

Actuaciones Habituales en Primeros Auxilios (No sólo en náutica de recreo)		
EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
CONTUSIÓN	Aplicar frío, quitar anillos, relojes, etc...	NO frotar, no aplastar (chichones...)
ESGUINCE	CRICER: CRIoterapia, aplicar frío; Compresión con vendaje; Elevación del miembro afectado y Reposo, que no se mueva ni apoye ni use el miembro.	No forzar el movimiento pasivamente.
LUXACIÓN	Frío en la zona, Elevar el miembro, y Reposo.	Nunca reducir luxación. No volver a meter la articulación en su sitio. Podemos pillar nervios o vasos.
FRACTURA	VHF Inmovilizar el miembro en la posición que menos duela. Aplicar frío si se puede. Reposo total. Pedir consejo radio-médico para confirmar nuestra actuación.	No poner vendas ni comprimir. No movilizar.
HERIDAS LEVES	Limpia con suero fisiológico a chorro. Aplicar betadine. Poner tirita.	
HERIDAS SUCIAS	Lavarse las manos y los brazos. Ponerse guantes. Lavar la herida con agua y jabón desinfectante, de dentro a afuera, con una gasa y luego a chorro con suero fisiológico o agua oxigenada. Luego se pone betadine. Si es grande se cubre con una gasa y se venda. Vigilar evolución. Pedir consejo radio-médico si es necesario.	Nunca limpies sin limparte tú primero. No dejes de usar guantes. No limpies frotando en dos sentidos. No empapes la herida de betadine, solo colorea un poco. No pegues tiritas o esparadrapo en la herida. NUNCA se usa algodón o papel. Usa gasas.
CORTE LIMPIO AGUDO	Lavarse las manos y los brazos. Ponerse guantes. Lavar la herida de arriba a abajo, con agua oxigenada a chorro. Luego se pone betadine. Se secan bien los alrededores. Si la herida es grande o por desgarró se coloca una compresa (apósito compresivo o bien gelatina hemostática) sobre la primera gasa, y se aprieta fuerte, hasta llegar al centro de asistencia.	No poner relleno dentro. NUNCA usar algodón, servilletas de papel o similar. NO limpiar en dos sentidos. NO lavar con agua y jabón si la herida es limpia. NUNCA retiramos la primera gasa, compresa o apósito estéril que se puso.
HERIDA CON HEMORRAGIA GRAVE	VHF Colocar apósito con gelatina hemostática y en su defecto varias gasas y compresas femeninas y presionar fuerte. Si no se detiene parcialmente la hemorragia, hacer compresión selectiva a distancia (arteria axilar, o femoral).	No detenerse en lavar herida. No aplicar desinfectante. Lo importante es cortar la hemorragia.

EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
SANGRA POR LA NARIZ	Usar guantes. Indicar a la víctima que se presione las alas de la nariz sobre el hueso del tabique, y que mire de frente, y se siente. Al cabo de 10', podemos colocar un tapón de gasa, pero que se mantenga mirando de frente, y revisamos el tapón.	NO poner cabeza hacia atrás. Puede tragarse su sangre. Levantar el brazo o inclinarse hacia delante, aumenta el sangrado.
SANGRA POR UN OÍDO (Explosión, golpe)	VHF. QUE SANGRE. No evitar que sangre. Colocarle en posición lateral. Evaluar si la hemorragia es interna o externa. Ante la duda, que sangre y a puerto con aviso VHF a Salvamento Marítimo. Si es evidente, se intenta cortar presionando justo en la herida externa. Se puede poner una compresa bajo el oído para recoger sangre.	No presionar el oído. No tapan el oído. No demorar el traslado. Puede haber lesiones graves si se trata de hemorragia interna.
CUERPOS EXTRAÑOS EN OJOS	Evaluación de la gravedad VHF . Se limpia ojo con suero fisiológico a chorro fuerte o se utiliza la bañera ocular. Se retira el cuerpo con la puntita de una gasa húmeda en suero (si no ha salido ya por el lagrimal). Si el cuerpo está clavado, se tapan los dos ojos y traslado urgente al hospital.	No soplar, no frotar, no desclavar cuerpo extraño, nunca utilizar pinzas ni bastoncitos.
CUERPOS EXTRAÑOS EN PIEL (anzuelos...)	Limpiar con hexamedin, cristalmina o desinfectante el cuerpo y alrededores. Si es una pincha o cuerpo evidente, sacar con pinzas suavemente. Si el cuerpo está enclavado, no sacar y acudir al centro de salud. Anzuelos: Cortar el ojillo o la muerte y sacar. Si es necesario, cortar piel con bisturí.	No sacar cuerpos extraños grandes que estén enclavados, pues hacen de "corcho" y taponan el agujero. Al quitarlos abrimos la hemorragia.
CUERPOS EXTRAÑOS EN NARIZ Y OIDOS	Revisar cuidadosamente por si la extracción es fácil. Ante la duda no actuar.	No sacar si hay dudas. No mojar (se hincha) no aplicar frío ni calor (reacción desconocida), NUNCA forzar la salida del cuerpo extraño.
CUERPO EXTRAÑO EN LA BOCA O GARGANTA	Sacar si es fácil, sin provocar vómito. Animar a toser si es en la garganta. Si hay dificultad para respirar VHF . Maniobra de Heimlich si no respira.	No dar miga de pan pues arrastra el objeto y puede pasar a pulmones. No usar objetos punzantes ni pinzas. No usar agua fría. NUNCA darle palmaditas en la espalda.
LIPOTIMIA O DESMAYO	VHF Mano en la frente y pellizcar mejillas hablándole. Si está mareado o casi desmayado, tumbarle en el suelo, pies en alto. Aflojarle la ropa. Cuando se recupere completamente, que se tome algo dulce y una bebida (o un zumo con algo de azúcar) para subir la tensión.	No darle de beber ni comer si está inconsciente u obnubilado. Que no se levante rápido, aunque se haya recobrado.
ATAQUE EPILÉPTICO	VHF Despejar la zona donde convulsiona. Amortiguar golpes en la cabeza. Si vomita poner la cabeza de lado (a veces es imposible)	No frenar ni bloquear movimientos. No introducir objetos en su boca. NUNCA trasladarle en plena crisis convulsiva. (No cambiarle de lugar)

EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
INSOLACIÓN	Ponerle a la sombra. Que beba agua con limón y un poquito de sal (azúcar para endulzar sabor, pero lo importante es la sal y el limón).	No poner hielo en la cabeza.
TRAUMAT. DENTALES (Diente fuera)	VHF Poner una gasa doblada o enrollada de tapón en el hueco y que muerda fuerte. Si el diente está entero o entera la raíz, reimplantamos nosotros el diente SIN TOCAR LA RAÍZ, y que muerda suave la gasa enrollada entre diente sano y diente reimplantado: Si hay que guardar diente, se hace en LECHE, SUERO o SALIVA (por ese orden).	No tocar la raíz. No hurgar en la herida. No tintar con betadine, ni desinfectar. No perder tiempo (15') en traslados: ¡reimplantar!
TRAUMAT. DENTALES (Diente se mueve)	Colcar gasa doblada entre dientes y que presione suavemente. Acudir al hospital o centro de salud.	NO mover el diente para comprobar No tirar del diente hacia fuera No poner hielo ni agua.
VÓMITOS	No comer en 4 horas. Se puede dar sorbitos de agua para quitar el sabor. Al cabo de 4 h. Tomar limonada alcalina (1l agua, zumo 1 limón, 1 cucharita de bicarbonato, 1 cucharita de azúcar)	No debemos comer en 4 h. No tomar gran cantidad de alimentos el mismo día.
DIARREA	Dieta médica (consejo por radio VHF) y limonada alcalina. Beber muchos líquidos.	No dejar de comer. No dejar de beber agua.
PICADURA (Abeja, avispa, araña, insectos)	Si se sospecha alergia, VHF Usamos unas pinzas finas para extraer el aguijón, sin tocar la parte más exterior (saco de veneno si es abeja). Si hay seguridad de no alergia, se le aplica antihistamínico. SI HAY SEGURIDAD DE ABEJA, se aplica frío, que inhibe el veneno. SI ES UN PEZ DE PLAYA, se aplica calor, que inhibe la irritación. SI ES MEDUSA, se aplica amoniaco rebajado o vinagre pulverizado para calmar. (aunque existe controversia, esta es la recomendación de Cruz Roja Española 2010)	No aplastar la pincha o aguijón. No frotar NO usar agujas, aceite, barro, saliva ni remedios caseros como pasta de dientes u otros de la "abuela".
DIABÉTICOS	Si un Diabético se encuentra cansado, somnoliento o sin energía, darle a tomar un sobrecito de azúcar, un zumo de frutas azucarado, o unas galletas.	
QUEMADURA ELÉCTRICA	Si sigue en contacto con la fuente eléctrica, NO LO TOQUE. Hay que cortar la fuente de electricidad (diferencial, "los plomos") e inmediatamente VHF . Aunque sea leve (calambrazo) hay que vigilarle y llevarle al médico.	NO podemos "dar el alta" a una víctima que ha sufrido una descarga por pequeña que sea. Ésta, puede afectar a la conducción nerviosa y provocar daños posteriores. Siempre vigilancia sobre él.

EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
QUEMADURA DIRECTA	Apartarle de la fuente de calor. Enfriar la zona (si es necesario con agua a chorro durante 5 minutos). Colocar apósito especial de gasa impregnada con crema antibiótica o vaselina. En caso de gravedad, ampollas, levantamiento de piel etc... VHF	No usar nunca hielo ni algodón. NO pinchar ampollas. No usar remedios caseros como aceite, vinagre, pasta de dientes, alcohol, mantequilla, etc...
QUEMADURA QUÍMICA (Acidos y Bases)	Limpiar con agua a chorro durante 10 o 15 minutos la zona frotando con cepillo de uñas o cepillo de fregar cubierta. Quitar toda la ropa salpicada. Si está mojada, quitar TODA LA ROPA. Si se afectan ojos, garganta u oídos, VHF.	No secar . No aplicar cremas Nunca querer neutralizar un producto químico con otro químico.
INTOXICACIÓN POR INGESTIÓN.	Si se puede, llamar al (91) 562-04-20 Servicio Nacional de Toxicología. Allí nos informan sobre qué hacer y como. Conviene tener el bote del producto a mano. Si no hay información, el antídoto universal es “carbón activado” de venta en farmacias, o agua albuminosa (6 claras de huevo en un litro de agua).	Nunca provocar el vómito (quema en sentido descendente y ascendente). La leche o el aceite pueden ser remedios para ciertos tóxicos, pero pueden potenciar la acción de otros.
INTOXICACIÓN POR INHALACIÓN.	VHF Separar a la víctima de la fuente de intoxicación. Abrirle o aflojarle la ropa del pecho.	No darle de beber si está obnubilado.
CAÍDA GRAVE CON LESIÓN MEDULAR	VHF No tocar a la víctima. No sabemos si se ha lesionado la médula. Comprobar si respira. Si no lo hace, se le da prioridad a la respiración y al pulso, antes que a la médula. Si respira, vigilamos pero NO ACTUAMOS. Procurar el mínimo movimiento de balanceo y esperar actuación de Salvamento Marítimo.	No tocar nunca a un posible lesionado medular salvo que su vida corra inminente peligro.

EMERGENCIA	SÍ SE DEBE HACER	NO HAGAS NUNCA...
DOLOR AGUDO DE ABDOMEN VIENTRE EN TABLA	VHF Colocar a la víctima en posición antiálgica (como menos le duela a él), y abrigarle.	Evitar que se desplace.
DOLOR DE CABEZA TRAS UN GOLPE	VHF Si el golpe ha sido fuerte, puede existir conmoción cerebral o incluso fractura de cráneo. La forma de saberlo es sólo potestad del médico. Deberíamos arrumbar al puerto más cercano y avisar a Salvamento Marítimo. Es especialmente grave si tiene al menos un síntoma de los siguientes: 1.- Sangra por el oído. 2.- Hematomas bajo los ojos. 3.- Vómitos en escopetazo. 4.- Convulsiones. 5.- Pérdida de conocimiento. 6.- Rigidez en la nuca. 7.- Pupilas asimétricas. 8.- Fiebre repentina.	Aunque no tenga síntomas, el tripulante que ha sufrido el accidente debe ser vigilado constantemente por otro tripulante, para evitar inconsciencia súbita. Se relevará a este tripulante de cualquier guardia o cargo de responsabilidad.
DOLOR DE TORAX AGUDO	Puede tratarse de un problema serio de corazón. Debe quedarse la víctima sentada, y ligeramente reclinada hacia atrás. Si al cabo de 5' no mejora o se pasa por completo, VHF	No forzar la respiración. Puede sobrevenir un ataque de tos e impedir la respiración aún más.

Apuntes elaborados por Juan Jesús Martínez Olmo, autor del libro
 «*A vela, de Secundaria a la Universidad*»
 Editorial Diego Marín, Murcia, 2010

Editado en Septiembre de 2010