



**PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y ACCIÓN
EN PRIMERO AUXILIOS**

Asociación Circo Chile

Primera Publicación 2023

Disposiciones generales

- Cada participante es responsable de su propia seguridad y la del resto. Durante los talleres, clínicas, seminarios, entrenamientos libres, etc.
- Los facilitadores deberán propiciar una práctica segura y tener nociones de cómo actuar en caso de incidentes
- **Dispondremos de una ambulancia en punto fijo con un técnico de enfermería (TENS) a cargo. Está localizada en Zona principal de talleres, al costado de las tiendas, con un funcionamiento las 24 horas del día, durante la convención.**
- Ante situaciones de mayor complejidad o gravedad, es importante dar aviso a los encargados de seguridad de la organización, los puedes ubicar en los siguientes teléfonos:
 - Francisca Küpfer +569 84118555
 - Daniela Diaz +569 42428909
 - Francisco Oviedo +569 82639181
- Dentro de los participantes hay personas con conocimientos profesionales o técnicos del área de la salud.

Medidas de prevención para facilitadores y técnicos

- **Espacio y temperatura de trabajo**
 1. Asegúrate que el espacio de trabajo esté libre de objetos que puedan interferir o ser un riesgo, como estacas, cuerdas o eslingas, objetos cortopunzantes tirados.
 2. Si te toca trabajar bajo el sol, reduce las actividades extenuantes de la sesión y asegura que **haya agua disponible para ti y los participantes.**
 3. Si tu clase tiene mucho ejercicio cardiovascular, pide horarios con menor radiación o espacios a la sombra
- **Implementos de trabajo**
 1. Revisa que el material que ocupes esté en buen estado
 2. Si trabajas con implementos en altura, revisa que estén instalados de forma correcta. Lo mismo con las estructuras que lo soportan. Si algo te parece insuficiente, da aviso al equipo de técnicos.
 3. En actividades que lo ameriten, siempre usa colchonetas y colchonetes para amortiguar las caídas.
- **Estado y ánimo general de los participantes**
 1. Planifica la dificultad técnica y exige que los participantes cumplan con los requisitos básicos para entrar a tu sesión.
 2. Pregunta a tus participantes si se han hidratado y alimentado bien al comenzar la sesión.

3. Si tu sesión conlleva un calentamiento previo, evita que los participantes se unan en forma tardía.
4. Si te parece que algún participante está en un estado físico o mental no compatible con el riesgo de tu sesión, coméntaselo en forma discreta y sugiérele no participar o solicita apoyo del equipo de formación. Evita a participantes que puedan ser un riesgo para sí mismos o para los demás

Nociones generales de primeros auxilios

Entendemos por primeros auxilios, el **cuidado o ayuda inmediata** que se brinda a una persona que ha sufrido un accidente o trastorno agudo de la salud, **hasta la llegada de un personal de salud calificado**. Existen ciertas cualidades y aptitudes de la persona que se dispone a brindar este apoyo:

1. **Evalúa el lugar y la situación donde vas a brindar ayuda.** Si hay riesgos potenciales para el auxiliador, no te expongas y resuélvelos antes de continuar.
2. **Actúa con calma y sabiendo lo que vas a hacer.** No improvises. Busca ayuda a viva voz en caso que no sepas qué hacer.
3. Si el accidente o situación te parece complejo o de alta urgencia, **pide ayuda especializada antes de comenzar a actuar** (o asegúrate que alguien más lo haga por tí).
4. Si la persona no se puede mover por si sola o sospechas lesiones en la columna, **no la muevas a menos que sea estrictamente necesario**
5. No des líquidos ni alimentos a personas con pérdida o alteración importante de la conciencia.
6. La persona que recibe primeros auxilios puede estar asustada, ansiosa o con dolor. **Háblale, tranquilízala y hazle saber por anticipado** las cosas que vas a hacer.
7. Si estás brindando primeros auxilios, **acompaña a la persona afectada en todo momento hasta resolver el asunto o recibir ayuda especializada.**

Manual rápido de primeros auxilios

A. Caídas o golpes de bajo o mediano riesgo:

1. **Brinda un espacio de reposo** para evaluar a la/s persona/s accidentada/s por al menos 15 minutos
2. **Evalúa signos de alerta**, si los encuentras pide una evaluación por el TENS de la ambulancia.
 - a. deformidad evidente,
 - b. dolor intenso que no cede con el reposo,
 - c. moretón o hinchazón de aparición rápida o muy extensos,
 - d. impotencia funcional (incapacidad de movilizar la parte del cuerpo afectada)
 - e. deformidad asociada a sangrado o exposición evidente del hueso

- f. frialdad, palidez de la piel o pérdida sensitiva en la región distal a la zona afectada.
- 3. Si no hay signos de alerta, el dolor es tolerable y se calma con el reposo, deberás decidir si el participante puede continuar con la sesión o es preferible que haga reposo.
- 4. **No apliques carga**, movimientos bruscos, elongaciones, ni intentes reducir (volver a su forma original) sobre cualquier lesión con signos de alerta. Moviliza cuidadosamente y en bloque si es necesario mientras esperas la evaluación.
- 5. **El frío local** es una buena medida antiinflamatoria y analgésica y que no genera daño ante la mayoría de estas lesiones. Debe aplicarse una bolsa con hielo o pack de gel protegido por una tela sobre el área afectada por máximo 15 minutos cada vez.

B. Caídas o golpes de alto riesgo (incluye golpes o caídas a gran velocidad, caídas de altura, golpes en la cabeza con objetos contundentes)

1. **Genera un espacio seguro reposo** para evaluar a la víctima por al menos 30 minutos
2. **No des alimentos ni líquidos** a la persona afectada.
3. **Evalúa signos de alarma:**
 - a. Compromiso del nivel de conciencia: la persona no responde al hablarle fuerte, o lo hace inadecuadamente
 - b. Compromiso del estado de conciencia: la persona está despierta pero desorientada o habla en forma extraña o incoherente, o tiene vómitos explosivos
 - c. Alteración de la respiración: La persona no respira o no respira con normalidad
 - d. Pérdida o alteración de la sensibilidad o movilidad de una o más extremidades o (especialmente en caídas de altura)
 - e. Sangrado o salida de líquido por agujeros de la cabeza (ojos, nariz, oídos) o aparición rápida de moretones cerca de éstos
 - f. Si observas alguno de estos signos, da aviso (o pide a alguien que lo haga) a la organización y a la ambulancia
4. Si la víctima no se puede mover por sí sola o sospechas lesiones en la columna, **intenta movilizar sólo lo estrictamente necesario** (por ejemplo: alejarla de un sitio riesgoso o sacarla de una postura que impida que respire adecuadamente). Si lo haces debe ser en forma lenta y en bloque (con ayuda de más personas).
5. **No dejes sola a la víctima** hasta recibir ayuda especializada.

C. Compromiso de conciencia (o desmayos, sin golpes asociados):

1. **Brinda un espacio seguro y ventilado** para evaluar a la persona, evita que se forme un círculo cerrado de personas alrededor del afectado.
2. **Habla en forma fuerte y clara a la persona** afectada (por su nombre si lo conoces), sacude sus hombros en forma enérgica si aún no responde
3. Si la persona da signos de respuesta, brinda afloja vestimenta muy ajustada, eleva sus piernas y sigue hablándole. Sólo en la medida que se recupere ofrécele un poco

de agua y algo dulce de comer. Al recuperarse por completo es mejor que siga en reposo por una hora al menos.

4. La causa más común de desmayos es por choque de calor o bajas en la glicemia (azúcar en la sangre). Puede asociarse también deshidratación o efecto de alcohol u otras drogas. Se puede por lo tanto prevenir!
5. **Signo de alarma 1: Si la persona no contesta**, debes evaluar su respiración
 - a. **Si respira con normalidad (pero no contesta)**, pide ayuda a la organización y ambulancia en forma rápida. Recuesta a la víctima de costado para protegerla en caso que vomite.
 - b. Si la persona **no contesta y no respira**, es una emergencia vital. Pide a alguien que llame a la ambulancia o en forma rápida.
6. **Signo de alarma 2:** Si la persona, antes de desmayarse, presenta convulsiones (movimientos involuntarios, bruscos, rígidos y/o repetitivos del cuerpo), cuida su cabeza y cuello para evitar golpes. **No metas dedos ni objetos en su boca.** Pide que se llame a la ambulancia. Al finalizar la crisis, recuesta a la víctima de costado en caso que vomite.

D. Heridas sangrantes, quemaduras por fricción o por fuego

1. **Brinda un espacio seguro para evaluar a la persona.** Lava tus manos antes de manipular la herida
2. **Evalúa signos de alerta:** si los presenta pide una evaluación por el TENS de ambulancia
 - a. Herida profunda, con visualización de tejido graso, muscular, tendones o hueso
 - b. Heridas extensas o irregulares, cuyos bordes no queden en contacto
 - c. Heridas con sangrado profuso, a chorro o que no cedan con compresión de 10 minutos (aunque sean pequeñas)
 - d. Heridas no superficiales hechas con material sucio u oxidado
 - e. Quemaduras por fuego con o sin combustibles
 - f. Quemaduras extensas con agua hirviendo (más de 5cm)
3. De ser posible, **lava la herida o quemadura bajo el chorro de agua** de la llave o con agua embotellada
4. Usando un trozo de tela limpio, **aplica presión directamente sobre la herida** hasta contener el sangrado.
5. **No pongas telas** sobre quemaduras después de lavar. Evita contaminar la lesión hasta evaluación de TENS.
6. **El torniquete no se usa de rutina.** Es una medida reservada para sangrados severo con riesgo vital para la víctima..
7. Ante sangrados nasales, comprime el cartílago de la nariz con firmeza (tapando ambas fosas nasales), **sin inclinar** la cabeza hacia atrás. Pide ayuda si no cede en 10 minutos de compresión.