



# **ASOCIACIÓN NACIONAL EN SALVAMENTO ACUÁTICO PROFESIONAL DE PANAMÁ**

Res.362-PJ-362, Rep. Panamá

**ASOCIACIÓN SIN FINES DE LUCRO**



## **MATERIAL DIDÁCTICO DIGITAL**

### **TALLER: PRIMEROS AUXILIOS EN ÁREAS AGRESTES**

Comunidad de Jordanal

 Fecha: 16 de junio de 2026

 Organiza: Asociación Nacional en Salvamento Acuático Profesional de Panamá – ANSAPP

 Área: Dirección Médica Docente

 Normativa: Basado en Ley N°19 de Guardavidas y Protocolos Internacionales de Soporte Vital



## **INTRODUCCIÓN**

En zonas agrestes, montañas, ríos o caminos de difícil acceso, la ayuda médica profesional puede tardar entre 30 y 60 minutos en llegar. Tu actuación en los primeros minutos es lo más importante.

Para no cometer errores y atender correctamente, seguiremos el sistema de evaluación XABCDE. Este método nos ayuda a revisar al paciente de forma ordenada, priorizando lo que mata primero.

✓ Regla de Oro: PROTEGER → AVISAR → SOCORRER

---



## EVALUACIÓN INICIAL DEL PACIENTE

### Método XABCDE

Este esquema es el estándar mundial y está adaptado para nuestra comunidad.



### X – CONTROL DE LA HEMORRAGIA MASIVA

Lo primero que mata es una pérdida grande de sangre.

◆ ¿Qué revisamos? Busco heridas que sangren mucho, chorreantes o pulsantes.

◆ ¿Qué hacemos?

✓ Presión directa fuerte sobre la herida con tela limpia o ropa.

✓ Si es miembro inferior o superior y no para: uso de torniquete (solo en extremidades).

✓ En áreas agrestes: usar pañuelos, camisetas o telas limpias.

◆ ✗ NO: Quitar objetos clavados, mover lo que está dentro de la herida.

---



### A – VÍA AÉREA (Permitir que pase el aire)

Sin aire, el cerebro muere en 4 a 6 minutos.

◆ ¿Qué revisamos? ¿La persona respira? ¿Tiene algo en la boca? ¿Lengua caída hacia atrás? ¿Vómito?

◆ ¿Qué hacemos?

✓ Posición de elevación de mentón.

✓ Limpiar la boca con el dedo (sin meterlo a ciegas).

✓ Si hay riesgo de lesión de cuello (caída de altura, golpe fuerte), mover lo menos posible.

◆ Frase clave: "Vía aérea libre y permeable".

---



## B – RESPIRACIÓN

Ver si entra aire a los pulmones.

◆ ¿Qué revisamos? Mirar, oír y sentir. ¿Se mueve el pecho? ¿Respira rápido, lento o con ruido? ¿

Se pone azulado?

◆ ¿Qué hacemos?

✓ Si NO respira: iniciar RCP inmediatamente.

✓ Si respira con dificultad: sentarlo o semisentarlo, no acostarlo totalmente.

✓ Vigilar si hay heridas en el pecho (si entra aire por el agujero, taparlo con plástico o tela impermeable).

---



## C – CIRCULACIÓN

Verificar que la sangre llegue al cuerpo.

◆ ¿Qué revisamos?

✓ Pulso: en el cuello o muñeca.

✓ Color de piel: ¿Pálida, fría, sudorosa? Signo de SHOCK.

◆ ¿Qué hacemos?

- ✓ Tratar hemorragias restantes.
  - ✓ Posición de SHOCK: acostar, elevar piernas 30°, abrigar, no dar agua ni comida.
  - ✓ Tranquilizar al paciente.
- 



## D – DISCAPACIDAD / NIVEL DE CONCIENCIA

¿Cómo está su cerebro?

◆ Escala AVDI:

- ✓ A = Alerta (nos responde bien)
  - ✓ V = Responde a la Voz
  - ✓ D = Responde al Dolor (apretar dedo, frotar esternón)
  - ✓ I = Inconsciente (no responde nada)
  - ◆ ¿Qué revisamos? Ojos, habla, movimiento. ¿Tiene convulsiones? ¿Pupilas iguales?
  - ◆ ¿Qué hacemos? Si está inconsciente y respira: Posición Lateral de Seguridad (para que no se ahogue si vomita).
- 



## E – EXPOSICIÓN / ENTORNO

Ver todo el cuerpo y cuidar del clima.

- ◆ ¿Qué revisamos? Quitar ropa solo lo necesario para ver si hay lesiones ocultas, golpes o fracturas en espalda, cadera o espalda baja.
- ◆ ¿Qué hacemos?
- ✓ Proteger del calor, sol, lluvia o frío. En área agreste el clima cambia rápido.
- ✓ Cubrir al paciente inmediatamente después de revisar.

- ✓ **Buscar lesiones en columna: si sospecha de caída, NO mover.**
- 



## RESUMEN RÁPIDO XABCDE

1.X = Sangrado fuerte → PRESIÓN

2.A = Aire → LIBRE

3.B = Respirar → VENTILAR

4.C = Sangre → SHOCK

5.D = Cerebro → CONCIENCIA

6.E = Entorno → PROTEGER



## EN ÁREAS AGRESTES RECUERDA:

- No des agua si está inconsciente.
  - No dar remedios ni pastillas.
  - No mover si sospecha fractura de columna o cadera.
  - Enviar mensaje claro al pedir ayuda: "Comunidad Jordanal, vía hacia el río, paciente golpeado, respira, necesita ayuda" .
- 



## NÚMEROS DE EMERGENCIA

- ◆ 911 - Emergencias Nacionales
  - ◆ SINAPROC - Protección Civil
  - ◆ ANSAPP - Salvamento Acuático
-

**Elaborado por:**

**Dirección Médica Docente**

**Asociación Nacional en Salvamento Acuático Profesional de Panamá**

**17**

**16 de junio de 2026**

**“Educando para salvar vidas”**

---