

# Primeros Auxilios Comunitarios



## Módulo 3



## Título:

Primeros Auxilios Comunitarios

## Producción:

Centro de Referencia para la Resiliencia Comunitaria  
Federación Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja

## Revisión de Contenidos:

Centro de Referencia para la Resiliencia Comunitaria  
Sociedades Nacionales de la Cruz Roja

## Diseño:

Karina Barrantes Zúñiga

## Impreso por:

Primera edición, 1.000 ejemplares. Julio 2016.

Este manual puede ser citado, traducido o adaptado, previa autorización de la Federación Internacional de Cruz Roja y Media Luna Roja y del Centro de Referencia para la Resiliencia Comunitaria.

### **Oficina Zonal de las Américas**

[www.cruzroja.org](http://www.cruzroja.org)  
(507) 3173050

### **Centro de Referencia para la Resiliencia Comunitaria**

[www.crrec.cruzroja.org](http://www.crrec.cruzroja.org)  
(506) 2528-0200 / (506) 2528-0204

# Tabla de Contenido

<b>Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>Objetivos</b> .....	<b>5</b>
Valoración de la escena.....	<b>5</b>
Protección personal.....	<b>7</b>
Revisión del paciente.....	<b>9</b>
Heridas.....	<b>11</b>
Hemorragias o sangrado.....	<b>12</b>
Vendajes.....	<b>13</b>
Fracturas.....	<b>14</b>
Quemaduras.....	<b>15</b>
Intoxicaciones.....	<b>16</b>
Picaduras y mordeduras.....	<b>17</b>
Convulsiones.....	<b>18</b>
Desmayos.....	<b>19</b>
Fiebre.....	<b>20</b>
Obstrucción de vía aérea.....	<b>21</b>
Botiquín.....	<b>22</b>
Glosario.....	<b>23</b>
Bibliografía.....	<b>24</b>
Información de emergencias.....	<b>25</b>

# Introducción

Los **Primeros Auxilios Comunitarios**, tienen sus orígenes desde la fundación de la Cruz Roja, poco después de que Henry Dunant fue testigo durante un viaje de negocios en 1859, de las secuelas de la batalla de Solferino en Italia, cuyo impacto le llevó a escribir sus memorias y experiencias en el libro “Un recuerdo de Solferino” en el que reclamó la creación de un cuerpo de voluntarios para socorrer a los heridos de guerra. Esta petición sirvió más tarde para la fundación de la Cruz Roja Internacional, quien a nivel mundial brinda primeros auxilios a todas las personas que lo necesiten, sin distinción de raza, credo o inclinación política.

Este módulo, pretende ser una herramienta para que cualquier persona, por medio de una capacitación, aprenda las técnicas básicas que le permitan estabilizar un herido y darle un soporte básico, mientras es trasladado a un centro de atención especializado. Este es el primer paso para salvar una vida, en el momento de una emergencia determinada.

**Advertencia:**

La utilización de un lenguaje que no discrimine o marque diferencia entre hombres y mujeres es de gran importancia en nuestra organización, ante esta situación y con la intención de no sobrecargar gráficamente este módulo al utilizar “o/a” para marcar la presencia de ambos sexos, optamos por utilizar el clásico masculino genérico, considerando que todas las menciones de este género representará siempre hombres y mujeres.

# Objetivos

- 1 Diferenciar las lesiones o dolencias que ponen en riesgo la vida.
- 2 Aplicar las medidas básicas de atención, sea que la persona presente una dolencia o lesión.
- 3 Conocer el momento adecuado para solicitar ayuda especializada o médica.

## Al llegar a la escena

### Valoración de la escena

La escena es el lugar o sitio donde se presenta el incidente. Siempre que sea posible asegure y corrija cualquier peligro que exponga su seguridad y la de los demás.

Si el sitio es de difícil acceso y usted NO está entrenado (a) para realizar maniobras riesgosas, NO lo intente, pida ayuda.



## Actitud personal ante una emergencia:

Existen reglas básicas a la hora de atender una emergencia

### 1.- Al llegar a la escena

Identifíquese con los curiosos y con el paciente, diga su nombre y que conoce de Primeros Auxilios. Haga esto aunque usted crea que el paciente no está consciente. Si hay conocidos o parientes presentes, solicitar su permiso para ayudar.

Buscar fuentes rápidas de información para saber que sucedió. Esto debe hacerlo en segundos y para ello sus fuentes más importantes son:

- Lo que puede observar en la escena.
- Lo que dice el paciente. (si está consciente)
- Lo que dicen parientes, conocidos o curiosos.

### 2.- Mantenga la calma

Una actitud serena, tranquila, frente a un enfermo o lesionado, por muy graves que sean las lesiones o la enfermedad, ayuda al paciente a mantenerse optimista y a aceptar la ayuda. En presencia entonces de un enfermo o lesionado, se debe mantener la calma, animándolo, tratando de infundirle seguridad y confianza.

### 3.- Curiosos

Debe retirar a los curiosos del sitio, advertirles sobre los riesgos y organícese para atender al o los pacientes. De ser necesario solicite ayuda a los curiosos que estén cerca de la escena.

### 4.- Consideraciones

Si es un paciente que se encuentra enfermo o lesionado, su estado de conciencia le ayudará a planificar y desarrollar los procedimientos apropiados para su atención, dándole prioridad a lo que en ese momento amenace y pueda agravar la condición del paciente.

De acuerdo a las heridas o lesiones que presente el paciente, usted con su conocimiento puede dar mayor información al servicio de emergencia y esto ayudará a determinar la prioridad en la atención.

## Protección personal

1. Por su seguridad personal antes de tocar a un paciente colóquese guantes desechables o de látex.
2. Existen otros equipos de protección personal como: mascarillas, batas, botas, cascos, lentes, entre otros; de ser necesario **debe utilizarlos.**

## Revisión del paciente

### Revisión primaria

Una vez se gana acceso al paciente, se debe realizar una valoración inicial

### ¿Cómo revisar a una persona consciente?

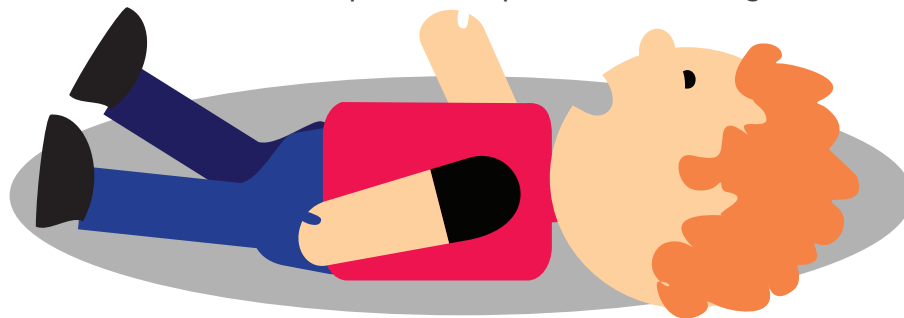
Dígale que no se mueva y pídale su consentimiento para prestarle asistencia. Si hay peligro de muerte, llame al número local de emergencia.

#### Si no hay peligro de muerte, pregúntele:

- ¿Cómo se llama?
- ¿Qué paso?
- ¿Siente dolor o molestia en alguna parte del cuerpo?
- ¿Nota alguna parte del cuerpo sin sensibilidad?
- ¿Tiene alergias? ¿A qué?
- ¿Tiene alguna enfermedad o toma algún medicamento?

### ¿Cómo revisar a una persona inconsciente?

1. **REVISE** el lugar y luego a la persona.
2. Dé palmaditas o pequeñas sacudidas en los hombros de la persona y pregúntele en voz alta **¿se siente bien?** por Palmotee o sacuda suavemente los hombros y diga
3. con voz fuerte: **¿Está usted bien?, ¿le puedo ayudar?**
4. Si no le responde llame al número de emergencias local.  
Abra la vía de aire inclinándole de la cabeza hacia atrás **REVISE** si respira, o si tiene
5. signos de vida (movimiento) durante 5 a 10 segundos.  
Si la persona **RESPIRA**, colóquela en posición de seguridad, controlando



**Facilite esta información al personal del servicio de emergencia cuando llegue**

## Técnica

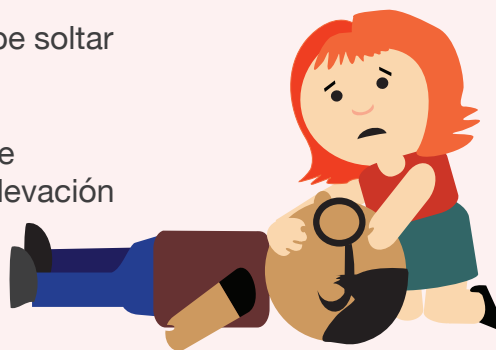
### Determine el estado de consciencia

Palmotee o sacuda suavemente los hombros y diga con voz fuerte: ¿Está usted bien?, ¿le puedo ayudar?  
Si responde, asegúrese de que no tenga problemas para respirar. Si no responde, pida ayuda al Sistema de Emergencia local. Asegúrese de que el paciente entienda lo que se le diga, puede tratarse de una persona que no hable nuestro idioma, fíjese en su mirada, esto le ayudará a valorar su estado y si le entiende

### (A) Abrir la vía aérea

Una vez aplicada no debe soltar la cabeza

Hágalo con el método de inclinación de cabeza (elevación mandibular)



Este método se ejecuta de la siguiente manera: ubique una mano en la frente del paciente y la otra mano en la barbilla, mueva lentamente en un solo bloque la cabeza buscando hacer una sola línea de las vías respiratorias.



En caso de que usted se encuentre solo, busque ayuda de un curioso para hacer esta maniobra y que usted pueda seguir atendiendo al paciente

En sospecha de lesión de columna vertebral utilice el método de empuje mandibular. Esta técnica puede dislocar la mandíbula en pacientes inconscientes. Por tanto tenga cuidado al hacerla.

Este método se ejecuta de la siguiente manera: arrodílese por detrás de la cabeza del paciente, coloque sus dedos 2, 3, 4, y 5, en la parte ósea de la mandíbula, los dedos numero 1 cerca del labio inferior de la boca, aplique un ligero empuje hacia el frente, evitando movimientos laterales o rotatorios.



**(B) Respiración**

Acerque su mejilla a la barbilla del paciente de manera que pueda observar el pecho, esta técnica le servirá para: Ver, Oír y Sentir la respiración del paciente.

**Vea:** los movimientos asociados a la respiración (elevación del pecho).

**Oiga:** La salida del aire a través de la boca y nariz del paciente. Además este atento por si escucha ruidos extraños o diferentes en la respiración



**Sienta:** El aire expirado en su mejilla. No pierda tiempo determinando la frecuencia. Lo importante en este momento es saber si el paciente respira o no

**ESTE PROCEDIMIENTO DEBE DURAR ENTRE 5 Y 10 SEGUNDOS**

**(C) Circulación**

Compruebe si hay signos de vida y si hay sangrado grave

**Consejo:** cuando se trate de un niño o un lactante verifíqueles el pulso, en los niños hágalo a nivel carotideo, en los lactantes hágalo a nivel braquial, y en ambos se debe durar 10 segundos verificando si tienen o no pulso. Además, cuide de no hiper-extender el cuello cuando abra la vía aérea, ya que si lo hace demasiado puede dificultar o interrumpir la respiración.

**Los pacientes son clasificados según su rango de edad en:**

Clasificación	Rango de edad
Lactante	0-1 año
Niño	1-8 años
Adulto	8 en adelante

## Revisión de cabeza a pies

**Utilice guantes desechables y equipo de protección personal**

### Adultos

- Dígale a la persona que no mueva ninguna parte del cuerpo que le duela y usted no trate de mover a la persona.
- Inicie por la parte superior de la cabeza, la cara, las orejas, la nariz y la boca. (Busque heridas, moretones, hundimientos, sangrados o salida de otros líquidos).
- Toque con el dorso de la mano (sin guante) la frente del paciente para sentir su temperatura y su humedad. Obsérvele el color de la cara y los labios
- Luego revise el pecho, los brazos y las manos, continúe con las piernas y los pies.
- Observe y escuche a la persona para ver si muestra signo de dolor o si se queja
- Escuche la respiración del paciente e informe al personal de salud si escucha sonidos extraños
- Atienda las heridas que encuentre, no cause más daño

### Niños

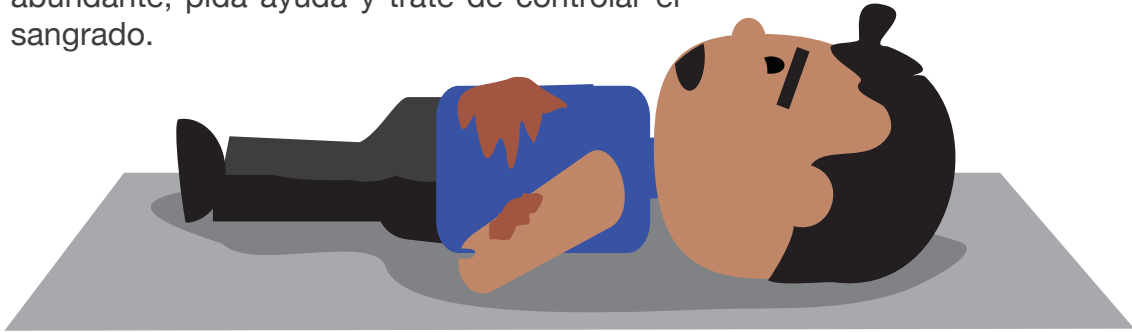
- Cuando se trate de un niño busque señales que indiquen cambios en la consciencia, cualquier problema respiratorio u otra lesión.
- Colóquese a la altura del niño, hable despacio y con amabilidad, use palabras sencillas
- Cuando empiece a revisarlo, hágalo por los pies y no por la cabeza. De esta manera, le dará al niño tiempo para acostumbrarse al proceso y permitirá que vea lo que está pasando
- Atienda las heridas que encuentre, no cause más daño

# Heridas

- 1 Las heridas pequeñas y poco profundas, como lo son los raspones o heridas cortantes muy pequeñas podemos lavarlas con agua y jabón.



- 2 Si la herida es grande y con un sangrado abundante, pida ayuda y trate de controlar el sangrado.



- 3 Cubrir la herida con gasas o telas limpias y fijarlas con esparadrapo, tiras de tela o vendas.



- 4 Si la herida es en el vientre o en el pecho, y observa órganos vitales afuera no trate de colocar nuevamente los órganos en su sitio original.

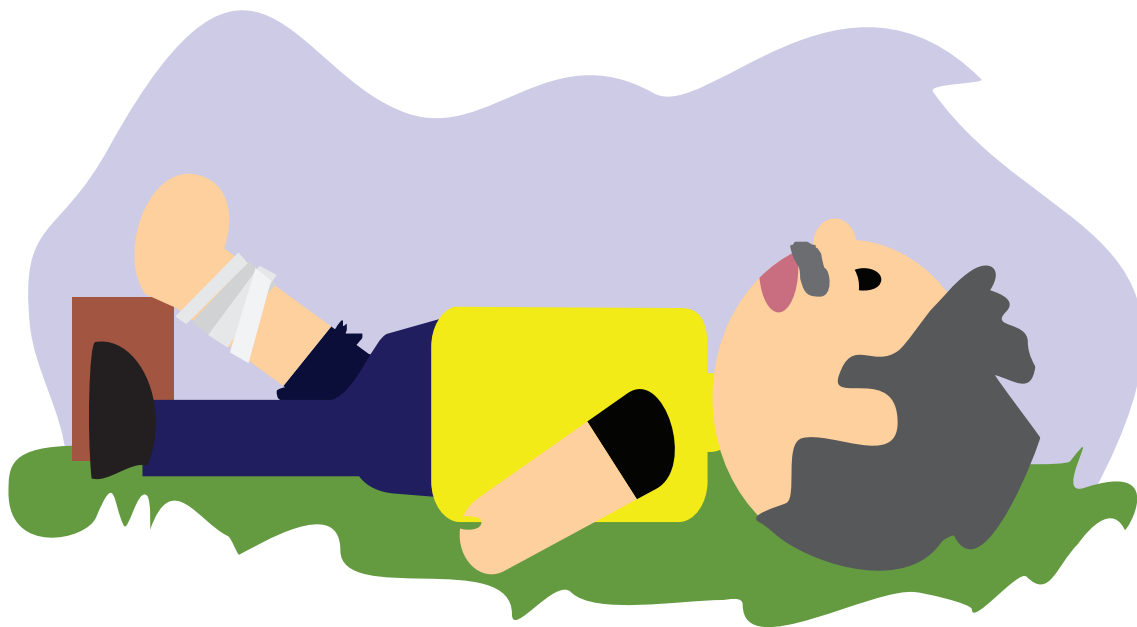
- 5 Traslade al herido al centro de atención médica más cercano.



# Hemorragias o sangrados

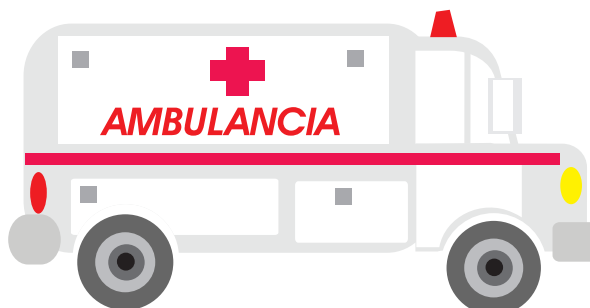
- 1** Detenga la hemorragia, colocando un pedazo de tela limpia o gasa (apósito) sobre la herida y presiónela.
- 2** Fíjela, realizando un vendaje.
- 3** Si continúa sangrando y la herida es en un brazo o una pierna, eleve el miembro lesionado, colocando más vendas sobre las que ya tenía puestas.

Si hay heridas en cadera, abdomen y/o tórax no eleve piernas y brazos.



- 4** Si no se detiene la hemorragia traslade al herido al centro médico más cercano.

**Recuerde siempre utilizar guantes de látex por su seguridad.**



# Vendajes

Para brindar la mejor atención a personas que han sufrido alguna lesión o herida, además de controlar el sangrado, lo más conveniente es colocar apósito y realizar un vendaje.

## Materiales



Tijeras



Espadrapo



Gasa en Rollo

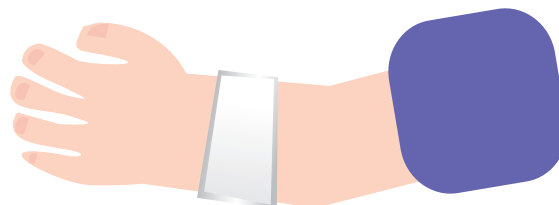


Apósito

## Vendaje Circular

### Procedimiento:

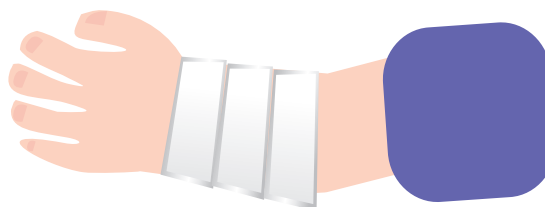
1. Limpie la zona afectada
2. Coloque el apósito
3. Con gasa en rollo empiece a vendar alrededor
4. La gasa gira sobre ella misma



## Vendaje Espira

### Procedimiento:

1. Limpie la zona afectada
2. Coloque el apósito
3. Inicie con un vendaje circular
4. Con gasa en rollo empiece a vendar, abarcando toda la zona afectada.



## Vendaje en Ocho

### Procedimiento:

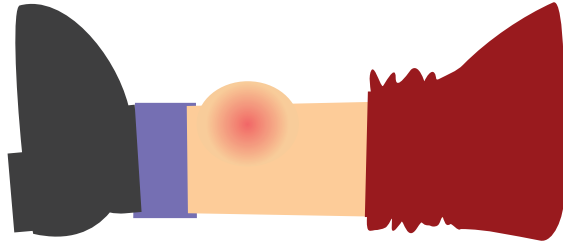
1. Limpie la zona afectada
2. Coloque el apósito
3. Inicie con un vendaje circular
4. Con gasa en rollo empiece a vendar la zona afectada, avanzando de un lado a otro de la articulación formando "ochos".



# Fracturas

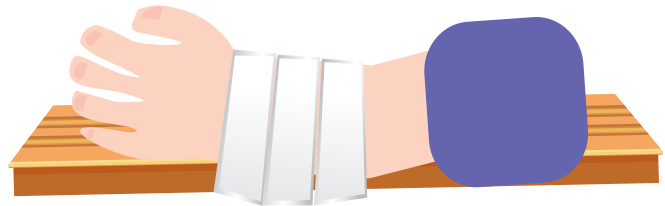
## ¿Cómo lo identifico?

La persona puede presentar hinchazón, deformidad en la zona afectada, fuerte dolor, la zona afectada puede estar oscuro, puede haber heridas en el lugar de la deformidad y posiblemente no podrá mover el área afectada.



## ¿Qué hacer?

- 1 Inmovilizar, sin mover la parte afectada y en la posición en que la encuentre usando cartones, tablas, vendas o tiras de tela.



- 2 Si hay herida con o sin el hueso visible, cúbralo con gasas o telas limpias sin presionar.

**No mover ni intentar meter el hueso.**



- 3 Traslade al herido al centro de atención médica más cercano.

# Quemaduras



**1** Aleje a la persona de la causa que provocó la quemadura.

**2** En las quemaduras de primer grado no se hacen ampollas, usted puede irrigar con agua limpia a temperatura ambiente.

**3** Las quemaduras de segundo grado, presentan ampollas. Cubrir con gasas o trapos limpios e irrigar con agua a temperatura ambiente. **NO reviente las ampollas.**



**4** Hay quemaduras de tercer grado, son muy profundas y hay destrucción de la piel.

**Si las hay cubra con gasas o trapos limpios y traslade de inmediato al Centro Médico (NO les eche agua)**

No ponga a las personas que sufrieron quemaduras:

- Grasas
- Pomadas o aceites
- Café
- Pasta de dientes
- Ni ninguna otra sustancia



**Si la quemadura es muy extensa, acudir al centro de salud más cercano**

# Intoxicaciones

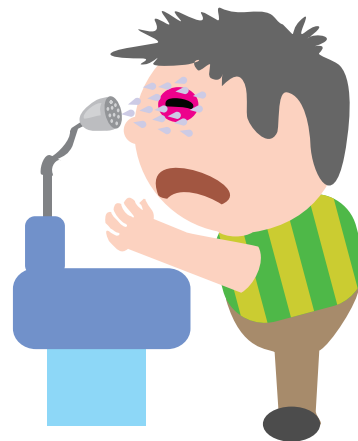
**Utilice guantes desechables y si está disponible otro equipo de protección personal (mascarilla, bata, lentes)**

- 1** Si se trata de algún insecticida o producto desconocido, no dar a beber nada, no provoque vómito.

Trate de identificar el producto y aplique los primeros auxilios que indica la etiqueta para cada producto; trasládalo lo más rápido posible al centro de salud.



- 2** Si la intoxicación es en la piel o en los ojos, identifique el producto si la etiqueta indica LAVAR CON AGUA; lave sin frotar a la víctima con abundante agua y luego trasladarlo al centro de salud.



- 3** Si los recipientes de los productos que hayan ocasionado la intoxicación están a la vista, llévelos al centro de salud., dentro de una bolsa plástica, siempre y cuando no sea peligroso

Si se trata de alimentos indique que comió la persona.

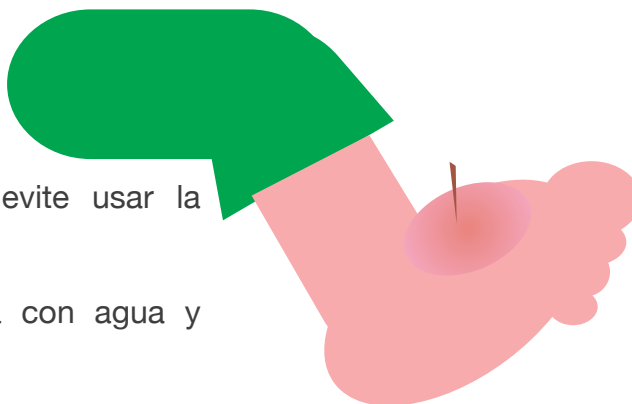




# Picaduras y Mordeduras

## 1 Picaduras

- Intente extraer el aguijón, evite usar la mano.
- Lave bien la zona afectada con agua y jabón.
- Traslade al paciente al centro de salud para verificar que todo esté bien.



## 2 Mordeduras de serpientes

- Afloje o quite la ropa que le pueda apretar en caso de que se hinche la zona mordida.
- Trate de inmovilizar la extremidad mordida y trate de mantenerla a un nivel inferior que el resto del cuerpo, si es posible.
- Trasládelo urgente al centro de salud más cercano.



## 3 Otras mordeduras

- Verifique que el animal no tenga rabia u otra enfermedad, controle posibles sangrados y traslade al paciente hasta el centro de salud más cercano.



# Convulsiones

**1** Despeje la zona de curiosos. Deje espacio para el paciente.

**2** No trate de impedir las convulsiones. No lo sujete, ni le introduzca los dedos ni otros objetos en la boca.

**3** Aleje del paciente los objetos con los que pudiera herirse a causa de sus movimientos.



**4** Cuando finalice la convulsión, manténgalo siempre de medio lado; limpie la nariz y la boca de saliva y secreciones. Recuerde usar guantes de látex y otro quipo de protección personal.

**5** Asegúrese que respira bien y que tiene pulso. Cubra con una frazada o manta.

**6** Una vez recuperado, trasládalo al centro hospitalario o recomiéndele que visite a un médico.



# Desmayos

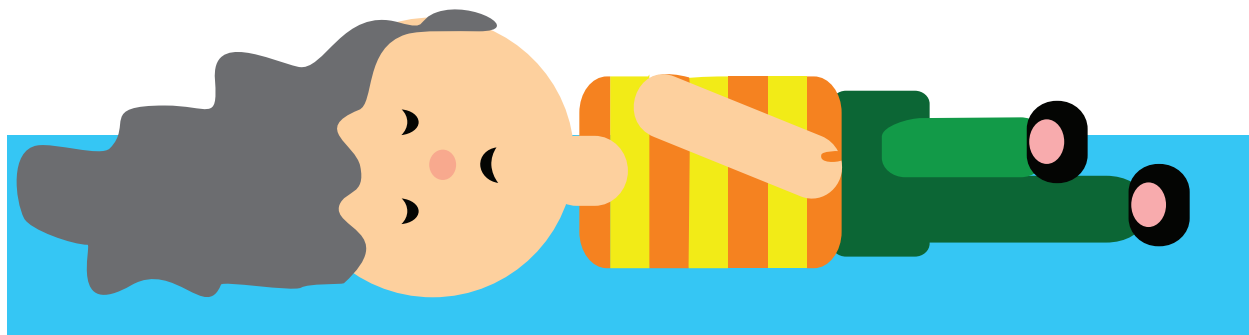
- 1 Tratar de ubicar la persona desmayada en un sitio fresco y ventilado. Si la persona muestra heridas importantes en su cuerpo **NO** lo mueva.



- 2 Levantarlo un poco las piernas, estando siempre acostado (si **NO** hay lesiones en la cabeza, el estómago o las piernas).



- 3 Una vez recuperado, déjelo acostado en posición recta y que respire lenta y profundamente.



# Fiebre

## Utilice guantes desechables y equipo de protección personal

La fiebre siempre es asociada con algún tipo de enfermedad o infección.

**1** Para bajar la fiebre, aplique toallas húmedas en el cuerpo. Si esto no funciona, visite al médico.



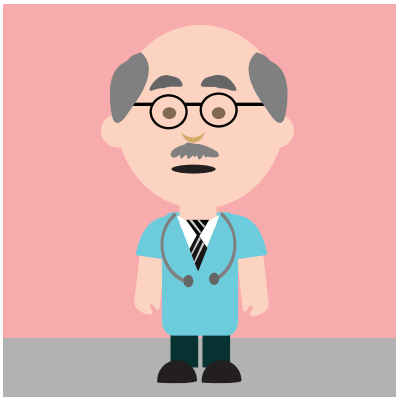
**2** Dele a la persona un medicamento que reduzca la fiebre, que no contenga ácido acetilsalicílico (aspirina). **Solo con indicación médica.**



**3** Dele para tomar mucho líquido y continúe con la alimentación normal.



**4** Verifique que su temperatura no pase los 38 C. El rango normal es 36.4 C a 37.2 C.



**5** Si la fiebre no cede, visite a un doctor para encontrar y tratar la causa de la fiebre.

# Obstrucción de vía aérea (atragantamiento o ahogamiento)

**Es la incapacidad para respirar debido a un bloqueo de las vías respiratorias.**

## Maniobra de Heimlich

La maniobra de Heimlich es una técnica que por medio de la compresión del abdomen, se crea una fuerza con la que se puede lograr expulsar el objeto o alimento que causa la obstrucción



## Cómo realizar una maniobra de Heimlich?

Adulto	Niños	Lactantes (menos de un año)
<p>Si la víctima está de pie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Se le pasa un brazo del auxiliar alrededor de la cintura con el puño cerrado colocando el lado del pulgar del puño justo a la mitad entre el esternón y el ombligo.</li><li>■ Después, con el otro brazo rodea la cintura y abraza su puño cerrado.</li><li>■ Colocado así hace una única compresión o empujón, decidido, fuerte y rápido, hacia adentro y arriba.</li></ul> <p>Se aplica la maniobra hasta que la persona expulse el objeto o se torne inconsciente.</p>	<p>Si la víctima está de pie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Adecúese a la altura del niño.</li><li>■ La maniobra de Heimlich es esencialmente la misma del adulto, pero en este caso solo se utiliza el puño cerrado, colocados por encima del ombligo y la línea media.</li><li>■ Se aplica un empujón abdominal y en este caso la fuerza hay que medirla, hay que aplicar una fuerza de intensidad razonable, que dependerá de la edad del niño.</li></ul> <p>Se aplica la maniobra hasta que el niño expulse el objeto o se torne inconsciente.</p>	<p><b>PIDA AYUDA AL SERVICIO DE EMERGENCIAS.</b></p>
<p>Si la víctima no logra expulsar el objeto o alimento o se torna inconsciente solicite ayuda <b>INMEDIANTAMENTE</b></p>		

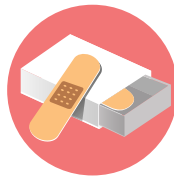
# Botiquín de primeros auxilios

Los medicamentos no deben estar al alcance de los niños. Puede ser peligroso.

Preparemos una cajita o botiquín casero con:



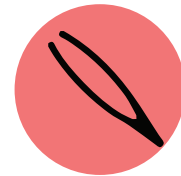
Gasas / vendas



Curitas



Esparadrapo



Pinzas



Tijeras



Guantes de latex



Apósitos



Termómetro



Manual  
Primeros Auxilios



Jabón



Linterna o velas



Suero oral



Medicamentos  
personales

# Glosario

**Alucinación:** Visión, sonido, olor sabor o contacto que percibe una persona, pero que no tiene base real, algo imaginario.

**Apósito:** Cuadro de gasa u otro material esterilizado que se aplica sobre una herida o una zona lesionada para protegerla de infecciones, absorber las secreciones, controlar una hemorragia o facilitar su curación.

**Botiquin casero:** es una caja de material resistente adquirida por la familia para almacenar materiales y medicamentos de primeros auxilios.

**Cianosis:** Coloración azulada o negruzca de la piel.

**Coma:** Pérdida prolongada del conocimiento, Somnolencia profunda.

**Edema:** Acumulación anormal de líquido en una parte del cuerpo.

**Electrolito:** Solución de sales en agua.

**Epiglotis:** Estructura cartilaginosa situada en la laringe y que en el momento de la deglución cubre la abertura de la tráquea.

**Epilepsia:** Enfermedad de origen neurológica que puede presentar crisis convulsiva violentas o crisis de ausencia (pequeño mal).

**Epistaxis:** Sangrado por la nariz.

**Equimosis:** Coloración oscura de la piel debido a sangrado interno, moretón, hematoma pequeño.

**Escena:** en este contexto se refiere al lugar donde ocurre un accidente o emergencia.

**Espasmos:** Contracción involuntaria y persistente de los músculos.

**Férula:** Material rígido o semirrígido, utilizado para inmovilizar.

**Fractura:** Rotura violenta de un hueso del cuerpo.

**Hematoma:** Acumulación de sangre extravasada, producida por una contusión.

**Hemorragia:** salida de sangre de las arterias, venas o capilares por donde circula, especialmente cuando se produce en cantidades muy grandes.

**Herida:** Lesión, normalmente sangrante, que se produce en los tejidos exteriores del cuerpo como consecuencia de un corte, un disparo, una presión, un roce, etc

**Hiperextender:** Extender un miembro o parte del cuerpo más allá de su límite.

**Hiper-extensión:** Extender completamente.

**Inminente:** Que amenaza o está próximo a suceder.

**Llenado capilar:** Tiempo requerido después de la aplicación de presión a una parte de la piel, para que el lecho capilar vuelva a llenarse de sangre, normalmente esto tarda de 1 a 2 segundos y es visible por el cambio de color.

**Ortejos:** Dedos del pie

**Pérdida del control de esfínteres:** Defecación y micción involuntarias.

**Posición de seguridad:** Poner el paciente de medio lado.

**Primeros auxilios:** Cuidados inmediatos y temporales, dados en el lugar, a las víctimas de un accidente o de enfermedades repentinas para prevenir complicaciones, disminuir el sufrimiento y hasta salvarle la vida mientras se consigue ayuda médica apropiada.

**Priapismo:** Erección involuntaria y dolorosa del miembro genital masculino.

**Prótesis dental:** Reposición artificial de una pieza dental.

**Prurito:** Comezón viva y prolongada.

**Sangrado:** se refiere a la pérdida de sangre y puede ser dentro del cuerpo (interna) o por fuera del cuerpo (externa).

**Signo:** Evidencia de enfermedad o lesión que se percibe.

**Síntoma:** Evidencia subjetiva de lo que el paciente dice sentir.

**Tracción:** Acción de tender a mover una cosa hacia el punto donde procede el esfuerzo.

**Toxico:** Cualquier sustancia sólida, líquida o gaseosa, que a una determinada concentración produce efectos dañinos en los seres vivos.

**Venda:** material generalmente de gasa o de tela, que sirve para cubrir una herida, para impedir el movimiento de una parte del cuerpo, para tapar los ojos de una persona, entre otros.

**Vendaje:** procedimiento o técnica que consiste en envolver una parte del cuerpo que está lesionada por diversos motivos, como: el tratamiento de heridas, hemorragias, contusiones, esguinces, luxaciones e inmovilizar las lesiones osteo articulares.

**Vértigo:** Sensación de pérdida de estabilidad y equilibrio.

## Bibliografía consultada

*Dirección Nacional de Capacitación Cruz Roja Costarricense, Cómo Atender una Emergencia, 2003.*

*Guía de Primeros Auxilios Comunitarios. Sociedades de la Cruz Roja del Caribe.*

*Cruz Roja Salvadoreña, Curso de Primeros Auxilios Comunitarios., 2003.*

*Folleto 1 Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja. San José Costa Rica, "Serie es Mejor Prevenir... Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres". 1997.*

*Comisión Nacional de Prevención de Riesgo y Atención de Emergencias. Costa Rica, Glosario oficial de Términos sobre Desastres, 2004.*

*Centro Regional de Información sobre Desastres, Vocabulario Controlado sobre Desastres., 1992.*



# Información de emergencia

Dirección de mi casa: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

## Números de emergencia

Nombre	Número de teléfono
<b>Servicio de emergencia</b>	
<b>Cruz Roja</b>	
<b>Bomberos</b>	
<b>Policía</b>	
<b>Servicio de taxi (24 horas)</b>	

	Nombre	Teléfono
<b>Familiares</b>		
<b>Vecinos</b>		
<b>Médico de familia</b>		



 **Federación Internacional de Sociedades  
de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja**

