TESTING-US

VALIDÁ TU APRENDIZAJE

107 RCP DEA

CUADERNILLO DE ESTUDIO · NIVEL BÁSICO

Primeros auxilios

ayudar hasta que llegue la ayuda

Cómo actuar y pedir ayuda, RCP y DEA, atragantamiento, convulsiones, heridas, hemorragias, quemaduras, fracturas, intoxicaciones, ACV e infarto. Con las guías internacionales de RCP de 2025.

1 Cómo actuar

2 RCP y DEA

3 Atragantamiento

4 Heridas y quemaduras

5 Otras urgencias

\+ Ejercicios con respuestas

Testing-US · Validá tu aprendizaje
testing-us.com

Edición octubre 2026

Antes de empezar

En una emergencia, los primeros minutos son los más importantes, y casi siempre quien está cerca es una persona común: un compañero de trabajo, un familiar, alguien que pasaba. Este cuadernillo resume qué hacer y, sobre todo, qué no hacer, para ayudar hasta que llegue la ayuda profesional. Sigue las guías internacionales de RCP de 2025.

CÓMO APROVECHARLO

- Agendá en tu celular los números de emergencia de tu localidad y el del Centro Nacional de Intoxicaciones.
- Fijate dónde está el DEA más cercano a tu trabajo o a tu casa.
- Hacé los ejercicios del final de cada tema antes de mirar las respuestas.
- Cuando termines, rendí la evaluación **Primeros auxilios básicos** en testing-us.com.

TIP Leer no alcanza para aprender RCP: hacé un curso práctico con maniquí. Muchos municipios, la Cruz Roja y otras instituciones los dan gratis.

Contenido

1. **Cómo actuar ante una emergencia**
   Proteger, avisar y socorrer; números de emergencia; primera valoración.
2. **RCP y desfibrilador (DEA)**
   Paro cardíaco, compresiones, respiraciones, DEA y Ley 27.159.
3. **Atragantamiento, persona inconsciente y convulsiones**
   Golpes en la espalda y Heimlich, posición lateral, desmayo.
4. **Heridas, hemorragias y quemaduras**
   Limpieza, presión directa, torniquete, nariz, quemaduras.
5. **Golpes, fracturas, intoxicaciones y otras urgencias**
   Columna, intoxicaciones, monóxido, ACV, infarto, hipoglucemia, calor.

TEMA 1

1 Cómo actuar ante una emergencia

LO QUE VAS A APRENDER

- Actuar en orden: proteger, avisar, socorrer.
- Saber a quién llamar y qué decir.
- Reconocer un paro cardíaco.
- Cuidarte mientras ayudás.

Proteger, avisar, socorrer (PAS)

- **Proteger:** antes de acercarte, mirá si hay peligro para vos o para otros (tránsito, fuego, electricidad, gas). Si lo hay, no te acerques hasta que sea seguro. Nadie ayuda si también se convierte en víctima.
- **Avisar:** llamá al servicio de emergencias o pedile a alguien concreto que llame ("Vos, la de campera roja, llamá al 107").
- **Socorrer:** recién después, asistí a la persona con lo que sepas hacer.

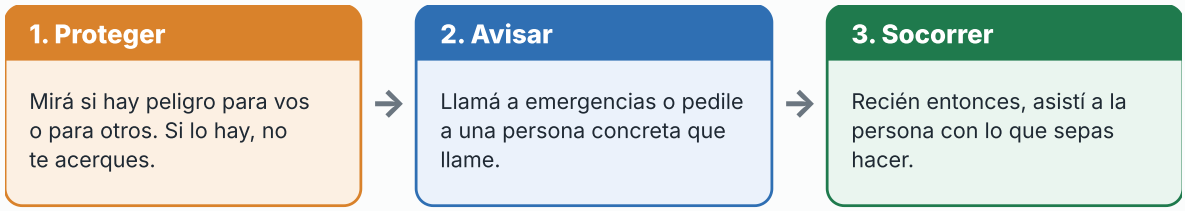


Figura 1.1 El orden para actuar en una emergencia.

A quién llamar

- **107:** emergencias médicas en muchas provincias. **911:** emergencias en general en muchas ciudades. **100:** bomberos. Los números pueden variar: averiguá los de tu localidad.
- **Centro Nacional de Intoxicaciones** (Hospital Posadas): **0800-333-0160**, gratis, las 24 horas.
- Al llamar, decí con calma **dónde estás** (dirección y referencias), **qué pasó**, **cuántas personas** están afectadas y cómo están. No cortes hasta que te lo indiquen.

Primera valoración

- **¿Responde?** Hablale fuerte y tocale los hombros.
- **¿Respira normalmente?** Mirá el pecho durante no más de 10 segundos. Las bocanadas aisladas (respiración agónica) **no** son respiración normal.
- Si no responde y no respira normalmente, es un **paro cardíaco**: hay que empezar la RCP.

Cuidados de quien ayuda

- Si tenés, usá **guantes** descartables ante sangre u otros fluidos. Lavate las manos después, aunque hayas usado guantes.
- No des medicamentos, comida ni bebida a una persona que no esté totalmente consciente.
- La **Ley 27.159** protege a quien ayuda: quien asiste a una persona en un caso de muerte súbita de acuerdo con la ley **no tiene responsabilidad** civil, penal ni administrativa.

Para practicar

1. ¿Por qué lo primero es mirar si hay peligro?
2. ¿Qué datos das al llamar a emergencias?
3. ¿Cómo te das cuenta de que una persona está en paro cardíaco?
4. ¿Qué protección da la Ley 27.159 a quien ayuda?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 2

2 RCP y desfibrilador (DEA)

LO QUE VAS A APRENDER

- Hacer compresiones de calidad.
- Saber cuándo dar respiraciones.
- Usar un DEA.
- Saber cuándo parar.

El paro cardíaco

- El corazón deja de bombear sangre de forma eficaz: la persona **no responde y no respira normalmente**. Sin ayuda, cada minuto que pasa baja mucho la posibilidad de sobrevivir.
- La **cadena de supervivencia** empieza por las personas que están cerca: reconocer el paro, llamar a emergencias, hacer RCP y usar el DEA lo antes posible.

Compresiones en el pecho

- Poné a la persona boca arriba, mejor sobre una superficie firme. Si está en una cama y moverla demora, empezá igual y comprimí más fuerte. Colocá el **talón de una mano en el centro del pecho** (mitad inferior del esternón) y la otra mano encima, con los brazos rectos.
- Comprimí **fuerte y rápido**: al menos **5 cm** de profundidad (sin pasar de 6 cm), a un ritmo de **100 a 120 por minuto**. Dejá que el pecho **vuelva a subir** del todo entre cada compresión.
- **Interrumpí lo menos posible:** las pausas tienen que durar menos de 10 segundos.
- Si no tenés entrenamiento o no querés dar respiraciones, hacé **solo compresiones** sin parar. Si estás entrenado, alterná **30 compresiones y 2 respiraciones**.
- Si hay otra persona, túrnense cada 2 minutos: comprimir bien cansa.



Dejá que el pecho suba del todo entre compresiones y pará lo menos posible (menos de 10 segundos).

Figura 2.1 Los números de la RCP en adultos.

El desfibrilador externo automático (DEA)

- Es un aparato que analiza el ritmo del corazón y, si hace falta, da una **descarga**. Está pensado para que lo use **cualquier persona**: da instrucciones con voz.
- Usalo **lo antes posible**: apenas llega, **encendelo** y seguí las indicaciones. Pegá los parches sobre el pecho desnudo y seco, como muestran los dibujos.
- Mientras analiza y al dar la descarga, **nadie tiene que tocar a la persona**. Después de la descarga, volvé a las compresiones enseguida.
- La **Ley 27.159** exige DEA señalizados en lugares públicos y privados de acceso público, con personal capacitado.

TIP No tengas miedo de usar el DEA: solo da una descarga si el ritmo del corazón lo necesita.

Cuándo parar

- Cuando llega la ayuda profesional y se hace cargo, cuando la persona **empieza a respirar normalmente** o a moverse, o si quedás agotado o la escena se vuelve peligrosa.

Para practicar

1. ¿Dónde van las manos y con qué profundidad se comprime?
2. ¿A qué ritmo se comprime? Pensá en una canción que te ayude a llevarlo.
3. ¿Qué hacés si no sabés dar respiraciones?
4. ¿Qué hay que hacer mientras el DEA analiza?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 3

3 Atragantamiento, persona inconsciente y convulsiones

LO QUE VAS A APRENDER

- Distinguir atragantamiento leve y grave.
- Hacer golpes en la espalda y compresiones abdominales.
- Usar la posición lateral de seguridad.
- Ayudar durante una convulsión.

Atragantamiento

- **Leve:** la persona **tose**, puede hablar o respirar. Animala a seguir tosiendo y quedate a su lado. No le des golpes ni agua.
- **Grave:** no puede toser, hablar ni respirar, y a menudo se toma el cuello con las manos. Llamá a emergencias y actuá:
- **Adultos y niños:** dale **5 golpes en la espalda**, entre los omóplatos, con el talón de la mano y la persona inclinada hacia adelante. Si no sale, hacé **5 compresiones abdominales** (maniobra de Heimlich): desde atrás, el puño arriba del ombligo y bien por debajo del esternón, apretando hacia adentro y hacia arriba. Repetí los ciclos de 5 y 5.
- En **embarazadas** avanzadas o personas muy corpulentas, las compresiones se hacen en el **pecho**.
- **Bebés (menores de 1 año):** 5 golpes en la espalda con el bebé boca abajo sobre tu antebrazo, y 5 compresiones en el pecho con el talón de una mano. **Nunca** compresiones abdominales.
- Si la persona **pierde el conocimiento**, acostala y empezá la RCP.

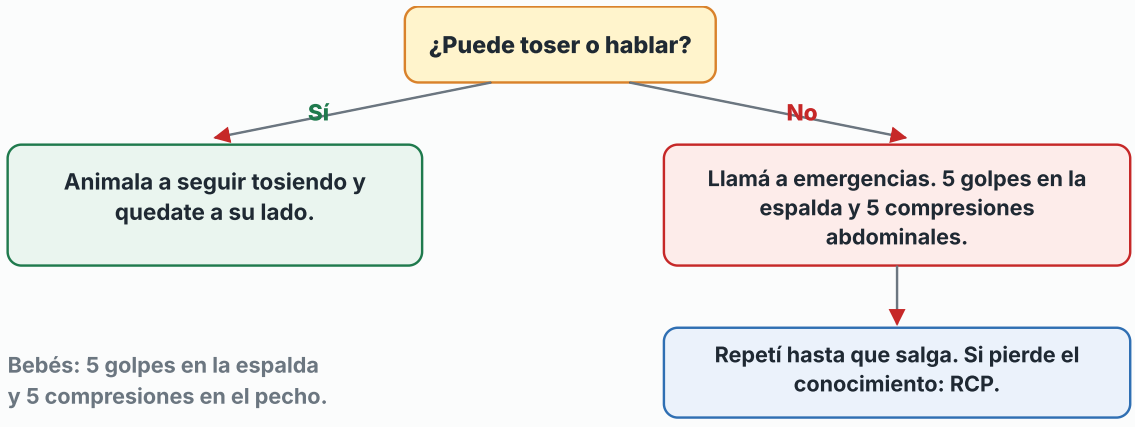


Figura 3.1 Qué hacer ante un atragantamiento.

Persona inconsciente que respira

- Si no responde pero **respira normalmente** y no hay sospecha de golpe en la columna, ponela en **posición lateral de seguridad** (de costado): así la lengua o el vómito no le tapan la vía aérea.
- Controlá que siga respirando hasta que llegue la ayuda.

Desmayo

- Acostá a la persona boca arriba y, si no hay golpes, **levantale las piernas**. Aflojale la ropa ajustada. Si no se recupera en uno o dos minutos, llamá a emergencias.

Convulsiones

- **Protegé la cabeza** y alejá objetos con los que se pueda golpear. **No la sujetes** y **no le pongas nada en la boca** (es un mito que se pueda tragar la lengua).
- Mirá cuánto dura. Llamá a emergencias si dura **más de 5 minutos**, si es la primera vez, si se repite o si se lastimó.
- Cuando termina, ponela de costado y dejala descansar.

OJO Es un mito que la persona se trague la lengua: nunca le pongas nada en la boca.

Para practicar

1. ¿Cómo distinguís un atragantamiento leve de uno grave?
2. ¿Qué cambia si la persona atragantada es un bebé?
3. ¿Para qué sirve la posición lateral de seguridad?
4. Nombrá dos cosas que no hay que hacer durante una convulsión.

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 4

4 Heridas, hemorragias y quemaduras

LO QUE VAS A APRENDER

- Limpiar y cubrir una herida.
- Controlar una hemorragia.
- Actuar ante un sangrado de nariz.
- Enfriar y cubrir una quemadura.

Heridas

- Lavate las manos y, si podés, usá guantes. **Lavá la herida con agua potable** abundante (y jabón alrededor) para sacar la suciedad.
- Cubrila con una **gasa o apósito limpio**. No uses algodón directamente sobre la herida: deja pelusas pegadas.
- Consultá si es profunda, si sangra mucho, si tiene objetos clavados, si fue una mordedura o si no tenés la **vacuna antitetánica** al día.
- Si hay un **objeto clavado**, no lo saques: fijalo para que no se mueva y buscá atención médica.

Hemorragias

- Hacé **presión directa y firme** sobre la herida con una gasa o un trapo limpio, sin levantarla para mirar. Si se empapa, poné otra encima y seguí apretando.
- Si es un sangrado **grave en un brazo o una pierna** que no para con presión, se puede usar un **torniquete**, unos 5 a 7 cm por encima de la herida (nunca sobre una articulación). Anotá la hora en que lo pusiste y no lo aflojes: lo saca el personal de salud.
- **Sangrado de nariz:** sentá a la persona con la **cabeza hacia adelante** y apretá la parte blanda de la nariz durante **10 a 15 minutos** sin soltar. No hay que echar la cabeza hacia atrás. Si sigue sangrando después de 15 minutos, consultá.

Quemaduras

- **Enfriá** la zona con **agua corriente fresca** (no helada) durante al menos 10 minutos, y mejor 20. Sacá anillos, relojes y ropa que no esté pegada antes de que se hinche.
- **No pongas** hielo, manteca, aceite, pasta dental ni pomadas caseras. **No revientes las ampollas.**
- Cubrí con un apósito limpio o film de cocina, sin apretar.
- Consultá siempre si es grande, profunda, en la cara, las manos, los genitales o las articulaciones, si es por electricidad o químicos, o si la persona es un bebé o una persona mayor.
- **Quemaduras químicas:** lavá con mucha agua durante al menos 20 minutos. **Eléctricas:** primero cortá la corriente; nunca toques a la persona mientras siga en contacto con la electricidad.



Figura 4.1 Quemaduras: qué hacer y qué no.

Para practicar

1. ¿Por qué no se levanta la gasa al apretar una herida?
2. ¿Cuándo se usa un torniquete y qué dato se anota?
3. ¿Cómo se coloca la cabeza ante un sangrado de nariz?
4. ¿Qué no hay que poner nunca sobre una quemadura?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

TEMA 5

5 Golpes, fracturas, intoxicaciones y otras urgencias

LO QUE VAS A APRENDER

- Inmovilizar una posible fractura.
- Actuar ante una intoxicación.
- Reconocer un ACV y un infarto.
- Ayudar ante una hipoglucemia o un golpe de calor.

Golpes y fracturas

- Ante una posible fractura: **no muevas** la zona, inmovilizala **en la posición en que está** y no intentes acomodar el hueso. Podés aplicar frío envuelto en un trapo.
- Si hubo un golpe fuerte en la cabeza, el cuello o la espalda (caída de altura, choque), **no muevas a la persona** salvo que haya un peligro inmediato. Mantené la cabeza quieta y llamá a emergencias.
- Después de un golpe en la cabeza, consultá si hay vómitos, sueño excesivo, confusión, dolor de cabeza fuerte o pérdida de conocimiento.

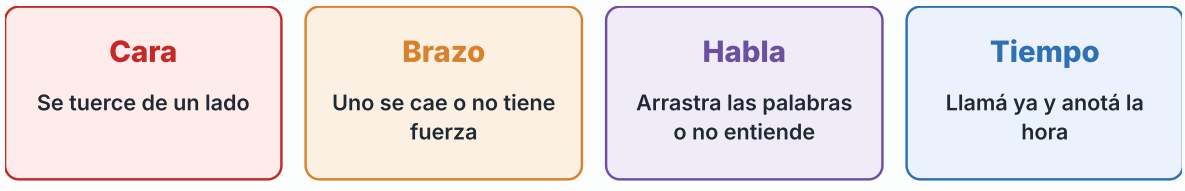
Intoxicaciones

- Llamá al **Centro Nacional de Intoxicaciones (0800-333-0160)** o a emergencias. Tené a mano el envase del producto.
- **No provoques el vómito** ni des leche, aceite u otras bebidas, salvo que te lo indiquen.
- Si fue por **gases** (monóxido de carbono de braseros, estufas o calefones), ventilá y sacá a la persona al aire libre sin ponerte en riesgo. Dolor de cabeza, mareos y náuseas en varias personas de la misma casa pueden ser una señal.

TIP Instalá detectores de monóxido de carbono y no uses braseros ni hornallas para calefaccionar ambientes cerrados.

ACV (accidente cerebrovascular)

- Señales que aparecen de golpe: **cara torcida**, **debilidad de un brazo** o de un lado del cuerpo, **dificultad para hablar** o entender. Llamá a emergencias enseguida y anotá la **hora** en que empezaron: el tratamiento depende del tiempo.



Las señales aparecen de golpe. El tratamiento depende del tiempo: no esperes a ver si se pasa.

Figura 5.1 Las señales de un ACV.

Infarto

- Dolor u opresión en el pecho que puede ir al brazo, el cuello o la mandíbula, con sudor frío, falta de aire o náuseas. Hacé que la persona **repose** y llamá a emergencias.

Hipoglucemia (azúcar baja)

- En personas con diabetes: sudor, temblor, confusión. Si está **consciente y puede tragar**, dale **azúcar** (un vaso de jugo, gaseosa común o azúcar disuelta). Si no mejora o pierde el conocimiento, llamá a emergencias.

Golpe de calor

- Piel caliente, confusión, malestar después de mucho calor o esfuerzo. Llevá a la persona a la **sombra**, aflojale la ropa, **enfriala** con agua y llamá a emergencias.

Para practicar

1. ¿Por qué no se mueve a una persona que se cayó de altura?
2. ¿Por qué no se provoca el vómito ante una intoxicación?
3. ¿Cuáles son las señales de un ACV y qué dato anotás?
4. ¿Qué le das a una persona con hipoglucemia que puede tragar?

LAS RESPUESTAS ESTÁN AL FINAL DEL CUADERNILLO.

PARA CONTROLAR

Respuestas de los ejercicios

Tema 1

1. Porque si te lastimás no podés ayudar y hay una víctima más.
2. Dónde estás, qué pasó, cuántas personas están afectadas y cómo están. No cortás hasta que te lo indiquen.
3. No responde y no respira normalmente (o solo hace bocanadas aisladas).
4. Quien asiste de acuerdo con la ley no tiene responsabilidad civil, penal ni administrativa (art. 11).

Tema 2

1. Talón de la mano en el centro del pecho, brazos rectos, entre 5 y 6 cm de profundidad.
2. De 100 a 120 por minuto (por ejemplo, al ritmo de "Stayin' Alive" o de una cumbia rápida).
3. Compresiones solas, sin parar, hasta que llegue la ayuda.
4. Que nadie toque a la persona.

Tema 3

1. En el leve la persona tose y puede hablar; en el grave no puede toser, hablar ni respirar.
2. En los bebés se dan 5 golpes en la espalda y 5 compresiones en el pecho, nunca abdominales.
3. Para que la lengua o el vómito no tapen la vía aérea de una persona inconsciente que respira.
4. No sujetarla y no ponerle nada en la boca.

Tema 4

1. Porque se arranca el coágulo que se está formando.
2. Ante un sangrado grave de brazo o pierna que no para con presión. Se anota la hora en que se puso.
3. Hacia adelante, apretando la parte blanda de la nariz.
4. Hielo directo, manteca, aceite, pasta dental ni pomadas caseras.

Tema 5

1. Porque puede tener una lesión de columna y moverla puede agravarla.
2. Porque puede causar más daño, por ejemplo con productos corrosivos.
3. Cara torcida, debilidad de un brazo, dificultad para hablar. Se anota la hora en que empezaron.
4. Azúcar: un vaso de jugo, gaseosa común o agua con azúcar.

Validá lo que aprendiste

Rendí la evaluación **Primeros auxilios básicos** en **testing-us.com**. Es gratis: en cada intento te tocan 10 preguntas al azar, dos de cada tema de este cuadernillo. Tenés 15 minutos y aprobás con 70%.

Si aprobás, recibís un certificado con código de verificación que podés sumar a tu currículum y compartir con quien te contrate.

MIS NOTAS

© 2026 Testing-US. Material de estudio propio. Se permite imprimirlo y compartirlo sin modificaciones y sin fines comerciales.

Referencias: American Heart Association, Guías 2025 de RCP y Atención Cardiovascular de Emergencia; Ley 27.159 de prevención integral de la muerte súbita; Ley 26.835 de promoción y capacitación en RCP básica; Centro Nacional de Intoxicaciones, Hospital Nacional Posadas. Consultados en octubre de 2026. Este material es informativo: no reemplaza un curso práctico de primeros auxilios ni la atención médica. Ante una emergencia, llamá siempre al servicio de emergencias de tu localidad.

El certificado de Testing-US acredita la aprobación de una evaluación de conocimientos. No es un título oficial ni habilita para el ejercicio profesional.