



PRIMERS AUXILIS

Què són i per a què serveixen?

Els primers auxilis són les **mesures terapèutiques** que s'apliquen amb caràcter d'urgència a les víctimes d'accidents o malalties que apareixen de forma sobtada, fins a disposar d'un tractament especialitzat.

L'objectiu dels primers auxilis és **alleugerir el dolor i l'ansietat** de la persona ferida o malalta i evitar que el seu estat empitjori. En funció de la gravetat del cas, de vegades els primers auxilis poden ser necessaris per **evitar la mort** de la persona afectada abans que s'aconsegueixi assistència mèdica.

El tipus de primers auxilis varia depenent de les necessitats del o la pacient i segons la preparació de la persona que fa de socorrista. Com a regla general, és important saber què s'ha de fer, però encara ho és més saber què no s'ha de fer, ja que una mesura mal aplicada pot produir complicacions greus a la víctima.

Normes generals davant un accident

Els primers auxilis s'adapten a cada situació en concret. Per exemple, davant d'un **accident de trànsit**, convé tenir clar el significat de la sigla PAS: Protegeix, Avisa i Socorre. Les tres accions han d'anar en aquest ordre, una darrera de l'altra. Davant una emergència, el primer que cal fer és protegir la víctima i a un/a mateix/a. Per exemple, si s'ha produït un accident de cotxe, el primer a fer és col·locar el triangle d'emergència a 50 metres del cotxe que està entorpint el trànsit per evitar altres accidents o atropellaments. El segon pas és avisar el servei d'emergència a través del 112. Un cop s'ha donat l'avís és quan cal socórrer a la víctima.

Una altra situació d'emergència pot ser la d'un ennuegament, és a dir, **l'obstrucció accidental de les vies respiratòries**. Aquest accident, també anomenat OVACE (Obstrucció de la Via Aèria) normalment sol ser generat per un aliment o qualsevol element sòlid com ara peces petites de joguines. Quan la persona afectada és adulta, cal primer esbrinar si es tracta d'una obstrucció greu o lleugera.

- Serà lleugera si amb la tos, l'obstrucció desapareix. Cal animar la persona afectada a tossir fort i continuadament, ja que la tos genera pressions elevades i sostingudes a la via aèria i pot fer expulsar el cos estrany. No s'han de donar cops a l'esquena perquè empitjorarien l'estat de la víctima.



- Si la tos és inefectiva i la persona està conscient, cal envoltar la víctima amb un braç col·locant el palmell a la part alta del tòrax, inclinar la víctima endavant i amb el taló de l'altra mà donar-li **5 cops interescapulars** enèrgics.
- Si amb els cops interescapulars, el cos estrany no ha sortit, s'han de fer **5 compressions abdominals**. És a dir, s'ha d'envoltar la persona amb els braços, col·locar-li un puny a la boca de l'estómac i amb l'altra mà empènyer cap amunt i cap a dins de forma enèrgica. D'això se'n diu fer la maniobra de Heimlich.
- Cal repetir les dues maniobres (5 cops interescapulars i 5 compressions abdominals) fins que el cos estrany es mobilitzi i la persona respiri amb normalitat.
- En el cas de que la víctima es quedi inconscient, cal trucar al 112 i fer les maniobres de reanimació cardiopulmonar (RCP)

Maniobres de reanimació cardiopulmonar (RCP)

La reanimació cardiopulmonar és una tècnica que salva vides, útil en situacions d'emergència com ara un atac de cor o un quasi ofegament. La reanimació consisteix en fer compressions ininterrompudes al pit, entre 100 i 120 per minut, fins que arribin els serveis mèdics.

Primer de tot cal fer-se aquestes preguntes:

La persona està en un entorn segur? Està conscient o inconscient? Si la persona sembla inconscient, cal donar-li un cop a l'espatlla i preguntar-li en veu alta "et trobes bé?".

Si la persona no respon i hi ha dues persones disponibles, demana-li a una que truqui al 112 i porta el desfibril·lador. Si hi ha una persona disponible, demana-li a l'altra que comenci la reanimació cardiopulmonar.

Si estàs sol i tens accés immediat a un telèfon, truca al 112 abans de començar la reanimació cardiopulmonar.

Quan tinguis el desfibril·lador, aplica una descàrrega si ho indica el dispositiu i, després, comença a realitzar RCP.

Per fer les compressions del RCP s'han de seguir aquests passos:

- Estirar la persona d'esquena sobre una superfície ferma.



Compresiones en el pecho



Abrir la vía respiratoria



Respiración de rescate

Font: MayoClinic.



- Agenollar-se al costat del coll i les espatlles de la persona.
- Col·locar la base del palmell d'una de les teves mans sobre el centre de el pit de la persona, entre els mugrons. Col·locar la teva altra mà a sobre de la mà que està sobre el pit. Cal mantenir els colzes estirats i col·locar les espatlles directament a sobre de les teves mans.
- Amb el pes de la part superior del teu cos (no només amb els braços) pressiona cap avall (comprimeix) el pit almenys 5 centímetres, però no més de 6. Pressiona el pit amb fermesa a un ritme de 100 a 120 compressions per minut. Per recordar la velocitat de les compressions, se sol comparar amb el ritme de cançons com la 'Macarena' o 'Staying Alive'.
- Si no estàs capacitada en reanimació cardiopulmonar, continua realitzant compressions al pit fins que hi hagi senyals de moviment o fins que arribi el personal mèdic d'emergència. Si has rebut capacitat per fer reanimació cardiopulmonar, obre les vies respiratòries i proporciona respiració de rescat (boca a boca).

Respiració de rescat o boca a boca

La respiració de rescat es necessita si una persona té un col·lapse i deixa de respirar. En la reanimació cardiopulmonar, la respiració boca a boca es pot fer després de les compressions del pit si el cor de la persona continua sense batejar. També es pot fer en les següents situacions:

- Casi ofegament
- Sobredosi o enverinament
- Asfíxia
- Intoxicació per monòxid de carboni
- Crisi greu d'asma

Al respirar als pulmons d'una altra persona, se subministra suficient oxigen per salvar-li la vida. Cal actuar ràpid, ja que en només 3 minuts sense oxigen ja es poden desenvolupar danys cerebrals.

Si es tracta d'un nadó o un nen/ des de l'any fins a la pubertat i no està respirant però té pols, cal fer una respiració boca a boca cada 3 a 5 segons o de 12 a 20 respiracions per minut. Si no té pols, cal fer compressions de pit i respiració boca a boca durant 2 minuts (5 cicles) amb 30 compressions i 2 respiracions boca a boca.

En el cas dels adults, si la persona no està respirant però té pols, cal fer una respiració boca a boca cada 5 a 6 segons o de 10 a 12 respiracions per minut.

Si la persona no està respirant ni té pols i el socorrista no té capacitat en RCP, cal fer compressions al pit només amb la mà i sense fer respiració boca a boca.



Si la persona no està respirant ni té pols, calen 30 compressions al pit seguides de 2 respiracions boca a boca, prement fort i ràpid.

Cursos de primers auxilis

Dominar coneixements bàsics de primers auxilis és fonamental per a la seguretat dels que ens envolten. És per això que entitats com la Creu Roja ofereixen cursos online fets a mida. **L'oferta formativa** inclou un curs de primers auxilis bàsics, de primers auxilis en l'esport, en nadons i infants, en persones grans, en accidents de la llar, en la natura, en l'àmbit laboral...

MÉS INFORMACIÓ:

Punt de voluntariat i suport associatiu d'Esplugues:

Es tracta d'un servei gratuït adreçat a les entitats i persones interessades en fer voluntariat d'Esplugues. <https://entitats.esplugues.cat/>

Primers auxilis. Institut Obert de Catalunya.

https://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/Protegits/SSC_SC_X_AUX/web/html/index.html

Cursos online de primers auxilis. Creu Roja.

<https://www.cruzroja.es/principal/ca/web/formacion/cursos-online-de-primeros-auxilios>

Guia de primers auxilis en vídeo. Llista de reproducció del canal de

YouTube de la Creu Roja. 2014. https://www.youtube.com/watch?v=K-blwDj6MXw&list=PLKRI82_bZTh43gGHfcdeN5C0WGQf3Tt_U