



ANTECEDENTES

En la recomendación RAPAL XI-7: “Plan de acción en emergencia sanitaria y planilla de evacuación sanitaria.” Se aprobó este plan, con la finalidad de actualizar practicas y que este manual pueda ser utilizado aprovechando la experiencia de todos los APAL, se pone en consideración el Manual de Primeros Auxilios para Zonas Polares que fue elaborado en el 2007 por el Dr. David Galarza medico de las expediciones del Instituto Antártico Ecuatoriano, puesto en consideración de la XXI RAPAL y revisado en el mes de septiembre del 2011.

PRESENTACION

Es grato para el Instituto Antártico Ecuatoriano (INAE) presentar el *Manual de Primeros Auxilios para Zonas Polares*, para ser puesto en práctica por quienes realizan actividades de investigación científica y/o logística en dichas zonas de clima extremo y en especial en la Antártida.

El manual contiene temas como las normas de prevención de riesgos en áreas polares, las maniobras básicas de reanimación cardiopulmonar, el manejo de traumatismos, el tratamiento de las patologías más comunes que podrían presentarse en estas zonas, entre otros de interés para el expedicionario. Se incluye además, una corta bibliografía para el lector que desee conocer la evolución de este tipo de manual.

Este documento es una importante contribución en el ámbito de la Reunión de Administradores de Programas Antárticos Latinoamericanos (RAPAL), para su empleo en la Comisión de Asuntos Logísticos y en los Programas Nacionales Antárticos Latinoamericanos.

INDICE GENERAL

TEMAS		PAG.
Antecedentes.		i
Presentación		ii
Índice General		iii
1.	Introducción	01
2.	Normas de prevención de riesgos	01
2.1	Precauciones antes de salir de la Base o Estación	02
2.2	Precauciones antes de salir a navegar	02
2.3	Supervivencia al caer en aguas frías	02
3.	Conceptos de Primeros auxilios	03
3.1	Urgencia y Emergencia	03
3.2	Objetivo de los Primeros Auxilios	03
4.	Principios en Primeros Auxilios	04
4.1	Principios Básicos	04
4.2	Principios Generales	04
5.	Terminología Clínica	05
5.1	Síntomas y Signos	05
5.2	La Respiración	05
5.3	Pulso o Frecuencia Cardíaca	05
5.4	Presión Arterial	06
5.5	Coloración del Rostro	06
6.	Valoración del Accidentado	07
6.1	Valoración Primaria	07
6.2	Valoración Secundaria	07
7.	Principales Emergencias Médicas	08
7.1	Obstrucción de la Vía Aérea por Cuerpo Extraño	08
7.2	Reanimación Cardiopulmonar (RCP)	09
8.	Valoración del Paciente	14
8.1	Desmayo	14
8.2	Ataques de Ansiedad y Epilepsia	14
9.	Politraumatismos	15
9.1	Traumatismo Craneoencefálico	15
10.	Heridas, mordeduras y picaduras	16
10.1	Heridas	16
10.2	Mordeduras	17
10.3	Picaduras	17
10.4	Hemorragias, Shock y Fracturas	18
11.	Fracturas	21
11.1	En Cabeza	22
11.2	En Cuello y Columna Vertebral	22
11.3	En Extremidades	23
11.4	En Brazos	24

11.5	En Antebrazo y Muñeca	25
11.6	En Manos y Dedos	25
11.7	En Muslo	26
11.8	En piernas	26
11.9	Fracturas Diversas	27
11.10	Luxaciones o Dislocaciones	30
11.11	Traslado de un Accidentado	32
12.	Quemaduras	32
12.1	Electrocución y Quemaduras Eléctricas	34
13.	Hipotermia	34
13.1	Situaciones que Favorecen la Hipotermia	34
13.2	Síntomas de Hipotermia	34
13.3	Medidas Preventivas para Evitar la Hipotermia	35
13.4	Lesiones por Frio	35
14.	Semiahogado	36
15.	Lesiones en Piel y Mucosas	38
15.1	Herpes Simple	38
15.2	Ampollas y Excoriaciones	38
15.3	Astillas o Fragmentos	39
15.4	Forúnculos o Nacidos	39
15.5	Irritación por Quemaduras Solares	39
15.6	Ceguera por Nieve	39
15.7	Lesiones Oculares	39
15.8	Cuerpo Extraño en Oído	41
15.9	Cuerpo Extraño en las Vías Respiratorias	41
16.	Intoxicación con Monóxido de Carbono y Gases	42
16.1	Síntomas	42
17.	Aplicación de Inyecciones	43
17.1	Preparación para la Aplicación	43
17.2	Vía Intramuscular	43
17.3	Vía Intravenosa	44
18.	Reacción Alérgica	45
19.	Supervivencia en la Nieve	45
19.1	Procedimientos ante un Caso de Emergencia	45
19.2	Señales de Buen Tiempo	46
19.3	Señales de Mal Tiempo	46
19.4	Vestimenta	46
19.5	Afecciones Comunes	47
19.6	Refugios de Emergencia	48
Bibliografía.		52