



REFERENCIA DE CAMPO MED-TAC · SERIE FAMILIA

# GUÍA FAMILIAR DE PREPARACIÓN MÉDICA

Un plan práctico para proteger a quienes cuentan con usted: qué tener, dónde guardarlo y cómo practicar su uso en familia. Primero, el control del sangrado; además, manuales de una página para las otras emergencias que de verdad enfrentan las familias.

Marco R. Torres, MD, NRP · Fundador, MED-TAC International

Versión 1.0 · septiembre de 2026 · tactical-medicine.com

EVALUAR



EQUIPAR



UBICAR



PRACTICAR

## LEA ESTO PRIMERO

# PREPARARSE ES UN ACTO DE CUIDADO.

Usted ya lo hace. Tiene detectores de humo que prueba, una silla de auto que hizo revisar y un plan de dónde se reúnen los niños si la casa se incendia. Nada de eso es miedo: es el cuidado normal de quien es responsable de otras personas. Esta guía aplica ese mismo hábito a las emergencias médicas.

Es un plan para el hogar en tres partes: **qué tener** (adaptado a su familia, no una lista genérica), **dónde guardarlo** (tres lugares, para que nadie esté nunca a más de unos segundos de lo esencial) y **cómo practicarlo** (un simulacro de 20 minutos, como uno de incendio, con una tarea para cada edad). Empieza por el sangrado que amenaza la vida, porque es la única emergencia en la que un testigo con la herramienta correcta cambia el desenlace antes de que llegue la ayuda. Luego le da manuales de una página para paro cardíaco, atragantamiento, quemaduras, caídas, ataque cerebral, reacciones alérgicas graves, intoxicaciones y convulsiones.

## LO QUE ESTA GUÍA NO ES

No reemplaza a los servicios de emergencia (SEM) ni la capacitación práctica. Si alguien está gravemente herido o enfermo, **llame primero al 911** (o al número de emergencias local). Todo aquí trata de los minutos entre la llamada y la llegada, y de tener a mano lo necesario cuando esos minutos empiecen.

## HÁGALO EN UN FIN DE SEMANA

### SÁBADO POR LA MAÑANA

Haga la **Evaluación de preparación** (p. 06) y recorra la **Revisión cuarto por cuarto** (p. 11). Llene el **Perfil médico del hogar** (p. 20).

### SÁBADO POR LA TARDE

Equipe los **tres lugares**: con usted, en cada vehículo y en la estación del hogar (pp. 10–12). Compre solo lo que la evaluación indique que falta.

### DOMINGO

Haga el **primer simulacro familiar** (p. 17). Pegue la **Tarjeta del refrigerador** (p. 23) en el refrigerador y la **Tarjeta del vehículo** (p. 24) en cada guantera.

## NOTA DE DOC: LA PERSONA MÁS CERCANA

En años como tripulante aeromédico, paramédico táctico y médico, la persona más importante en una escena grave casi nunca fui yo. Fue quien llegó primero: casi siempre un cónyuge, un padre o una madre, un adolescente, un vecino. Las familias a las que les fue bien no eran las que tenían más equipo. Sabían dónde estaba el botiquín, ya lo habían abierto y nadie se paralizó decidiendo quién llamaba. Eso es un plan, no una compra. Esta guía le enseña a armar uno. — Marco R. Torres, MD, NRP

## AL TERMINAR, SU HOGAR TENDRÁ

### UN SISTEMA EN SU LUGAR

Control del sangrado con usted, en cada vehículo y en una estación del hogar rotulada, según sus riesgos, no según un catálogo.

### UN EQUIPO ENSAYADO

Todos saben dónde está el botiquín, el guion del 911 y su tarea. Niños incluidos, según la edad.

### LOS DATOS QUE PIDEN LOS RESCATISTAS

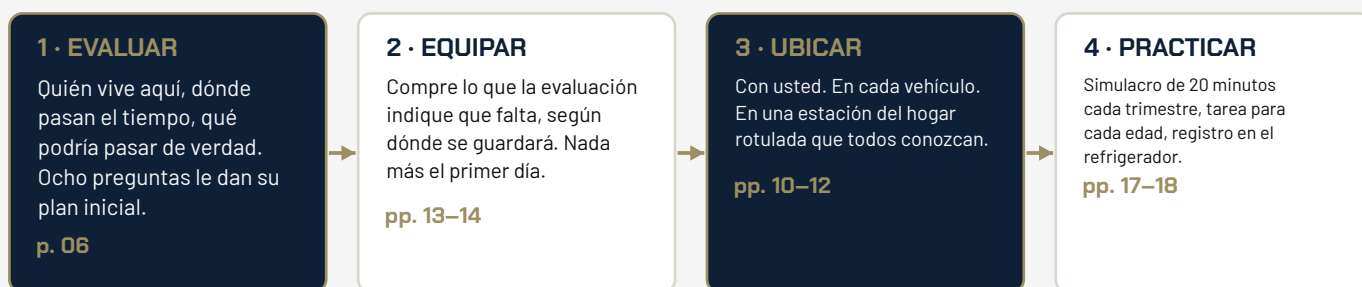
Medicamentos, anticoagulantes, alergias y enfermedades de cada miembro, impresos y en cada botiquín.

## CONTENIDO

# EVALUAR. EQUIPAR. UBICAR. PRACTICAR.

|    |                                         |    |    |                                                |    |
|----|-----------------------------------------|----|----|------------------------------------------------|----|
| 01 | Los minutos que cuentan                 | 04 | 10 | El estándar familiar de tres niveles           | 13 |
| 02 | Lo que de verdad pasa en casa           | 05 | 11 | El manual de emergencias del hogar             | 15 |
| 03 | La evaluación de preparación del hogar  | 06 | 12 | El simulacro familiar                          | 17 |
| 04 | El marco: reconocer y llamar            | 07 | 13 | Qué pueden hacer los niños, por edad           | 18 |
| 05 | Control: presionar, taponar, torniquete | 08 | 14 | Mayores, necesidades especiales y mascotas     | 19 |
| 06 | Estabilizar y transferir                | 09 | 15 | Perfil médico del hogar                        | 20 |
| 07 | La regla de los tres lugares            | 10 | 16 | Siempre listo: revisión trimestral y registros | 21 |
| 08 | La revisión cuarto por cuarto           | 11 | 17 | Formación que dura más que un PDF              | 22 |
| 09 | El estándar del vehículo                | 12 |    |                                                |    |

## LOS CUATRO PASOS



## IMPRIMA ESTAS SEIS PÁGINAS

Evaluación de preparación (p. 06) · Revisión cuarto por cuarto (p. 11) · Perfil médico del hogar (p. 20) · Simulacros y revisión trimestral (p. 21) · Tarjeta del refrigerador (p. 23) · Tarjeta del vehículo, 2 por hoja (p. 24).

Imprima las tarjetas en cartulina. Meta el Perfil y la Tarjeta del vehículo en una funda transparente para protegerlos de líquidos, y reimprima el Perfil cada vez que cambie un medicamento: una lista desactualizada es peor que ninguna.

## LAS ETIQUETAS DE EVIDENCIA

[VERIFICADO] respaldado por una guía, un estudio o datos oficiales citados en las Referencias. [MECANISMO] fisiología o razonamiento de consenso, no un ensayo. Las instrucciones sin etiqueta son primeros auxilios estándar para personas sin formación médica, acordes con la guía de C-TECC para testigos y con la American Heart Association. Los precios son los vigentes en tactical-medicine.com en la fecha de la versión. Preguntas y correcciones: info@tactical-medicine.com.

## SECCIÓN 01

# LOS MINUTOS QUE CUENTAN

Las emergencias son raras. Cuando ocurre una, quien actúa primero casi nunca es el equipo de la ambulancia. Es quien está más cerca.

## 7 MIN

Mediana nacional entre la llamada al 911 y la llegada de la ambulancia; cerca del doble en zonas rurales, donde casi 1 de cada 10 llamadas espera unos 30 minutos. **[VERIFICADO]**

## 73%

de los paros cardíacos fuera del hospital ocurren en casa. Solo unas 4 de cada 10 víctimas reciben RCP de un testigo. **[VERIFICADO]**

## 1 DE 4

adultos de 65 años o más se cae cada año: unos 4,5 millones de visitas a urgencias al año. **[VERIFICADO]**

## #1

El sangrado es la principal causa de muerte potencialmente evitable tras una lesión, y mata en minutos, no en horas. **[VERIFICADO]**

### USTED CUBRE EL VACÍO

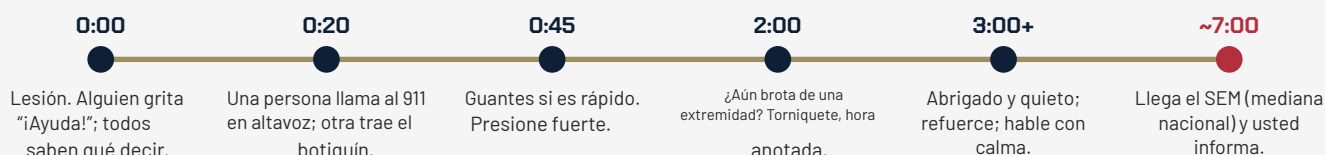
Piense dónde es más probable que su familia enfrente una emergencia: un cuchillo de cocina que se resbala, una sierra de mesa en el garaje, un abuelo que se cae en el pasillo, un choque camino al entrenamiento, un niño que se atraganta en la cena. Nada de esto es un campo de batalla, y en todos los casos el primer respondiente ya está en la habitación. Una llamada al 911 trae a los profesionales en una mediana de unos siete minutos. Un sangrado grave, un corazón detenido o una vía aérea obstruida no esperan. Lo que pase en ese intervalo depende de lo que esté al alcance y de si alguien ha practicado cómo tomarlo.

### LA PREPARACIÓN ES UN SISTEMA, NO UNA COMPRA

Los botiquines guardados en un clóset fallan de tres maneras previsibles. Cada sección de esta guía corrige una de ellas.

| FALLA                       | CÓMO SE VE ESE DÍA                                                                                                        | SOLUCIÓN                                                                      | DÓNDE            |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Falla de ubicación</b>   | El botiquín existe. Nadie lo encuentra, o está en el maletero del otro auto, o bajo el fregadero detrás del cloro.        | Tres lugares equipados y rotulados que todo mayor de 8 años sabe nombrar      | Secciones 07-09  |
| <b>Falla de contenido</b>   | Todos saben dónde está, pero es una caja de curitas de farmacia sin nada que detenga un sangrado grave.                   | Botiquines según su lugar, cada uno con un núcleo real de control de sangrado | Secciones 03, 10 |
| <b>Falla de habilidades</b> | El botiquín correcto está ahí, y nadie lo ha abierto nunca. La gente se paraliza decidiendo quién llama y quién presiona. | Simulacro trimestral de 20 min con tarea para cada edad                       | Secciones 12-13  |

### LOS SIETE MINUTOS DE ESPERA: LO QUE HACE CON ELLOS UN HOGAR PREPARADO



#### NO ES MIEDO: ES LÓGICA DE SIMULACRO.

Nadie instala un detector de humo esperando un incendio esta noche: cuesta poco, el hábito es fácil y, la única noche que importa, importa por completo. La preparación médica funciona igual, y la recompensa diaria es la calma.

## SECCIÓN 02

# LO QUE DE VERDAD PASA EN CASA

Planifique para las emergencias que su hogar tiene más probabilidad de enfrentar, no para las de película. Este mapa guía todo lo que compre y practique.

| EMERGENCIA                          | QUIÉN CORRE MÁS RIESGO                                               | DÓNDE OCURRE                           | LO QUE CAMBIA EL DESENLACE EN LOS PRIMEROS MINUTOS                                          | MANUAL    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sangrado grave</b>               | Quien usa cuchillos, vidrio, herramientas a motor; accidentados      | Cocina · garaje · taller · carretera   | Presión directa fuerte, taponamiento, torniquete en extremidad, al alcance en segundos      | pp. 07-09 |
| <b>Caidas y golpes en la cabeza</b> | Adultos 65+, quien toma anticoagulantes, niños pequeños en escaleras | Baño · escaleras · dormitorio de noche | No levantar a quien está herido; saber cuándo un golpe "leve" requiere urgencias hoy        | p. 16     |
| <b>Paro cardíaco</b>                | Adultos con problemas del corazón; puede pasarle a cualquiera        | Casa (73 % de los casos)               | 911 de inmediato, RCP solo con las manos y un DEA lo antes posible                          | p. 15     |
| <b>Atragantamiento</b>              | Niños pequeños; adultos 70+; quien come rápido y habla               | Comedor · cuarto de juegos · auto      | Golpes en la espalda y compresiones abdominales (en el pecho si es bebé), sin dudar         | p. 15     |
| <b>Quemaduras y escaldaduras</b>    | Niños pequeños (líquidos calientes), cocineros, parrilleros          | Cocina · baño · patio                  | 20 minutos de agua fresca corriente, y nada más sobre la piel                               | p. 15     |
| <b>Intoxicación y sobredosis</b>    | Menores de 6; adolescentes; adultos que mezclan fármacos             | Cocina · baño · garaje · bolsos        | Centro de Toxicología (1-800-222-1222) en el refrigerador; naloxona si hay opioides en casa | p. 16     |
| <b>Reacción alérgica grave</b>      | Alérgicos conocidos a alimentos, picaduras o fármacos                | Mesa · patio · escuela · restaurantes  | Primero epinefrina, luego 911; no antihistamínico y esperar                                 | p. 16     |
| <b>Ataque cerebral</b>              | Adultos mayores; presión alta, fibrilación auricular                 | Donde sea, a menudo de mañana          | Reconocerlo (RÁPIDO), llamar al 911, anotar la última hora en que estaba normal             | p. 16     |
| <b>Choque vehicular</b>             | Todo conductor y pasajero                                            | Vía; a menudo, choque ajeno            | Un botiquín al alcance del conductor; seguridad de la escena antes de auxiliar              | p. 12     |

## LA CIFRA DEL GARAJE [VERIFICADO]

Solo las sierras de mesa envían a urgencias a unas **26 500** personas al año por contacto con la hoja; unas **2800** son amputaciones (Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE. UU.). Las herramientas eléctricas merecen su propio botiquín, a mano junto a la máquina, no al otro lado del garaje.

## POR QUÉ ESTA GUÍA EMPIEZA POR EL SANGRADO [MECANISMO]

Casi todas las emergencias de este mapa piden un teléfono, sus manos y una voz tranquila. El sangrado grave es la única en que una herramienta concreta (torniquete, gasa de taponamiento, vendaje compresivo) decide el desenlace, y debe estar ya en su sitio. Por eso las secciones de botiquines se centran en el control del sangrado, y las otras ocho tienen un manual de una página cada una.

## SECCIÓN 03

# LA EVALUACIÓN DE PREPARACIÓN DEL HOGAR

Ocho preguntas, diez minutos, un bolígrafo. Marque cada casilla que aplique y lea abajo su plan inicial. Imprima esta página.

- 1 ¿Dónde pasa su familia la mayor parte del tiempo?
 

☐ Ciudad o suburbio: SEM en menos de 10 min
 ☐ Rural o remoto: SEM 15+ min
 ☐ Mucha autopista o viajes por carretera
 ☐ Senderos, agua, granja o caza
- 2 ¿Quién vive aquí? (marque todo)
 

☐ Niño menor de 8
 ☐ Niño de 8-13
 ☐ Joven 14+
 ☐ Adulto 65+
 ☐ Miembro con necesidades médicas, de movilidad o comunicación
 ☐ Perro u otra mascota
- 3 ¿Actividades de mayor riesgo en casa?
 

☐ Herramientas a motor o taller
 ☐ Mucho uso de cuchillos en cocina
 ☐ Armas de fuego en casa
 ☐ Piscina, motosierra o equipo agrícola
- 4 ¿Alguien toma anticoagulantes o antiagregantes a diario (warfarina, apixabán, rivaroxabán, clopidogrel, aspirina diaria)?
 

☐ Sí
 ☐ No
 ☐ No sé; revíselo esta semana
- 5 ¿Cuántos vehículos usa la familia, y cuántos tienen un botiquín al alcance desde el asiento del conductor?
 

☐ 1 vehículo
 ☐ 2 vehículos
 ☐ 3 o más
 ☐ Botiquín a mano: \_\_\_\_ de \_\_\_\_
- 6 ¿Qué tiene listo hoy?
 

☐ Solo curitas
 ☐ Botiquín básico, sin torniquete
 ☐ Control de sangrado en 1-2 lugares
 ☐ Los tres lugares
- 7 ¿Capacitación en el hogar?
 

☐ Ninguna
 ☐ Un curso hace más de 2 años
 ☐ Control de sangrado o RCP vigente
- 8 ¿Presupuesto inicial?
 

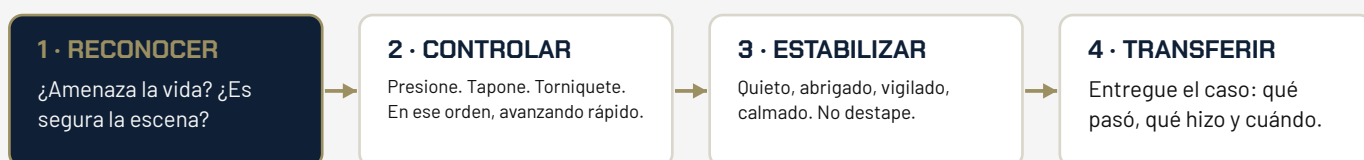
☐ Menos de \$100
 ☐ \$100-\$250
 ☐ \$250-\$500
 ☐ \$500+ (plan para DEA)

| SI MARCÓ...                                      | EMPIECE AQUÍ                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P6: solo curitas o sin torniquete                | Su primera compra es un núcleo real de control de sangrado (torniquete de varilla, vendaje compresivo, gasa de taponamiento) en la estación del hogar y en el auto que más usa. Menos de \$100: MED-TAC Bleeding Control Kit + un C-A-T Gen 7 para el auto (pp. 13-14). |
| P1: rural, carretera, aire libre                 | Un botiquín de Nivel 2 en <b>cada</b> vehículo antes que nada, más un segundo torniquete. Practique como si la ayuda estuviera a 30 minutos.                                                                                                                            |
| P3: taller, armas, granja                        | Un botiquín de control de sangrado exclusivo, a mano junto al banco de trabajo, la caja fuerte o el equipo; aparte de la estación del hogar (p. 11).                                                                                                                    |
| P2: adulto 65+ · P4: si o no sabe                | Gasa hemostática en cada botiquín; primero, el Perfil médico del hogar (p. 20); un botiquín a baja altura cerca del dormitorio y el baño (p. 19).                                                                                                                       |
| P2: niños, cuidados especiales, mascotas         | Tareas por edad (p. 18); primero, los manuales de atragantamiento y RCP (p. 15); medicinas bajo llave; Centro de Toxicología en el refrigerador; pp. 19 y 21.                                                                                                           |
| P7: ninguna · P8: \$500+ con enfermedad cardíaca | Reserve un curso práctico de control de sangrado o RCP en los próximos 90 días. Un DEA en casa es algo para hablar con su médico (p. 14).                                                                                                                               |

## SECCIÓN 04

# EL MARCO: RECONOCER Y LLAMAR

Cuatro fases, en orden, siempre. La misma prioridad que usan los profesionales (primero, el sangrado masivo), traducida al lenguaje de casa.



El marco de preparación sigue la guía para testigos civiles del Comité de Atención Táctica de Víctimas en Emergencias (C-TECC) y la primera letra de MARCH: hemorragia Masiva antes que todo. Las páginas 08 y 09 cubren las fases 2-4. [VERIFICADO]

## FASE 1 · RECONOCER: CÓMO SE VE UN SANGRADO GRAVE FASE 1 · LLAMAR: EL GUION DEL 911

- **Sangre que sale a chorros o a pulsos**
- Sangre que **fluye sin parar** y no disminuye con presión firme
- Sangre que **forma charcos** en el piso o el suelo en vez de limpiarse
- Ropa o vendas que **se empapan** y siguen empapándose
- Cualquier **amputación**, parcial o total
- Sangrado con **confusión, piel pálida o gris, sudor frío, respiración rápida**: el cuerpo se está quedando sin sangre (choque)

### ENCUÉNTRALO

Corte o retire la ropa para ver la herida. La sangre se acumula bajo la ropa gruesa, en las axilas, en la ingle y debajo del cuerpo: pase las manos con guantes o cubiertas por delante y por detrás, de la cabeza a los pies. La peor herida no siempre es la más llamativa.

**Señale y nombre:** “Sam, llama al 911 y ponlo en altavoz.” Si un grupo oye “que alguien llame”, a menudo nadie llama.

**1 · Primero, dónde.** “Mi dirección es \_\_\_\_\_, cerca de \_\_\_\_\_.” Si se corta la llamada, igual pueden venir.

**2 · Qué.** “Alguien sangra mucho de la pierna.” Diga *mucho*.

**3 · Responda y no cuelgue.** El operador puede guiarle mientras usted actúa.

### MIENTRAS ESPERA, LA TERCERA PERSONA:

Deja la puerta sin llave, enciende la luz del porche, encierra a las mascotas y espera en la calle para guiar a la ambulancia. De noche, una linterna en la acera ahorra minutos.

**¿Está solo?** Llame en altavoz, deje el teléfono y ponga las manos en la herida mientras habla.

### PRIMERO, SEGURIDAD: DIEZ SEGUNDOS QUE CUENTAN

¿Sigue el peligro? Apague la sierra, la estufa, la electricidad. Detenga el tránsito o muévase a la orilla del camino. Aléjese del perro que mordió. Luego ayude. Guantes si están a mano; nunca retrase la presión por buscarlos: sirve una bolsa de plástico o una toalla gruesa sobre la mano.

### ANTE LA DUDA, ES GRAVE

Tratar de más un sangrado pequeño le cuesta una venda y algo de vergüenza. Tratar de menos uno grande lo cuesta todo. Si se pregunta si es lo bastante grave, lo es. Presione fuerte y pase al siguiente paso.

## SECCIÓN 05

# CONTROL: PRESIONAR, TAPONAR, TORNICUETE

Avance rápido. Casi todos los sangrados en casa se detienen con presión fuerte y continua. Los que no, necesitan taponamiento o torniquete en uno o dos minutos, no en diez.

## 1 · PRESIONAR

Gasa, una toalla limpia o una camisa directo sobre la herida.

Ponga una mano sobre la otra, bloquee los codos y apoye su peso.

Fuerte y continua: **al menos 3 minutos** sin levantar para mirar. La gasa hemostática indica su propio mínimo en el empaque.

## 2 · TAPONAR

Para heridas profundas donde la presión superficial no basta: **ingle, axila, nalga** o una herida grande y profunda en una extremidad.

Meta la gasa en la herida hacia el origen del sangrado hasta llenarla, y luego presione fuerte encima.

Cuello: presión directa y fuerte; nunca envuelva nada alrededor del cuello.

## 3 · TORNICUETE

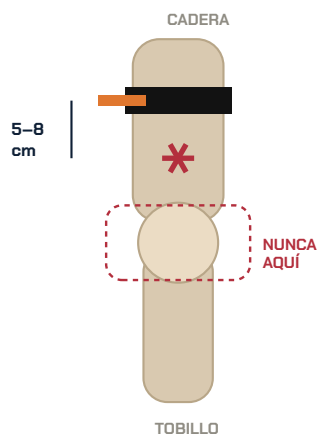
Sangrado de brazo o pierna que la presión no detiene, o cualquier amputación.

Colóquelo (vea el diagrama), jale bien la correa, gire la varilla **hasta que pare el sangrado** y asegúrela.

Anote la hora en él. Dolerá: eso significa que funciona. **No lo afloje ni lo quite.** ¿Sigue sangrando? Ponga un segundo justo por encima del primero.

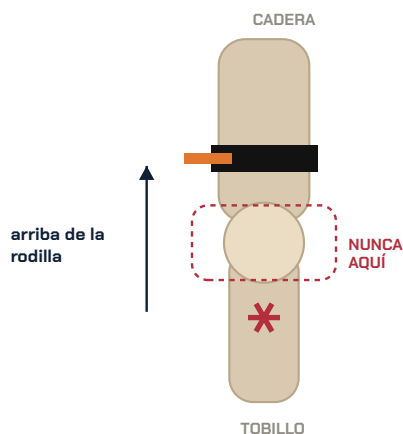
## DÓNDE VA EL TORNICUETE: TRES CASOS

VERIFICADO: ACS / CoTCCC / C-TECC



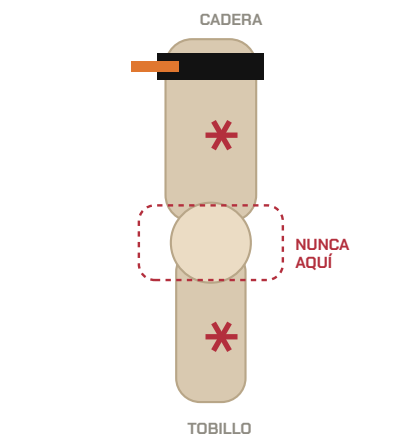
### A · PUEDE VER LA HERIDA

Póngalo sobre la piel, 5-8 cm por encima de la herida, en el mismo hueso.



### B · A 5-8 CM QUEDA EN ARTICULACIÓN

Nunca en rodilla ni codo. Súbalo por encima de la articulación, al muslo o al brazo.



### C · NO LA ENCUENTRA · VARIAS HERIDAS · OSCURO

Alto y apretado: lo más arriba posible en la extremidad, sobre la ropa si hace falta.

## TORNICUETES: LO QUE PREGUNTAN LAS FAMILIAS

[VERIFICADO]

- Solo brazos y piernas:** nunca cuello, pecho ni abdomen. Los torniquetes detuvieron el sangrado de extremidades y salvaron vidas en grandes series militares y civiles.
- Torniquete de varilla** (tipo C-A-T) para la estación del hogar y el vehículo; es lo que el SEM y los equipos de trauma esperan encontrar.
- Niños:** la mayoría de los torniquetes comerciales sirven en la mayoría de los niños. Aun así, casi todas sus heridas de extremidades se detienen con presión: use torniquete solo si la presión no controla el sangrado.

## ¿GASA COMÚN O HEMOSTÁTICA? [MECANISMO]

En ambos casos, la presión hace casi todo el trabajo. La gasa hemostática añade un agente coagulante que ayuda cuando la coagulación propia es débil; por eso todo botiquín de un hogar donde alguien toma **anticoagulantes** debería llevarla. Revise la fecha de vencimiento dos veces al año.

## SECCIÓN 06

# ESTABILIZAR Y TRANSFERIR

Controlar el sangrado no es la meta final. Los minutos siguientes consisten en mantener a la persona abrigada, quieta y vigilada, y en informar exactamente lo que hizo.

## FASE 3 · ESTABILIZAR

- **Manténgalo quieto y acostado;** sentado solo si así respira mejor.
- **Manténgalo abrigado:** una manta debajo y otra encima, aun en un día cálido. Perder sangre enfría rápido, y la sangre fría coagula mal. **[MECANISMO]**
- **No destape.** Nunca quite un apósito empapado para mirar: ponga más encima y presione más fuerte.
- **Nada de comer ni beber,** aunque lo pida. Puede necesitar cirugía.
- **Revise de nuevo** cada apósito y el torniquete cada vez que lo muevan. El movimiento afloja todo.
- **Háblele.** Su nombre, qué pasó, que la ayuda viene. La calma se contagia; el pánico, también.
- **¿Deja de responder y no respira con normalidad? Inicie RCP (p. 15).**

## FASE 4 · TRANSFERIR: LA ENTREGA

Cuando lleguen los rescatistas, una sola persona informa en este orden y luego entrega el Perfil médico del hogar (p. 20):

1 **Quién:** nombre y edad.

2 **Qué pasó,** y a qué hora.

3 **Qué hizo:** "Torniquete en muslo derecho a las 6:42. Taponé la ingle."

4 **Medicamentos, sobre todo anticoagulantes.**

5 **Alergias y enfermedades.**

Diga la hora del torniquete dos veces. Es lo primero que preguntará el cirujano.

| SIGNO DE CHOQUE                                 | QUÉ SIGNIFICA                                                        | QUÉ HACER                                                             |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Piel pálida, gris o manchada; sudor frío</b> | La sangre se desvía de la piel para proteger el cerebro y el corazón | Busque y controle el sangrado que pasó por alto; abriguelo; acuéstelo |
| <b>Respira rápido; pulso rápido y débil</b>     | El corazón compensa el volumen perdido                               | Avise al 911 que empeora: cambia su prioridad                         |
| <b>Confusión, ansiedad, somnolencia</b>         | Al cerebro no le llega suficiente sangre                             | Siga hablándole; manténgalo acostado; no lo deje caminar              |
| <b>Sed</b>                                      | Síntoma común de choque, no una necesidad                            | Solo mojar los labios; nada de beber                                  |

### REPONGA EN 48 HORAS

Reponga cada artículo usado y **cambie todo torniquete que se haya usado en una persona.** Un botiquín usado que queda a medias hace que la próxima emergencia encuentre la bolsa vacía.

### ANALÍCELO COMO UN SIMULACRO

Al día siguiente, diez minutos en la mesa de la cocina: qué funcionó, qué fue lento, qué faltó. Anótelos en el registro de simulacros (p. 21).

### CUIDE A QUIENES AYUDARON

Es normal que los adultos y niños que ayudaron se sientan alterados, revivan lo ocurrido o duerman mal por un tiempo. Hablen de ello. Si dura semanas, hable con su médico o pediatra.

## SECCIÓN 07

# LA REGLA DE LOS TRES LUGARES

Ubique el control del sangrado en exactamente tres tipos de lugares, para que nadie de la familia esté nunca a más de unos segundos de lo esencial: en casa, en el auto o fuera.

## 1 · CON USTED

**Función:** el botiquín que tiene cuando no pensaba necesitarlo: parque, estacionamiento, restaurante, sendero.

**Mínimo:** un torniquete, gasa de taponamiento o hemostática, guantes.

**Ubíquelo:** en un bolsillo fijo del bolso, la bolsa de pañales, la mochila o el cochecito; siempre el mismo.

**No:** suelto en el fondo de una bolsa que vacía y vuelve a llenar cada semana.

## 2 · EN CADA VEHÍCULO

**Función:** el caballo de batalla: su choque, el choque de otro, la lesión en la cancha.

**Mínimo:** torniquete de varilla, vendaje compresivo, gasa de taponamiento, parche torácico, guantes, tijeras.

**Ubíquelo:** en la puerta del conductor, la consola o el respaldo, **a su alcance sentado y con cinturón.**

**No:** en el maletero. Un conductor atrapado tras el volante no llega al maletero.

## 3 · LA ESTACIÓN DEL HOGAR

**Función:** el ancla del hogar: núcleo de trauma y primeros auxilios diarios para quemaduras, esguinces y cortes.

**Mínimo:** todo lo del n.º 2, más manta, apósito para quemaduras, férula y el Perfil médico del hogar.

**Ubíquelo:** un sitio fijo y rotulado junto a la cocina o la entrada principal, a altura de adulto, sin llave.

**No:** detrás de los productos de limpieza, en un clóset con llave ni en el cuarto que nadie usa.

## REGLAS DE LA ESTACIÓN DEL HOGAR

- **Un lugar, para siempre.** Mover el botiquín borra la memoria de todos.
- **Visible y rotulado.** Un estuche rojo dice “primeros auxilios” a visitas, niñeras y abuelos.
- **Altura de adulto, sin llave.** Más alto que un niño pequeño; nunca con llave ni clave.
- **¿Dos pisos o casa grande?** Añada un segundo botiquín de control de sangrado en el otro piso.
- **Taller, garaje, caja fuerte de armas, maquinaria agrícola:** su propio botiquín, a mano junto al riesgo, además de la estación.
- **¿Tiene un DEA?** Va junto a la estación, y todos saben que ambos están ahí.

## EL ESTÁNDAR DE PORTE DIARIO

Para un padre, una madre o un cuidador, lo realista es llevar poco: un botiquín tamaño billetera o un torniquete en un bolsillo del bolso, gasa y guantes. Si lleva un solo artículo, que sea un torniquete: es lo único que no se improvisa bien.

**De varilla o elástico.** El torniquete de varilla (tipo C-A-T) es el estándar para el auto y la casa. Los elásticos planos caben en un bolsillo trasero, pero requieren más práctica para estirarlos a la tensión correcta: practique con el que de verdad lleva. **[MECANISMO]**

**Bolsas de los niños:** la de deportes y la de excursiones llevan botiquín de bolsillo si va un adulto capacitado: un botiquín vale lo que las manos cercanas.

## LA PRUEBA DE 15 SEGUNDOS

Reúna a todos en el dormitorio más lejano. Diga “¡Ya!”. Cada miembro, uno por uno, trae el botiquín de la estación del hogar. Meta: menos de **15 segundos** para cada miembro con edad para cargarlo, y que todo miembro de 8 años o más sepa *decir* sin mirar dónde están el botiquín del vehículo y la estación del hogar. Quien tarde más o dude marca su próximo simulacro. (Es una meta de entrenamiento de MED-TAC, no un estándar publicado.)

## SECCIÓN 08

# LA REVISIÓN CUARTO POR CUARTO

Recórrela con bolígrafo una vez al año y tras una mudanza o un nuevo integrante. Cada casilla sin marcar es una tarea; casi todas son gratis.

## ESTACIÓN DEL HOGAR / ENTRADA

- ☐ Botiquín de control de sangrado: torniquete, gasa de taponamiento, vendaje compresivo, guantes, tijeras, manta
- ☐ Rotulado, sin llave, altura de adulto, fijo
- ☐ Perfil médico del hogar en una funda dentro de la tapa
- ☐ DEA aquí, si tiene uno
- ☐ Número de casa visible desde la calle de noche

## GARAJE / TALLER

- ☐ Botiquín de sangrado exclusivo, a mano junto a la sierra o el banco
- ☐ Guardas puestas; empujadores en la sierra de mesa
- ☐ Químicos en su envase original, en alto o con llave
- ☐ Un paso despejado, lo bastante ancho para una camilla

## DORMITORIOS

- ☐ Teléfono y linterna junto a la cama de cada adulto
- ☐ Botiquín personal al alcance desde el piso para mayores o miembros con movilidad reducida
- ☐ Luces nocturnas en el camino al baño
- ☐ Alarmas de humo y monóxido de carbono probadas este mes

## MEDICINAS Y RIESGOS

- ☐ Todas las medicinas en alto o con llave, incluso en bolsos de visitas
- ☐ Naloxona en casa si alguien tiene opioides recetados
- ☐ Pilas de botón e imanes fuera del alcance de los niños
- ☐ Armas de fuego bajo llave, munición guardada aparte

## COCINA

- ☐ Centro de Toxicología 1-800-222-1222 junto a la Tarjeta del refrigerador
- ☐ Limpiadores y cápsulas de lavaplatos: arriba o con llave
- ☐ Extintor a mano, no encima de la estufa
- ☐ Todos saben: quemaduras, 20 minutos de agua fresca corriente; sin hielo ni mantequilla
- ☐ Cuchillos con la hoja hacia abajo o en un bloque, no sueltos en un cajón

## BAÑOS

- ☐ Primeros auxilios básicos: curitas, gasa, cinta, antiséptico, termómetro
- ☐ Tapete antideslizante y barras de apoyo para los mayores
- ☐ Medicinas con llave; las vencidas, desechadas
- ☐ Calentador a 120 °F (49 °C) o menos para evitar escaldaduras

## ESCALERAS Y PASILLOS

- ☐ Pasamanos en ambos lados, luces que funcionen arriba y abajo
- ☐ Rejas de seguridad para niños
- ☐ Nada guardado en los escalones

## PATIO, PISCINA Y EXTERIORES

- ☐ Piscina cercada por todos lados, con puerta de autocierre
- ☐ Botiquín de sangrado con motosierra, podadora o cuatrimoto
- ☐ Extintor cerca de la parrilla
- ☐ La epinefrina para alergia a picaduras sale con quien la necesita

## PUNTUACIÓN

Cuenta las casillas sin marcar. Elija las tres que más importarían en un mal día (casi siempre, la ubicación de los botiquines, el Centro de Toxicología y las medicinas) y resuélvalas este fin de semana. El resto va a la revisión trimestral (p. 21).

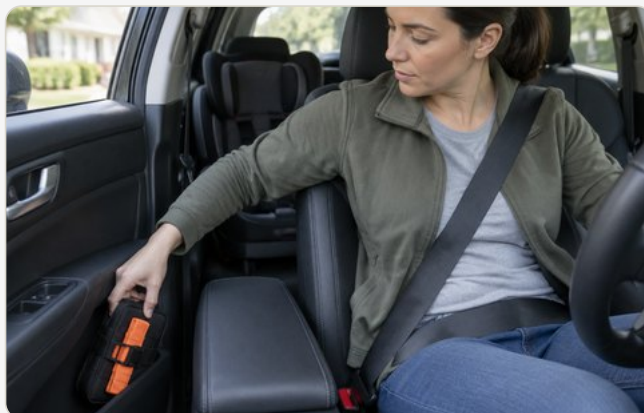
## SECCIÓN 09

# EL ESTÁNDAR DEL VEHÍCULO

Las familias pasan horas a la semana en la carretera, y en un choque es donde más probable es que el botiquín de un testigo sea el único durante muchos minutos.

## UBÍQUELO BIEN

- **Un botiquín por vehículo**, no uno que pasa de un auto a otro. El día que importe, estará en el otro.
- **Al alcance del conductor**: bolsillo de la puerta, consola, bajo el asiento delantero con una correa o en un panel del respaldo. Ni el maletero ni bajo el piso de carga.
- **Sujeto**: un botiquín suelto se vuelve un proyectil en un choque y acaba bajo un asiento donde nadie lo encuentra.
- **Contenido mínimo**: torniquete de varilla, vendaje compresivo, gasa de taponamiento, parche torácico ventilado, guantes, tijeras de trauma, un marcador y una manta de emergencia.
- **Extras familiares**: la Tarjeta del vehículo (p. 24) en una funda (notas médicas de cada miembro, avisos de anticoagulantes), más la epinefrina o el inhalador que necesite un pasajero.



Al alcance sentado y con cinturón: el botiquín de la puerta sale con una mano, sin desabrocharse ni inclinarse hacia el asiento trasero.

## CALOR Y FRÍO [MECANISMO]

El interior de un auto pasa de bajo cero a mucho más de 140 °F (60 °C). La goma, el elástico, los adhesivos y algunos medicamentos se degradan. Revise el botiquín **dos veces al año**, **cuando cambia la hora**: empaques sellados, gasa vigente, torniquete flexible y sin grietas, guantes que no estén pegajosos. Los medicamentos no viven todo el año en el auto.

| SI SE ENCUENTRA UN CHOQUE: EN ORDEN                                                                                               | POR QUÉ                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 • <b>Estacionese seguro</b> : pasada la escena, en la orilla, con intermitentes. Nunca bloquee el carril de los rescatistas.    | Un segundo choque es el mayor peligro para quien ayuda      |
| 2 • <b>Llame al 911</b> : ubicación por marcador de milla, salida o calle transversal. Diga cuántos vehículos y personas hay.     | Con más personas, envían más unidades                       |
| 3 • <b>Mire antes de acercarse</b> : tránsito, fuego, combustible, cables caídos. Si no es seguro, quédese atrás y siga llamando. | No puede ayudar si usted se vuelve paciente                 |
| 4 • <b>Déjelos en el auto</b> salvo que haya fuego o peligro inmediato. Hábleles por la ventanilla.                               | Mover a un herido puede agravar lesiones de columna         |
| 5 • <b>Primero, el sangrado grave</b> : presione, tapone, torniquete; luego quédese con ellos hasta que el SEM se haga cargo.     | Es la lesión que mata más rápido y que usted puede resolver |

## EL ESTÁNDAR DEL VEHÍCULO, EN UNA LÍNEA

Botiquín en la puerta de cada vehículo familiar · Tarjeta del vehículo en la guantera · Torniquete flexible, empaques sellados, gasa vigente · Revisado en cada cambio de hora.

## SECCIÓN 10

# EL ESTÁNDAR FAMILIAR DE TRES NIVELES

Elija según dónde va a estar cada botiquín. Todos los de aquí traen un núcleo real de control de sangrado. Precios vigentes en [tactical-medicine.com](https://tactical-medicine.com) al 23 de septiembre de 2026.

## NIVEL 1 · CON USTED El botiquín que tiene cuando no pensaba necesitarlo

DESDE ~\$30

### MED-TAC



#### Wallet Trauma Kit — Slim EDC Completo \$49.95 – \$69.99

**Contiene:** torniquete elástico SWAT-T, gasa comprimida o hemostática (QuikClot o Celox Rapid Ribbon) y guantes, en un estuche del tamaño de una billetera.

**Ideal para:** bolsillo trasero, bolso o bolsito de uso diario. El estuche vacío cuesta \$19.95: compre uno completo.

### RECOMENDADO CoTCCC



#### Torniquete C-A-T Gen 7 \$28.99 c/u

**Contiene:** el torniquete de varilla que el SEM espera encontrar. Negro y naranja: recomendados por el CoTCCC; **el azul es de práctica.**

**Ideal para:** todos: es el artículo más valioso. Uno en el bolso o auto de cada adulto, y uno azul de práctica para simulacros.



#### RED Personal Aid Kit \$104.95

**Contiene:** torniquete C-A-T, gasa comprimida, vendaje compresivo de 10 cm, gel para quemaduras, curas, medicinas sin receta, mascarilla de RCP, manta térmica; 540 g.

**Ideal para:** pañalera, mochila, cochecito o bolso deportivo: control de sangrado más primeros auxilios del día a día.

## NIVEL 2 · CADA VEHÍCULO El imprescindible: uno por auto, a mano desde el asiento

~\$95–\$160

### A MANO AL VOLANTE



#### Vehicle Door Panel First Aid Kit \$105.99 básico · \$156.99 con apósito hemostático

**Contiene:** C-A-T, vendaje compresivo, gasa para taponar, 2 parches torácicos ventilados, apósito de quemaduras, tijeras, mascarilla RCP, marcador y curas menores.

**Ideal para:** la puerta del conductor de cada auto familiar; se alcanza sentado y con cinturón.



#### B-CON Bleeding Control Kit \$94.95

**Contiene:** C-A-T naranja, apósito hemostático QuikClot, vendaje compresivo de 10 cm, guantes, marcador, tarjeta de instrucciones rápidas; 200 g.

**Ideal para:** la consola o el respaldo de un segundo auto, o para sumar un núcleo real contra el sangrado a su botiquín actual.



#### Lightning-X Vehicle First Aid Kit \$99.99

**Contiene:** torniquete, vendaje compresivo, gasa, apósitos, tijeras de trauma, guantes, mascarilla RCP; estuche blando compacto.

**Ideal para:** guantera o bajo el asiento, si quiere primeros auxilios y control de sangrado en un solo estuche.

## QUÉ COMPRAR PRIMERO

Empiece con un torniquete de varilla en el auto que más usa y un botiquín en la estación del hogar. Agregue el resto según indique la evaluación (p. 06). Los contenidos y precios cambian: la página del producto en [tactical-medicine.com](https://tactical-medicine.com) es siempre la fuente oficial.

**NIVEL 3 · ESTACIÓN DEL HOGAR** El punto fijo de la casa que todos saben ubicar

~\$50-\$235

**BASE DEL HOGAR**

**RED Home Aid Kit**  
**\$229.99**

**Contiene:** C-A-T naranja, 2 gasas para taponar, 2 vendajes compresivos de 15 cm, 2 mantas para hipotermia, quemaduras, férulas y heridas, medicinas sin receta: 32 artículos en estuche rojo vivo.

**Ideal para:** la base del hogar: un estuche para el día grave y para el día a día.


**NAR Trauma & First Aid Kit — Class A**
**\$184.99 · \$209.95 · \$234.99**

**Contiene:** primeros auxilios completos ANSI/ISEA Z308.1-2021 Clase A, más C-A-T, 2 parches torácicos ventilados, férula SAM, lavajojos, gel para quemaduras; hemostático a elegir.

**Ideal para:** hogares grandes o de varias generaciones y negocios en casa. Es un bolso: cuélguelo de un gancho, no lo guarde en un gabinete.

**MED-TAC · MEJOR VALOR**

**MED-TAC Bleeding Control Kit**  
**\$49.95**

**Contiene:** C-A-T Gen 7 original, vendaje israelí, 2 gasas comprimidas, manta térmica, tijeras, guantes, marcador; 450 g.

**Ideal para:** taller, garaje, caja fuerte de armas o segundo piso: el botiquín que está junto al peligro.

**EXTRAS**

Cuando la evaluación indique que su hogar los necesita

**CARDÍACO**

**Philips HeartStart OnSite Home AED**  
**\$1,499.99**

**Contiene:** desfibrilador guiado por voz, con parches preinstalados y autoprueba diaria; parches para bebé/niño se venden aparte.

**Ideal para:** hogares con alguien que tiene una enfermedad cardíaca. Decídalo con su médico; vea en la página del producto si requiere receta.

**QUEMADURAS**

**TacMed Basic Burn Kit**  
**\$38.16**

**Contiene:** 2 apósitos de hidrogel para quemaduras, 3 sobres de gel, venda cohesiva, tijeras, guantes.

**Ideal para:** cocina y parrilla. Primero, agua fresca corriente durante 20 minutos; el hidrogel es el segundo paso, no el primero.

**MASCOTAS**

**Elite K9 First Aid Kit**  
**\$54.95**

**Contiene:** apósitos, irrigación, antisépticos, venda autoadherente y un bozal: 24 artículos.

**Ideal para:** el perro de la familia, junto al botiquín del auto para senderos y viajes (p. 19).

**ARME EL SUYO**

¿Alergias, equipo para necesidades especiales, un torniquete específico con el que entrenó? Ármelo pieza por pieza con el IFAK Bundle Builder de MED-TAC: el descuento por paquete se aplica solo al agregar artículos. [tactical-medicine.com/pages/build-your-own-ifak-kit-custom-bundle-builder](https://tactical-medicine.com/pages/build-your-own-ifak-kit-custom-bundle-builder)

**HSA / FSA**

Muchos suministros de primeros auxilios y los DEA pueden pagarse con fondos HSA o FSA. Vea los productos elegibles en [tactical-medicine.com/pages/hsa-fsa-eligible-products](https://tactical-medicine.com/pages/hsa-fsa-eligible-products) y confírmelo con el administrador de su plan.

## SECCIÓN 11

# EL MANUAL DE EMERGENCIAS DEL HOGAR

Nueve emergencias, una por fila. Que todo adulto lea estas dos páginas este fin de semana. Primeros auxilios estándar para el público, según las guías 2025 de la American Heart Association.

| EMERGENCIA                                                                                                                        | RECONÓZCALA                                                                                                                                                             | HAGA ESTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NUNCA                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PARO CARDÍACO</b><br><br><b>LLAME AL 911 · TRAIGA EL DEA</b><br><br><i>Más en: The CPR Brief</i>                               | Se desplomó. No responde a un grito ni a un toque fuerte en el hombro. <b>No respira, o solo boquea:</b> boquear no es respirar.                                        | <b>1</b> 911 en altavoz; mande a alguien por un DEA. <b>2</b> RCP solo con las manos: talón de una mano en el centro del pecho, la otra encima; comprima <b>fuerte (al menos 5 cm / 2 in) y rápido (100-120 por minuto)</b> . <b>3</b> El DEA, en cuanto llegue: enciéndalo y siga la voz. <b>4</b> Relévense cada 2 minutos. Niños y bebés: el operador del 911 lo guiará.                                                                                                 | Parar para buscar el pulso. Esperar al SEM para empezar. Temer lastimarlo: las costillas sanan; un corazón parado, no. |
| <b>ATRAGANTAMIENTO · ADULTO O NIÑO MAYOR DE 1 AÑO</b><br><br><b>SILENCIO = GRAVE</b><br><br><i>Más en: The Choking Brief</i>      | No puede hablar, toser ni respirar. Manos al cuello. Sin sonido; luego se pone azul. <i>¿Tose con fuerza? Deje que tosa y quédese cerca.</i>                            | Pregunte: "¿Se está atragantando?". Párese detrás. <b>5 golpes firmes en la espalda</b> entre los omóplatos con el talón de la mano, luego <b>5 compresiones abdominales:</b> puño justo arriba del ombligo, rápido hacia adentro y arriba. Repita hasta que salga. Embarazada o no logra rodearla: compresiones en el pecho. Si se desploma: 911, inicie RCP y mire en la boca antes de cada respiración.                                                                  | Barrer a ciegas con el dedo. Golpear la espalda de quien tose bien. Dejarlo solo para que "vaya al baño".              |
| <b>ATRAGANTAMIENTO · BEBÉ MENOR DE 1 AÑO</b><br><br><b>LLAME AL 911 SI NO SE DESPEJA</b><br><br><i>Más en: The Choking Brief</i>  | No puede llorar, toser ni respirar. Sonido débil o nulo. Labios azulados.                                                                                               | Boca abajo sobre su antebrazo, cabeza más baja que el pecho, sosteniendo la mandíbula. <b>5 golpes en la espalda.</b> Voltéelo boca arriba sobre el otro brazo. <b>5 compresiones en el pecho,</b> en el centro, justo bajo la línea de los pezones. Repita. Si deja de responder: 911 y RCP de bebé.                                                                                                                                                                       | Compresiones abdominales en un bebé. Colgarlo cabeza abajo por los pies. Barrer a ciegas con el dedo.                  |
| <b>QUEMADURAS Y ESCALDADURAS</b><br><br><b>911: GRANDE, PROFUNDA, CARA, MANOS, VÍA AÉREA</b><br><br><i>Más en: The Burn Brief</i> | Piel roja, con ampollas, blanca acartonada o carbonizada. En niños pequeños, la mayoría son por líquidos calientes. Voz ronca u hollín en la nariz = vía aérea quemada. | Detenga la quemadura. <b>Agua fresca corriente durante 20 minutos:</b> agua fresca de la llave, no hielo. Quite anillos, relojes y ropa que no esté pegada. Cubra sin apretar con plástico de cocina puesto <i>encima</i> , sin envolver, o con un paño limpio y seco. Abrigue el resto del cuerpo. Busque atención si es más grande que la palma de la persona, profunda, en cara, manos, pies, ingle o articulaciones, química o eléctrica, o en bebés y adultos mayores. | Hielo, mantequilla, aceites, pasta de dientes, harina. Reventar ampollas. Arrancar ropa pegada.                        |

## BAJO ESTRÉS, NO RECORDARÁ TODO ESTO

Leer es prepararse; practicar es estar listo. Cada fila tiene su guía Brief de MED-TAC, más completa, y es un escenario de simulacro en la página 17. Si no recuerda la fila, llame al 911: los operadores guían por teléfono RCP, atragantamiento y control de sangrado a diario.

| EMERGENCIA                                                                                                                | RECONÓZCALA                                                                                                                                                                                                                                    | HAGA ESTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | NUNCA                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAÍDAS Y GOLPES EN LA CABEZA</b><br><br><b>ANTICOAGULANTE + GOLPE = URGENCIAS</b><br><br><i>Más en: The Clot Brief</i> | No puede levantarse. Dolor en cadera, muñeca, cuello o espalda. Se golpeó la cabeza. Confusión, vómito, dolor de cabeza que empeora o somnolencia en las horas siguientes.                                                                     | No se apresure a levantarlo. Pregunte qué le duele; busque sangrado. <b>Lesionado o no puede levantarse:</b> 911; almohada y manta donde está. <b>Sin lesión:</b> que gire de lado, se ponga a gatas, gatee hasta una silla firme y se levante despacio. <b>Todo golpe en la cabeza con anticoagulante</b> va a urgencias el mismo día, aunque se sienta bien. | Levantarlo de los brazos. Moverlo si le duele el cuello o la espalda. Darle comida o bebida si podría necesitar cirugía. |
| <b>ATAQUE CEREBRAL RÁPIDO · LLAME AL 911</b><br><br><i>Más en: The BE FAST Brief</i>                                      | Rostro caído · Alteración del equilibrio · Pérdida de fuerza en brazo o pierna · Impedimento visual · Dificultad para hablar · Obtenga ayuda: 911.                                                                                             | 911 de inmediato, aunque los síntomas se pasen. <b>Anote la última hora en que se le vio normal:</b> de ella dependen los tratamientos posibles. Póngalo cómodo; de lado si vomita. Deje la puerta sin llave.                                                                                                                                                  | Darle aspirina, comida, bebida o medicinas. Llevarlo usted en auto. Esperar a ver si se le pasa.                         |
| <b>REACCIÓN ALÉRGICA GRAVE</b><br><br><b>PRIMERO EPINEFRINA · LUEGO 911</b><br><br><i>Más en: Pediatrics 2017(AAP)</i>    | Tras un alimento, picadura o medicamento: dificultad para respirar, silbido, garganta cerrada, voz ronca; hinchazón de labios, lengua o cara; ronchas extensas con vómito; sensación de desmayo.                                               | <b>Autoinyector de epinefrina de inmediato</b> en la cara externa del muslo; puede ser sobre la ropa. Llame al 911. Acuéstelo con las piernas elevadas; sentado si le cuesta respirar. ¿Sin mejoría en 5–15 minutos y hay un segundo autoinyector? Úselo.                                                                                                      | Dar un antihistamínico en vez de epinefrina. Ponerlo de pie o hacerlo caminar. Esperar porque "parece leve".             |
| <b>INTOXICACIÓN Y SOBREDOSIS TOXICOLOGÍA 1-800-222-1222</b><br><br><i>Más en: America's Poison Centers</i>                | Fracos abiertos, pastillas o cápsulas de detergente junto a un niño. Quemaduras alrededor de la boca. Vómito, somnolencia, confusión. <b>Sobredosis de opioides:</b> respira muy lento o nada, labios azules, pupilas diminutas, no despierta. | Si no responde, no respira o convulsiona: <b>911</b> . Si no, llame al <b>Centro de Toxicología, 1-800-222-1222:</b> gratis, confidencial, 24/7, con el envase en la mano. ¿Posible sobredosis de opioides? <b>Naloxona</b> en aerosol nasal, llame al 911, respiraciones de rescate o RCP; repita la naloxona a los 2–3 minutos si no responde.               | Hacerlo vomitar. Darle agua con sal, leche o jarabe de ipecacuana. Esperar a que aparezcan síntomas.                     |
| <b>CONVULSIÓN 911 SI DURA MÁS DE 5 MINUTOS</b><br><br><i>Más en: CDC, convulsiones</i>                                    | Rigidez y sacudidas repentinas, cae, no responde; a veces solo mirada fija y ausente. Después suele estar confuso y somnoliento.                                                                                                               | <b>Mida el tiempo.</b> Aleje objetos duros; proteja la cabeza con algo blando. Cuando paren las sacudidas, <b>póngalo de lado</b> y quédese hasta que esté bien despierto. Llame al 911 si dura <b>más de 5 minutos</b> , es su primera convulsión, le sigue otra, se lesionó, está en el agua, está embarazada, le cuesta respirar o no despierta.            | Sujetarlo a la fuerza. Ponerle algo en la boca. Darle comida o bebida antes de que esté bien alerta.                     |

## DE DÓNDE VIENE ESTO

RCP, atragantamiento y naloxona: Guías AHA 2025 [VERIFICADO]. Quemaduras: ANZCOR 9.1.3 y criterios de derivación de la American Burn Association [VERIFICADO]. Golpe en la cabeza con anticoagulantes: Nishijima 2012 [VERIFICADO]. Epinefrina: informe clínico AAP 2017 [VERIFICADO]. Levantarse tras una caída: National Institute on Aging. Primeros auxilios en convulsiones: CDC [VERIFICADO]. Citas completas, p. 25.

## SECCIÓN 12

# EL SIMULACRO FAMILIAR

Veinte minutos, cuatro veces al año, como un simulacro de incendio. La meta no es una técnica perfecta: es que nadie se paralice y que todos sepan su tarea.



Práctica, no pánico: uno presiona fuerte con una toalla doblada, otro hace la llamada simulada al 911 con el guion, y el botiquín está abierto en la mesa.

## EL GUION DE 20 MINUTOS

**1 Anúncielo** y saque un escenario del banco de abajo. Nada de simulacros sorpresa con niños pequeños: la calma es la lección.

**2 Grite y asigne.** El primero que lo ve grita "¡AYUDA!". El líder señala y nombra: "Maya, llama al 911. Leo, trae el botiquín".

**3 Haga la llamada** en voz alta, primero la dirección, en un teléfono apagado. **Nunca marque al 911 para practicar.**

**4 Atienda:** presión sobre una toalla; tapone con una toalla enrollada en una mano ahuecada; el torniquete **azul de práctica** sobre la manga de un adulto: ajustado y luego suelto.

**5 Entregue** a quien hace de SEM: quién, qué, cuándo, qué hizo, medicamentos.

**6 Roten los papeles y repasen:** qué salió bien, qué fue lento, qué faltó. Anótelos (p. 21).

| ESCENARIOS: SAQUE UNO                                         | QUÉ SE PRACTICA                                                                                      | QUIÉN LIDERA                       |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| "Papá se cortó hondo el antebrazo con el cuchillo de cocina." | Presión, luego taponamiento; el guion del 911; guantes                                               | Adulto o adolescente               |
| "Mamá se cortó la mano en la sierra de mesa."                 | Torniquete en el brazo, hora anotada; otra persona asegura la escena (corriente cortada)             | Adolescente o adulto               |
| "El abuelo se cayó en el baño y se golpeó la cabeza."         | No levantarlo; manta y almohada; anticoagulante + golpe en la cabeza = urgencias; entregar el Perfil | Adulto; un niño llama al 911       |
| "El bebé se atraganta en la cena."                            | Golpes de espalda y compresiones de pecho en muñeco; quién llama, quién recibe al SEM                | Adulto; el adolescente, con muñeco |
| "El tío se desplomó en el patio y no respira bien."           | RCP solo con las manos en una almohada; pedir el DEA; relevo cada 2 minutos                          | Turnos: adolescentes y adultos     |
| "Somos el primer auto en un choque en la autopista."          | Parar seguro, intermitentes, 911 con marcador de milla, mirar antes, botiquín del auto               | Conductor                          |
| "Picadura de abeja en el picnic: labios hinchados."           | Autoinyector de práctica en la cara externa del muslo, 911, acostarlo; cuándo la 2.ª dosis           | Quien lo lleve                     |
| "Olla de agua hirviendo volcada en una pierna."               | 20 minutos de agua fresca corriente, plástico encima sin envolver, qué evitar                        | Adulto; niños cronometran          |

## CUATRO VECES AL AÑO

Pegue el registro de simulacros junto a la Tarjeta del refrigerador. Una familia que hizo cuatro simulacros no se paraliza en el quinto, y el niño que hizo la llamada simulada al 911 es quien hace la real.

## SECCIÓN 13

# QUÉ PUEDEN HACER LOS NIÑOS, POR EDAD

Los niños lo manejan mejor de lo que creen los adultos cuando se plantea como ayudar, igual que aprenden los simulacros de incendio. Dé a cada niño una tarea a la medida de su edad.

| EDAD | SABE                                                                                                  | HACE EN UNA EMERGENCIA REAL                                                                                                          | PRACTICA EN SIMULACROS                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-5  | Su nombre completo y el de mamá o papá. El 911 es para emergencias. Dónde se guarda el botiquín rojo. | Llama a gritos a un adulto <b>por su nombre</b> . Trae el botiquín si lo alcanza.                                                    | Señalar el botiquín; decir "Ayuda, mamá está herida"; el nombre de su calle                                |
| 6-7  | Su dirección y teléfono. La Tarjeta del refrigerador es la página de emergencias.                     | Llama al 911 en altavoz y dice la dirección. Trae el botiquín. Ayuda a sostener una toalla con las manos de un adulto encima.        | El guion del 911 en voz alta con un teléfono apagado; la prueba de los 15 segundos                         |
| 8-12 | Todo lo anterior, más los tres lugares de los botiquines y la entrega en cinco partes.                | Presiona fuerte. Lee en voz alta la Tarjeta del refrigerador para guiar a un adulto bloqueado. Entrenado, puede poner un torniquete. | Presión y taponamiento en una toalla; torniquete azul de práctica en un maniquí o en la manga de un adulto |
| 13+  | Todo lo que sabe un adulto.                                                                           | Lo mismo que un adulto: presión, taponar, torniquete, RCP, atragantamiento, entrega. Puede dirigir.                                  | Dirige simulacros; toma un curso práctico con su mamá o papá                                               |

## NIÑOS Y TORNIQUETES: LA EVIDENCIA

## [VERIFICADO]

En un estudio de 2025 con **322 niños de 8 a 12 años** a quienes se enseñó control de sangrado y colocación del torniquete C-A-T, todos los grupos de edad alcanzaron el umbral de competencia previsto, en conocimientos y en la prueba práctica; los de 11 años lograron **un 80 %** de éxito global, y la talla no predijo el éxito. Los autores concluyeron que la formación puede empezar desde tercer grado (Chang et al., *JACEP Open*, 2025).

Los mayores apretaron con más eficacia: cuente con que un niño de 8 años *presione y guíe*, y un adolescente lo *coloque*.

## SEGURIDAD AL PRACTICAR: INNEGOCIABLE

- **Torniquete azul** para practicar; los reales siguen sellados y en su lugar. Guárdelos por separado.
- **Nunca apriete un torniquete en un niño** al practicar. Los niños practican en un maniquí o en la manga de un adulto: ajustado y luego suelto de inmediato.
- **Adultos** en su propia extremidad: unos segundos y luego suelte. Pare si hay entumecimiento o dolor agudo.
- **Compresiones** en una almohada o un maniquí, nunca en una persona.
- **Nunca marque al 911** para practicar; use un teléfono apagado.
- **Reemplace** todo torniquete real que se haya usado en una persona.

### CÓMO HABLAR DEL TEMA

Evite los detalles impactantes. Hable de tareas: "Si alguien se lastima, tu tarea es buscar el botiquín rojo y traérmelo". Elogie la tarea cumplida, no el drama evitado. Si un niño vio una emergencia real, responda sus preguntas con sencillez y honestidad, y déjelo contarle más de una vez: así lo procesan los niños.

## SECCIÓN 14

# MAYORES, NECESIDADES ESPECIALES Y MASCOTAS

El plan estándar sirve para la mayoría de los hogares. Estos ajustes cubren a los miembros que necesitan algo distinto.

## MAYORES Y ANTICOAGULANTES [VERIFICADO]

Los anticoagulantes (warfarina, apixabán, rivaroxabán, dabigatrán, edoxabán) y los antiplaquetarios (clopidogrel, prasugrel, ticagrelor, aspirina diaria) convierten sangrados pequeños en graves.

- **Presione más fuerte y más tiempo:** hasta que el SEM se haga cargo.
- **Gasa hemostática** en cada botiquín de la casa.
- **Todo golpe en la cabeza** va a urgencias el mismo día. En pacientes de urgencias con trauma craneal, hubo sangrado cerebral inmediato en el 12 % de quienes tomaban clopidogrel y en el 5 % con warfarina (Nishijima 2012).
- **Piense en el piso:** las caídas son la principal emergencia en los mayores, así que un botiquín personal y un teléfono van donde los alcance alguien tendido en el piso.
- **Lista de medicamentos** en la funda del botiquín, actualizada cada trimestre y con cada cambio.



A ras del suelo: un botiquín personal y el teléfono al alcance desde el piso, junto al sillón, y la lista de medicamentos, que se actualiza en familia cada trimestre.

## HOGARES CON NECESIDADES ESPECIALES

- **Ubicación adaptada:** botiquines al alcance desde una silla de ruedas, a 15-48 in (38-122 cm) del piso, el rango de alcance de la ADA. [VERIFICADO]
- **Tarjeta de comunicación** en el botiquín para quienes no hablan: sí/no, escala de dolor y datos clave ("Tengo autismo", "Tengo una sonda de alimentación").
- **Cuidador de respaldo:** dos personas entrenadas en cada equipo y medicamento de rescate; el cuidador principal puede ser el herido.
- **Equipos en el Perfil:** modelo, ajustes, proveedor y el médico que lo controla.
- **Pregunte a su centro 911** (línea no urgente) si puede añadir notas médicas a su dirección.

## MASCOTAS

- **Botiquín de mascota junto al del auto** para senderos y viajes: gasa, venda autoadherente, irrigación y un bozal.
- **Primero, el bozal.** Hasta un perro manso muerde si le duele.
- **La presión directa también sirve en mascotas.** Manténgala y vaya al veterinario; avise antes.
- **Nunca le dé analgésicos humanos:** ibuprofeno, naproxeno y acetaminofén (paracetamol) son tóxicos para perros y gatos. Llame a su veterinario o a una línea de toxicología animal. [VERIFICADO]

### LO ÚNICO QUE DEBE HACER HOY

Llene el Perfil médico del hogar (página siguiente) para cada miembro, y dé una copia a quien cuide de sus hijos, sus padres o sus mascotas.

## SECCIÓN 15

# PERFIL MÉDICO DEL HOGAR

La hoja que piden los rescatistas. Una en la funda de la estación del hogar, otra en cada vehículo y una foto en el celular de cada adulto. Reimprímala con cada cambio de medicamento.

|                                                |                                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| DIRECCIÓN _____                                | MÉDICO DE CABECERA Y TELÉFONO _____ |
| ESQUINA O REFERENCIA MÁS CERCANA _____         | FARMACIA Y TELÉFONO _____           |
| CLAVE DE PORTÓN, PUERTA O CAJA DE LLAVES _____ | CONTACTO DE EMERGENCIA 1 _____      |
| URGENCIAS MÁS CERCANAS _____                   | CONTACTO DE EMERGENCIA 2 _____      |

CENTRO DE TOXICOLOGÍA 1-800-222-1222 · GRATIS, CONFIDENCIAL, 24/7

EMERGENCIAS 911

| NOMBRE | EDAD | ENFERMEDADES | MEDICAMENTOS Y DOSIS | ¿ANTICOAGULANTE?                                                          | ALERGIAS | EQUIPOS · NOTAS |
|--------|------|--------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|
|        |      |              |                      | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> No<br>Cuál: _____ |          |                 |
|        |      |              |                      | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> No<br>Cuál: _____ |          |                 |
|        |      |              |                      | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> No<br>Cuál: _____ |          |                 |
|        |      |              |                      | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> No<br>Cuál: _____ |          |                 |
|        |      |              |                      | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> No<br>Cuál: _____ |          |                 |
|        |      |              |                      | <input type="checkbox"/> Sí<br><input type="checkbox"/> No<br>Cuál: _____ |          |                 |

ACTUALIZADO EL \_\_\_\_\_ POR \_\_\_\_\_ Y en el celular de cada adulto: Ficha Médica / Emergencia SOS

## SECCIÓN 16

# SIEMPRE LISTO: REVISIÓN TRIMESTRAL Y REGISTROS

Un botiquín vale lo que su última revisión. Quince minutos por trimestre mantienen cada lugar surtido, vigente y practicado.

| T1 · ENERO                                                         | T2 · ABRIL                                                                                                | T3 · JULIO                                                                   | T4 · OCTUBRE                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Haga un simulacro                         | <input type="checkbox"/> Haga un simulacro                                                                | <input type="checkbox"/> Haga un simulacro                                   | <input type="checkbox"/> Haga un simulacro                                                                     |
| <input type="checkbox"/> Revise vencimientos de cada botiquín      | <input type="checkbox"/> Botiquines del auto: chequeo de calor antes del verano (cambio de hora de marzo) | <input type="checkbox"/> Regreso a clases: tareas de los niños según su edad | <input type="checkbox"/> Botiquines del auto: chequeo de frío antes del invierno (cambio de hora de noviembre) |
| <input type="checkbox"/> Reimprima el Perfil médico si algo cambió | <input type="checkbox"/> Reponga filtro solar, repelente y antipicaduras                                  | <input type="checkbox"/> Revise fechas de epinefrina e inhaladores           | <input type="checkbox"/> Agende su próximo curso práctico                                                      |
| <input type="checkbox"/> Pruebe alarmas de humo y CO               | <input type="checkbox"/> Repase la Revisión cuarto por cuarto                                             | <input type="checkbox"/> Renueve botiquines de mochilas                      | <input type="checkbox"/> Ponga mantas y calentadores de manos en los autos                                     |

## REGISTRO DE SIMULACROS

| FECHA | ESCENARIO | LÍDER | QUÉ FUE LENTO O FALTÓ | PLAZO |
|-------|-----------|-------|-----------------------|-------|
|       |           |       |                       |       |
|       |           |       |                       |       |
|       |           |       |                       |       |
|       |           |       |                       |       |
|       |           |       |                       |       |
|       |           |       |                       |       |
|       |           |       |                       |       |

## REGISTRO DE REPOSICIÓN Y VENCIMIENTOS

| ARTÍCULO | UBICACIÓN | VENCE | USADO / REPUESTO EL | INICIALES |
|----------|-----------|-------|---------------------|-----------|
|          |           |       |                     |           |
|          |           |       |                     |           |
|          |           |       |                     |           |
|          |           |       |                     |           |
|          |           |       |                     |           |
|          |           |       |                     |           |
|          |           |       |                     |           |
|          |           |       |                     |           |
|          |           |       |                     |           |

## SECCIÓN 17

# FORMACIÓN QUE DURA MÁS QUE UN PDF

Leer es prepararse; practicar con las manos es estar listo. Suba un peldaño de esta escalera cada año y su hogar estará listo para el día que nadie agenda.

## 1 · SIMULACROS EN CASA

Gratis, cada trimestre, 20 minutos: esta guía, páginas 17-18. Todos, a toda edad.

## 2 · CURSO PRÁCTICO COMUNITARIO

Muchos departamentos de bomberos, hospitales y escuelas ofrecen cursos de control de sangrado y RCP; la mayoría son cortos y muchos, gratuitos. Tome uno con su hijo adolescente.

## 3 · MED-TAC ACADEMY

Rutas estructuradas de formación clínica con los instructores de MED-TAC. [tactical-medicine.com/pages/med-tac-academy](https://tactical-medicine.com/pages/med-tac-academy)

## 4 · EL CENTRO DE APRENDIZAJE MARCH

El marco profesional detrás de la preparación del hogar: hemorragia Masiva, vía Aérea, Respiración, Circulación, Hipotermia.

[tactical-medicine.com/pages/march-protocol-the-complete-guide-to-tactical-casualty-care](https://tactical-medicine.com/pages/march-protocol-the-complete-guide-to-tactical-casualty-care)



## EL BOTIQUÍN DE SU FAMILIA EN 8 PREGUNTAS

Escanee para ir al centro de preparación médica familiar: el buscador de botiquines en 8 preguntas, todos los botiquines de Nivel 1-3 de esta guía y el IFAK Bundle Builder. [tactical-medicine.com/pages/family-medical-readiness-solutions](https://tactical-medicine.com/pages/family-medical-readiness-solutions)

**Referencias complementarias gratuitas:** The Trauma Brief, The CPR Brief, The Choking Brief, The Burn Brief, The Pediatric Trauma Brief, The BE FAST Brief y The Clot Brief. Empiece en [tactical-medicine.com/brief](https://tactical-medicine.com/brief)

## ACERCA DE MED-TAC INTERNATIONAL

MED-TAC International es una pequeña empresa de veteranos con discapacidad por servicio (SDVOSB): la fundaron, son sus dueños y la operan profesionales médicos, de seguridad pública y militares. Su fundador, Marco R. Torres, MD, NRP, es médico y educador médico, veterano de la Marina de EE. UU.; tiene experiencia en medicina táctica y como tripulante aeromédico. Seleccionamos soluciones de trauma y primeros auxilios basadas en evidencia, alineadas con las guías del C-TECC y el marco MARCH, para profesionales, escuelas, iglesias, lugares de trabajo y familias preparadas. Los botiquines MED-TAC se arman en EE. UU. Calificación de 4,83 sobre 5 en más de 750 reseñas de clientes.

## PARA GRUPOS

Iglesias, escuelas, juntas vecinales, scouts y empresas: botiquines familiares por volumen, paquetes de estación del hogar y formación grupal: [marco@tactical-medicine.com](mailto:marco@tactical-medicine.com).

Preguntas sobre esta guía, correcciones o contenido clínico: [info@tactical-medicine.com](mailto:info@tactical-medicine.com).

Botiquines para la familia: [tactical-medicine.com/collections/civilian](https://tactical-medicine.com/collections/civilian) · Artículos: [tactical-medicine.com/blogs/learn](https://tactical-medicine.com/blogs/learn)

# GUÍA RÁPIDA DE EMERGENCIAS FAMILIARES

PÉGUELA EN EL REFRIGERADOR · LLENE LOS ESPACIOS · PRACTÍQUELA CADA TRIMESTRE



## SANGRADO GRAVE

### 1 ¿SEGURO?

Detenga el peligro: sierra apagada, estufa apagada, tráfico. Guantes si los tiene a mano. No los espere.

### 2 LLAME AL 911

Señale y nombre a quien llama. Altavoz. **Primero la dirección.** Diga "sangra mucho". No cuelgue.

### 3 PRESIONE

Fuerte, con ambas manos, codos rectos, con el peso del cuerpo. **Mínimo 3 minutos. No mire.** ¿Empapado? Agregue más encima.

### 4 TAPONE

Herida profunda en ingle, axila o nalga: meta gasa hacia el origen del sangrado hasta llenarla y presione fuerte encima.

### 5 TORNIQUETE

¿Brazo o pierna aún sangra? **5-8 cm (2-3 pulgadas) por encima de la herida, nunca sobre una articulación.** ¿No la encuentra? **Alto y apretado.** Gire hasta que pare el sangrado. Fíjelo. **Anote la hora.** No lo afloje.

### 6

**ABRIGUE Y ENTREGUE** Manta debajo y encima. Nada de beber. Háblele. Diga al SEM: quién, qué, cuándo, **qué hizo, anticoagulantes.**

## TODO LO DEMÁS: PRIMERO LLAME AL 911

### NO RESPIRA NORMALMENTE

RCP solo con las manos: centro del pecho, fuerte y rápido. Traiga el DEA.

### QUEMADURA

Agua fresca corriente 20 min. Sin hielo ni mantequilla. Tape sin apretar.

### ALERGIA, NO PUEDE RESPIRAR

Epinefrina ya, cara externa del muslo. Luego 911. Acuéstelo.

### CONVULSIÓN

Mida el tiempo. Despeje la zona. Luego, de lado. 911 si pasa de 5 minutos.

### ATRAGANTADO, NO TOSE

5 golpes en la espalda + 5 compresiones abdominales. Bebé: 5 golpes + 5 compresiones de pecho.

### ATAQUE CEREBRAL: RÁPIDO

Rostro · Equilibrio · Fuerza · Vista · Habla · Ayuda. Anote cuándo se le vio bien.

### CAÍDA + GOLPE EN CABEZA

¿Herido? No lo levante. Anticoagulante = urgencias hoy.

### VENENO / PASTILLAS

Centro de Toxicología 1-800-222-1222. Si no respira o convulsiona: 911.

NUESTRA DIRECCIÓN \_\_\_\_\_

BOTIQUINES DEL AUTO EN \_\_\_\_\_

MIEMBROS ENTRENADOS \_\_\_\_\_

ESTACIÓN DEL HOGAR EN \_\_\_\_\_

DEA EN \_\_\_\_\_

ÚLTIMO SIMULACRO \_\_\_\_\_



TARJETA DEL VEHÍCULO · EN LA GUANTERA



**NUESTRO BOTIQUÍN ESTÁ EN**

**EN UN CHOQUE**

1 Estacione más allá del choque, con intermitentes. 2 911: marcador de milla, salida o esquina; cuántas personas. 3 Mire antes de avanzar: tráfico, fuego, combustible, cables. 4 Déjelos en el auto salvo que haya fuego. 5 Primero, el sangrado.

**SANGRADO GRAVE**

**Presione** fuerte 3+ minutos, sin mirar. **Tapone** heridas profundas de ingle o axila. **Torniquete** en brazo o pierna que sigue sangrando: 5-8 cm (2-3 in) por encima de la herida, nunca sobre una articulación; si no la encuentra, alto y apretado. Apriete hasta que pare. Anote la hora.

**NIÑOS EN EL AUTO**

Deje al bebé o niño en su silla de auto salvo que haya fuego o deba llegar a una herida: la silla protege el cuello. Manténgalo hablando y abrigado.

**ENTREGA AL SEM**

Quién · qué pasó · cuándo · qué hizo y **hora del torniquete** · medicamentos, sobre todo **anticoagulantes** · alergias.

**NUESTRA FAMILIA: NOTAS MÉDICAS**

Anticoagulantes, alergias, enfermedades, epinefrina o inhalador que lleva:

**REVISIÓN SEMESTRAL (CAMBIO DE HORA):**

☐ Empaques sellados
 ☐ Gasa vigente
 ☐ Torniquete flexible
 ☐ Guantes intactos
 ☐ Tarjeta al día
 **Toxicología 1-800-222-1222**

CORTE AQUÍ · DOBLE A LA MEDIDA



TARJETA DEL VEHÍCULO · EN LA GUANTERA



**NUESTRO BOTIQUÍN ESTÁ EN**

**EN UN CHOQUE**

1 Estacione más allá del choque, con intermitentes. 2 911: marcador de milla, salida o esquina; cuántas personas. 3 Mire antes de avanzar: tráfico, fuego, combustible, cables. 4 Déjelos en el auto salvo que haya fuego. 5 Primero, el sangrado.

**SANGRADO GRAVE**

**Presione** fuerte 3+ minutos, sin mirar. **Tapone** heridas profundas de ingle o axila. **Torniquete** en brazo o pierna que sigue sangrando: 5-8 cm (2-3 in) por encima de la herida, nunca sobre una articulación; si no la encuentra, alto y apretado. Apriete hasta que pare. Anote la hora.

**NIÑOS EN EL AUTO**

Deje al bebé o niño en su silla de auto salvo que haya fuego o deba llegar a una herida: la silla protege el cuello. Manténgalo hablando y abrigado.

**ENTREGA AL SEM**

Quién · qué pasó · cuándo · qué hizo y **hora del torniquete** · medicamentos, sobre todo **anticoagulantes** · alergias.

**NUESTRA FAMILIA: NOTAS MÉDICAS**

Anticoagulantes, alergias, enfermedades, epinefrina o inhalador que lleva:

**REVISIÓN SEMESTRAL (CAMBIO DE HORA):**

☐ Empaques sellados
 ☐ Gasa vigente
 ☐ Torniquete flexible
 ☐ Guantes intactos
 ☐ Tarjeta al día
 **Toxicología 1-800-222-1222**

## FUENTES

## REFERENCIAS Y RASTRO DE LA EVIDENCIA

1. Mell HK, Mumma SN, Hiestand B, Carr BG, Holland T, Stopyra J. Emergency medical services response times in rural, suburban, and urban areas. *JAMA Surgery*. 2017;152(10):983–984. Cerca de 1,7 millones de activaciones del SEM; mediana nacional ~7 min; en zonas rurales, cerca del doble que en las urbanas; casi 1 de cada 10 llamadas rurales, ~30 min (resumen del American College of Emergency Physicians).
2. American Heart Association. CPR Facts & Stats ([cpr.heart.org](http://cpr.heart.org)), de la actualización Heart Disease and Stroke Statistics: 73,4 % de los paros cardíacos extrahospitalarios, en casa o residencia; 40,2 % recibió RCP de un testigo; supervivencia adulta al alta, 9,1 %.
3. American Heart Association. 2025 Guidelines for CPR and Emergency Cardiovascular Care — Part 6, Pediatric Basic Life Support; Part 7, Adult Basic Life Support (RCP solo con las manos, frecuencia y profundidad de compresión, obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño, naloxona por el público).
4. Centers for Disease Control and Prevention. Facts About Older Adult Falls (actualizado en septiembre de 2026): más de 1 de cada 4 adultos mayores se cae cada año; ~4,5 millones de visitas a urgencias al año.
5. Davis JS, Satahoo SS, Butler FK, et al. An analysis of prehospital deaths: Who can we save? *J Trauma Acute Care Surg*. 2014;77(2):213–218 (la hemorragia, principal causa de muerte prehospitalaria potencialmente evitable). Eastridge BJ, et al. Death on the battlefield (2001–2011). *J Trauma Acute Care Surg*. 2012;73(6 Suppl 5):S431–S437.
6. U.S. Consumer Product Safety Commission. Safety Standard Addressing Blade-Contact Injuries on Table Saws. *Federal Register*, 1 de noviembre de 2023: aprox. 26 500 lesiones por contacto con la hoja atendidas en urgencias en 2017, ~2800 amputaciones. CPSC Publication 5098, Tap Water Scalds (calentadores de agua a 120 °F / 49 °C).
7. American College of Surgeons Committee on Trauma, materiales del curso Bleeding Control Basic: torniquete a 5–8 cm (2–3 pulgadas) por encima de la herida, no sobre una articulación. North American Rescue, guía para instructores "2–3 Inches vs. High and Tight". Committee on Tactical Combat Casualty Care, TCCC Guidelines (vigentes). Committee for Tactical Emergency Casualty Care, TECC Guidelines for Active Bystanders and First Responders (2024-11-25).
8. Kragh JF Jr, et al. Survival with emergency tourniquet use to stop bleeding in major limb trauma. *Ann Surg*. 2009;249(1):1–7. Teixeira PGR, et al. Civilian prehospital tourniquet use is associated with improved survival in patients with peripheral vascular injury. *J Am Coll Surg*. 2018;226(5):769–776.
9. Chang CD, Bosson N, Gausche-Hill M, et al. Assessing hemorrhage control and tourniquet skills in school-aged children. *JACEP Open*. 2025. n = 322, de 8 a 12 años; todos los grupos de edad superaron el umbral de competencia del 60 %; los de 11 años, 80 %.
10. Australian and New Zealand Committee on Resuscitation. Guideline 9.1.3, First Aid for Burns (20 minutos de agua fresca corriente; sin hielo). American Burn Association, Guidelines for Burn Patient Referral.
11. Nishijima DK, et al. Immediate and delayed traumatic intracranial hemorrhage in patients with head trauma and preinjury warfarin or clopidogrel use. *Ann Emerg Med*. 2012;59(6):460–468.
12. Sicherer SH, Simons FER; AAP Section on Allergy and Immunology. Epinephrine for first-aid management of anaphylaxis. *Pediatrics*. 2017;139(3):e20164006.
13. American Heart Association / American Stroke Association, señales de alerta de ataque cerebral (F.A.S.T.; en español, RÁPIDO); BE-FAST añade equilibrio y vista: fuentes en The BE FAST Brief. National Safety Council, Injury Facts: atragantamiento (5923 muertes, 2024). CDC, Seizure First Aid.
14. America's Poison Centers; MedlinePlus: Poison Help 1-800-222-1222, gratis, confidencial, 24/7. National Institute on Aging, caídas y cómo levantarse con seguridad. U.S. Access Board, 2010 ADA Standards §308 (rango de alcance 15–48 in / 38–122 cm). ASPCA Animal Poison Control / U.S. FDA: los AINE y el acetaminofén de uso humano son tóxicos para las mascotas.
15. Contenido y precios de los productos: páginas vigentes en [tactical-medicine.com](http://tactical-medicine.com), consultadas el 23 de septiembre de 2026. Las configuraciones y los precios cambian; la página del producto es la fuente oficial.

## AVISO LEGAL

Esta guía ofrece información educativa general para el hogar y no constituye consejo médico, protocolo ni certificación, ni sustituye la formación práctica o la atención profesional. Ante una lesión o enfermedad grave, llame siempre al 911 (o al número de emergencias local). Siga las indicaciones de los operadores y del personal de emergencias, y las instrucciones del fabricante de cada dispositivo. Los productos se mencionan solo para identificarlos. MED-TAC no garantiza plazos de entrega. © 2026 MED-TAC International. Se puede compartir gratis sin modificaciones; prohibida su venta.

**Autor:** Marco R. Torres, MD, NRP, médico y educador médico, veterano de la Marina de EE. UU.; tiene experiencia de campo en medicina táctica y como tripulante aeromédico. Fundador de MED-TAC International y de ALKEONHealth.com. Preguntas y correcciones: [info@tactical-medicine.com](mailto:info@tactical-medicine.com).



## LA EMERGENCIA NO SE PUEDE AGENDAR. LA PREPARACIÓN, SÍ.

Creada por clínicos. Propiedad de veteranos con discapacidad por servicio.  
Hecha por quienes llegaron primero: en el terreno, en la aeronave y en  
urgencias, y que prefieren que su familia esté lista primero.



[tactical-medicine.com/pages/family-medical-readiness-solutions](https://tactical-medicine.com/pages/family-medical-readiness-solutions)

[info@tactical-medicine.com](mailto:info@tactical-medicine.com) · [@medtacintl](#) · [@talkingtacmed](#)