

- 1.** Escena segura. Tocá los hombros y hablale fuerte.
- 2.** Pedí ayuda en voz alta. Que alguien llame al 911 / 107 si hay señal.
- 3.** Abrí la vía aérea y mirá si respira normalmente (máx. 10 s).
- 4.** No respira normalmente → RCP: 30 compresiones (5–6 cm, 100–120/min) + 2 ventilaciones.
- 5.** Respira → posición lateral de seguridad (si no sospechás columna), aislá del suelo, abrigá.
- 6.** Controlá respiración y pulso cada pocos minutos.

Sangrado fuerte

Escena segura primero

- 1.** Guantes o bolsa plástica.
- 2.** Presión directa firme con gasa o tela, sin soltar 10 minutos.
- 3.** Herida profunda: empaquetá la gasa dentro y presioná encima.
- 4.** Brazo o pierna y no para: torniquete 5–8 cm arriba de la herida, apretá hasta que pare.
- 5.** Anotá la hora del torniquete. No lo aflojes.
- 6.** Acostá, abrigá y evacuá urgente.

- 1.** Si tose fuerte: que siga tosiendo, no lo golpees.
- 2.** No puede hablar, toser ni respirar: inclinalo hacia adelante y dale hasta 5 golpes entre los omóplatos.
- 3.** Si no sale: hasta 5 compresiones abdominales (puño arriba del ombligo, hacia adentro y arriba).
- 4.** Alterná hasta 5 y 5. Pará apenas se destape.
- 5.** Si pierde la conciencia: acostalo y RCP. No metas los dedos a ciegas en la boca.

- 1.** Signos: dificultad para respirar, hinchazón de cara o lengua, ronchas, mareo.
- 2.** Autoinyector de epinefrina en la parte externa del muslo. La dosis depende del peso y del dispositivo: usá el recetado.
- 3.** Sin mejora a los 5 minutos y con otra dosis disponible: segunda dosis.
- 4.** Sentado con las piernas estiradas si le cuesta respirar; acostado con piernas elevadas si está mareado.
- 5.** Evacuá siempre.

- 1.** Refugio del viento y la lluvia. Aislá del suelo.
- 2.** Sacá la ropa mojada, poné ropa seca, gorro y guantes.
- 3.** Si tiritita y está lúcido: comida dulce y bebida tibia.
- 4.** Si dejó de tiritar o está confuso: horizontal, sin movimientos bruscos, 'burrito' con calor en pecho y axilas.
- 5.** Evacuá urgente si está confuso. Buscá pulso hasta 60 s antes de RCP.

- 1.** Calor + confusión o conducta rara = golpe de calor.
- 2.** Enfriá ya: inmersión en agua fría si se puede.
- 3.** Si no: mojá todo el cuerpo y abanicá sin parar; frío en cuello, axilas e ingle.
- 4.** Seguí hasta que se normalice la conciencia o unos 15 minutos (con termómetro, menos de 39 °C). Tiritar no alcanza para parar.
- 5.** Evacuá siempre.

- 1.** Sospechá columna si el golpe fue fuerte: estabilizá la cabeza.
- 2.** Evaluá AVDN y anotá la hora. Repetí cada 15 minutos.
- 3.** Alarma: conciencia que empeora, vómitos, convulsiones, pupilas desiguales → evacuación urgente.
- 4.** Cualquier pérdida de conciencia → terminar la actividad y evacuar.

1. Exponé y revisá CSM más allá de la lesión.
2. Hueso muy torcido con CSM alterada: tracción suave en el eje.
3. Entablillá la articulación de arriba y la de abajo; acolchá mucho.
4. Revisá la CSM de nuevo.
5. Fémur, pelvis o fractura abierta → evacuación urgente.

Mordedura de serpiente

Escena segura primero

1. Alejate de la serpiente; no la atrapes.
2. Calma y reposo. Anotá la hora.
3. Lavá con agua y jabón. Sacá anillos y relojes.
4. Inmovilizá la extremidad a la altura del corazón.
5. NO torniquete, cortes, succión ni hielo.
6. Evacuá al centro de salud para el suero antiofídico.

Mal de altura grave

Escena segura primero

- 1.** Falta de coordinación, confusión o falta de aire en reposo.
- 2.** Bajá de inmediato, al menos 500 a 1.000 m, acompañado.
- 3.** Que haga el menor esfuerzo posible.
- 4.** Oxígeno si hay.
- 5.** No esperes a la mañana.

1. Que deje de hacer esfuerzo; semisentado.
2. Aspirina para masticar (160–325 mg) si no es alérgico.
3. Evacuación urgente sin que camine.
4. Prepare para RCP.

- 1.** No te tires al agua: alcanzá, lanzá, remá.
- 2.** No responde y no respira normalmente: 5 ventilaciones y luego RCP 30:2.
- 3.** Si vuelve a respirar normalmente: posición lateral. Si vomita, de costado y limpiá la boca.
- 4.** Secá, abrigá, tratá la hipotermia.
- 5.** Evacuá aunque parezca recuperado.