



**ONCADIS**

Oficina de Centros y  
Servicios de Apoyo a  
Personas con Discapacidad

# GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS Y ATENCIÓN BÁSICA EN CENTROS Y SERVICIOS DE APOYO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD



**CUARTO SECTOR**  
Cooperativa sin ánimo de lucro



dilofácil



## Guía de primeros auxilios y atención básica en centros y servicios de apoyo a personas con discapacidad

En todas las fases del proceso de elaboración de este documento (definición de conceptos, redacción, adaptación, validación, etc) han participado personas con discapacidad y entidades miembros del CERMI representativas del movimiento asociativo.

### Dirección:

Antonio Andújar Olivares. Director ONCADIS. Activa Mutua 2008  
Jorge-Martín Pérez García. Presidente Cuarto Sector Sociedad Cooperativa Andaluza

### Autoría:

Antonio Ávila Sánchez. Activa Mutua 2008  
Francisco J. González Ruiz. Cuarto Sector  
Encarna Torres Alarcón. Cuarto Sector

### Adaptación lectura fácil:

Oscar García Muñoz. Dilofácil

### Validación:

Altavoz Sociedad Cooperativa Madrileña

### Comunicación, Marketing e Imagen Corporativa:

Manel Fernández Nieto. Activa Mutua 2008

### Edición y Maquetación:

Ediciones RODIO, Sociedad Cooperativa Andaluza

### Pictogramas:

Sergio Palao Procedencia: ARASAAC (<http://catedu.es/arasaac/>)  
Licencia: CC (BY-NC-SA)

### Logo lectura fácil:

Inclusion Europe: <http://www.inclusion-europe.org/etr/en/european-logo>

**Los recursos que se ofrecen en este documento** (texto, pictogramas, imágenes, etc), al igual que los Materiales elaborados a partir de éstos, se publican bajo Licencia Creative Commons (BY-NC-SA), autorizándose su uso siempre que se cite la fuente, autor, se compartan bajo la misma licencia y NO SE HAGA UN USO COMERCIAL DE LOS MISMOS. Queda excluido de este permiso, por tanto, el uso de estos recursos dentro de cualquier producto o publicación con fines comerciales.

Para cualquier otro uso quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de estos materiales por cualquier medio o procedimiento, comprendida la reprografía y el tratamiento informático.

### Cláusula de exención de responsabilidad:

Este documento tiene un carácter divulgativo y orientativo, y pretende poner a disposición de cualquier persona interesada la información que contiene. No obstante, es preciso puntualizar lo siguiente:

La información que se ofrece es meramente informativa y carece de efectos vinculantes.

La información que se ofrece podría no ser exhaustiva, exacta o actualizada.

## Presentación

**“La mayor discapacidad es no reconocer que todos somos iguales”**

La guía que tienen en sus manos supone una apuesta firme por la normalización de todas las personas, especialmente de aquellas con discapacidad.

La Guía sobre primeros auxilios y atención básica en centros y servicios de apoyo a personas con discapacidad pretende ofrecer, tanto al conjunto de profesionales que trabajan en el sector, tengan o no discapacidad, como al resto de grupos de interés de la organización, una serie de herramientas de respuesta urgente ante una persona que haya sufrido un accidente o una enfermedad repentina, hasta que esta persona pueda recibir atención médica directa y adecuada.

Los accidentes o situaciones de emergencia del sector de la discapacidad no son muy diferentes de los del resto de sectores. Pero hay peculiaridades que es necesario conocer y esta guía es un paso más para lograrlo. Todos debemos estar preparados para afrontar y actuar con seguridad en este tipo de situaciones, en las que puede estar en juego la salud y la vida de otras personas. Pretendemos dar herramientas para dar esa atención urgente de forma eficaz.

Esta es una ocasión especial porque la guía en lectura fácil sobre primeros auxilios y atención básica supone un precedente histórico. El hecho de que la información pueda llegar a todas las personas, especialmente a aquellas con dificultades de comprensión lectora, es un paso significativo en nuestro país.

En definitiva, con este documento, en un formato sencillo y muy práctico, pretendemos aumentar el conocimiento y desterrar los temores, estereotipos y mitos de los primeros auxilios, y centrarnos en las peculiaridades de un sector como es el de la atención y la prestación de apoyos a las personas con discapacidad.

Activa Mutua, a través de la Oficina Sectorial ONCADIS, pretende contribuir desde esta óptica a los objetivos de normalización, eliminación de barreras, orientación profesional, independencia y autonomía de todas las personas con la mirada puesta en un futuro en el que no se tengan que explicar estos conceptos.

Os invitamos a disfrutar de esta guía en la que, de forma efectiva, se han eliminado las barreras de la comunicación, en la que hablamos solamente de personas, sin circunstancias o adjetivos, y en el que serán las diferentes capacidades las que dejen su impronta.

Quiero dejar constancia de nuestro agradecimiento a los profesionales que han participado en esta guía, a las asociaciones del CERMI que han colaborado para hacer posible este reto y a las más de 50 personas con discapacidad que han participado en todas las fases del proceso de creación de la misma.

**Gemma Uildemolins Ribas**  
Dirección Gestión Asistencial Activa Mutua 2008



## Presentación



Esta guía explica qué hacer hasta que llega un médico cuando hay una situación de emergencia o una persona sufre un accidente.

Esta guía está dirigida a las personas que trabajan en centros y servicios de apoyo a personas con discapacidad. Las personas con discapacidad sufren situaciones de emergencia como todos, pero hay que tener en cuenta algunos detalles propios de ellas. Todas las personas deben saber qué hacer en una situación de emergencia.

Esta guía está en lectura fácil. Por eso, la guía es comprensible para todas las personas. Es la primera guía sobre primeros auxilios en lectura fácil en España.

Esta guía ayuda a la normalización de las personas con discapacidad en la sociedad. Activa Mutua 2008 ha creado la oficina ONCADIS. ONCADIS es una oficina dedicada a la eliminación de barreras y la normalización de la vida de las personas con discapacidad.

Gracias a Activa Mutua, a las asociaciones del **CERMI** y a todas las personas con discapacidad que nos han ayudado para esta guía.

**CERMI:** Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad. Su trabajo consiste en defender los derechos de las personas con discapacidad. Agrupa a las asociaciones más importantes de personas con discapacidad.



**Gemma Ulldemolins Ribas**  
Dirección Gestión Asistencial Activa Mutua 2008

## Índice

■ Introducción .....	6
■ ¿Por qué hacemos una guía de primeros auxilios accesible? .....	7
■ Las personas con discapacidad .....	8
■ ¿Cómo cuidar tu salud? .....	9
■ Los primeros auxilios .....	9
■ Los primeros pasos en un accidente .....	11
La regla Proteger Alertar Socorrer .....	11
¿Cómo debes actuar cuando vas a socorrer a una persona?	
El primer reconocimiento .....	12
La persona no respira y su corazón no late .....	13
La posición lateral de seguridad .....	18
¿Cómo debes actuar cuando vas a socorrer a una persona?	
El segundo reconocimiento .....	19
■ ¿Cuáles son los accidentes más frecuentes? .....	20
Las contusiones .....	20
Las heridas .....	21
Las hemorragias .....	22
Las fracturas .....	24
Los esguinces .....	25
Las luxaciones .....	26
Las amputaciones .....	26
Las quemaduras .....	27
La asfixia .....	28
Las crisis con convulsiones .....	30
Los cuerpos extraños en los ojos .....	31
Las picaduras .....	32
Las intoxicaciones .....	32
Los problemas por calor .....	34
Los problemas por frío .....	34
Los politraumatismos .....	35
■ Los medicamentos .....	36
■ La alimentación .....	38
■ La discapacidad y la salud .....	39
■ El Plan de autoprotección .....	40



## Introducción

Esta guía de primeros auxilios explica qué hacer cuando hay una situación de emergencia o una persona sufre un accidente. En esta guía aprendes en detalle los peligros, las causas de las lesiones de una persona en un accidente y su gravedad. También te explica qué debes saber para tomar las decisiones correctas y ayudarlo.

Esta guía de primeros auxilios está escrita en lectura fácil. La lectura fácil permite comprender textos a personas con dificultades de lectura. Esta guía está en lectura fácil para que todas las personas aprendan qué hacer en una situación de emergencia. Plan de protección de riesgos: las empresas deben tener un plan para proteger a los trabajadores de los posibles peligros durante el trabajo. También aprenden las necesidades propias de las personas con discapacidad. Así, el **plan de protección de riesgos** en el trabajo es inclusivo para todas las personas. Queremos que todas las personas sean sensibles a las necesidades y los apoyos de las personas con discapacidad.

Esta guía es de interés para:

- Los trabajadores y directores de los centros y servicios de apoyo a personas con discapacidad y centros especiales de empleo.
- A las personas que trabajan directamente con personas con discapacidad.
- A las personas encargadas de la prevención de riesgos en el trabajo.
- A médicos y enfermeros.
- A los trabajadores del **departamento de Personal** o Recursos Humanos.
- A todas las personas de una empresa.

**Plan de protección de riesgos:** Las empresas deben tener un plan para proteger a los trabajadores de los posibles peligros durante el trabajo.

**Departamento de Personal:** Este departamento elige a los nuevos trabajadores de una empresa y les da formación.

## ¿Por qué hacemos una guía de primeros auxilios accesible?

Las leyes obligan a que la información sea accesible. Estas leyes son:

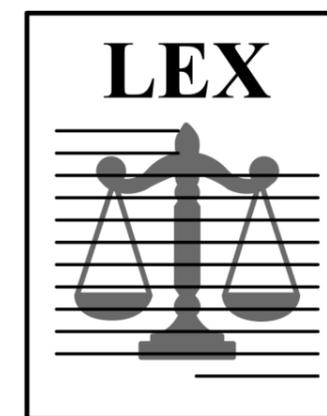
- La Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales. El artículo 20 obliga a las empresas a tomar medidas para situaciones de emergencia en el trabajo.
- La Ley 26/2011 de adaptación normativa a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
- El Real Decreto Legislativo 1/2013 por el que se aprueba el **Texto Refundido** de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.

**Texto refundido:** Es una norma que une diferentes leyes de un mismo tema para entenderlo.

La información y los cursos de formación sobre primeros auxilios y emergencias deben ser accesibles a todas las personas.

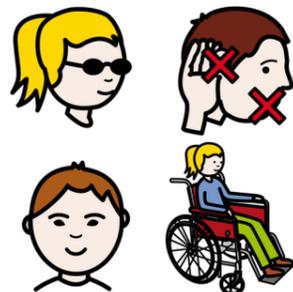
Por eso, deben ser accesibles:

- Los textos, los folletos o los libros sobre emergencias y primeros auxilios.
- El lugar donde la empresa hace los cursos o informa a sus trabajadores sobre emergencias y primeros auxilios.
- El lugar donde pueden consultar los textos, folletos o libros sobre emergencias y primeros auxilios.



## Las personas con discapacidad

Las personas con discapacidad son un grupo muy diverso.  
En España, 1 de cada 10 personas tienen una discapacidad.



En España, la ley dice que la discapacidad existe porque una persona encuentra una barrera. Esa barrera limita o impide su participación en la sociedad en igualdad de condiciones que las otras personas. Por ejemplo, una persona en silla de ruedas está en situación de discapacidad cuando solo hay escaleras para entrar en un sitio.

La Convención Internacional de Derechos de Personas con Discapacidad es una norma internacional. Muchos países aceptan esta norma. España también la acepta. La Convención dice que las personas pueden tener una discapacidad física, mental, intelectual o sensorial. La discapacidad sensorial afecta a la vista, al oído o a los 2 a la vez.

La ley se fija en las capacidades de las personas. Las personas con discapacidad son una parte de la variedad de la sociedad.

Las personas con discapacidad tienen problemas en la sociedad cuando encuentran barreras. Hay muchas barreras, por ejemplo, las escaleras en los edificios, la falta de sistemas de comunicación accesible, pero también la falta de sensibilidad y comprensión de los demás hacia las personas con discapacidad. También normas que permitan eliminar estas barreras.

La sociedad debe reconocer los derechos y aceptar la participación de las personas con discapacidad en ella.

## ¿Cómo cuidar tu salud?

Para tener una buena salud, cuida:

- Cómo respiras.
- La cantidad de agua que bebes.
- Qué comes y cuándo.
- La regularidad para ir al baño.
- Un buen reparto del tiempo entre trabajo y descanso.
- Un buen reparto del tiempo entre estar solo y con gente.
- Evitar peligros para tu vida y tu bienestar.
- La participación en grupos de personas aportando tus capacidades.



## Los primeros auxilios

Los primeros auxilios son las primeras atenciones a una persona accidentada o que sufre una enfermedad de repente. Los accidentes o las enfermedades repentinas son urgencias médicas. En estas situaciones, las personas necesitan un médico con rapidez. Los primeros auxilios son necesarios antes de que lleguen los médicos. Todas las personas deben saber cómo tienen que reaccionar en estas situaciones.

Los objetivos de los primeros auxilios son:

- Mantener viva a la persona.
- Calmar el dolor.
- Evitar que empeore por el accidente o la enfermedad.

El socorrista es la persona encargada de los primeros auxilios. Todas las personas de la empresa deben aprender los primeros auxilios, pero solo algunos aprenden a ser socorristas.



Sigue ... 

**Deshidratado:** Una persona que necesita agua por llevar mucho tiempo sin beber o haber estado mucho tiempo al sol.

**Consciente:** Despierto y seguro de quién eres y dónde estás.

**Tronco:** Parte del cuerpo desde el cuello hasta la cintura.

El socorrista actúa de la siguiente forma:

- Es el primero que atiende a la persona.
- Utiliza solo unas pocas técnicas de ayuda, porque no es un médico.
- Está con la persona hasta que llegan los médicos.

Recuerda estos consejos para los primeros auxilios:

- Debes evitar:
  - \* Dar comida o bebida a la persona accidentada.
  - \* Dar medicamentos o remedios caseros, por ejemplo aceite. Puede ser peor.
  - \* Mover a la persona accidentada.
  - \* Provocar el vómito.
- Solo puedes dar agua a una persona **deshidratada** que está **consciente**.
- Solo puedes mover a la persona en casos muy necesarios. Evita mover la cabeza, el cuello y el **tronco**.
- Solo puedes provocar el vómito cuando la persona ha tomado muchos medicamentos hace poco tiempo.
- Protégete y evita otro accidente en una situación de emergencia.
- Debes estar tranquilo. Evita correr y gritar.
- Habla y coge de la mano a la persona. Es un gran apoyo.
- Una persona accidentada y desmayada es muy grave.
- Pregunta a la persona con discapacidad qué ayuda necesita.
- Llama al teléfono de urgencias todas las veces necesarias.

En todos los lugares de trabajo debe haber un botiquín con medicinas.

El botiquín estará en un lugar fácil de ver y bien señalado.

Pon señales de luz y para tocar con las manos.

Pon información en lectura fácil.

El botiquín debe ser accesible para personas de diferente altura.

El botiquín debe tener siempre:

- Líquidos contra infecciones, como agua oxigenada o alcohol.
- Gasas, algodón, vendas, esparadrapos y tiritas.
- Tijeras y pinzas.
- Guantes médicos de un solo uso. Evita los guantes de látex. Pueden dar alergia.

## Los primeros pasos en un accidente

### La regla P A S

¿Cómo debes tratar a una persona que sufre un accidente?

Recuerda estas 3 letras: P A S

Cada letra nos recuerda el paso que debemos dar. Sigue estos pasos y en este orden:

#### Paso 1

P de Proteger

Evita un nuevo accidente.

Protégete a ti.

Protege a la persona accidentada.

Pon señales alrededor.



#### Paso 2

A de Avisar

Marca en tu teléfono los números 1 1 2.

Es el número de teléfono de emergencias.

Explica dónde estás, cuántas personas hay accidentadas y cómo están de graves.

Confirma que la persona del 1 1 2 te ha entendido.



#### Paso 3

S de Socorrer

Tranquiliza a la persona accidentada.

Atiende a las personas más graves.

Mira en este orden la gravedad de las personas:

¿Respira?

¿Le late el corazón?

¿Tiene una herida grande y pierde mucha sangre?



Sigue ... 

Estos pasos son necesarios para ayudar a las personas accidentadas.

Tu acción es importante antes de que lleguen los médicos.

Cuando sigues estos pasos:

- Controlas la situación del accidente.
- Evitas nuevos accidentes.
- Puedes evitar más daños a las personas accidentadas, como otras lesiones, **secuelas** o situaciones de crisis.

**Secuelas:**  
Consecuencias por una enfermedad o un accidente mal curado.

## ¿Cómo debes actuar cuando vas a socorrer a una persona? El primer reconocimiento

Haz un primer reconocimiento de la persona:

- ¿Está consciente?
  - \* Hazle una pregunta, como si está bien o cómo se llama. Comprueba si te escucha.
  - \* Tócale y comprueba si reacciona.



- ¿Respira?
  - \* Mira si se mueve el pecho.
  - \* Acércate a la cara y escucha si respira.
  - \* Acerca tu mejilla a su boca y fíjate si sientes su aliento.



Sigue ... 

- ¿Tiene **pulso**?
  - \* Pon los 2 dedos después del pulgar en un lado del cuello.
  - \* La persona tiene pulso cuando sientes un pequeño latido.
- ¿Tiene heridas con mucha sangre?



**Pulso:** Pequeño latido que se siente en un lado del cuello o en las muñecas.

## La persona no respira y su corazón no late

Llama por teléfono al número 1 1 2.

Las personas necesitamos respirar.

El aire es necesario para vivir.

Una persona sin respiración es un caso muy grave.

Una persona sin aire durante 3 minutos puede sufrir una parada del corazón y morir.

Debes reaccionar con rapidez para recuperar la respiración y el latido del corazón.

Esto se llama recuperación cardiorespiratoria.

También se conoce por las letras RCP.

## ¿Cómo ayudarle a respirar?

Debes hacer **insuflaciones** de aire. Sigue estos pasos:

- La persona debe estar tumbada boca arriba.
- Sujeta su frente con una mano.
- Coge su mandíbula y mueve la cabeza hacia atrás.



**Insuflaciones:** Es introducir aire en la boca de otra persona para que pueda respirar.

Sigue ... 



- Con la otra mano en su barbilla mira si hay alguna cosa que dificulta la respiración de la persona.
- Si hay algo que la obstruya quita la mano de la frente y mete un dedo en su boca. Comprueba que no tiene nada dentro.
- Vuelve a poner tu mano en su frente y mantén la otra en la barbilla. Toma aire.



- Suelta el aire dentro de su boca. Hazlo 2 veces. Esto se llama respiración "boca a boca".
- También puedes soltar el aire por su nariz. Esto se llama respiración "boca a nariz".



- Hay personas con un agujero en el cuello, llamado estoma. Son personas que han sufrido una operación muy grave, llamada laringectomía. En este caso, debes soltar el aire por el agujero del cuello. Esto se llama respiración "boca a estoma".

## ¿Cómo ayudarle a recuperar el latido del corazón?

Es muy importante que recuerdes cómo ayudarle a respirar. Para recuperar el latido del corazón, sigue estos pasos:

- La persona debe estar tumbada boca arriba.
- Ponte de rodillas y con los brazos rectos sobre la persona.
- Encuentra el lugar para apoyar las manos.
- Une las manos enlazando los dedos de una mano con los de la otra mano.
- Apoya en el centro del pecho las manos enlazadas con los brazos estirados.



- Presiona de forma repetida sobre el pecho. Cuenta 30 veces y para. Debes hacerlo rápido. Necesitas repetirlo 100 veces cada minuto.



- Ahora ayúdale a respirar con las insuflaciones por la boca o la nariz. Hazlo 2 veces.
- Vuelve a presionar 30 veces en el pecho y ayúdale a respirar 2 veces.
- Busca el pulso en su cuello cada 2 minutos.
- Sigue así hasta que lleguen los médicos o la persona se recupere.

### ¿Cómo actuar con niños?

Para niños entre 2 y 12 años, coloca una mano en la frente y otra en el centro del pecho.

Presiona 15 veces sobre el pecho y luego ayúdale a respirar 2 veces.



### ¿Cómo actuar con bebés?

Los bebés son más delicados.

Debes hacerlo con más cuidado.

Coloca 2 dedos debajo del hueso central del pecho, llamado esternón.

Presiona 3 veces y ayúdale a respirar 1 veces.



Sigue ... 

Cuando hay 2 personas para ayudar, deben hacer la presión con los pulgares.



### ✚ Recuerda:

Es necesario que seas rápido.

Cuanto más tiempo pase la persona sin la ayuda para respirar y para el corazón, hay menos posibilidades de que viva.

Deja la recuperación de la respiración y el corazón cuando lleguen los médicos o la persona se recupere.

Cuando se recupera la persona, debes ponerla en la posición lateral de seguridad.

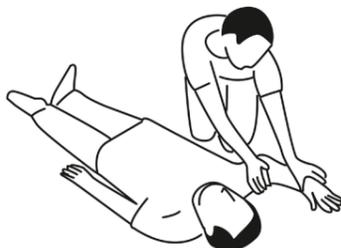


## La posición lateral de seguridad

La persona ha tenido un accidente, respira pero ha perdido la consciencia. Hay que poner a la persona en una posición segura.

La posición lateral de seguridad se hace de la siguiente forma:

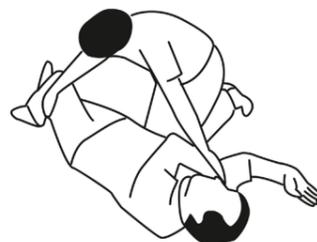
• Paso 1:



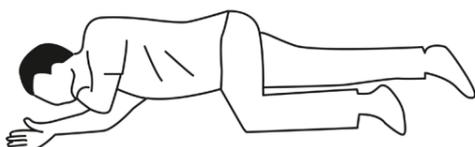
• Paso 2:



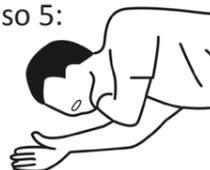
• Paso 3:



• Paso 4:



• Paso 5:



La posición lateral de seguridad es segura porque:

- La persona puede respirar bien.
- La persona no se traga su lengua.
- La persona no se mueve.

A la persona que está en la posición lateral de seguridad hay que verle el pulso y la respiración varias veces.

Hay otras posiciones de seguridad para algunos casos:

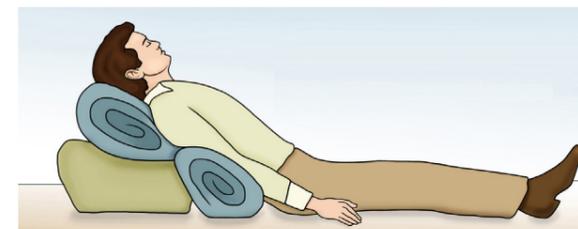
- Esta posición es para personas con desmayos o **hemorragias**.



**Hemorragia:** Pérdida de sangre por una herida, por ejemplo. Las hemorragias también pueden ser por dentro del cuerpo.

Sigue ... 

- Esta posición es para personas con problemas para respirar.



- Esta posición es para personas con dolor en el vientre o que han sufrido golpes.



## ¿Cómo debes actuar cuando vas a socorrer a una persona? El segundo reconocimiento

Después del primer reconocimiento y la recuperación de la respiración y el latido, debes hacer un segundo reconocimiento.

Mira en el cuerpo de la persona:

- ¿Pierde sangre?
- ¿Tiene algún hueso roto?
- ¿Tiene heridas?
- ¿Tiene algún bulto o parte deforme?

Intenta recoger toda la información posible para los médicos:

- ¿Qué enfermedades y operaciones ha tenido?
- ¿Cuándo ha comido o ha bebido por última vez?
- ¿Qué medicinas toma?
- ¿Tiene alergias?



## ¿Cuáles son los accidentes más frecuentes?

### Las contusiones

#### ¿Qué es?

Los golpes producen contusiones. En vez de una herida, el golpe produce un bulto duro morado, llamado hematoma, o un bulto blando, llamado edema.

#### ¿Qué debes hacer?

- La persona debe tener inmóvil la zona que ha recibido el golpe.
- Moja un paño con agua fría y ponlo encima de la zona del golpe.
- Sujeta la zona con una venda o un pañuelo para dejarla inmóvil, por ejemplo, si es un brazo.
- Lleva a la persona al médico.



## Las heridas

#### ¿Qué es?

Las heridas pueden ser de diferentes tipos:

- Por un corte.



- Por roces, llamadas abrasiones.



- Por objetos punzantes.



#### ¿Qué debes hacer?

- Lávate bien las manos.
- Si tienes guantes de un sólo uso pónelos.
- Lava la herida con agua y jabón.
- Limpia la herida con un líquido para desinfectar, como **povidona iodada**.
- Limpia la herida desde dentro hacia fuera. Así evitas cualquier posible infección.

**Povidona iodada:**  
Líquido de un bote amarillo con tapón negro. El bote está en la caja del botiquín.

Sigue ... 

- Tapa la herida con una gasa limpia y sujétala con una venda o un esparadrapo.
- Evita sacar cristales o astillas de una herida.
- Evita limpiar la herida con algodón o servilletas.

## Las hemorragias

### ¿Qué es?

Las hemorragias son pérdidas de sangre.



### ¿Qué debes hacer?

- Si ves que la hemorragia es grande, llama por teléfono al número 1 1 2.
- Tranquiliza a la persona.
- Sienta o tumba a la persona.
- Vigila el pulso y la respiración.
- Lávate las manos y si tienes, usa guantes de un sólo uso.
- Tapa la herida con una gasa limpia y presiona.
- Cuando la hemorragia está en un brazo o una pierna, debes ponerlo hacia arriba.
- Sujeta la gasa con una venda.
- Abriga a la persona.
- Tumba a la persona con las piernas levantadas.
- Lleva a la persona al hospital.

En algunos casos, la hemorragia puede ser muy grande. Es posible que aprietes la herida y siga saliendo sangre.

Sigue ... 

En este caso:

- Presiona más arriba. Así taponas la arteria o la vena.



- Mantén la gasa puesta. Es una ayuda para frenar la hemorragia.
- Si la gasa se llena de sangre, pon más gasas encima.
- **Nunca** pongas un torniquete. El **torniquete** solo es útil en casos extremos. Solo deben hacerlo personas con experiencia.

Un caso especial es la hemorragia por la nariz.



### ¿Qué debes hacer?

- Siéntate.
- Moja una gasa con agua oxigenada.
- Tapa el agujero de la nariz que sangra con la gasa.
- Presiona en la parte blanda de la nariz.
- Pon la cabeza hacia delante. Así evitas tragar la sangre.

**Torniquete:** Sirve para detener una hemorragia en un brazo o una pierna. Se hace con una cuerda, tela o similar atada muy fuerte antes de la herida que sangra.

## Las fracturas

### ¿Qué es?

Una fractura es una rotura de un hueso. Las fracturas pueden ser:

- Cerradas: el hueso está roto, pero no se ve por fuera.
  - Abiertas: el hueso roto rompe la piel y se ve por fuera.
- Además, provoca una hemorragia.



Fractura cerrada



Fractura abierta

### ¿Qué debes hacer?

- Vigila el pulso y la respiración.
- Tranquiliza a la persona.
- Cuidado con las fracturas abiertas.  
Limpia la herida con una gasa con povidona iodada y véndala.  
Así puedes frenar la pérdida de sangre.
- Deja que la persona se mueva. No la muevas tú.
- La zona con la rotura del hueso debe quedar inmóvil.  
Sujeta la zona con 2 objetos duros, como unas tablas o palos.
- Abriga a la persona.
- Llama por teléfono al 1 1 2.

Estas son algunas formas de inmovilizar un brazo o una pierna rota:



Sigue ... 



## Los esguinces

### ¿Qué es?

Un esguince es un daño de una **articulación**.  
En el esguince, la articulación se descoloca,  
pero vuelve a su sitio.  
Luego queda una zona de dolor.

**Articulación:** Es la unión entre huesos.  
Por ejemplo,  
el hombro, el codo,  
la rodilla o el tobillo.



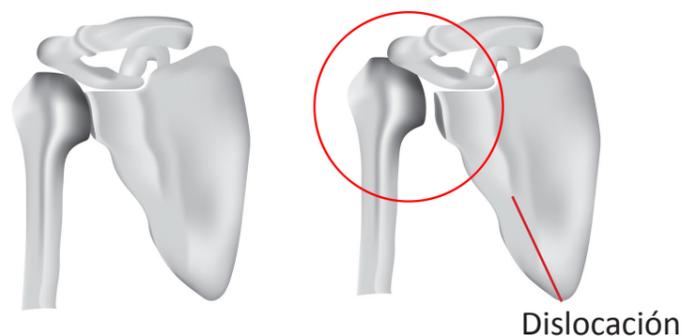
### ¿Qué debes hacer?

- Pon una bolsa con hielo en la zona.
- La persona debe evitar moverse.
- Es necesario el reposo para curar el esguince.
- En el centro médico valorarán si debe realizarse una radiografía.

## Las luxaciones

### ¿Qué es?

En una luxación hay un daño en una articulación.  
En este caso, el hueso se sale de su sitio.



### ¿Qué debes hacer?

- Pon una bolsa de hielo en la zona.
- La persona debe evitar moverse.
- Evita colocar los huesos. Puede ser peor.
- Lleva a la persona a un hospital.

## Las amputaciones

### ¿Qué es?

Una amputación es el corte y separación de un miembro de un cuerpo.  
Las amputaciones pueden ser incompletas o completas.

### ¿Qué debes hacer?

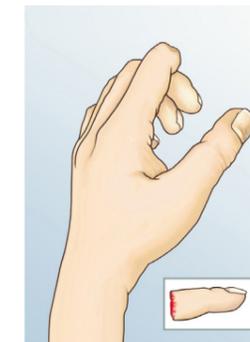
En las amputaciones incompletas,  
la parte del cuerpo está casi separado del todo:

- Pon una tabla de apoyo para evitar la amputación total.
- Pon una venda alrededor del miembro para sujetar la tabla.

Sigue ... 

En las amputaciones completas,  
la parte del cuerpo está separado del todo:

- Toma una gasa y aprieta sobre la herida.
- Levanta el miembro que tiene la amputación.
- Recoge la parte amputada, por ejemplo un dedo.
- Envuelve la parte amputada en una gasa limpia.
- Guarda la parte amputada en una bolsa de plástico y ciérrala con un nudo.
- Guarda esta bolsa en otra bolsa con agua y hielo.
- Rápido, dale la bolsa a los médicos que atiendan al accidentado.



## Las quemaduras

### ¿Qué es?

Las quemaduras en la piel pueden ser  
por el fuego, objetos calientes, líquidos calientes,  
vapor, productos químicos o electricidad.

### ¿Qué debes hacer?

- Vigila el pulso y la respiración.
- Tranquiliza a la persona.
- Moja la zona quemada con mucha agua.
- Pon gasas mojadas entre los dedos de las manos o de los pies, cuando la quemadura es en estas zonas. Evitas que se peguen.



Sigue ... 

- Levanta los brazos o las piernas.  
Evitas edemas con líquido.
- Tapa la zona quemada con gasas mojadas de agua.
- Lleva a la persona al hospital o llama al 1 1 2.

### ¡Cuidado! Debes evitar:

- El algodón.
- Los remedios caseros, como poner pasta de dientes.
- Las pomadas.
- Quitar la ropa pegada a la piel quemada.
- Pinchar las ampollas.
- Poner agua helada o hielo en la quemadura.

## La asfixia

### ¿Qué es?

Una persona sufre asfixia cuando no puede respirar.

Por ejemplo, porque tiene un trozo de comida en la garganta, entonces:

- El paso del aire está casi cerrado.  
En este caso, la persona tose mucho y se agita, pero está consciente.
- El paso del aire está cerrado del todo.  
La persona no tose, no habla y se agita.  
De repente, se cae desmayado.



Sigue ... 

### ¿Qué debes hacer?

Rodea con los brazos a la persona  
y pon un puño en la boca del estómago.  
Después, presiona hacia arriba hasta que escupa.



También puedes hacerlo con la persona tumbada.  
Pon a la persona boca arriba.  
Pon la palma de la mano por encima del ombligo  
y presiona hacia arriba.



En el caso de los bebés, debes ponerlos boca abajo.  
Sujeta al bebé con una mano y  
utiliza un dedo para abrir su boca.  
Después, da 5 golpes fuertes y rápidos  
en la parte de arriba de la espalda.



Sigue ... 

En el caso de las mujeres embarazadas, rodea a la persona con los brazos y pon el puño entre los 2 pechos. Después, presiona con fuerza hacia atrás.



## Las crisis con convulsiones

### ¿Qué es?

Una persona puede empezar a tener **espasmos**, temblores y a moverse sin control. Tiene convulsiones.

### ¿Qué debes hacer?

- Evita una caída.
- Tumba a la persona en el suelo.
- Quítale las gafas.
- No ponerle nada en la boca.



Sigue ... 

**Espasmo:** Movimientos involuntarios de uno o varios músculos en el cuerpo de una persona. Estos hacen que la persona haga movimientos bruscos y violentos.

- Quita los muebles y todos los objetos de alrededor.
- Pon la cabeza de la persona en el suelo con cuidado.
- Afloja su ropa, sobre todo en el cuello.
- Pon a la persona en posición lateral de seguridad, por si vomita.



- Comprueba su pulso y su respiración.
- Quédate con la persona hasta que llegue un médico.

## Los cuerpos extraños en el ojo

### ¿Qué es?

A veces pueden entrar cosas en el ojo, como una astilla, una pestaña o cualquier otra cosa pequeña.



### ¿Qué debes hacer?

- Limpia el ojo con mucha agua sin tocarlo.
- Evita frotar y arrastrar el objeto por el ojo.
- Tapa el ojo con una gasa mojada cuando la persona tenga muchas molestias.
- No utilices **colirio** ni pomadas.
- No intentes extraer el objeto.
- Ir a un centro sanitario.

**Colirio:** Líquido para curar enfermedades de los ojos.



Escorpión



Araña



Abeja



Avispa

## Las picaduras

### ¿Qué es?

Hay animales que pueden picar, como las arañas, las avispas o los escorpiones. La picadura tiene un veneno. Puede ser peligroso.

### ¿Qué debes hacer?

Con picaduras de arañas y escorpiones:

- Busca qué insecto ha picado a la persona
- Tranquiliza a la persona.
- Lava la picadura con agua y jabón.
- Pon encima paños fríos.
- No toques ni rasques la zona afectada.

### Con picaduras de abejas y avispas:

Estas picaduras son graves cuando la persona ha sufrido muchas picaduras o cuando la persona es alérgica. En estos casos, llama al 1 1 2 o lleva a la persona a un hospital.

## Las intoxicaciones

### ¿Qué es?

La intoxicación puede ser:

- Por comer o beber algo, por ejemplo lejía.



Sigue ... 

- Por respirar algo, por ejemplo un gas.



- Por haber tocado algo o estar expuesto a algo, por ejemplo pegamento.



### ¿Qué hacer?

- Cuando la persona ha comido o ha respirado algo que le ha hecho daño, debes llevarla rápido al hospital.
- Cuando la persona ha tocado algo que le ha hecho daño, debes limpiar la piel afectada con mucha agua.
- Comprueba siempre el pulso y la respiración.
- No provoques el vómito de la persona si ha tragado líquidos como amoníaco, lejía o gasolina, por ejemplo. No dar líquidos sin que lo diga un médico. Luego debes llevar a la persona al hospital.
- Busca restos del origen de la intoxicación y lleva al hospital el envase, si puedes.
- Intenta averiguar cuánto tiempo hace de la intoxicación y la cantidad que ha tomado, respirado o sufrido en el cuerpo.
- Llama al 1 1 2 o lleva a la persona a un hospital.

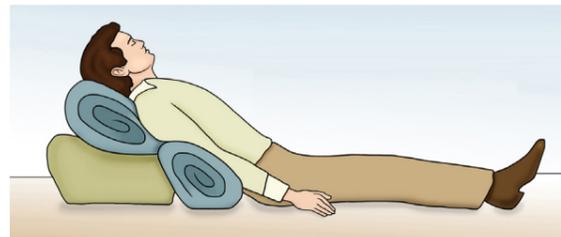
## Los problemas por calor

### ¿Qué es?

Una persona que ha estado muchas horas bajo el sol y con mucho calor puede sufrir un golpe de calor o una insolación.

### ¿Qué debes hacer?

- Lleva a la persona a un sitio fresco.
- Tumba a la persona con el cuerpo un poco inclinado.



- Afloja su ropa.
- Pon paños en agua fría por todo el cuerpo.
- Vigila la temperatura de la persona con un termómetro.
- Dale agua o una bebida con azúcar, si está consciente.

## Los problemas por frío

### ¿Qué es?

Una persona que ha estado muchas horas con mucho frío o mucho tiempo en el agua puede sufrir una bajada de la temperatura de su cuerpo. Esto se llama hipotermia.

### ¿Qué debes hacer?

- Lleva a la persona a un sitio cerrado, seco y caliente.
- Quítale su ropa y ponle ropa seca.
- No dar masajes ni frotar a la persona.

Sigue ... 

- Baña a la persona en agua tibia.  
La persona debe recuperar la temperatura poco a poco.
- La persona debe beber líquidos calientes con azúcar.
- No des bebidas alcohólicas.
- Deja a la persona en descanso.
- Lleva a la persona a un hospital.

## Los politraumatismos

### ¿Qué es?

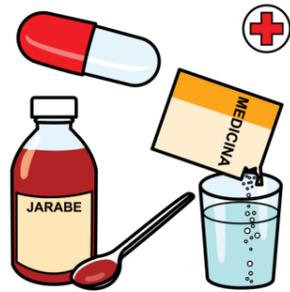
Una persona con politraumatismos ha sufrido en un accidente muchas lesiones, como por ejemplo fracturas, heridas, luxaciones y hemorragias.

### ¿Qué debes hacer?

- Vigila el pulso y la respiración.
- Tranquiliza a la persona.
- Deja quieto al herido.  
Solo puedes moverle en caso de peligro para su vida.
- Presiona con una gasa para tapar las hemorragias.

Debes mover con mucho cuidado a una persona con politraumatismos. Estas son algunas formas para moverlo:





## Los medicamentos

Los centros y servicios de apoyo a personas con discapacidad deben nombrar un jefe para controlar los medicamentos.

También deben nombrar a las personas encargadas de dar los medicamentos a las personas.

Los médicos y los farmacéuticos deben enseñar y ayudar a estas personas encargadas de los medicamentos.

Una persona sólo puede tomar un medicamento cuando un médico lo indica.

Los medicamentos deben estar guardados en un sitio propio. A este sitio solo pueden entrar las personas responsables de los medicamentos.

Este sitio debe estar ordenado, limpio, siempre con una temperatura similar y con poca humedad.

Las personas responsables de los medicamentos deben revisar cada cierto tiempo:

- Qué medicamentos hay.
- Qué medicamentos hacen falta.
- Cuándo **caducan** los medicamentos y hay que tirarlos.

**Caducar:** Los medicamentos pueden tomarse hasta una fecha. Después, hay que tirarlos.

Sigue ... 

## ¿Cómo debes colocar los medicamentos?

- Ordena los medicamentos por tipos:
  - \* los que hay que tragar.
  - \* los que hay que inyectar.
  - \* los que hay que echar sobre la piel.
- Ordena cada bloque por orden alfabético.
- Pon delante los medicamentos que caducan antes.
- Tira los medicamentos caducados o innecesarios. Debes tirarlos en los sitios adecuados. Pregunta en la farmacia o en el centro de salud.

Recuerda estas 5 ideas para dar un medicamento a una persona:

- Debe dar el medicamento correcto para el problema de salud.
- Debes dar la cantidad correcta.
- Debes darlo de la forma correcta: tragado, con inyección, sobre la piel.
- Debes darlo en la hora correcta.
- Debes darlo a la persona correcta. Evita dar un medicamento a una persona que le pueda sentar mal.

Debes cumplir con la hora exacta para dar un medicamento a una persona, sobre todo en las medicinas contra el cáncer, contra las infecciones o antes de una operación.

Anota siempre las horas en las que has dado un medicamento. Esto te evitará problemas con la ley.

## La alimentación



Una buena alimentación es importante para la salud.  
Una persona bien alimentada tiene una vida más sana  
y su cuerpo funcionará mejor.

La alimentación es diferente:

- Si eres hombre o mujer.
- Si eres mayor o más joven.
- Si eres más alto o más bajo.
- Si haces ejercicio o no.
- Si tienes algún tipo de enfermedad o problema de salud.

Las personas deben comer siempre la cantidad que necesite  
de alimentos variados.

Los centros y servicios de apoyo a personas con discapacidad  
pueden ofrecer un servicio especial sobre alimentación:

- Puede estudiar las costumbres de alimentación de cada persona.
- Puede ofrecer recomendaciones para tener una buena alimentación.
- Puede contar con expertos, como psicólogos,  
trabajadores sociales o médicos especialistas en alimentación,  
para ayudar a cada persona con sus problemas de alimentación.  
Ellos ayudan a encontrar el origen de los problemas y dan soluciones.

## La discapacidad y la salud

Las personas con discapacidad no son personas enfermas.  
Gracias a los médicos, las personas con discapacidad tienen  
una vida mejor.

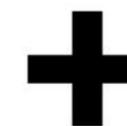
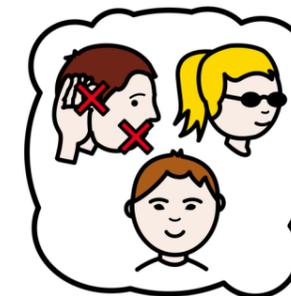
Son más autónomos y participan más en la sociedad.  
Las personas con discapacidad tienen más apoyos,  
como prótesis, tratamientos médicos o medicamentos,  
para mejorar su vida.

¿En qué ha mejorado la vida de las personas con discapacidad?

- Viven más años con mejor salud.
- Desarrollan más sus capacidades intelectuales,  
como la relación con otras personas o el aprendizaje.
- Trabajan como todas las personas.
- Toman sus propias decisiones.
- Son más independientes, pueden hacer muchas cosas solos.
- Participan más en la sociedad.
- Las enfermedades mentales están más controladas.

Cuando estás con una persona con discapacidad, recuerda:

- Ayúdale de forma natural.
- Fíjate en sus capacidades.
- Pregunta si necesita ayuda y cómo le puedes ayudar.
- Comprueba que os entendéis y está cómodo.
- Pide que haya **ayudas técnicas** necesarias  
para las personas con discapacidad.



**Ayudas técnicas:**  
Son apoyos  
tecnológicos o  
electrónicos para  
mejorar la calidad  
de vida de las  
personas con  
discapacidad.  
Por ejemplo la silla  
de ruedas,  
audífonos, tableros  
de comunicación,  
braille.



## El plan de autoprotección

El plan de autoprotección explica los riesgos en el centro y cómo reaccionar en momentos de peligro.

Este plan debe ser accesible:

- Todas las personas pueden consultarlo
- Es fácil de encontrar.  
Pon señales con luz y sonido para encontrarlo.
- El texto es accesible para todas las personas, por ejemplo, estará en braille para personas ciegas o lectura fácil para personas con discapacidad intelectual.

Con las personas con discapacidad, recuerda siempre:

- Respeta.
- Tiende la mano.
- Aconseja en las decisiones.