

HIGIENE POSTURAL

CÓMO SENTARSE



CÓMO CAMINAR



CÓMO LLEVAR LA MOCHILA

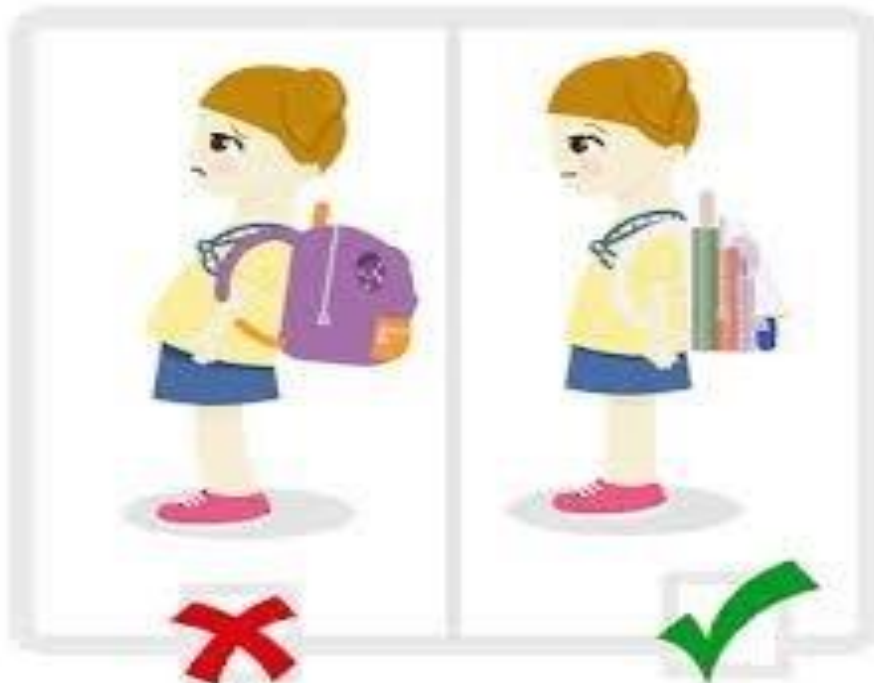
Transporte de Material Escolar

Se recomienda **no llevar mas del 10%** del peso corporal.



Cuando llevo el carrito, **cambio de mano** de vez en cuando.

CÓMO COLOCAR EL MATERIAL DENTRO DE LA MOCHILA



EL
MATERIAL
MÁS
GRANDE DEBE ESTAR
EN LA PARTE DE LA
MOCHILA MÁS
CERCANA A LA
ESPALDA

CÓMO DORMIR

NO



SI



SI



SI



NO



PRIMEROS AUXILIOS

¿QUÉ SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Son la atención inmediata que se le da a una persona enferma, lesionada o accidentada en el lugar de los acontecimientos, antes de ser trasladada a un centro asistencial u hospitalario.

PROTOCOLO PAS

Las siglas PAS (Proteger, Avisar y Socorrer) se conocen en el entorno de los servicios de emergencia como un protocolo de actuación que cualquier persona debe conocer y llevar a cabo ante la presencia de un accidente.

Proteger, Avisar y Socorrer son tres acciones básicas que todo el mundo puede realizar hasta que los profesionales lleguen al lugar.

Cuando somos testigos de un accidente, ya sea en casa, en la calle o en la carretera, lo primero que debemos hacer es mantener la calma y no dejar que los nervios se apoderen de nosotros y nos impidan actuar correctamente. Para eso está ideada esta conducta tan sencilla y fácil de recordar por sus siglas, para traernos a la mente rápidamente lo que debemos hacer.



PROTOCOLO

P
ROTEGER



1. tú mismo
2. el entorno
3. al accidentado

MINIMIZAR DAÑOS

A
VISAR



Llama al 112:

- . informa sobre el estado del accidentado
- . informa sobre el lugar exacto
- . no cuelgues hasta que te lo indiquen

S
OCORRER



Valoración 1ª:

conciencia y respiración
(RCP si preciso)

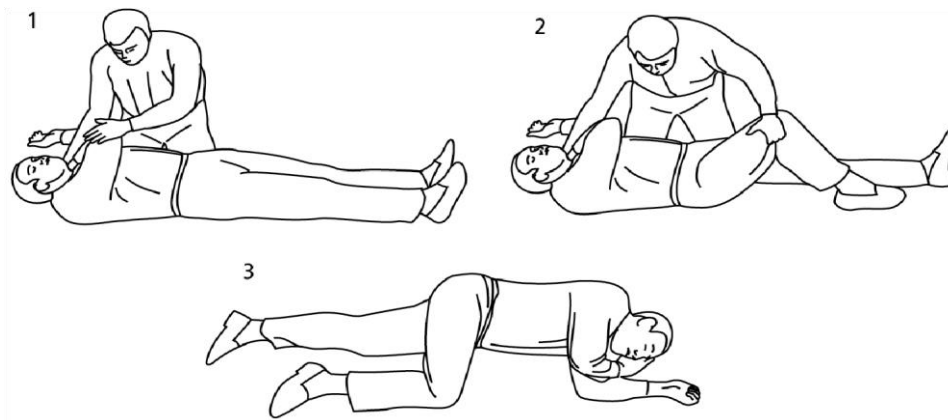
Valoración 2ª:

cabeza, tronco y extremidades

No mover si posible

POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

Postura de primeros auxilios en la que puede situarse a un paciente inconsciente/consciente pero que mantiene la respiración de forma que se eviten ahogamientos producidos porque se trague su propia lengua o porque vomite.



ATRAGANTAMIENTOS

1. EN COMPAÑÍA

1.1. LIGERA

Obstrucción de la vía aérea

LIGERA

VÍCTIMA AGITADA CON
TOS EFECTIVA

ACTUACIÓN:
DEJAR QUE TOSA Y
VIGILARLA (ANIMAR A QUE
TOSA)

**NO DAR GOLPES EN LA
ESPALDA**



1.2. SEVERA

Maniobra de Heimlich

Compresión abdominal de primeros auxilios para desobstruir el conducto respiratorio, normalmente bloqueado por un trozo de alimento o cualquier otro objeto. Es una técnica efectiva para salvar vidas en caso de asfixia por atragantamiento.



2. SI ESTÁS SOLO



HEMORRAGIAS

“Salida o derrame de sangre fuera o dentro del organismo como consecuencia de la rotura accidental o espontánea de uno o varios vasos sanguíneos”

1º ACTUACIÓN

HEMORRAGIAS EXTERNAS

La sangre sale al exterior a través de una herida



ACTUACIÓN

- **Compresión directa** sobre el punto sangrante con apósitos, durante 10 minutos.
- Elevar el miembro afectado, si las lesiones lo permiten.
- Si no cede, **compresión arterial a distancia**
Técnica que puede resultar dolorosa (informar a la víctima)
- **Únicamente en casos muy especiales: TORNIQUETE**



NO RETIRAR NUNCA EL PRIMER APOÓSITO



2º DESPUÉS DE LA ACTUACIÓN -CONTROL DE LA HEMORRAGIA

Cuando cese la hemorragia, envolver la herida con una venda apretada y aplicar una compresa de hielo con presión directa por 10 minutos



ADAM.