frecuencia Respiratoria

Son las veces que inspiramos y espiramos en 1 minuto. Se mide colocando la mano sobre el tórax y contando las elevaciones que éste tiene durante un minuto.



Edades	Respiraciones
Hasta 1 año	30 a 60 respiraciones por minuto
1 a 4 años	24 a 40 respiraciones por minuto
Preescolar	22 a 34 respiraciones por minuto
Escolar	18 a 30 respiraciones por minuto
Adolescentes y Adultos	12 a 20 respiraciones por minuto

Temperatura corporal

La temperatura normal es hasta 37,2 °C, considerando estado febril las temperaturas mayores. Se considera hipotermia cuando la temperatura es menor a 35°C. En Primeros Auxilios es importante mantener la temperatura corporal en estado normal.

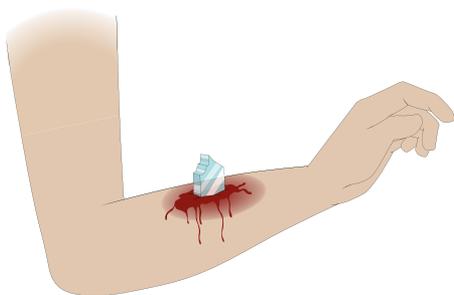


Presión Arterial

Es la presión que ejerce la sangre en las paredes de las arterias. En primeros Auxilios no la medimos, a menos que se sospeche de crisis hipertensiva o refiera sintomatología que lo requiera.

HERIDAS

Sus complicaciones pueden ser sangrado abundante (hemorragia) e infecciones.

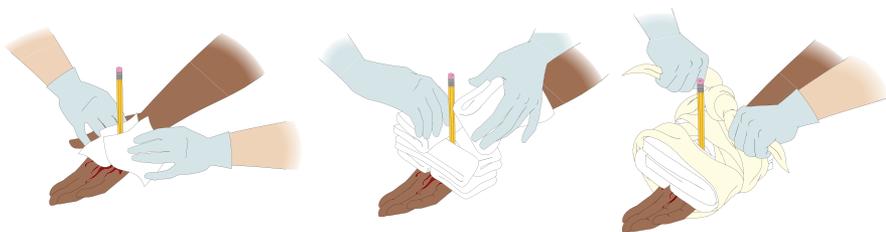


¿Qué hacer?

- Active el sistema de emergencia (131).
- Lave las heridas con suero fisiológico hasta que esta quede limpia. Si no cuenta con suero fisiológico, utilice cualquier fuente de agua limpia.
- Protéjalas cubriendo con gasa estéril o paño limpio, fijado con tela adhesiva o vendaje de contención.
- Si ve un coágulo no lo retire, cumple la doble función de impedir la entrada de microbios y evitar un posible sangrado abundante.
- Si la herida es causada por objetos cortantes o punzantes oxidados o con tierra, debe obligatoriamente ser llevado a un centro asistencial para recibir protección contra el tétanos y/o la rabia.

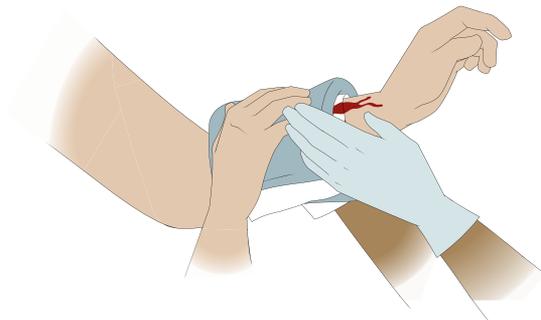
Heridas con elementos incrustados

- Active el sistema de emergencia (131).
- Coloque al afectado/a en posición cómoda.
- No retire el elemento, puede causar hemorragia abundante.
- Inmovilice el elemento con un vendaje para evitar que se mueva y cause otras lesiones.



HERIDAS PROFUNDAS Y HEMORRAGIAS

- Active el sistema de emergencia (131)
- La primera medida es controlar la hemorragia realizando compresión directa y colocando un apósito limpio con un vendaje de compresión.



RECUERDA ABRIGAR A LA PERSONA AFECTADA

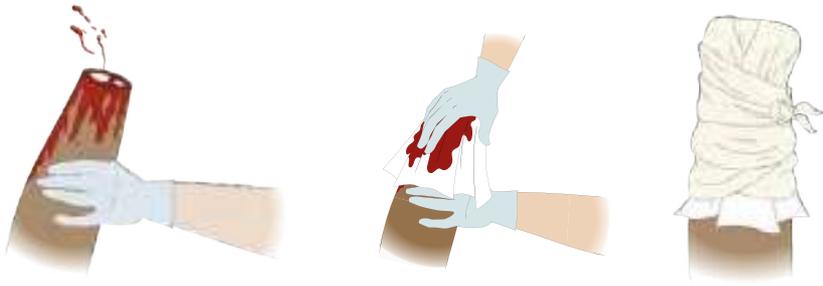


¡NUNCA!

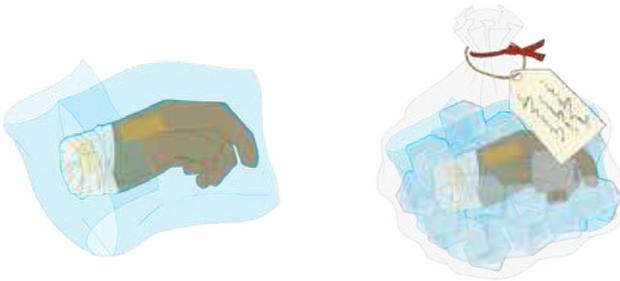
- Nunca coloque café, sal, estiércol o telarañas sobre la herida, causan infección y pueden producir tétanos.
- No aplique polvos o cremas antibióticas, puede causar infección de la herida.
- No use algodón ni pañuelos o toallas de papel, pues dejan motas y pelusa, que aumentan el riesgo de infección.



AMPUTACIONES



- Active el sistema de emergencia (131).
- Controle signos vitales.
- Controle la hemorragia del muñón, siguiendo las indicaciones para hemorragias.
- Trasladar afectado/a + miembro amputado en conjunto.



Manipulación y traslado del miembro amputado

- Envolver en gasa o en una tela limpia humedecida.
- Depositar en una bolsa plástica, y esta dentro de otra bolsa que contenga hielo.
- En caso de no tener hielo, utilizar cualquier otro elemento que pueda conservar y mantener un ambiente frío.

SHOCK

Hablamos de Shock cuando existen afectados/as de accidentes graves como fracturas, hemorragias y quemaduras, disminuyendo el flujo de la sangre a todo el cuerpo.



Observe:

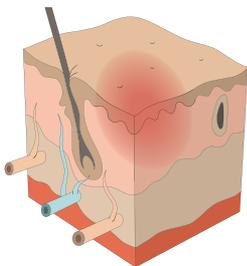
- Rostro pálido.
- Respiración entrecortada y superficial.
- Pérdida de consciencia.
- Pérdida de temperatura.

¿Qué hacer?

- Active el sistema de emergencia (131).
- Ponga al afectado/a en posición horizontal y los pies levemente levantados, en caso de no haber lesiones a nivel de la columna y/o cabeza.
- Mantenga la temperatura normal (37°C). Abrigue a la persona
- Si hay hemorragia, deténgala aplicando presión directa.
- Si el afectado/a NO responde, NO respira, inicie reanimación cardiopulmonar (RCP)
- Si NO responde a estímulos y SI respira, póngalo en posición de SEGURIDAD (de lado)

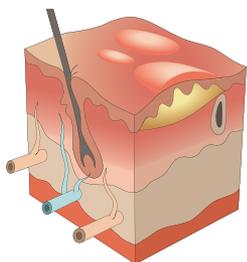


QUEMADURAS



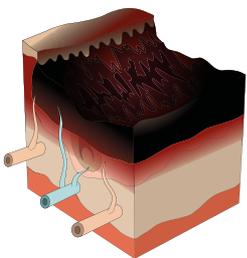
Quemaduras en 1º Grado / Tipo A

- Riego con chorro de agua de baja presión a temperatura ambiente (10 a 20 minutos).
- Aplique apósitos estériles o limpios y cubra con sabanas limpias y secas.



Quemaduras en 2º Grado / Tipo AB

- Riego con chorro de agua de baja presión a temperatura ambiente (10 a 20 minutos).
- Aplique apósitos estériles o limpios y cubra con sabanas limpias y secas.
- Traslade o llame al Servicio Médico de Emergencia.



Quemaduras en 3º Grado / Tipo B

- Cubra la herida con elementos esterilizados o limpios SECOS.
- Evalúe vía Aérea y respiración. Si la persona NO responde y NO respira, inicie RCP.
- Traslade o llame al Servicio Médico de Emergencia.



EVITE

- Aplicar cualquier elemento que no sea agua o apósitos estériles / limpios sobre las quemaduras.
- Romper las ampollas, esto aumenta el riesgo de infección.
- Remover usted mismo los tejidos. Debe ser realizado por un profesional.
- No aplique hielo directo en la quemadura. Sólo procure la aplicación de abundante agua por al menos 10 minutos, sobre todo en quemaduras muy extensas.



Quemadura en incendio

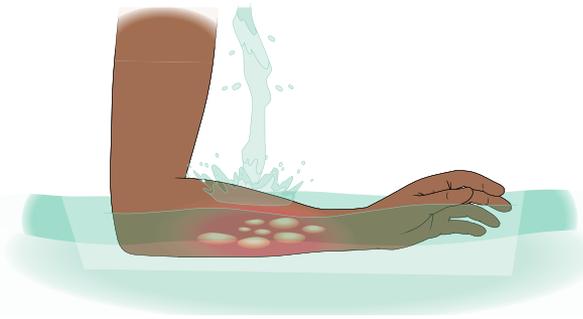
- Se debe procurar de apagar el fuego lo mas pronto posible.
- Si una persona se está quemando, hay que evitar que corra y es necesario dejarla a nivel del suelo. Se le debe envolver y hacerla rodar.
- No intente apagar las llamas de bencina, parafina o petróleo con un chorro de agua. Se deben usar extintores de incendio adecuados.
- Sacar del ambiente tóxico.
- Remover ropa ardiente solo si es fácil de remover.
- Lavar con agua o suero para evitar profundización de la lesión.
- El afectado/a debe ser rápidamente cubierto con paños secos y limpios para evitar enfriamiento.
- Evitar administrar líquidos o alimentos.

Quemadura por sustancias químicas

- Siempre asegure la escena
- Lavar profusamente con agua o suero para evitar agravar la lesión.
- Se debe sacar a la persona afectada del ambiente tóxico.
- El afectado/a debe ser rápidamente cubierto con paños secos y limpios para evitar enfriamiento.
- Notificar al Servicio de Emergencias Médicas (131) y a equipo de materiales peligrosos – Bomberos (132)

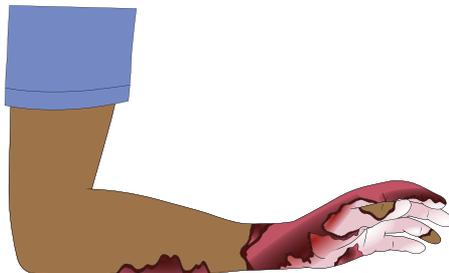
Quemadura por líquidos y fuego directo

- En caso de quemadura de 1º o 2º grado coloque cuanto antes la parte afectada bajo un chorro de agua a temperatura ambiente (por a lo menos 10 a 20 minutos) para bajar la temperatura de la zona quemada y reducir la inflamación y las ampollas que pudieran formarse.
- Debe cubrirse la parte afectada con una venda o pañuelo limpio y si es de mayor dimensión con un sábana mientras se traslada a un hospital.



Quemadura por Electricidad:

- Asegure la escena: Corte la corriente o aisle al afectado/a con un palo o trozo de madera.
- Revise signos vitales: Verifique el estado de conciencia. Si se encuentra inconsciente y NO respira inicie RCP (Reanimación Cardiopulmonar).
- El afectado/a debe ser rápidamente cubierto con paños secos y limpios para evitar enfriamiento.
- Traslade rápido a un Centro Asistencial.



INTOXICACIÓN

Es la reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica (veneno), que causa lesión o enfermedad y en ocasiones la muerte. El Grado de toxicidad varía según la edad, sexo, estado nutricional, vías de entrada y concentración del tóxico.

Vías de Intoxicación



Vía Digestiva

Por consumos de alimentos en descomposición, sustancias cáusticas, medicamentos y/o alcohol.

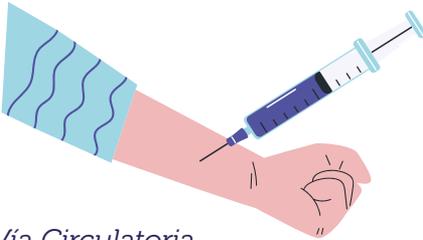


Vía Respiratoria

Inhalación de gases tóxicos como fungicidas, plaguicidas, insecticidas, el humo en caso de incendio; vapores químicos, monóxido de carbono, (que es producido por los motores de vehículos); el dióxido de carbono de pozos y alcantarillado, el cloro, así como los vapores producidos por alguno productos domésticos (pegamentos, pinturas y limpiadores).

Vía dérmica

Por absorción o contacto por sustancias como plaguicidas, insecticidas, fungicidas, herbicidas; o los producidos por plantas como la hiedra, el litre, etc.



Vía Circulatoria

Un tóxico puede penetrar a la circulación sanguínea por:

- Inoculación: Por picaduras de insectos que producen reacción alérgica, como por ejemplo: abejas, avispas y las mordeduras de arañas.
- Inyección de medicamentos: Sobredosis, medicamentos vencidos o por reacción alérgica a un tipo específico de medicamento.



¿Qué hacer?

- Detección y detención del tóxico.
- Recuerde contar con los implementos necesarios: guantes, gafas, mascarillas y pechera).
- Evalúe circulación, vía aérea y respiración.
- Sacar al afectador a un ambiente limpio.
- Si existen residuos en polvo del tóxico, se deben retirar antes de irrigar agua en grandes cantidades.

Recuerde siempre pedir orientación profesional:



CONVULSIONES

Son movimientos bruscos, violentos e involuntarios y se pueden presentar en niños o en adultos. Este episodio no dura más allá de 5 minutos. Después de las convulsiones la persona cae en sueño profundo. Si llega a durar más de 5 minutos requiere traslado inmediato a un centro médico.

¿Qué hacer?

- Active el sistema de emergencia (131).
- Colocar almohada o una protección bajo cabeza, para evitar que se golpee.
- Retirar obstáculos.
- Colocar al afectado/a de costado (posición de seguridad).
- Proteger la dignidad de la persona durante la convulsión. No permita una multitud de espectadores.
- Esperar a que pasen las convulsiones para evaluar a la víctima.
- Cuento el tiempo de la convulsión, si es posible desde el inicio del episodio.
- Si solicitó ayuda, quédese al lado de la persona mientras ésta llega.



NO LO HAGA

- No trate de abrir la boca durante la convulsión.
- No poner ningún elemento entre los dientes.
- Evite el Shock
- No inmovilizar a la fuerza.
- Evite que el afectado/a se levante.
- Evite enfriamientos, cubra a la persona.

PICADURAS Y MORDEDURAS

Picaduras de insectos: abejas, avispas, mosquitos y zancudos:

- Para evitar el dolor y ardor, aplique una compresa fría.
- La mayor complicación de estas picaduras es la reacción alérgica, si es severa debe ser tratada por un médico.

Mordedura de ratón, perro, gato y murciélago:

- Active el sistema de emergencia (131) o traslade a un centro asistencial.
- Lave la zona afectada bajo el chorro de agua fría, por varios minutos.
- Cubra con apósito o paño limpio.
- Es su obligación llevar o dirigir al afectado/a a un centro asistencial para la aplicación de la vacuna antirrábica y/o antitetánica.



El mayor peligro de estas heridas es el riesgo de contraer la rabia y/o tétanos.

Mordedura de araña de rincón y del trigo:

- Active el sistema de emergencia (131) o traslade a un centro asistencial.
- Aplique una compresa fría y un vendaje de compresión en la zona afectada.
- Se recomienda llevar la araña en lo posible o tomarle una fotografía (siempre y cuando no corra riesgos mayores)
- Observe cual tipo de araña es:



Araña de Rincón



Araña de Trigo

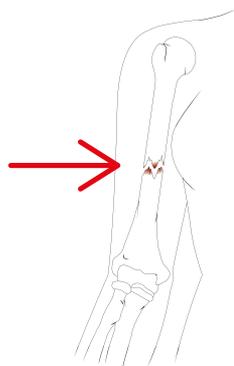
FRACTURAS

Una fractura es la pérdida de la continuidad de un hueso ocasionando ruptura.

Se clasifican en dos tipos:

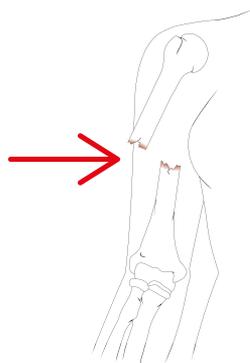
Cerradas

Es aquella en la cual el hueso se rompe y la piel permanece intacta.



Expuestas

El hueso fracturado sale al exterior, perfora la piel y produce una herida abierta. Pueden tener riesgo de infección y de hemorragia.

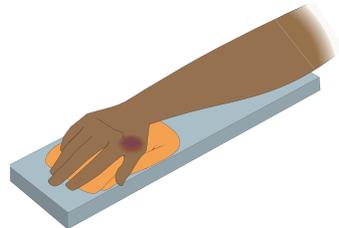
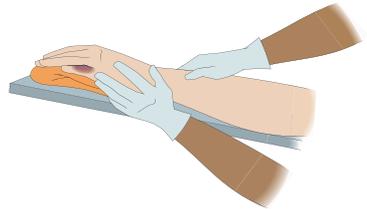
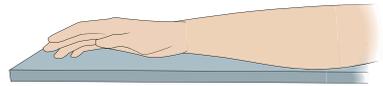
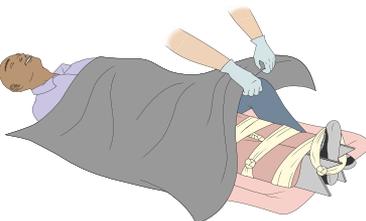
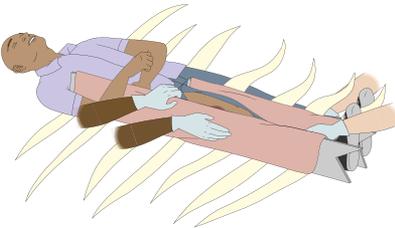
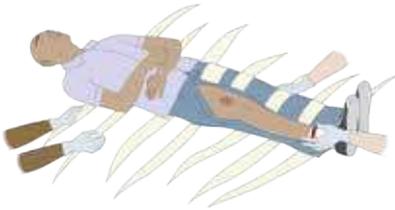


Síntomas

- Intenso dolor local, que aumenta con la movilización y la palpación.
- Incapacidad para realizar movimientos normales con el miembro fracturado.
- Crepitación; sensación de aspereza producida por el roce de los huesos rotos.
- Deformación del miembro afectado e hinchazón.
- Hematoma o moretón.

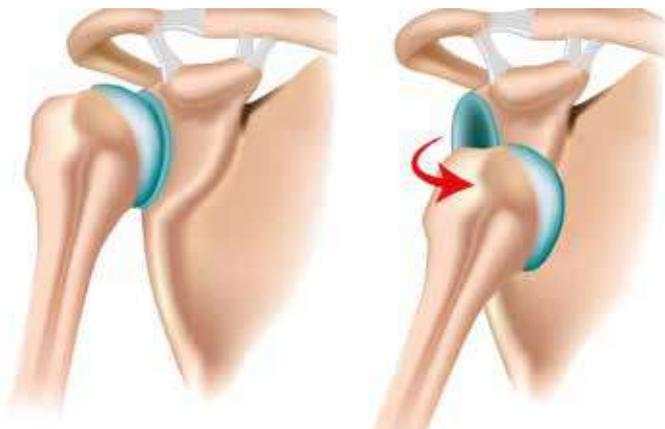
¿Qué hacer?

- Evaluar un escenario seguro, evite poner en riesgo su vida.
- Active el sistema de emergencia (131).
- Inmovilizar la fractura en la posición en que se encuentra para evitar mayor dolor y agravar la lesión, limitando el movimiento de la parte afectada.
- Colocar un entablillado rígido y largo que comprenda la articulación que está por encima y por debajo de la fractura.
- Quitar la ropa y elementos que ajusten la zona.
- Manténgase al lado del afectado/a.



LUXACIONES

Una luxación es la separación completa de dos huesos en una articulación, lo que significa que los huesos ya no están en su posición normal. Esto suele ser causado por un golpe o una caída, o al practicar deportes de contacto



- Afectan directamente a las articulaciones. Generalmente se producen por movimientos bruscos. El hueso se corre o se sale de su articulación.
- Hay deformidad debido a la nueva posición del hueso.

¿Qué hacer?

- Active el sistema de emergencia (131).
- Colocar en reposo la articulación afectada.
- Aplicar frío en la zona afectada durante las primeras 24 horas.
- Después de esto calor local para ayudar a la circulación.



Errores a evitar en una luxación

- No debe dar masaje, ni aplicar ungüentos o pomadas de ningún tipo.
- No debe asegurar con vendas elásticas la articulación afectada.

ESGUINCES

Un esguince es una lesión de los ligamentos, que son las bandas fibrosas que conectan los huesos en una articulación. Se produce cuando un ligamento se estira o se rompe, a menudo por una torcedura o un golpe.



- Hay dolor intenso en la zona afectada, que impide y dificulta el movimiento.
- Este dolor puede provocar sudoración, náuseas, vómitos, mareos y hasta desmayos.
- Hay hinchazón (inflamación) local.
- Hay hematoma (moretón) en la articulación que disminuye a las 24 o 48 horas.

¿Qué hacer?

- Active el sistema de emergencia (131).
- Colocar en reposo la articulación afectada.
- Aplicar frío en la zona afectada durante las primeras 24 horas.
- Después de esto calor local para ayudar a la circulación.



Errores a evitar en un esguince

- No debe dar masaje, ni aplicar ungüentos o pomadas de ningún tipo.
- No debe asegurar con vendas elásticas la articulación afectada.

VENDAJES

Los usamos para envolver una parte del cuerpo humano lesionada, principalmente en caso de heridas, hemorragias, fracturas, esguinces y luxaciones.

El vendaje ayuda a:

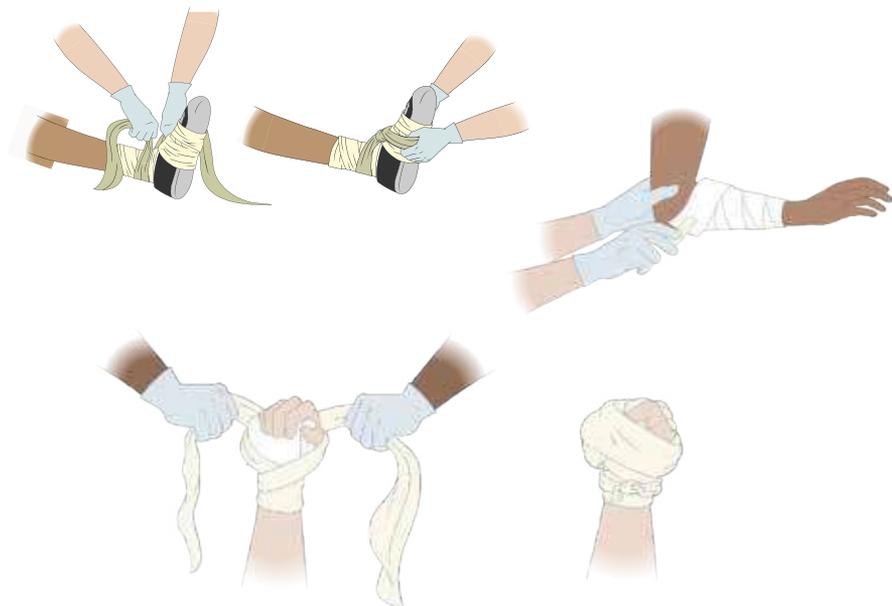
- Sujetar apósitos
- Fijar entablillados
- Fijar articulaciones.

Venda de rollo

Puede ser de algodón u otro material.

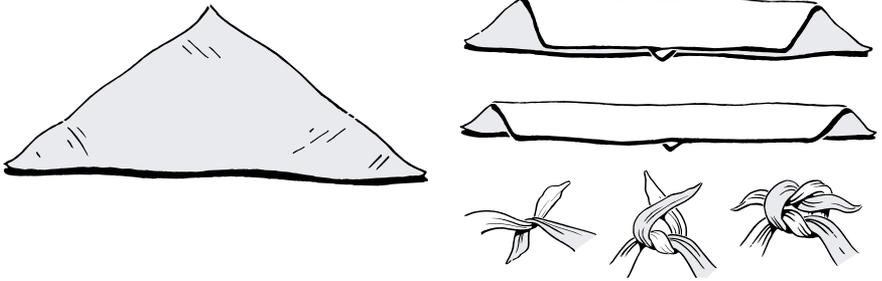
Se utiliza en distintos tamaños para distintas partes del cuerpo:

- Una venda angosta para envolver una mano o una muñeca.
- Una mediana para un brazo o tobillo.
- Una ancha para la pierna.



Venda triangular

Tiene forma de triángulo, y se puede hacer cortando un cuadrado de 90 x 90 cm en dos de forma diagonal. La tela puede ser de algodón resistente. La venda triangular tiene múltiples usos, con ella se pueden realizar vendajes en diferentes partes del cuerpo utilizándolo como cabestrillo, doblado o extendido.



Recomendaciones:

- No dejar el vendaje muy apretado.
- Utilizar vendas de algodón u otro material.
- Instalar de lo más lejano a lo más cercano al cuerpo.

ATRAGANTAMIENTO, OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA

Es la obstrucción de la vía aérea, que de no ser tratada puede provocar la muerte en minutos.

¿Qué hacer?

En adultos conscientes:

- Primero determine si es una obstrucción parcial o total
- **Si emite algún sonido es PARCIAL**
- Tranquilice a la persona
- Anímelo a toser y pida ayuda.

- **Si es total, NO EMITE SONIDOS O SE PONE COLOR MORADO**
- Se recomienda Maniobra 5x5
- Párese detrás de la víctima.
- Dé cinco (5) golpes secos entre las escapulas.
- Rodee a la persona con los brazos
- Cierre el puño de una mano.
- Coloque el lado del pulgar contra la pared superior del abdomen (boca del estómago) y sitúe la otra sobre el puño.
- Con ambas manos tomadas ejerza cinco (5) impulsos enérgicos hacia adentro y hacia arriba.
- Repita las maniobras de 5x5 hasta que se expulse el cuerpo extraño o la persona caiga inconsciente.
- Pida ayuda e inicie maniobras de reanimación (RCP).



Si se está ahogando y está solo

- Inclínese en el respaldo de una silla, presionando hacia adentro y arriba con fuerza.
- Si es necesario, coloque una mano empuñada por sobre el ombligo, sosteniéndola con la otra mano y presione.



En embarazos y personas con obesidad

Igual que en adultos se deben realizar maniobras 5x5, realizando 5 golpes entre las escapulas y se modifican las compresiones ejerciéndolas en el centro del tórax y no en la boca del estómago.



En niños y lactantes mayores de un año

En los niños, la maniobra es similar, pero la fuerza aplicada deberá ser proporcional al tamaño y contextura del niño.

Lactantes menores de un año

- Colocar al lactante boca abajo sobre su antebrazo, inclinándolo con la cabeza ligeramente más abajo que sus pies.
- Aplicar hasta cinco (5) golpes secos con la palma de la mano entre las escapulas (hombros) del lactante.
- Compruebe en cada golpe de espalda si se ha aliviado la obstrucción de las vías. Detenerse si llora o se mueve.
- Si no hay alivio, alternar con cinco (5) compresiones torácicas, con dos dedos en el centro de la línea intermamilar.
- Si queda inconsciente comenzar reanimación cardiopulmonar.



REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR (RCP)

Son las maniobras básicas que se dan ante un paro cardio respiratorio. En caso de un paro, el tiempo de atención es vital para el afectado.



¡RECUERDE, SÓLO CUENTA CON 4 MINUTOS!

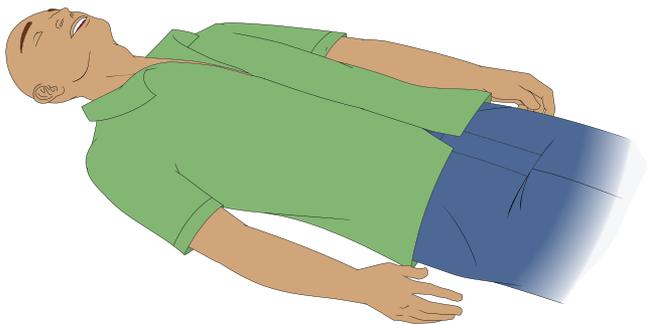
- En ese corto tiempo ninguna ayuda externa alcanza a llegar.
- **¡Sólo usted puede salvarle la vida!**

Antes de asistir al afectado/a, asegúrese de no poner en peligro su propia vida o la de su equipo. Por ejemplo: peligros de electrocución o explosión.

Reanimación Cardio Pulmonar

Los signos que nos avisan de un paro cardiopulmonar son:

- NO SE MUEVE
- NO RESPONDE A ESTÍMULOS
- NO RESPIRA



Cadena de sobrevivencia en el adulto

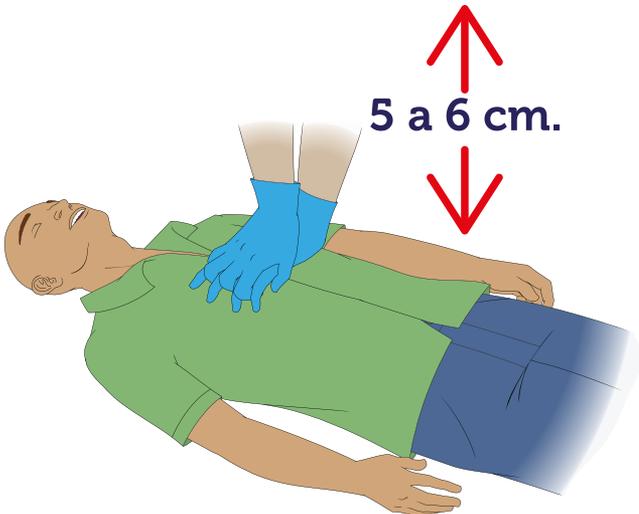


- Llame al 131 y solicite atención con desfibrilador.
- Observe al afectado/a. Busque signos indirectos de circulación.

¿Se mueve, tose o respira?

Si no hay signos de circulación inicie RCP con:

- Compresiones en el centro del tórax: 100 A 120 COMPRESIONES POR MINUTO.
- Cada compresión debe tener 5 a 6 centímetros de profundidad en adultos.
- Debe procurar que el tórax se reexpanda entre compresiones.



Las compresiones se realizan hasta que:

- Llega personal calificado.
- Usted queda exhausto.
- La persona se recupera.



Solo si cuenta con entrenamiento realizar ventilaciones de rescate.

Posición para prestar RCP

Sobre el suelo o una superficie dura



Posición de Seguridad



Una vez que se ha restablecido la circulación y respiración, coloque a la persona en posición de seguridad (de lado), evaluando constantemente su respiración.

Si deja de respirar iniciar RCP.

REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR EN NIÑOS Y LACTANTES

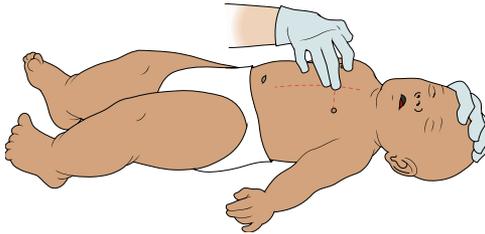
Cadena de sobrevivencia del niño y niña



- Llame al 131 y solicite atención con desfibrilador.
- Observe al afectado/a. Busque signos indirectos de circulación.

¿Se mueve, tose o respira?

- Si no se encuentran estos signos, inicie compresiones en el centro del tórax (al centro de la línea intermamilar).



Con dos dedos en menores de un año, comprimir el pecho a una profundidad de 4 cm



Sólo con una mano, comprimir el pecho sobre niños de uno a ocho años, a una profundidad de 5 cm.



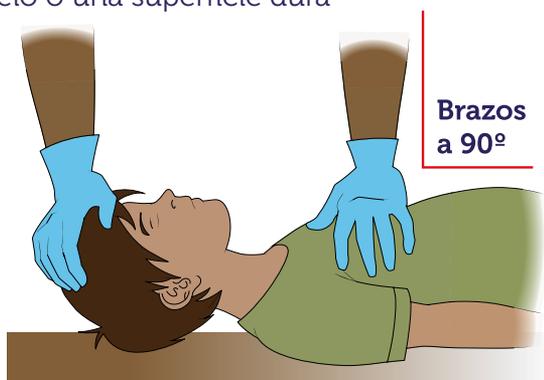
Recuerde, se deben realizar al menos 100 compresiones por minuto.



Solo si cuenta con entrenamiento realizar ventilaciones de rescate.

Posición para prestar RCP

Sobre el suelo o una superficie dura



Posición de Seguridad



Una vez que se ha restablecido la circulación y respiración, coloque a la persona en posición de seguridad (de lado), evaluando constantemente su respiración.

Si deja de respirar iniciar RCP.

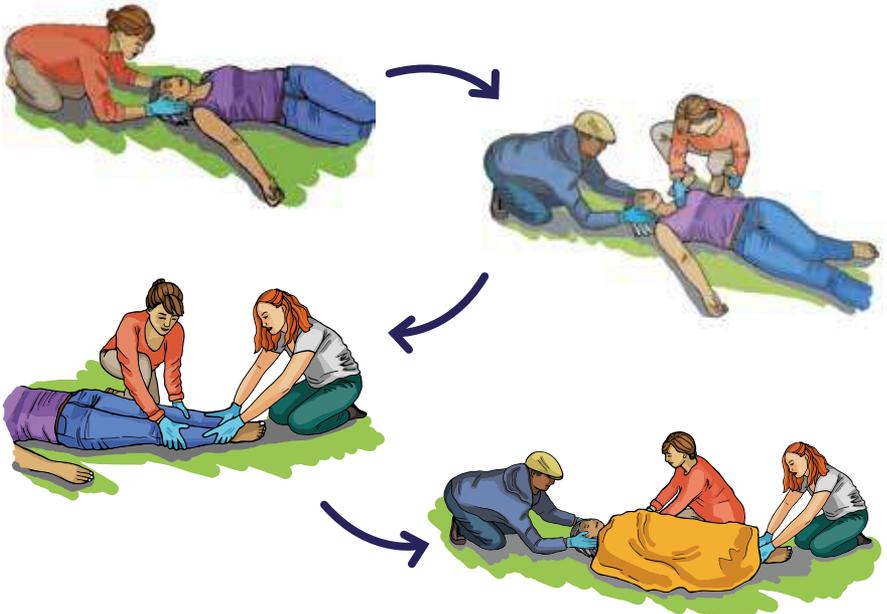
FATIGA - DESMAYO

Síntomas:

- Palidez.
- Sudoración fría.
- Inconsciencia.
- Respiración superficial.
- Pulso débil y rápido.
- En ocasiones escalofrío y castaño de dientes.

¿Qué hacer?

- Pida ayuda y procure crear un ambiente ventilado.
- Coloque a la persona en posición horizontal con los pies ligeramente elevados, siempre y cuando no se sospeche de lesiones en cabeza y columna.
- Afloje las ropas apretadas en cuello y cintura, pidiendo permiso y con respeto.
- Mantenga temperatura normal o abrigue.
- Si los síntomas continúan sin respuesta positiva, active el sistema de emergencia.



ENFRIAMIENTO O HIPOTERMIA

Es el resultado de la exposición prolongada al frío.

Síntomas

- Pérdida de sensibilidad.
- Sensación de inmovilidad general.
- Somnolencia.

Síntomas de hipotermia grave

- Falta de visión.
- Inconsciencia después de varias horas de frío.

¿Qué hacer?

- Coloque a la persona en una pieza temperada.
- La temperatura debe aumentarse paulatinamente.
- Abrigue a la persona (por ejemplo con mantas y frazadas).
- Dé a tomar bebidas tibias con cuidado y lentamente (si no ha perdido la conciencia).
- En casos graves, ponga los pies del afectado en agua a una temperatura no mayor a 40°C.



No debe hacer ante un caso de hipotermia

- Nunca dé a tomar bebidas alcohólicas.
- No haga masajes en las partes afectadas por frío.
- No esponga a calor violento como estufas o fuego.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS



- Se puede usar un mueble botiquín o un bolso impermeable.
- Debe estar en un lugar visible, de fácil acceso y fuera del alcance de los niños.
- Los componentes deben estar debidamente rotulados.
- La fecha de vencimiento de los implementos debe controlarse periódicamente.

Contenido:

- Termómetro digital.
- Apósitos adhesivos o parche curitas.
- Apósitos y gasas estériles (grandes, medianas y pequeñas)
- Vendas y tela adhesiva.
- Guantes desechables y mascarillas.
- Tijeras de punta roma y pinzas.
- Toallas limpiadoras sin alcohol y jabón líquido neutro.
- Suero fisiológico.
- Manta común, bolsa impermeable, linterna y silbato.





PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

Los Primeros Auxilios Psicológicos o PAP son una herramienta de apoyo pensada en acompañar a aquellas personas que se encuentran en escenarios de crisis.

Su mecanismo de acción está pensado en ofrecer ayuda práctica y no invasiva, poniendo en prioridad las necesidades y preocupaciones inmediatas de la persona.

Sus objetivos son:

- Brindar alivio emocional inmediato.
- Facilitar la adaptación.
- Prevenir el desarrollo de psicopatologías.



Es importante saber que NO TODAS LAS PERSONAS desean atención con primeros auxilios psicológicos.

Es fundamental respetar la decisión de la persona a ser atendida.

ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

A (escucha activa)

- Se debe dar el espacio para que la persona cuente lo que le está ocurriendo, sin presionarla.
- Es importante hacerle saber a la persona que lo está escuchando, siempre prestándole atención y entablando contacto visual.
- NO preguntar detalles que la persona no ha referido.
- NO toque a la persona.
- NO minimice, no juzgue ni de falsas esperanzas.



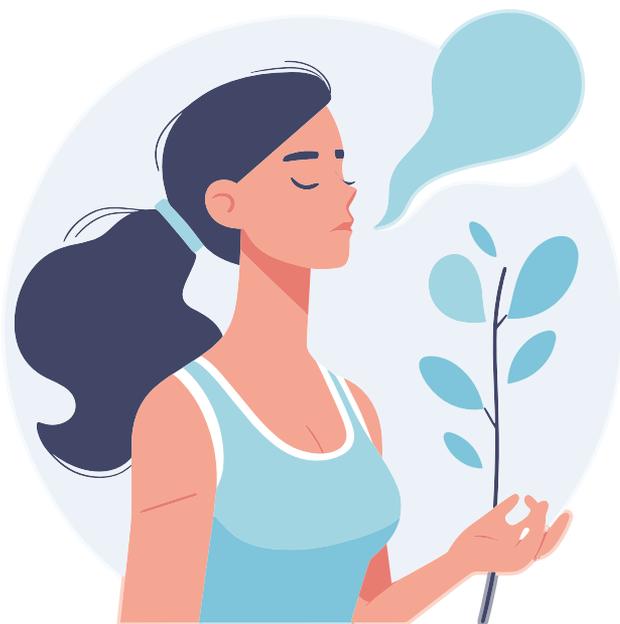
Ejemplo de Aplicación

"Mi nombre es ___ y hoy estoy aquí para ofrecerle mi ayuda . Primero, y solo si usted desea hablar de ello, vamos a conversar sobre lo que le ha pasado. Luego, si Ud. lo acepta, le enseñaré algunas sencillas técnicas de relajación que le serán muy útiles. Finalmente, veremos en conjunto cómo puede acceder a algunos servicios sociales según sean sus necesidades. ¿De acuerdo, alguna pregunta?... ¿Quisiera contarme algo?"

ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

B (reentrenamiento de la ventilación)

- Explique que la respiración influye en nuestras emociones y que se hará un ejercicio para trabajarla.
- Pídale a la persona que tome una postura relajada y cómoda.
- Realizar:
 - Inspiración de 4 tiempos y exhalación de 4 tiempos.
 - Retención de 4 tiempos.
 - Repetir este ejercicio por 10 minutos.

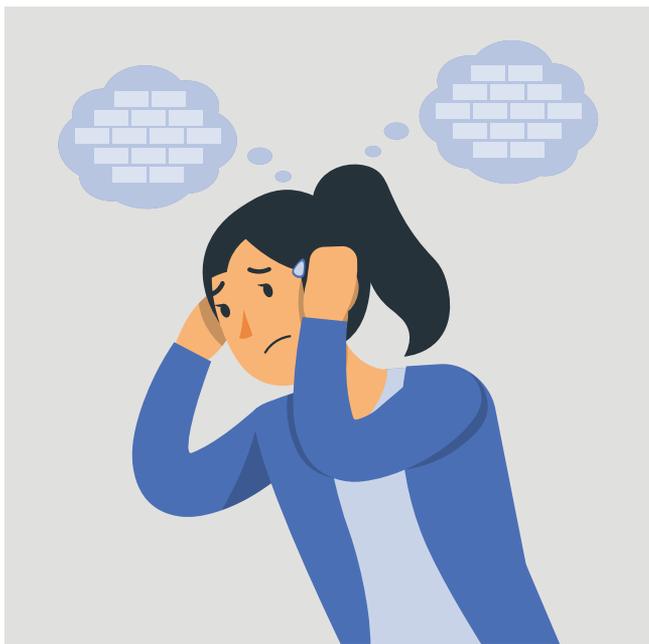


Ejemplo de Aplicación

"Quizás yo podría ayudarlo(a) a estar un poco más tranquilo(a) luego de lo que Ud. ha vivido con algunos ejercicios de respiración que podría enseñarle. ¿Le gustaría que los practiquemos?... podrá utilizarlos más tarde en su casa si lo desea, lo que podría ayudarlo(a) a estar más tranquilo(a) en los próximos días también."

C (categorización de necesidades)

- Escuche el relato de la persona e identifique las preocupaciones del afectado.
- Ayude a la persona a priorizar sus necesidades.
- NO decidir las necesidades sin escuchar a la persona.
- NO resolver las necesidades sin organizar o jerarquizar las prioridades de la persona.



Ejemplo de Aplicación

“Me gustaría saber si quizás hay algo que Ud. esté necesitando en este momento en lo que yo pueda ayudarle... tal vez necesite hablar con su familia, o quizás necesite contactar a carabineros, o información respecto a su situación de salud. Intentemos poner en orden lo que necesita para ir paso a paso solucionando los problemas, partiendo primero por lo más urgente, ¿le parece?”.

ABC DE LOS PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

D (derivación a redes de apoyo)

- Facilite el contacto con sus familiares, amigos y/o trabajo.
- Ayude a la persona a buscar redes de apoyo institucionales (Gubernamentales, Municipales, ONG, etc.).
- NO tome la iniciativa de “ayudar” a la persona en asuntos que ella misma puede hacer.



Ejemplo de Aplicación

“OK... ahora que hemos visto algunas de sus necesidades, me gustaría contactarlo con algunos servicios específicos que podrían serle de ayuda...”

E (psicoeducación)

- Explique a la persona las reacciones emocionales y físicas normales frente a una crisis.
- Resuelva dudas que la persona tenga sobre lugares donde puede recurrir.

Reacciones Emocionales	Reacciones Físicas
<ul style="list-style-type: none"> • Terror • Irritabilidad • Sensación de culpa • Rabia • Dolor o tristeza • Dificultad para experimentar amor o cariño • Sentimiento de impotencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga o cansancio • Insomnio • Palpitaciones • Sobresaltos • Exaltación • Incremento del dolor • Reducción del apetito • Reducción del deseo sexual • Dolor de cabeza

Ejemplo de Aplicación

"Ahora, quisiera entregarle este folleto [pasarle el folleto informativo], el cual contiene información sobre psicoeducación en crisis, además de algunos contactos importantes con instituciones y redes de servicio psicológico y legal que puedan brindarle ayuda si llega a necesitarla a futuro." "Por ejemplo, aquí [señalar] usted podrá encontrar información sobre lo que puede esperar durante los días que vienen..."



Redes de Apoyo

- Centro de Apoyo a Víctimas: 600 818 1000
www.apoyovictimas.cl
- Salud Responde: 600 360 7777
- Defensoría Penal Pública: (2) 2439 6800
- SERNAM: www.minmujeryeg.gob.cl
- Servicio Nacional de Protección Especializada a la Niñez y Adolescencia: servicioproteccion.gob.cl

PROGRAMA NACIONAL DE SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS COMUNITARIOS

El Programa de SPAC perteneciente a la Dirección Nacional de Salud de Cruz Roja Chilena tiene como objetivos:

- Preparar a personas de la comunidad en el manejo de técnicas de primeros auxilios, mediante metodología SPAC.
- Contribuir a la disminución de la incidencia de factores de riesgo para la salud, mejorando la calidad de vida de las comunidades vulnerables, mediante la implementación de acciones de salud comunitaria.

SPAC

Salud y Primeros Auxilios Comunitarios



GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS COMUNITARIOS 2025

Elaborada por Dirección Nacional de Salud CRCh 2017

Revisión 2025:

- Ricardo Cabrera Salas
- Maximiliano Villagra
- Marco Antonio Tirado Alfaro
- Carlos Vera Soto

Bibliografía

- First Aid Reference Guide, St. John Ambulance Canada.
- Aspectos Destacados de las Guías para RCP y ACE, American Heart Association.
- New OSHA/ANSI Safety Sign Systems, for today's Workplaces, Clarion.

Cruz Roja Chilena, 2025



**CRUZ ROJA
CHILENA**

- Avda. Santa María 0150, Providencia
- +56(2) 2783 4100
- contacto@cruzroja.cl