

CUÁNDO LLAMAR AL 131

SAMU 131

- No responde o no respira normalmente.
- Dificultad intensa para respirar o labios azulados.
- Sangrado abundante que no se detiene con presión.
- Dolor opresivo en el pecho, signos de ACV o convulsiones.
- Quemadura extensa, eléctrica, química o en cara/vía aérea.
- Fractura expuesta, amputación o traumatismo grave.
- Reacción alérgica grave: hinchazón de cara o lengua, ronquera o falta de aire.

AL LLAMAR, INFORMA

Ubicación exacta, qué ocurrió, edad aproximada, si está consciente y si respira. No cortes hasta que te lo indiquen.

SEÑALES RÁPIDAS

- ACV: cara caída, brazo débil, habla extraña. Anota la hora de inicio.
- Infarto: presión en el pecho, sudor frío, náuseas o dolor hacia brazo/mandíbula.

www.ZISMO.cl



COMPRUEBA CONCIENCIA Y RESPIRACIÓN · LLAMA AL 131



ZISMO
MOCHILAS DE EMERGENCIA

MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS

GUÍA RÁPIDA PARA ACTUAR EN UNA EMERGENCIA

Mantén este manual junto a tu
Mochila de Emergencia ZISMO

www.ZISMO.cl

PRIMERO: PROTEGER · EVALUAR · ALERTAR · AYUDAR

Mantén la calma. Actúa dentro de tus conocimientos y sigue siempre las instrucciones del SAMU.

ANTES DE ACTUAR

- 1 Verifica que el lugar sea seguro. No te expongas a tránsito, fuego, electricidad, humo o derrumbes.
- 2 Toma el botiquín de tu Mochila ZISMO. Usa guantes; evita contacto con sangre y fluidos.
- 3 Comprueba respuesta y respiración durante no más de 10 segundos.
- 4 Pide ayuda. Llama al SAMU 131 ante riesgo vital y consigue un DEA si hay uno disponible.

SI NO RESPONDE Y NO RESPIRA

- 1 Ponlo boca arriba sobre una superficie firme.
- 2 Inicia RCP: 30 compresiones en el centro del pecho, fuertes y rápidas, a 100-120 por minuto.
- 3 Profundidad en adulto: 5-6 cm. Deja que el tórax vuelva a subir.
- 4 Usa el DEA apenas llegue y sigue sus instrucciones. Continúa hasta que llegue ayuda o respire.

SI ESTÁ INCONSCIENTE PERO RESPIRA

Colócalo de lado si no sospechas lesión de columna. Vigila continuamente su respiración.

www.ZISMO.cl



COMPRESIONES EN EL CENTRO DEL PECHO · 100-120/MIN

HERIDAS Y HEMORRAGIAS

- 1 Usa guantes del botiquín ZISMO. Expón la herida retirando o cortando ropa alrededor; no retires objetos incrustados.
- 2 Aplica presión directa firme y continua con gasa o tela limpia. Si se empapa, añade otra encima sin retirar la primera.
- 3 Cuando cese el sangrado, limpia heridas menores con agua potable y cubre con apósito estéril.
- 4 Mantén a la persona abrigada y quieta. Llama al 131 si el sangrado es abundante, sale a chorros o no se controla.

AMPUTACIÓN

Envuelve la parte amputada en gasa limpia, ponla en una bolsa cerrada y coloca esa bolsa sobre otra con agua y hielo. No la congeles ni la pongas directamente sobre hielo.

NO HACER

- No uses alcohol, agua oxigenada, café, tierra ni pasta dental.
- No retires objetos clavados ni explores la herida.
- No uses torniquete salvo hemorragia mortal y si sabes aplicarlo.

SOSPECHA DE SHOCK

- Palidez, sudor frío, respiración rápida, debilidad o confusión: llama al 131, recuesta, abriga y no des comida ni bebida.

OJOS Y SANGRADO NASAL

- Ojo: no frotes ni retires objetos incrustados. Si entró un químico, irriga con agua limpia durante al menos 20 minutos y busca atención.
- Nariz: siéntalo inclinado hacia adelante y presiona la parte blanda 10-15 minutos. No inclines la cabeza hacia atrás.

www.ZISMO.ci



PRESIÓN DIRECTA FIRME Y CONTINUA

QUEMADURAS

- 1 Aleja la fuente de calor y garantiza seguridad. En quemaduras eléctricas, corta la corriente antes de tocar.
- 2 Enfía con agua corriente fresca durante 20 minutos. No uses hielo.
- 3 Retira anillos, reloj y ropa suelta antes de que aumente la hinchazón. No desprendas ropa adherida.
- 4 Cubre sin apretar con gasa estéril no adherente o film plástico limpio. Busca evaluación según extensión y zona.

QUÍMICAS

Protege tus manos. Retira ropa contaminada y cepilla químicos secos antes de irrigar. Lava con abundante agua y llama al 131.

ATRAGANTAMIENTO · ADULTO/NiÑO

- 1 Si puede toser o hablar, anímalo a toser. No golpees si la tos es efectiva.
- 2 Si no puede respirar, hablar ni toser: da 5 golpes firmes entre los omóplatos.
- 3 Si no resulta, da 5 compresiones abdominales. Alterna 5 y 5 hasta expulsar el objeto o perder respuesta.
- 4 Si queda inconsciente: baja al suelo, llama al 131 e inicia RCP. Mira la boca antes de ventilar; no hagas barrido a ciegas.

EMBARAZO U OBESIDAD MARCADA

Usa compresiones torácicas en vez de abdominales. En lactantes se utiliza una técnica distinta; requiere instrucción específica.

CONVULSIONES

- Retira objetos cercanos, protege la cabeza y mide la duración. No sujetes a la persona ni pongas nada en su boca.
- Al terminar, comprueba respiración y colócala de lado. Llama al 131 si dura más de 5 minutos, se repite, es la primera, hubo lesión o no recupera conciencia.

www.ZISMO.ci



AGUA · 20 MIN



5 GOLPES / 5 COMPRESIONES

ESGUINCES Y FRACTURAS

- 1 No endereces ni fuerces. Inmoviliza en la posición encontrada, incluyendo articulaciones sobre y bajo la lesión.
- 2 Usa vendas de tu Mochila ZISMO para fijar una férula acolchada, sin apretar.
- 3 Aplica frío envuelto 15-20 minutos. Comprueba color, temperatura y sensibilidad de dedos antes y después.
- 4 Fractura expuesta: cubre la herida, controla sangrado alrededor del hueso y llama al 131.

CONTUSIONES

- Reposo, frío protegido 15-20 minutos y elevación. Consulta si hay dolor intenso, deformidad, incapacidad para apoyar, adormecimiento o empeoramiento.

PICADURAS Y MORDEDURAS

- Aguijón visible: retíralo raspando. Lava y aplica frío protegido.
- Mordedura: lava 10-15 minutos con agua y jabón, cubre y busca evaluación por infección, tétanos o rabia.
- Serpiente/araña sospechosa: mantén quieta la extremidad y retira anillos. No cortes, succiones, quemes ni uses torniquete.
- Dificultad respiratoria, hinchazón de lengua/cara o desmayo: llama al 131. Usa autoinyector de adrenalina solo si fue indicado a esa persona.

GOLPE EN CABEZA O COLUMNA

- No muevas salvo peligro inmediato. Sostén cabeza y cuello en la posición encontrada.
- Llama al 131 ante pérdida de conciencia, vómitos repetidos, somnolencia creciente, confusión, debilidad, convulsión, dolor cervical o mecanismo de alta energía.

www.ZISMO.ci



INMOVILIZA SIN FORZAR



FRÍO PROTEGIDO