



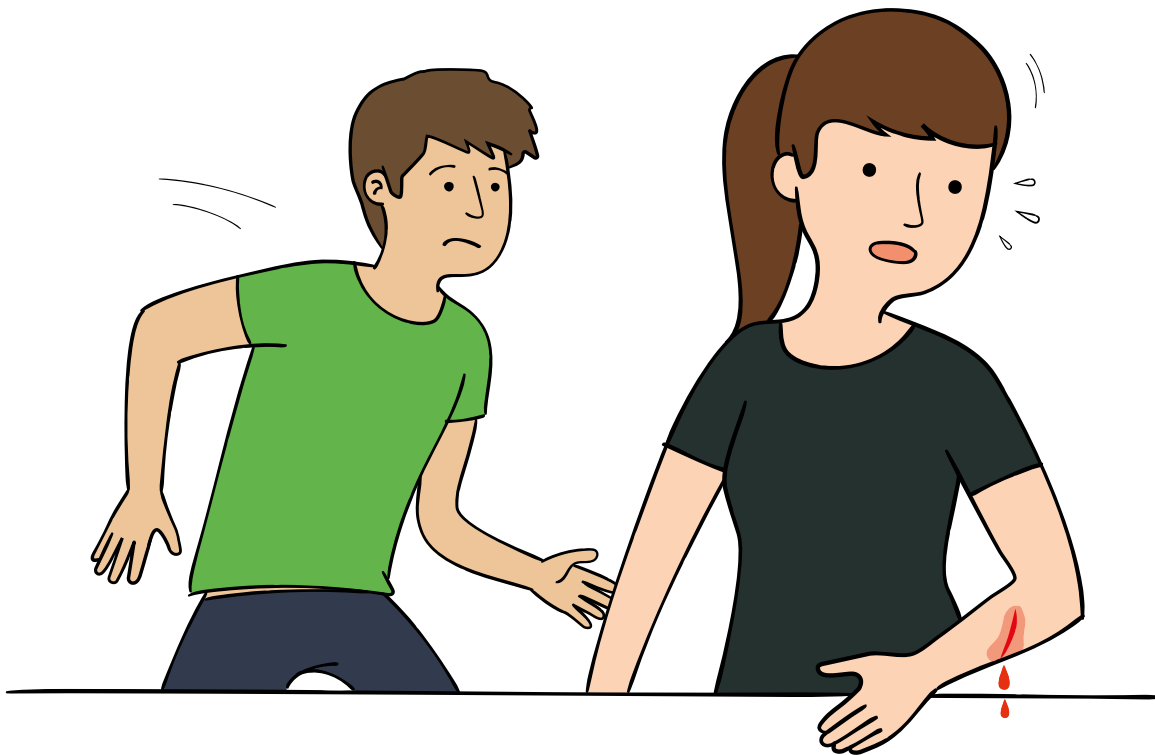
Lectura Fácil

Primeros auxilios para todas las personas

Guía accesible en lectura fácil



Incluye vídeos
con explicaciones
accesibles



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Familias e Igualdad

 **Plena
inclusión**
Región de Murcia

INFORMACIÓN SOBRE ESTA PUBLICACIÓN

Autores:

- Profesionales:
Félix Molina Vázquez y María Sánchez Nadal,
de Plena inclusión Región de Murcia.
- Coordinación y adaptación a Lectura Fácil:
Juanjo Muñoz Ros y José Pérez Fernández, de Plena inclusión Región de Murcia.
- Validadores del Servicio de Información Accesible
y miembros de Asido Cartagena, Apandis y Astrapace.
- Diseño, ilustración y maquetación: José Pérez Merlos.
- Edición de vídeo: Paco Salazar Martínez
- Fotografía: José Pérez Fernández
- Impresión: Pictocoop
- Con el asesoramiento técnico de Pablo Barrial Marcos

Edita:

Plena inclusión Región de Murcia.
Federación de asociaciones de familias de personas con discapacidad intelectual.
Página web: www.plenainclusionmurcia.org
Teléfono. 968 28 18 01
Correo electrónico: info@plenainclusionmurcia.org
ISBN: 978-84-09-59496-2
Depósito Legal: MU 275-2024

Lectura Fácil:

Esta publicación está redactada y publicada siguiendo la Norma UNE 153101:2018 EX sobre Lectura Fácil. El contenido ha sido validado por personas con discapacidad intelectual formadas para hacerlo.
© Logo europeo de la lectura fácil.
Más información en www.easy-to-read.eu.

Difusión:

Se permite la difusión y reproducción de esta obra siempre que sea sin fines comerciales y mencionando a los autores y al editor.

Financia:

Consejería de Política Social, Familias e Igualdad.



Lectura Fácil



EN ESTA GUÍA HABLAMOS DE:

¿Qué son los primeros auxilios?.....	4
La regla PAS: proteger, avisar y socorrer.....	6
Revisa a la víctima	8
Posición lateral de seguridad	10
La reanimación	12
Otras emergencias	15
Recuerda lo más importante	20
¿Quieres saber más?.....	22
Bibliografía.....	23

ANTES DE EMPEZAR A LEER:

En esta guía encontrarás:

• Palabras difíciles explicadas:

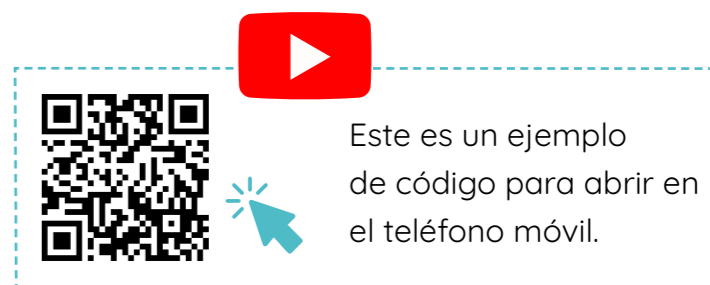
Las palabras aparecen como en este ejemplo y la explicación está a su lado: **ejemplo**.

Ejemplo:

Aquí va la explicación.

• Vídeos:

Para poder ver los vídeos, abre los códigos como este con tu teléfono móvil. También puedes buscarlos en nuestra página web www.plenainclusionmurcia.org



¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Los primeros auxilios son las ayudas a una persona en un accidente o un problema de salud inesperado.

Es la ayuda que damos las personas que estamos cerca en ese mismo momento hasta que llegan los médicos o enfermeros.

El objetivo de esta ayuda no es curar o arreglar el problema, el objetivo es que el problema no empeore hasta que llegan los médicos o enfermeros del teléfono 112.



Algunos ejemplos de accidentes o problemas de salud en los que podemos ayudar son:

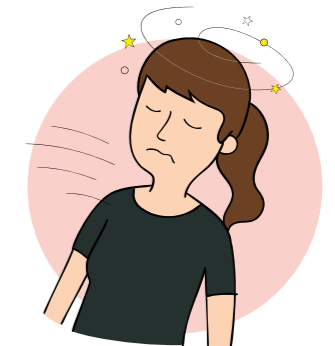
- una caída.
- un corte.
- un **desmayo**.

En casos así, podemos ser muy útiles para cuidar a la persona.

En esta guía te damos consejos y ejemplos de todo lo que puedes hacer.

Recuerda que lo más importante es, en este orden:

1. proteger a la persona.
2. avisar a los servicios de emergencia del 112.
3. y tranquilizar a la persona mientras esperamos a los médicos o enfermeros.



Desmayo:

Dejar de estar consciente de forma inesperada.

LA REGLA PAS: PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER

Lo primero que necesitas saber para ayudar es la regla PAS. Esta regla se llama así por la primera letra de cada paso:

- 1** Proteger
- 2** Avisar
- 3** Socorrer

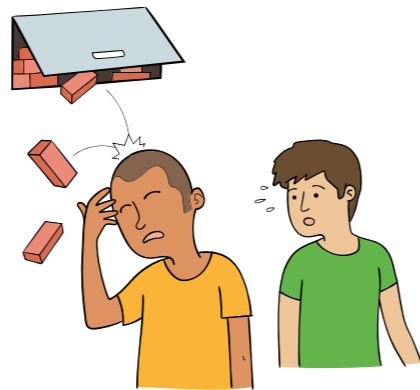
La palabra PAS nos ayuda a recordar cada paso y en qué orden van. Es muy importante seguir el orden. Ahora vamos a explicar cada paso:

1. PROTEGER

En este orden:

- 1- Protégete a ti mismo o a ti misma. ¡Si no, no podrás ayudar a nadie!
- 2- Protege a la víctima de la emergencia. Aléjala del peligro o elimínalo si puedes.
- 3- Protege a otras personas para que no haya más heridos.

Mira este ejemplo:



1. Protégete



2 Elimina el peligro



3. Protege a las personas



2. AVISAR

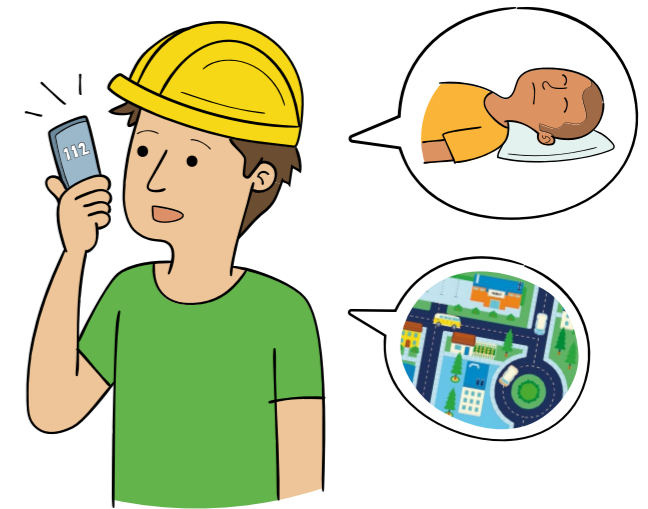
Llama por teléfono al número 112. El 112 es el teléfono de emergencias. En él avisarán a la ambulancia, a los bomberos o la policía si hace falta.

Para que puedan ir rápido, explica de forma clara qué ha pasado y dónde estás. Si no sabes la dirección exacta, explica qué tienes cerca.

3. SOCORRER

Cuando todo el mundo esté a salvo del peligro y la ayuda está de camino, es el momento de socorrer a la víctima de la emergencia.

- 1- Mantén la calma y tranquiliza también a la víctima. Dile que la ayuda está de camino.
- 2- No la muevas ni la cambies de sitio.
- 3- Revisa cómo está la víctima.



Explicamos cómo hacerlo en las páginas siguientes



REVISA A LA VÍCTIMA

La revisión se hace en 3 pasos:

1 COMPROBAR SI ESTÁ CONSCIENTE

Descubre si la víctima está despierta o no.

• **Háblale cerca del oído.**

• **Pregúntale “¿Me oyes?” o “¿Estás bien?”.**

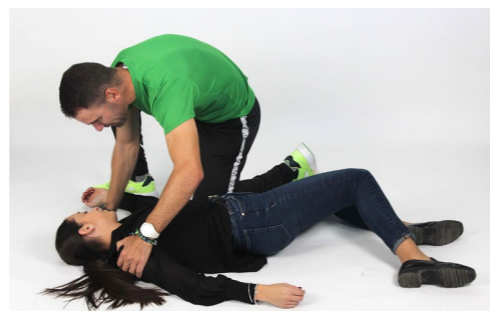
👍 Si responde,
salta al paso 3: Buscar heridas.

👎 Si no responde,
haz el paso 2: Comprobar la respiración

• **Pellízcale.**

👍 Si reacciona, salta al paso 3:
Buscar heridas.

👎 Si no reacciona, sigue con el paso 2:
Comprobar la respiración.



Estar consciente:

Una persona está consciente cuando está despierta y se da cuenta de las cosas. Lo contrario de estar consciente, es estar inconsciente.

2 COMPROBAR LA RESPIRACIÓN

La víctima está inconsciente.

Descubre si respira o no.

1- Mira si su pecho se mueve con la respiración.

2- Escucha si su boca o nariz toman y echan aire.

3- Pon la mano sobre su pecho.

👍 Si respira, pon a la persona en Posición Lateral de Seguridad.

La Posición Lateral de Seguridad está en la página 10



👎 Si no respira, haz la reanimación.

La reanimación está en la página 12



3 BUSCAR HERIDAS

Si la persona está consciente

o al menos respira,

buscamos heridas en el cuerpo

desde la cabeza hasta los pies.

Por ejemplo: espalda, piernas, barriga...



Si no hay heridas importantes:

- coloca a la persona en una posición cómoda.
- Espera la ayuda.
- Acompaña a la víctima.
- y tranquilízala.



Si hay alguna herida importante:

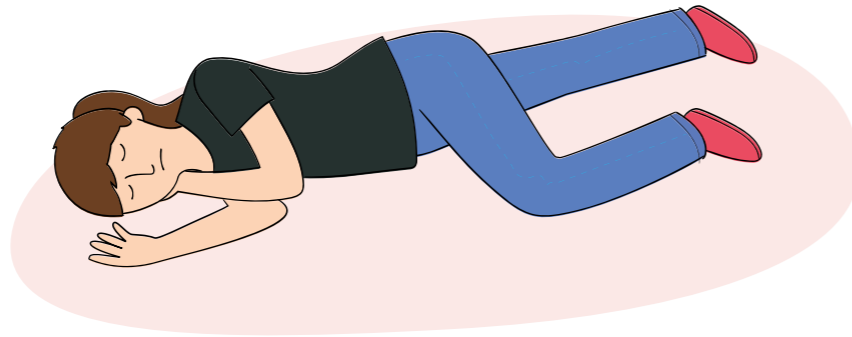
sigue las instrucciones para esa herida que explicamos en esta guía en la página 18.

POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

Esta posición del cuerpo es para víctimas que:

- no están conscientes
- pero sí respiran.

Así, si la víctima vomita no se ahoga.



Esta postura no se usa si la víctima se ha dado un golpe fuerte en la espalda.

Por ejemplo, en un accidente de moto o bicicleta.

Explicamos paso a paso cómo poner a la víctima en esta posición en la página siguiente.

También puedes ver un vídeo en Internet.

  Puedes ver el vídeo leyendo este código con tu teléfono.

SIGUE ESTOS OCHO PASOS:

1



Retira los objetos que puedan hacerle daño. Por ejemplo: gafas, llaves, móvil...

2



Arrodíllate junto a la víctima.

3



Dobla el brazo de la víctima más cercano a ti hacia arriba.

4



Dobla su pierna más alejada hacia ti.

5



Dobla el otro brazo de la víctima y pon su mano junto a su cabeza.

6



Cógele por la cadera y el hombro para girarlo despacio hacia ti.

7



Mantén la calma y llama al teléfono 112.

8



Cambia a la persona de lado cada 20 minutos hasta que llegue la ayuda.

LA REANIMACIÓN

La reanimación es una ayuda para las personas que:

- están inconscientes.
- no respiran.



Eso significa que sus pulmones y su corazón se han parado.

Esa persona está en peligro
y necesita ayuda muy rápida.

Reanimar es recuperar

- el latido del corazón
- y la respiración de los pulmones.

La reanimación consiste en:

- apretar el corazón de la víctima. 
Así vuelve a latir.
- pasar aire de tus pulmones a los de la víctima. 
Así vuelve a respirar.



Vamos a explicar cómo hacer la reanimación,
pero recuerda que en una emergencia
lo primero es llamar al teléfono 112.

Después, haremos la reanimación
hasta que la persona se mueva o abra los ojos
o hasta que llegue la ayuda.

Vamos a explicar los pasos de la reanimación
en la página siguiente.

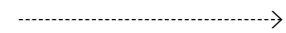


Pasos de la reanimación del corazón y los pulmones:

A) REANIMAR LOS LATIDOS:

1- Coloca a la víctima tumbada hacia arriba.

2- Ponte de rodillas
junto a su pecho.

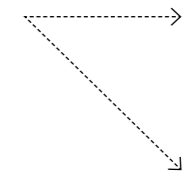


3- Busca este lugar en su pecho:

El punto que está justo en el centro del pecho.

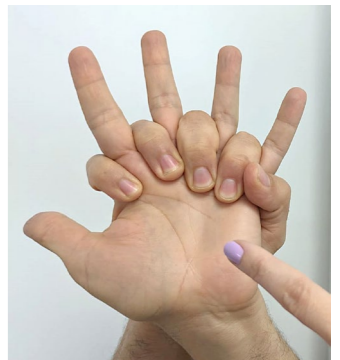
4- Coloca tus manos entrelazadas en ese punto.

Pon la zona más dura de tu mano en ese punto.



5- Aprieta fuerte en ese punto 30 veces.

Intenta apretar el pecho unos 5 centímetros cada vez.



6- Ve al paso B: Reanimar la respiración.

  Puedes ver el vídeo leyendo este código con tu teléfono.

B) RECUPERAR LA RESPIRACIÓN:



1- Coloca a la víctima tumbada hacia arriba.

2- Abre su boca:

Pon una de tus manos en su frente y la otra en su barbilla.

3- Tapa su nariz con tus dedos.

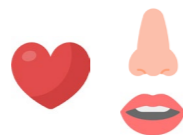
4- Respira hondo.

5- Pon tu boca y pégala a la de la víctima para pasarle el aire sin que se escape.

6- En esa postura, toma aire por la nariz y suéltalo por la boca con fuerza 2 veces en la boca de la víctima. Comprueba que su pecho se mueve. Eso significa que tu aire entra en sus pulmones.



C) REPETIR LOS PASOS A Y B:



Cada parte se repite:

primero reanimas los pulmones con dos respiraciones, después reanimas el corazón con 30 apretones y vuelves a hacer dos respiraciones y otros 30 apretones.

Repite el ejercicio

hasta que la persona respire o llegue ayuda.

OTRAS EMERGENCIAS:

I. ATRAGANTAMIENTO

¿Qué es un atragantamiento?

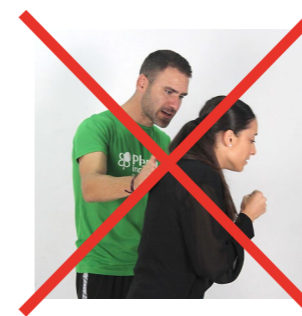
Es cuando una persona no respira bien o no respira nada por algo de comida u objetos en su garganta.



¿Qué puedes hacer si la persona no respira bien?

Es cuando la persona se ha atragantado pero puede toser.

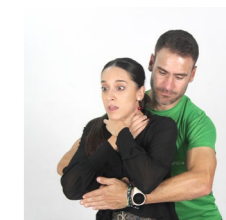
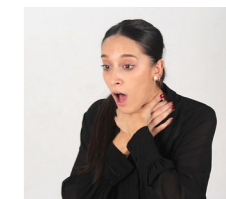
- Anima a la persona a toser hasta que eche la comida que no le deja respirar bien.
- No le des golpes en la espalda. Eso no le ayuda y puede ser peor.



¿Qué puedes hacer si la persona no respira nada?

Es cuando la persona está tan atragantada que no puede ni toser.

- La persona atragantada suele hacer esta señal: ----->
- Intenta sacar la comida de su boca con tus manos.
- Intenta sacar la comida apretando debajo de su pecho.



Aprende a hacerlo en este vídeo.

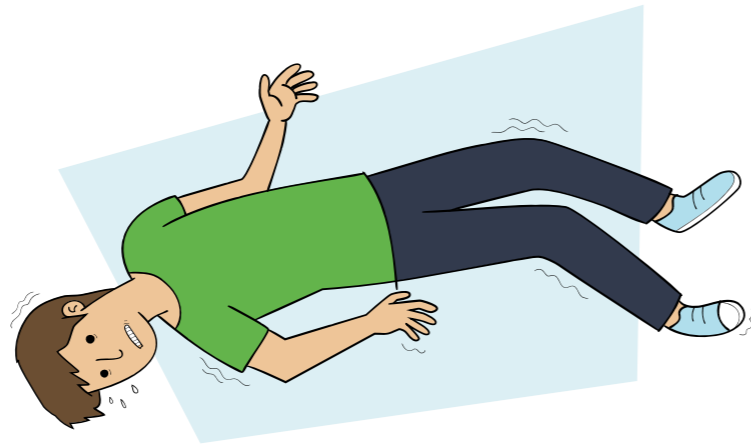
2. CONVULSIONES

¿Qué son las convulsiones?

Las convulsiones son movimientos rápidos y fuertes del cuerpo que la persona no controla.

La persona puede perder la consciencia, caer al suelo y cerrar la boca muy fuerte.

Las convulsiones suelen durar unos 5 minutos.



¿Qué hay que hacer?

- 1- Tumba a la persona.
- 2- Quita las cosas que se le puedan caer encima.
- 3- Cuando no convulsione, colocarla en la Posición Lateral de Seguridad.



¿Qué no hay que hacer?

- 1- No la sujetes.
- 2- No le des agua ni comida.
- 3- No la dejes sola.



En todos los casos:
- Mantén la calma
- Llama al teléfono 112

Una de las causas de las convulsiones es la enfermedad de la **epilepsia**.

Si tú tienes epilepsia o si tienes algún familiar o amigo con epilepsia, es bueno estar preparado o preparada para ayudar.

Si quieres saber más, puedes leer nuestra guía sobre epilepsia.



Descarga la guía Saber más sobre la epilepsia.

Epilepsia: Enfermedad que puede provocar desmayos o convulsiones.

3. HERIDAS

¿Qué son las heridas?

Las heridas son daños que rompen la piel u otras partes del cuerpo.

Ejemplos de herida son cortes, arañazos y mordeduras.

Una herida puede sangrar.



¿Qué hay que hacer?

Cada tipo de herida se cura de una forma diferente. Lo mejor es esperar la ayuda de enfermeros y médicos del 112.

Si la víctima sangra:

1. Aprieta la herida con una gasa limpia.
2. Lava la herida con agua y jabón.
3. Tapa la herida con otra gasa limpia.



¿Qué no hay que hacer?

1. No toques la herida.
2. No eches alcohol.

4. GOLPES

¿Qué son los golpes?

Ejemplos de golpe son:

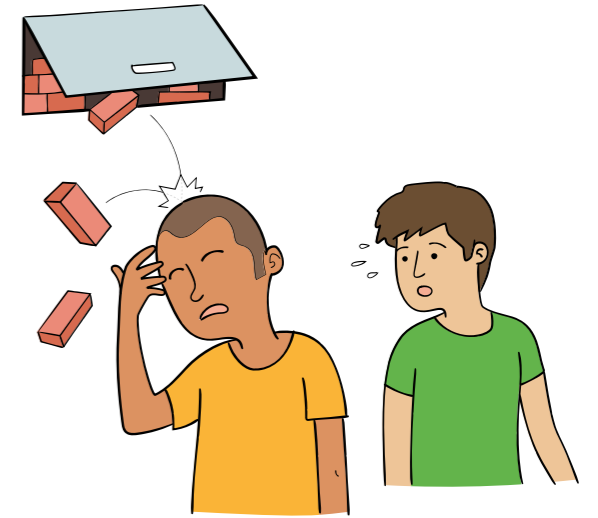
- Algo que cae sobre la cabeza.
- Una pierna rota al caer de la bicicleta.
- Daño en una rodilla al tropezar.

¿Qué hay que hacer?

- Poner hielo en la parte del cuerpo donde se ha dado del golpe.

¿Qué no hay que hacer?

- No mover la parte del cuerpo donde se ha dado el golpe.



En todos los casos:

- Mantén la calma
- Llama al teléfono 112

RECUERDA LO MÁS IMPORTANTE

1. MANTÉN LA CALMA:

Si no estás tranquilo,
no podrás ayudar bien.



2. PROTEGE:

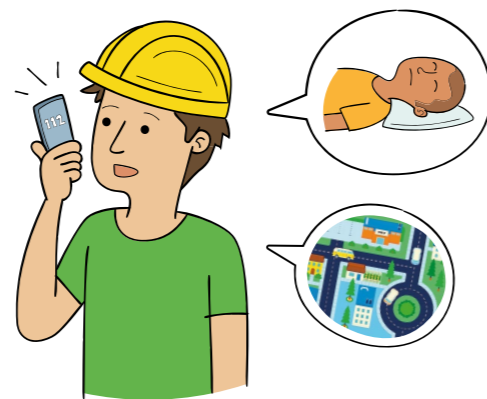
Primero protégete a ti.
Si no estás seguro tú
no puedes ayudar a la otra persona.



3. AVISAR:

Llama al teléfono 112
o pídeselo a otra persona.

Explica dónde estás
y lo que ha pasado.
La ayuda llegará pronto.



4. REvisa cómo está la persona:

- Si está consciente.
- Si respira.
- Si tiene otras lesiones.



5. AYÚDALE:

¿Está consciente?

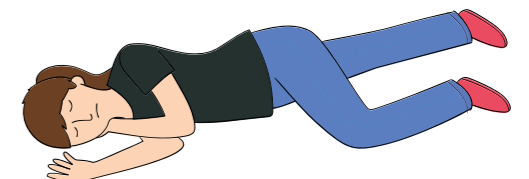
Déjalo en la posición que esté cómodo
y si es necesario
llama al 112.



¿No está consciente y respira?

Colócala en la posición lateral de seguridad (PLS),
y espera la ayuda.

La Posición Lateral
de Seguridad está en la página 10



¿No está consciente y no respira?

Haz la reanimación.

La reanimación está en la página 12



¿QUIERES SABER MÁS?



VISITA EL APARTADO DE ESTA GUÍA
EN NUESTRA PÁGINA WEB →



OTRAS GUÍAS EN LECTURA FÁCIL PARA SEGUIR APRENDIENDO:



Título: **Guía de primeros auxilios en Lectura Fácil para padres y madres. Volumen 1 y volumen 2**

Autores: Dr. Juan Casado Flores y Dra. Raquel Jiménez García. Edición: Plena inclusión Canarias



Título: **Primeros Auxilios en casa (Lectura fácil)**

Autor: Plena inclusión La Rioja



Título: **Ante los pequeños accidentes: Súmate a practicar primeros auxilios**

Autor: Cruz Roja Española



Título: **Guía de Prevención y Seguridad para voluntariado. Primeros Auxilios - Pautas básicas Cruz Roja**

Autor: Cruz Roja Española



BIBLIOGRAFÍA

Algunas publicaciones y materiales que hemos usado para hacer esta guía son:

Título: **Manual básico de Primeros Auxilios**

Autor: Cruz Roja Española

Año: 2009



Vídeo: **Guía Primeros Auxilios (Cruz Roja)**

Publicado en: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLthQJDbnjyLmftZAFVB1CpGbO9DE64OpZ>



Vídeo: **Primeros Auxilios básicos**

Autor: Global First Aid Reference Centre GFARC

Centro de referencia mundial de primeros auxilios

Publicado en la página web: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLw1t0UTPZMsqNtu22HVLcHgFIL5FeTfxC>



Título: **PAP Primera Ayuda Psicológica**

Autor: Organización Panamericana de la Salud



OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN DE GUÍAS DE SALUD Y BIENESTAR EN LECTURA FÁCIL DE PLENA INCLUSIÓN REGIÓN DE MURCIA



Saber más sobre la diabetes



Saber más sobre disfagia



Saber más sobre epilepsia



¿Qué pasa cuando se muere alguien a quien quiero?



Como nos adaptamos a los cambios



La menopausia: cuídate para disfrutar de la vida


Visita la página web de **Plena inclusión Región de Murcia** para descargar estos y otros contenidos




información
accesible

 **Plena
inclusión**
Región de Murcia


 www.plenainclusionmurcia.org

 968 28 18 00

 PlenaMurcia

 @plenamurcia

 @PlenaMurcia

 plenamurcia

Financia:



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Familias e Igualdad