

## Primeros Auxilios – Desmayos.

### PLATICA DE 5 MINUTOS

El objetivo de esta charla es educarnos y aprender algunos procedimientos básicos de primeros auxilios para ayudar a una persona que se ha desmayado. Un desmayo es la pérdida parcial o total de consciencia, debido a una reducción del suministro de sangre al cerebro, por un corto período de tiempo.

#### **Síntomas Usuales:**

- Palidez extrema
- Sudoración
- Enfriamiento de la piel
- Mareo
- Cosquilleo en las manos y en los pies
- Náuseas
- Posible distorsión de la visión

#### **Primeros Auxilios:**

- Mantenga la víctima acostada.
- Afloje la ropa apretada y evite aglomeración de gente.
- Si la víctima vomita, acuéstela de lado ó voltee su cabeza. Si es necesario, limpie la boca con sus dedos, preferiblemente cubiertos por una tela.
- Mantenga abierta la circulación de aire.
- No vierta agua sobre la cara de la víctima, por el peligro de que la aspire; en lugar de esto, frote la cara suavemente con agua fresca.
- No dé ningún líquido a la víctima, a menos que haya revivido.
- Examine a la víctima para determinar si ha sufrido alguna lesión por la caída.
- A menos que se recupere rápidamente, busque asistencia médica.
- La víctima debe ser observada cuidadosamente después del desmayo, pues éste podría ser un breve episodio en el desarrollo de una enfermedad grave subyacente.

Ocasionalmente una persona se desmaya repentinamente, sin ningún aviso. La recuperación de la consciencia ocurre casi siempre cuando la víctima cae o es colocada en posición reclinada. Para prevenir un desmayo, una persona que se sienta débil o mareada debe acostarse o doblarse, de modo que la cabeza quede a la altura de las rodillas. Recuerde, trate muy seriamente los desmayos y busque asistencia médica competente, tan pronto como sea posible.

