



Primeros auxilios en vacaciones: Qué hacer y cómo actuar en situaciones de emergencia

Es común experimentar o presenciar accidentes en el hogar, durante traslados o en actividades habituales de las vacaciones. Saber cómo reaccionar ante heridas, traumatismos, quemaduras o incluso un paro cardíaco, puede marcar la diferencia. Por esta razón, Mutual de Seguridad ofrece claves para brindar asistencia adecuada en primeros auxilios.

Rafael Borgoño, Director Médico de Mutual de Seguridad, destaca la relevancia de tomar medidas preventivas durante las vacaciones, recordando la importancia de mantener la calma, evaluar la situación, y en caso que

sea necesario, estar alertas para llamar a servicios de emergencia. "Saber cómo reaccionar correctamente ante una emergencia puede marcar la diferencia entre una recuperación rápida y complicaciones graves, tener conocimientos básicos de primeros auxilios es esencial, especialmente durante las vacaciones, cuando los contratiempos pueden surgir en cualquier momento. Desde cómo tratar quemaduras y picaduras hasta cómo actuar frente a un paro cardíaco, la preparación es clave", señala el experto.

Guía Rápida de Primeros Auxilios

1. Actuar con calma y evaluar la

situación

Ante un accidente, evalúa el entorno, al herido y activa los servicios de emergencia necesarios (Carabineros 133; Bomberos 132; SAMU 131; Mutual 1407). Evita que terceros interfieran.

2. Bienestar del accidentado

No ofrezcas agua ni dulces. Acompaña al herido, mantén su temperatura corporal con una manta y transmítele tranquilidad.

3. Manejo de heridas y hemorragias

Limpia con agua, cubre con un apósito y comprime durante cinco minutos si hay sangrado. Si persiste, añade una segunda capa

de gasa y aplica presión.

4. Contusiones

Aplica frío con compresas o bolsas de hielo (sin contacto directo con la piel).

5. Quemaduras

Para quemaduras leves, enfría la zona, hidrátate y evita el sol. En casos graves, no revientes ampollas, lava con agua fría, cubre con gasas y busca atención médica.

6. Maniobra de Heimlich

Colócate detrás de la víctima, cruza tus manos sobre su abdomen, por debajo del esternón, y realiza empujes hacia arriba hasta desobstruir las vías respiratorias.

7. Reanimación Cardiopulmonar (RCP)

Si no hay pulso, comienza RCP con compresiones en el pecho (100-120 por minuto, hundiendo al menos 5 cm). Continúa hasta que llegue ayuda.

8. Picaduras

Usa repelente para prevenir. Si ocurre una picadura, retira el aguijón, aplica frío y toma antihistamínicos. Busca atención médica si hay reacción alérgica grave.

9. Torceduras y esguinces

Aplica frío, inmoviliza y eleva la articulación. Acude a un médico para evitar complicaciones.