

Si está inconsciente debes aplicar el protocolo **ABC** (paciente boca arriba) (verificar si está respirando y tiene pulso)

**Abrir vías aéreas**



**Buena ventilación**

Veo, Oigo y Siento si respira

**Circulación**

Con el dedo índice y el dedo medio, busca el cartílago cricoides conocido también como la manzana de Adán en el cuello.

Si el paciente no tiene pulso y no respira inicia la maniobra de **Reanimación CardioPulmonar (RCP)** siempre y cuando cuentes con los conocimientos.

**Recomendaciones para evitar lesiones músculo-esqueléticas:**



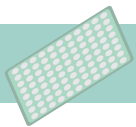
Los adultos mayores deben **usar un bastón o un andador.**



**Usar zapatos de suela de goma** para no resbalarse y/o de tacón bajo.



En el hogar, las **escaleras deben estar bien iluminadas** y que tengan pasamanos en ambos lados.



Colocar un **tapete de goma** en la regadera.



**No tener cosas tiradas** que puedan ser obstáculos para las rutas de evacuación.



**Teléfonos de EMERGENCIA**

SECRETARÍA DE PROTECCIÓN CIVIL  
• 56 83 22 22

EMERGENCIAS DE LA CIUDAD DE MÉXICO  
• 911



SECRETARÍA  
DE PROTECCIÓN CIVIL

Abraham González 67,  
col. Juárez,  
del. Cuauhtémoc,  
C.P. 06600, Ciudad de México.

Descubre más en:



[www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx](http://www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx)

 @spccdmx

 / spccdmx

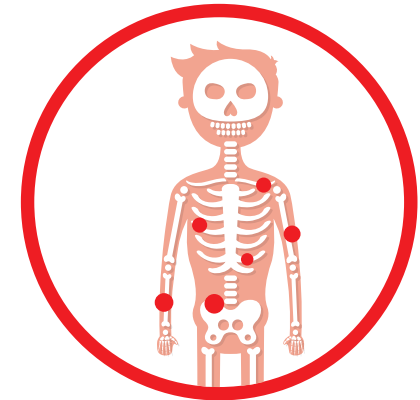
 @proteccioncivil\_cdmx

Este programa es de carácter público, no es patrocinado, ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en la Ciudad de México, será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

# PRIMEROS AUXILIOS

Tu ayuda puede salvar una vida

**LESIONES  
MÚSCULO-ESQUELÉTICAS**



8

**¿Qué son los Primeros Auxilios?**

Son procedimientos terapéuticos no profesionales urgentes aplicados a una víctima de accidente o enfermedad repentina, en tanto llega el tratamiento especializado.



CDMX



PROTECCIÓN CIVIL  
COMUNIDAD

Capital Social Por Ti



## IMPORTANTE:

Si no sabes qué hacer no enfrentes ninguna situación de riesgo.

Para la atención médica pre hospitalaria es indispensable contar con **equipo de protección**:



Lentes de seguridad



Cubrebocas

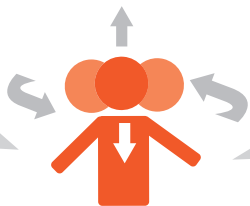


Guantes de látex

1

IDENTIFICA SI EXISTE ALGÚN RIESGO EN EL ENTORNO, de eso puede depender tu vida.

Vista panorámica del lugar



Detectar algún olor

• Necesitas saber qué **tipo de situación** se presenta.

• Qué **tipo de lesiones** tiene la persona:  
**Trauma** como: caída, atropellamiento.  
**Situación clínica:** convulsiones, infartos.

Revisa si cuenta con su tarjeta de seguridad.

2

SOLICITA AYUDA, pide a la persona próxima a ti que marque al 911.

Debe proporcionar la siguiente información:

¿Qué fue lo que pasó?

¿Cuántas personas involucradas hay?

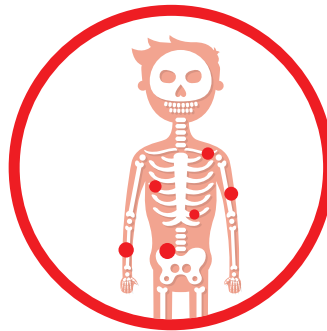
¿Qué lesiones aparentes observa?

Nombre completo y ubicación lo más precisa posible, algún punto de referencia.

No se debe colgar hasta que la persona que atiende la llamada lo indique.



LESIÓN MÚSCULO-ESQUELÉTICA



Es la pérdida de continuidad de hueso.



Tipos de Fractura:

**Cerrada:**

El hueso no ha desgarrado la piel.



**Abierta:**

El hueso partió la piel, hay una herida abierta y está acompañada por una hemorragia.



Signos y Síntomas:

1. Dolor Intenso en la zona afectada.
2. Deformidad al romperse el hueso.
3. Incapacidad funcional.
4. Inflamación generalizada.
5. Sonido de trituración al mover la extremidad, por el roce de los fragmentos del hueso.
6. Hemorragia.
7. Incapacidad para moverla extremidad.

3

PROPORCIONA LOS PRIMEROS AUXILIOS

- 1.- No muevas a la persona.
- 2.- Utiliza el material adecuado para la inmovilización; cartón, tiras o palos de madera, reglas de metal, cuerdas, vendas, etcétera.
- 3.- Si la fractura es expuesta detén la hemorragia y **NO** intentes alinear el hueso.
- 4.- Inmoviliza tal como se encuentre para que la persona no se pueda mover y evitar que se lastime más.
- 5.- No aprietes demasiado la férula.
- 6.- Descubre la zona de fractura.