

372731

**UNIVERSIDAD DON VASCO A.C.**

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO

8

24.



**ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO**

**DISEÑO EDITORIAL DE LA GUÍA PRÁCTICA  
E ILUSTRADA DE PRIMEROS AUXILIOS  
PARA EL HOGAR**

# ¿Cómo actuar?

**ANTE UNA EMERGENCIA**

TESIS PROFESIONAL QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADO EN DISEÑO GRÁFICO**

PRESENTA:

**JESUS ALBERTO RUIZ RUIZ**

URUAPAN; MICH.

JUNIO DE 1998

TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN

2676121



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ESTA JEYS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA



## AGRADECIMIENTO

Casi todos los autores de Tesis están en deuda con sus asesores, conocedores en materia y todas aquellas personas que directa o indirectamente brindan su apoyo, información y estímulo a los temas por desarrollar. En lo personal no soy la excepción. De hecho debo reconocimiento a todos aquellos que han tenido parte en la realización de ésta obra desde su inicio. Por su número resultaría difícil mencionarlos a todos. Sin embargo hay algunos a quienes se debe una mención especial.

A Dios, por haberme dado la oportunidad de terminar mis estudios.

A mis padres y hermanas.

A mi esposa Karla.

A mis profesores.

A mis asesores de Tesis:

Lic. Rebeca Torres.

Lic. Marta Cortéz G.

A los Sres. María Elena y Carlos Ruiz.

A mis amigos Claudia Q. e Israel Gutiérrez.

## DEDICATORIA

A mi hijo **Jesús Alberto Ruiz Ruiz**, como aliciente a una futura y próspera superación Profesional y Personal.

Si Dios así lo dispone



# ÍNDICE



## PRIMERA PARTE

- INTRODUCCION \_\_\_\_\_ 11

### **CAPÍTULO 1** ( PROBLEMÁTICA Y OBJETIVOS )

- PROBLEMÁTICA Y OBJETIVOS \_\_\_\_\_ 15

### **CAPÍTULO 2** ( INVESTIGACIÓN )

- LA MENTE Y EL CUERPO SALUDABLE \_\_\_\_\_ 19

- LA SALUD \_\_\_\_\_ 20

- Concepto
- Educación en favor de la Salud
- Programas de Salud en México
- Instituciones de apoyo a la Salud
- Clínicas y Hospitales

- PREVENCIÓN DE ACCIDENTES \_\_\_\_\_ 26

- Concepto de accidente
- El sentido de la seguridad
- Prevención ante los accidentes
- Clasificación de accidentes



● <b>PRIMEROS AUXILIOS</b>	34
Concepto	
Antecedentes	
Normas generales de acción	
El botiquín	
Instituciones que brindan primeros Auxilios	
Publicaciones	

## **CAPÍTULO 3 ( DISEÑO GRÁFICO )**

● <b>DISEÑO GRÁFICO</b>	41
Concepto	
Historia	
Función	
Metodología	
Campo de acción	
● <b>DISEÑO EDITORIAL</b>	48
Concepto	
Formatos	
Retículas	
Composición Tipográfica	
Legibilidad	
Letra y caracter	
Fuente y familia	
Peso	
Letras base y letras de resalte	



Ancho de columna  
Alineación  
Interlineado  
Proporción de blancos  
Folio  
Imágenes

● **LAS GUÍAS EDITADAS** \_\_\_\_\_ 59

Concepto  
Características de una guía  
Función  
Partes de una guía  
Tipos de guías  
Portada  
Ilustración

● **TÉCNICAS DE IMPRESIÓN Y ACABADOS** \_\_\_\_\_ 62

Offset  
Serigrafía  
Papel  
Acabados  
Encuadernación

● **CONCLUSIONES** \_\_\_\_\_ 69

**SEGUNDA PARTE**

● **INTRODUCCIÓN** \_\_\_\_\_ 73

7





● <b>DISEÑO EDITORIAL DE LA GUÍA</b>	_____	<b>75</b>
Reticula		
Aplicación de Tipografía		
Ilustraciones		
Color		
Partes de la guía		
Título y Portada		
Originales Mecánicos		
Reproducción y Acabados		
● <b>PRESUPUESTO</b>	_____	<b>91</b>
● <b>PRESENTACIÓN DEL PROYECTO</b>	_____	<b>92</b>
● <b>BIBLIOGRAFÍA</b>	_____	<b>127</b>

# Primera Parte

1



# INTRODUCCIÓN



Hoy, la habilidad y capacidad creadora que brinda el Diseño Gráfico, se hace palpable en áreas en las que además de ser básicas en la estructura social también han requerido de un acercamiento práctico y agradable en su formación.

La salud, ha sido por siempre un factor que ha condicionado el desarrollo humano en su convivencia familiar, en la producción y en la creación. En esta búsqueda por conservar el equilibrio físico, psicológico y moral, se ubica también la prevención o atención del accidente que de manera inesperada lo pone en riesgo.

El contar con la información que nos ayude a

comprender este fenómeno y además a brindar atención inmediata, determinará la gravedad y el tiempo que dure este percance.

La guía de primeros auxilios, es un material impreso que pretende ser éste recurso inmediato, práctico e ilustrado que beneficie la obtención de información.

Para la correcta aplicación del Diseño Gráfico en esta propuesta, fue necesario realizar un trabajo de investigación con el que se aportaron los elementos básicos en áreas disciplinarias como la salud, el accidente y sus estructuras, y la metodología del Diseño Editorial.

En un primer capítulo, se

exponen las características propias del objeto de estudio, seguido de los objetivos a lograr en dicho proyecto. En el segundo capítulo encontraremos los lineamientos que nos ayudarán a comprender el área de salud, de accidentes y de los primeros auxilios. En un tercer apartado, se conocerán los procedimientos, técnicas y metodología que el Diseño Gráfico requiere para su correcta aplicación en una aportación Editorial, como es el caso de la guía de primeros auxilios que finalmente se integra en este volumen.

Los beneficios que de este estudio se obtengan y su utilidad, serán también parte de la intención de este proyecto.



# CAPÍTULO

## ● PROBLEMÁTICA Y OBJETIVOS

1



# PROBLEMÁTICA Y OBJETIVOS



Cuando se ha meditado sobre la salud a través de la historia, puede decirse que en infinidad de casos se sufre profundamente al considerar y ver qué tan reducido es el número de personas que pueden auxiliar a sus semejantes en casos de accidente.

Ahora bien, en nuestro país la sociedad mexicana, acostumbrada a depender de los

servicios de salud que prestan instituciones públicas y privadas como (Cruz Roja, Cruz Ambar, Cruz Verde, Rescate y salvamento, etc.), no demuestra el debido interés, en aprender técnicas y procedimientos que son fundamentales para atender a personas que han sufrido accidentes o lesiones en forma repentina, cuando es siempre imprescindible la atención de


primeros auxilios para el sujeto afectado.

Paradójicamente, es en el hogar donde sucede el mayor número de accidentes de todo tipo. Ciertamente, es mejor prevenir que lamentar, pero por más precauciones que se tomen, regularmente se presentan accidentes en momentos inesperados.

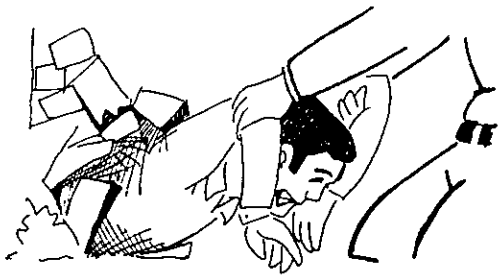
Generalmente, la mayoría de las personas carecen de los conocimientos básico-necesarios que permitan resolver de manera satisfactoria la necesidad urgente de aplicar los primeros auxilios. Esto se debe, a que comúnmente no existen guías de primeros auxilios en los hogares, y las existentes no cumplen su función, porque la información no se presenta adecuadamente, carece de practicidad y los gráficos no son claros y asimilables.



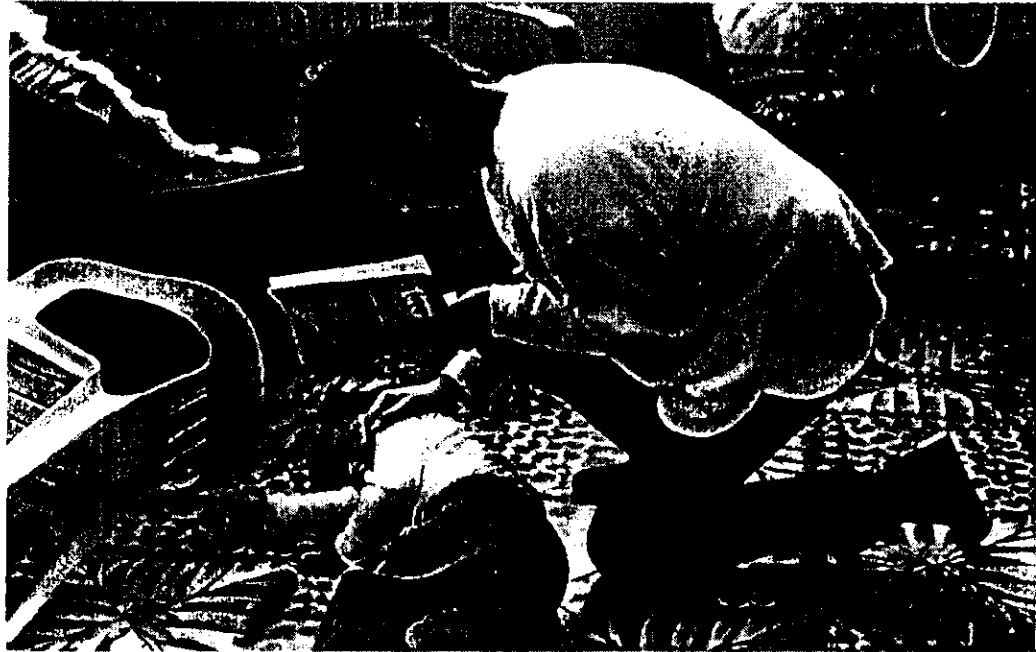




Considerando que el nerviosismo y la alarma son parte de las consecuencias provocadas por la ignorancia y la desinformación del tema, esto nos lleva en muchos de los casos a la falta de auxilio adecuado, empeorando así la salud del accidentado.



Por esto, es sumamente importante y de preocupación personal, lograr el objetivo de diseñar una guía práctica e ilustrada de primeros auxilios, aplicable al hogar y a lugares públicos, que beneficie la obtención de información, para brindar atención inmediata a



cualquier persona lesionada.

Así pues, teniendo una guía bien documentada y ordenada en combinación con los procedimientos, técnicas y metodología que el Diseño Gráfico requiere para su correcta aplicación en una aportación Editorial, será siempre precisa

para proteger la salud y conservar la vida del accidentado hasta llegar el médico o ingresar al afectado a un centro asistencial.

# CAPÍTULO

2

- INVESTIGACIÓN DE CAMPO



# LA MENTE Y EL CUERPO SALUDABLE



En la historia de la humanidad hemos podido admirar el desarrollo científico, tecnológico y cultural que se ha transmitido a través de los siglos.

Esto ha sido gracias a que el hombre ha buscado lograr un equilibrio con su medio y aún más, dominarlo. Pero esto no sería posible, si no se mantiene primero un equilibrio consigo mismo, en su dimensión física y mental, es decir, que la salud es un factor indispensable para el desarrollo de cualquier acción humana. Para ello bastaría recordar el pensamiento de los griegos en relación a la armonía de cuerpo y mente, que en realidad ha aportado mucho a quienes de cierta manera trabajan en favor de ello.

Si estudiamos el desarrollo inicial del hombre, vemos que la historia nos proporciona bastantes datos sobre el problema de la salud.

Si observamos la forma en que se desarrolla un niño, vemos

claramente que su mente se despliega en armonía con su cuerpo activo. Es esa armonía la que se desea alcanzar, para poder proyectar en una obra o acción, toda la capacidad creadora.

Es preciso para ello la asesoría o guía de quienes puedan brindar la información valiosa que nos de a conocer aspectos funda-

mentales en el desarrollo físico y mental que nos conduzcan hacia el cuidado y prevención de nuestro estado de salud.

Al conocer nuestras propias fuerzas y debilidades, podremos enfrentar los posibles contratiempos que surgen en nuestras acciones de cada día.



# LA SALUD

## CONCEPTO

El intentar definir a la salud como un simple término no sería de verdadera utilidad como el comprenderla en sus beneficios.

La salud se concibe de manera primordial como el estado físico que no cruza por alguna afección o virus, que provoque decaimiento o inactividad.

Al encontrarnos en buenas condiciones, somos capaces de enfrentar todo lo que pueda traernos el nuevo día. La capacidad



de trabajo también mejora; es más fácil tomar decisiones y tendremos menos predisposición a la irritación.

Los factores que favorecen a este buen estado físico son: el ejercicio, la alimentación, la actividad física cotidiana, el descanso y el alimento espiritual o mental.

## EDUCACION EN FAVOR DE LA SALUD

Dentro de las áreas de formación del individuo, es preciso considerar que también se requiere una inducción para el correcto manejo de nuestro cuerpo.

Parecería absurdo, pero cada uno de nosotros no siempre atendemos a las demandas que nuestro propio cuerpo solicita. En ocasiones prestamos más atención a todas aquellas actividades que consideramos primordiales en cuestión de trabajo, de estudio, del hogar y tratamos de no escuchar las peticiones de nues-



tro propio ser. A menos que surja algún imprevisto que nos obligue de manera emergente a su atención.

“México está pasando por una profunda transición y de la que no escapa la situación de la salud de la población.



Se trata del cambio del paradigma de la atención de la salud, tránsito de la medicina curativa individual a un enfoque poblacional de carácter preventivo que se basa en la promoción de la salud, y para ello, la capacitación en el Primer Auxilio ante un caso de accidente recobra su importancia vital”.<sup>1</sup>

Se propone entonces reducir el riesgo en la medida de lo posible, más que reparar el daño.

El hecho educativo, se pone en marcha en favor de la salud desde el momento en que se brinda toda la información básica y trascendente a través de los medios efectivos y prácticos para el uso de la población.

Bien pueda tratarse de una integración a los programas educativos en las instituciones formales, o a través de información impresa que ilustre de alguna manera acciones concretas en favor del bienestar humano.





## PROGRAMAS DE SALUD EN MÉXICO

El derecho humano al bienestar físico y mental incluye elementos que ayudan a la población a conservar la salud mediante campañas sanitarias y a prevenir los riesgos y las enfermedades que amenazan a cada individuo. En el ejercicio de sus labores y fuera de ellas.

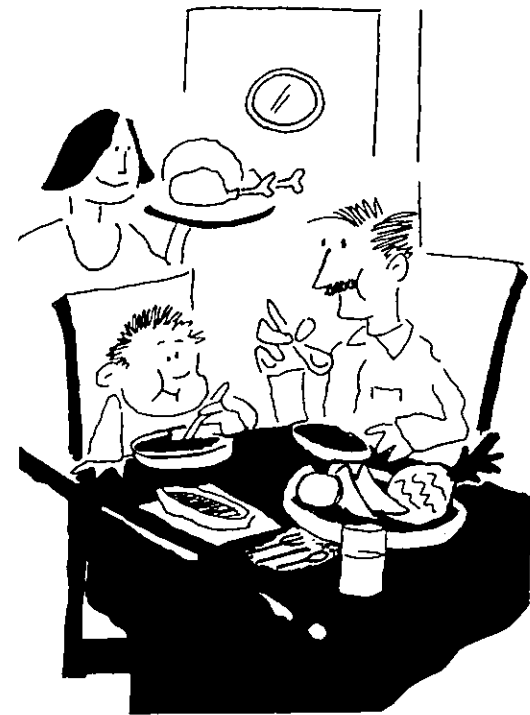


Campaña de limpieza en productos desechables.

Es importante señalar que la salud colectiva ha sido preocupación continua de los gobiernos y de la sociedad en México. Diversas experiencias y programas se han puesto en práctica para cuidar de grupos vulnerables expuestos a riesgos específicos. Algunos de ellos son:

- Campañas de vacunación: Poliomeilitis, Sarampion, Tetanos, etc.
- Alimentación familiar: Dietas alimenticias ricas en Proteínas, Vitaminas, Minerales, etc.
- Seguridad en el trabajo: Sistemas de señalización, Equipos de protección, Cursos de capacitación laboral y otros.
- Prevención de enfermedades: Higiene personal, alimenticia y ambiental.
- Primeros auxilios: Información y Capacitación teórico-práctica a niveles empresarial y urbano.

Todos estos programas con el sólo fin de informar en el individuo el sentido del equilibrio entre sí mismo y su entorno. Impulsar hacia el conocimiento de nuestro propio cuerpo y la importancia de mantenerlo en armonía mediante la prevención.





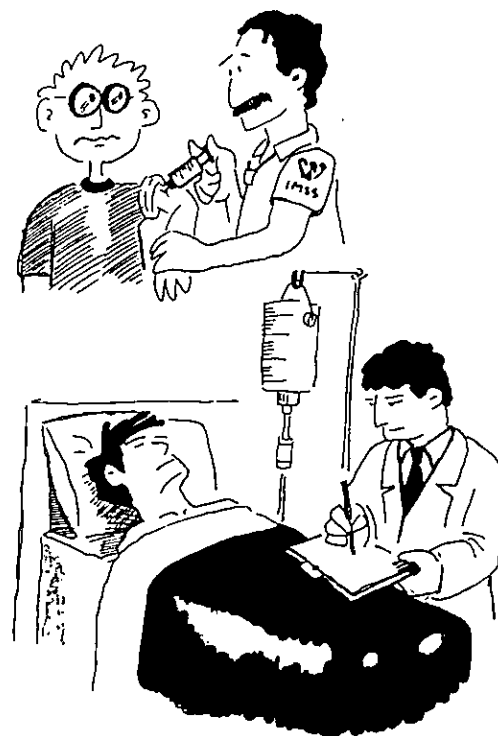
## INSTITUCIONES DE APOYO A LA SALUD

“La asistencia médica a través de la medicina institucional, protege a la población cuando alguno de sus miembros se enferma o sufre algún accidente, proporcionándole servicios curativos y de rehabilitación”.<sup>2</sup>

Estos servicios son integrados también a una intención de actuar en favor del bienestar individual y colectivo, siempre con la finalidad de lograr obtener un mejor nivel de vida, una mejor integración familiar, un mayor nivel de productividad y un estado armónico en la satisfacción de necesidades físicas y emocionales.

En México, se otorga vital importancia al problema de la salud, sin descuidar los aspectos de tipo económico y social por ello las instituciones representativas del sector salud han centrado sus objetivos a garantizar:

- El derecho humano a la salud.
- La asistencia médica.
- La protección de los medios de subsistencia.
- Los servicios sociales necesarios para el bienestar individual y colectivo.



Estas instituciones representativas de nuestro país con respecto a la salud poblacional bien pueden ser de carácter subsidiario gubernamental, del sector privado o de organización internacional, como ejemplo de algunos de estos tenemos:

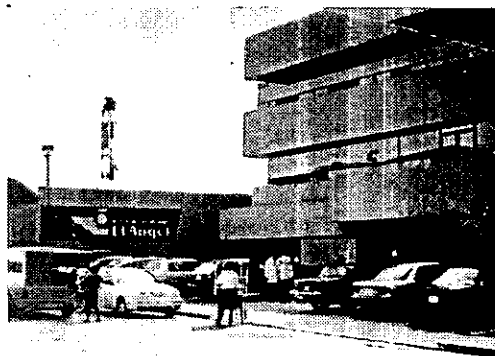






## Clínicas y Hospitales del Sector Privado:

Servicios organizados entorno a un concepto de seguridad en intercambio de un pago efectivo, pero bajo la misma intención de proveer al individuo de los medios efectivos para su bienestar efectivo y familiar.



## La Cruz Roja:

Tiene organizados servicios de primeros auxilios que funcionan ininterrumpidamente día y noche. Cuando un accidentado necesita ser internado en un hospital basta una llamada a un puerto más cercano para que sea remitida una ambulancia y organizar expediciones de socorro.



## IMSS:

Entendido como un servicio público de protección a los trabajadores para el cual es preciso que mientras éstos estén activos contribuyan con una parte de sus ingresos para acreditar el derecho a recibir beneficios en especie, asistencia o médica en caso de enfermedad, invalidez, vejez y otras contingencias.



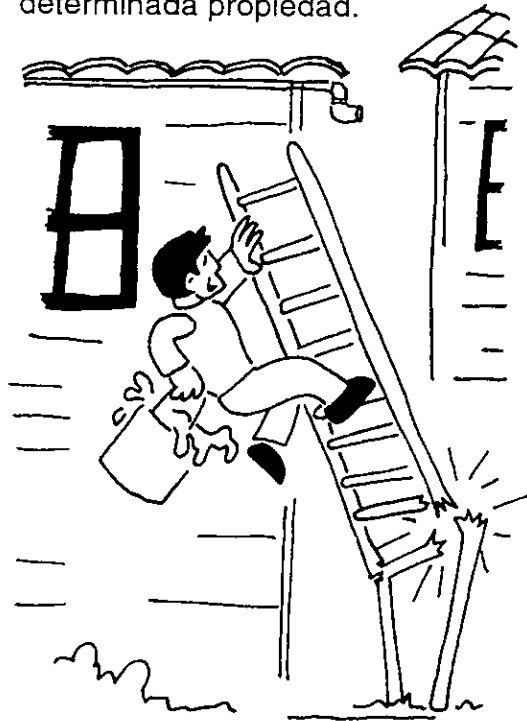
## Centro de Salud:

La asistencia social comprende un conjunto de servicios y prestaciones destinados a personas de nula capacidad contributiva, por lo común no requiere de contribuciones directas como condición para recibir los beneficios.

# PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

## CONCEPTO DE ACCIDENTE

La palabra "accidente" describe habitualmente un acontecimiento no planeado, como consecuencia del cual se producen lesiones y/o daños en la integridad física del individuo o en una determinada propiedad.

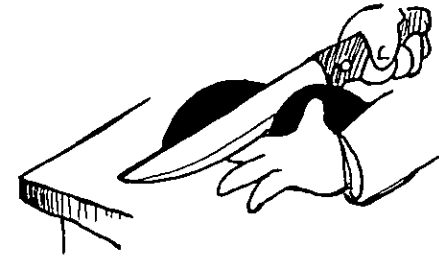


Uno de los obstáculos a la seguridad radica en la atención poco constante que se da a sus logros y esto en parte puede deberse a una inclinación a considerar como accidente cualquier acontecimiento indeseable.

En esta concepción no están incluidos o considerados los choques o afecciones psicológicas ni las enfermedades profesionales, que surgen como consecuencia del constante manejo de herramientas de trabajo que son perjudiciales para la salud, es decir, un serigrafista se verá afectado por la inhalación constante de los productos químicos con los que trabaja.

En la mayoría de los casos un accidente puede ser previsto, por lo tanto no se considera como tal. Sino como un error, consecuencia de un descuido humano.

Las simples tablas de accidentes independientemente de la exactitud que les pueda suponer, no informan acerca de la magni-



En la mayoría de los casos un accidente ...

tud del problema relativo al control de riesgos o a la falta de éste que pesa sobre la sociedad.

Estas consideraciones referentes a la concepción del "accidente" no serán suficientes si no se expone a la vez las afecciones que se desatan en consecuencia, según haya sido la magnitud o nivel de gravedad de éste, así tenemos: contratiempos en la actividad cotidiana o de trabajo, parálisis o inactividad física, aflicción personal y de los miembros del grupo familiar o laboral al que estemos integrados, gastos o demanda de recursos imprevistos que en la mayoría de los casos no son inmediatamente resueltos.



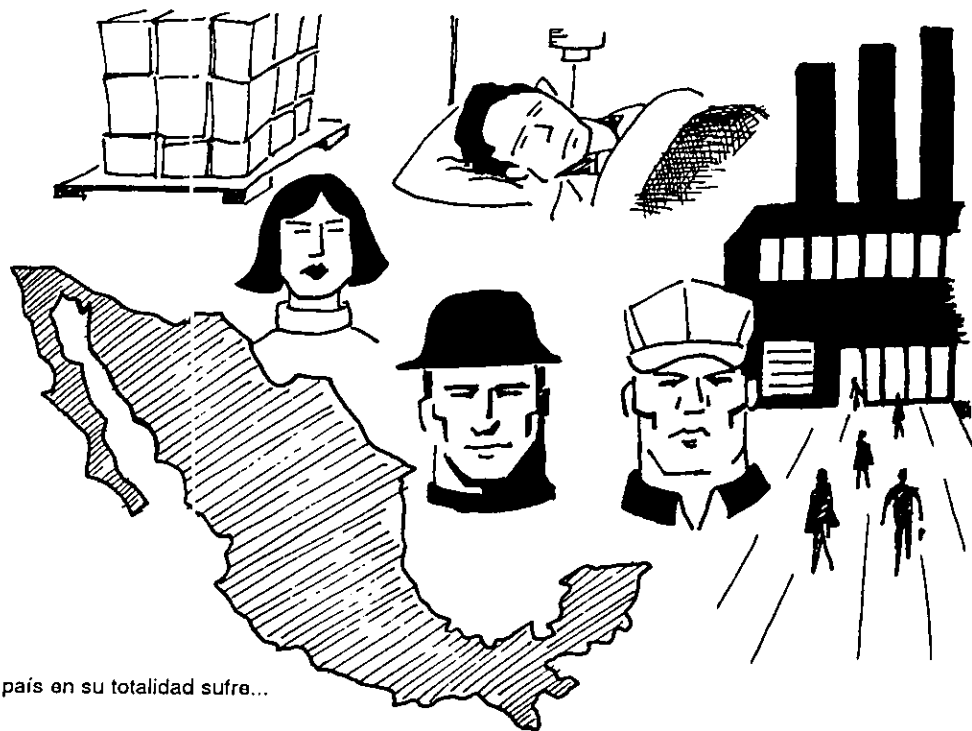
"El país en su totalidad sufre una pérdida de recursos humanos, cuando se producen lesiones. El trabajo perdido no es recuperable. Cuando la pérdida en la productividad se compensa parcialmente en el caso de una determinada familia, mediante pa-

gos por compensación o por seguro, el dinero correspondiente sale de los bolsillos del público, bien bajo la forma de impuestos o mediante aumentos en los precios de las mercancías con las cuales se cubren los costos de los seguros".<sup>3</sup>

Resulta a veces injusto pensar en el accidentado solamente como una pérdida económica para él y los demás cuando debería aparentemente importarnos su integridad y aflicción emocional, sin embargo es frecuente que sólo cuando se plantean objetivos de productividad es cuando los resultados son más efectivos en cuanto a la protección humana, el salvar vidas y evitar el sufrimiento.

La herida ocasional sangrienta o grave es impresionante y nadie desea tener responsabilidad en tal acontecimiento.

Es común ya que el objetivo principal a logra mediante los esfuerzos de seguridad se observa en función de las estadísticas de lesiones, para lograr mediante la comparación anual una superación de las mismas.

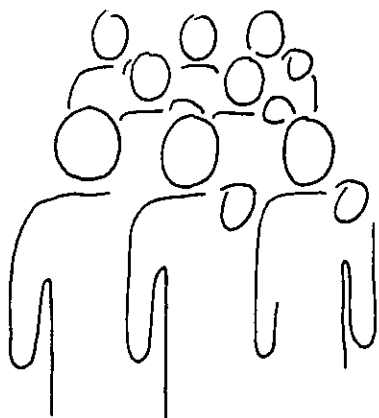


El país en su totalidad sufre...



## EL SENTIDO DE LA SEGURIDAD

Cuando el hombre se integró en sociedad para el trabajo y conseguir así la satisfacción de sus necesidades y las de su familia, inició entonces el camino hacia el progreso.



Este fenómeno de organización social obligó a modificar entonces los modos de producción y

fue desde entonces que con el interés de resolver problemas relacionados al trabajo se despertó un especial interés por especificar e implantar medidas que garantizaran su integridad física.

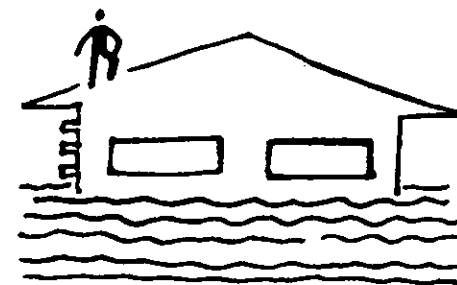
De esta manera se buscaron sistemas de protección, que se pusieron en práctica y se abandonan en caso de encontrar otro sistema mejor.

Notándose los efectos positivos en la producción y productividad, las medias colectivas de prevención y seguridad, permiten un mejor estado físico y psicológico reduciendo así la pérdida de tiempo laborable.

**1.-** La seguridad social ha de entenderse como el marco creado por el ser humano, en el ejercicio de la solidaridad y el empleo combinado de la razón y la fuerza, para alianzar condiciones de seguridad y bienestar que hagan posible el pleno desarrollo de su personalidad.



**2.-** Las situaciones de emergencia provocadas por fenómenos naturales imprevisibles o por descuidos humanos, generalmente ofrecen peligro para la integridad física de los individuos, trabajadores miembros de la familia, etc.



**3.-** En cualquiera de estas áreas es esencial contar con personal que actúe de manera eficaz y oportuna en casos específicos de un daño personal.



**4.-** En el caso de la seguridad casi todo el mundo está envuelto, y de manera especial los que por su trabajo han de cuidar del bienestar de los demás.

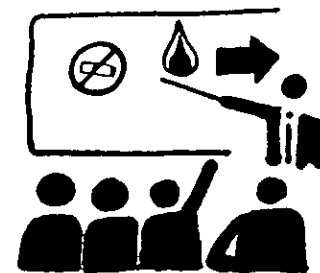


## PREVENCIÓN ANTE LOS ACCIDENTES

Ya se había dicho anteriormente que el accidente es caracterizado por una abrupta interrupción de la labor cotidiana, ocasionando pérdida temporal o permanente de la actividad. Aquí cabe recordar también lo inesperado del evento desafortunado, la importancia de no haberlo podido evitar puesto que se escapó al control que en otro momento pudimos haber tenido.

Cuando realmente se pudo haber prevenido o evitado no podemos concebirlo como un accidente en su totalidad.

He ahí la importancia de la información o la educación que otras personas o instituciones nos puedan brindar, de tal manera que podamos hacer consciencia de manera gradual, de lo valioso que es tomar medidas de seguridad anticipatorias a cualquier infortunio.





El sentido de la seguridad no comienza en el momento de cruzar por un trance inesperado, sino precisamente al implantar una medida o acción que parecería absurda o de más en ese momento. Pero que después nos agradecemos a nosotros mismos o a otra persona haberlos llevado a cabo.



Es preciso contar siempre con alguien que conozca o proyecte un interés por el cuidado de la integridad física; en el mejor de los casos hasta contar con algún

material informativo que además de proporcionar información sobre la atención que requiere un accidentado según su caso, también brinde medidas o consejos de seguridad en el trabajo, en el hogar, o en la calle.

Entendemos como **PREVENCIÓN** a la preparación o disposición que se toma para evitar algún peligro, claro está que esto es realizado con anticipación, es decir, estar preparados para una acción o evento determinado.

Bien se ha dicho ya, que “hombre prevenido vale por dos”.

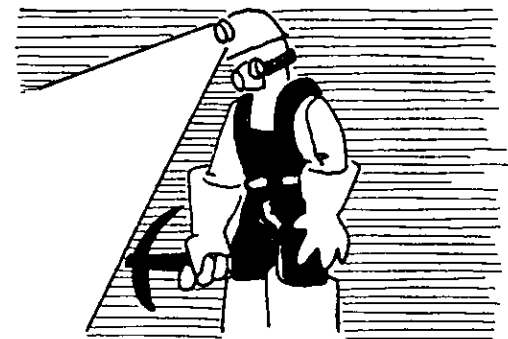
Vale decir que para que efectivamente se lleve a cabo una labor de prevención se requieren varios aspectos:

- Una actitud cuidadosamente previsor y consiente de nuestra vulnerabilidad física.
- Información suficiente y fundamentada sobre las posibles

acciones imprevistas a las que estamos expuestos.

- Información de medidas posibles y de práctica elemental en cualquier área en que habitemos.
- Actuar con prontitud y diligencia para llevarlas a cabo conscientes de que cualquier actitud de negligencia puede ser causa de una lamentación irremediable.

Es así como realmente podremos hablar del instinto de seguridad y sobrevivencia que todos como seres humanos poseemos.





## CLASIFICACION DE ACCIDENTES

Es importante que tomemos conciencia en primer lugar de nuestra condición humana y que de ella dependen nuestras acciones tanto de relación con otros seres como de participación en el progreso.

Estas relaciones se llevará a cabo tanto con otras personas, como con los objetos que nos rodean y los que requerimos para realizar nuestras actividades y finalmente con el entorno natural.

Nos desarrollamos siempre con un objetivo en mente: trabajar, producir, educar, alimentar, comunicar, etc. Nunca pensamos que algo desagradable pudiera impedir lograr este objetivo y que esté lejos de nuestro alcance impedir o superar. Lo que pensamos es que los contratiempos pudieran consistir en falta de recursos, de ayuda, de tiempo, etc.

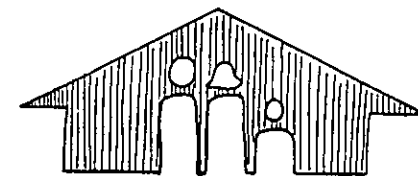


Sin embargo, también nosotros mismos pudiéramos ser el principal impedimento del logro de nuestros propios planes y esto pudiera ser a causa de un accidente que afecte nuestra integridad física.

Esos accidentes podemos clasificarlos de acuerdo al área donde nos desarrollamos, de la siguiente manera:

### a) En el hogar:

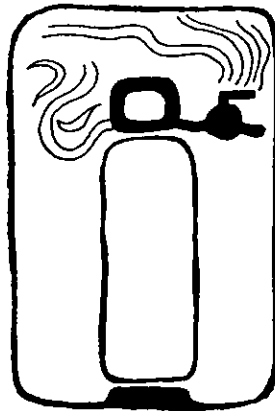
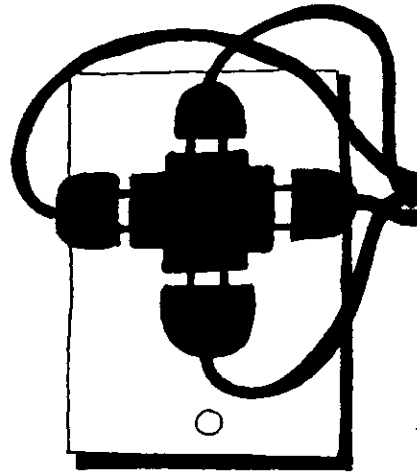
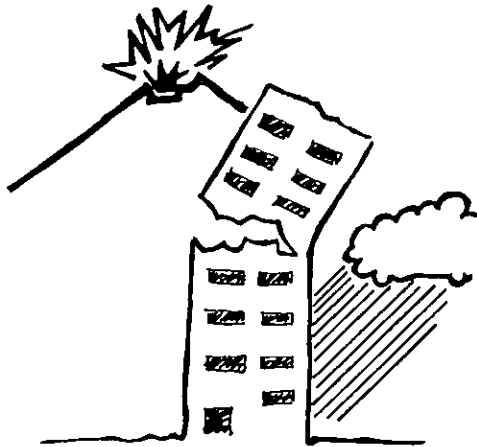
- Referente a la construcción misma de la casa-habitación, derrumbes, desplomes, rompimiento de cristales en ventanas, etc.
- Incendio en la casa-habitación, producido por fenómenos naturales o fallas eléctricas.



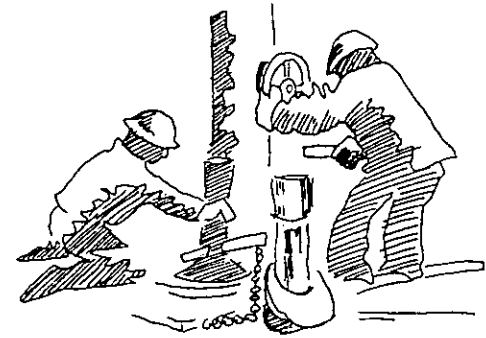




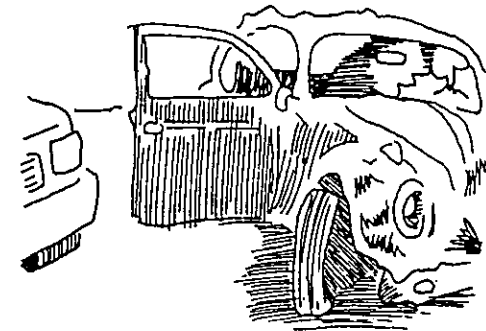
- Descargas eléctricas, producidas por cables externos o internos, por falsas conexiones, etc.
- Inundaciones debido a fenómenos naturales, rompimiento de tuberías de agua, etc.
- Explosiones producidas por fugas de gas.
- Envenenamiento por consumo erróneo de sustancias tóxicas.
- Heridas ó fracturas a consecuencia de la desorganización de objetos frágiles ó pulso cortantes, etc., dentro de la vivienda.



### b) En el trabajo:



- Incluyendo a éste el accidente en el trayecto para llegada y salida del trabajo.
- El empleo de materiales nocivos para la salud: gases, polvos, humos y vapores, etc.





- Aplicación de métodos de trabajos peligrosos.
- Asignación de puestos sin tomar en cuenta aptitudes y limitaciones de cada trabajador.
- Falta de control en factores tecnológicos y manejo de herramientas capaces de originar accidentes laborales.

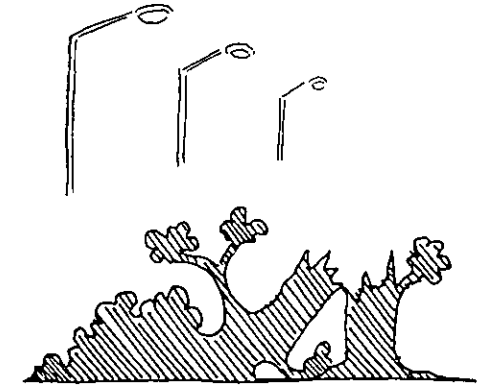
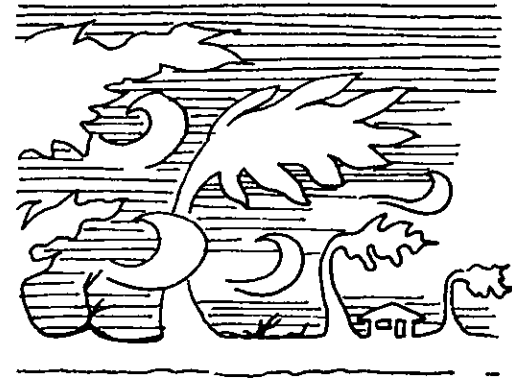
**c) En la calle:**



- Como primer riesgo aquellos que quedan fuera de la previsión del individuo como son los desastres naturales: temblores, inundaciones, truenos, trombas, tornados....

- Ser víctima de un descuido o negligencia de otras personas que laboran en la organización de la ciudad.
- Caída de postes, cables de alta tensión, caída de árboles...
- Atropello o choque con vehículos que circulan y violan a su vez señalamientos viales.
- Agresiones físicas causadas por asaltos, peleas, violaciones.

Por todo lo anterior es preciso contemplar y planear todas las medidas de previsión que nunca estarán de más en las áreas de nuestro desarrollo de vida.



# PRIMEROS AUXILIOS

## CONCEPTO

Los primeros auxilios son la ayuda inmediata prestada a los accidentados o enfermos, en el lugar de los acontecimientos hasta que llegue el médico o ingrese a un centro asistencial.

Esta ayuda es temporal y debe ser eficaz, siendo muchas veces suficiente evitar las medidas perjudiciales para el paciente.



Con frecuencia, en la vida diaria hay situaciones de emergencia en que la salud o hasta la vida se ven comprometidas.

Los primeros auxilios además de proteger la salud y conservar la vida de todo lesionado, ayudan a quitar el dolor y evitar graves complicaciones.



No sustituyen la atención médica solo constituyen acciones inmediatas en espera de que el accidentado o enfermo sea atendido medicamente.

## ANTECEDENTES

Por la propia naturaleza humana se desprende un sentido de ayuda, de solidaridad hacia los seres que atraviesan por circunstancias de peligro físico o moral, y especialmente en el daño físico es natural asistir en auxilio de los seres que nos rodean.





No hay lugar seguro para el ser humano; nadie está exento de sufrir un accidente y por lo tanto la enseñanza de los primeros auxilios debe ser del conocimiento de toda persona para que pueda actuar en primera instancia frente a riesgos a los que estamos expuestos.

Porque sólo basta ese sentido de ayuda mutua sino la correcta y pronta atención que podamos brindar.

## NORMAS GENERALES DE ACCION

Toda circunstancia de contingencia es un caso particular y especial, no podemos generalizar las medidas; sin embargo, si se pueden brindar las normas generales de acción como elementos básicos de comportamiento o auxilio.

Depende claro esta del tipo de accidente ocurrido, desde los que sin mayores consecuencias

su atención esta de primera mano, hasta aquellos en que el sobrevivir depende de esa primera atención.

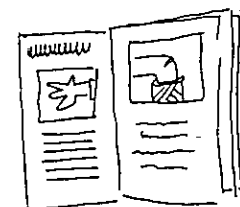


Las normas generales de actuación son:

- Transmitir tranquilidad.
- Facilitar la respiración.
- No movilizar al lesionado sin conocer su estado.
- Solicitar ayuda a la unidad médica.
- No dar líquidos, ni bebidas alcohólicas sin detectar su gravedad.
- Abrigar al lesionado.
- Actuar con serenidad.

- Usar materiales que se tengan a la mano.
- Informar a personal de seguridad.

Es de vital importancia que además de una capacitación para esta ayuda se cuente con un material impreso al que podamos recurrir para conocer las medidas específicas a realizar para cada caso.





## EL BOTIQUIN

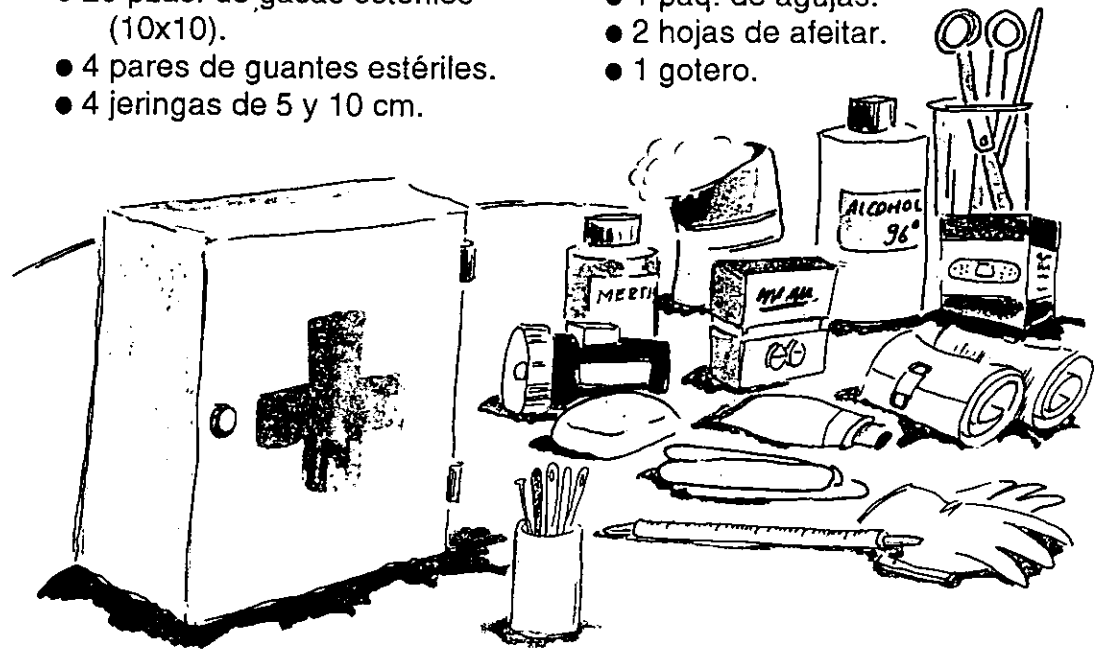
Tomando del término botica que es el establecimiento donde se preparan y distribuyen los medicamentos, surge el concepto de "botiquín", nombre designado a contener los materiales básicos y útiles a ser aplicados en ayuda de una lesión ocurrida.

Cualquier material con un poco de ingenio puede cumplir con eficacia e propósito de ayuda. Pero, es de elemental existencia contar con los recursos propios y libres de contaminación alguna, generalmente por estar esterilizados.

El botiquín es conocido también como una caja liviana y de fácil acceso, pero alejada de niños y personas irresponsables. Es por lo común reconocido por el símbolo de una CRUZ ROJA como representación de auxilio o ayuda.

Un botiquín de primeros auxilios puede contener:

- 1 fco. de agua oxigenada.
- 1 lt. de alcohol del 96.5
- 1 paq. de algodón.
- 1 paq. de abatelenguas.
- 1 cja. de analgésicos .
- 5 sobres de suero oral.
- 1 fco. de antisépticos (benzal, isodine).
- 4 pzas. de venda triangular y paliacate.
- 20 pzas. de gasas estériles (10x10).
- 4 pares de guantes estériles.
- 4 jeringas de 5 y 10 cm.
- 1 lámpara sorda con pilas.
- 1 frasco de merthiolate.
- 1 tubo de vaselina.
- 1 rollo tela adhesiva microporo.
- 1 termómetro oral.
- 1 tijeras de punta roma.
- 4 pzas. de venda elástica de 5 y 10 cm. de ancho.
- 5 pzas. de curitas adhesivas.
- 1 pza. de jabón neutro.
- 1 paq. de agujas.
- 2 hojas de afeitar.
- 1 gotero.



## INSTITUCIONES QUE BRINDAN PRIMEROS AUXILIOS

Dentro de las organizaciones que brindan auxilio a la sociedad, podemos destacar a la Cruz Roja, Cruz Ambar, Rescate, Departamento de Urgencias del IMSS, entre otros.

Estas instituciones tienen como finalidad brindar un servicio de ayuda básica cuando se requiera al presentarse un accidente o emergencia mayor.

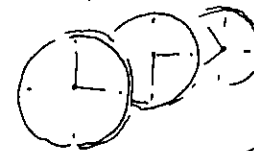


Todo hombre bueno siente el impulso noble de socorrer a su semejante, víctima de un accidente, pero retroceden asustados, no hacen nada porque temen dañar al accidentado o enfermo; es la carencia de conocimientos la que detiene el noble impulso.



Por estas consideraciones las instituciones antes mencionadas también se dan a la tarea de difundir entre los ciudadanos que carecen de información médico-básica, los conocimientos precisos para auxiliar a sus semejantes en caso de "accidente".

La necesidad indispensable de impartir primeros auxilios en el hogar, en la vía pública, en los centros de trabajo, en los lugares de distracción; requiere la necesidad de saber lo que se debe hacer y sobre todo saber hacerlo bien, así pues estas organizaciones se agrupan con el propósito de brindar sus servicios con estas características ininterrumpidamente día y noche los 365 días del año sin importar condición social, raza, credo o cultura.





## PUBLICACIONES

Existen publicaciones, resultado de la iniciativa y el trabajo de instituciones u organizaciones, como la Cruz Roja, IMSS, Rescate y El Instituto de Superación etc., cuyo propósito es que un importante sector de la población participe en la capacitación dirigida a la educación para el bienestar de la salud y primeros auxilios.

Comunicar esta información, tiene el propósito de que la población lo incorpore al conjunto de conocimientos básicos de primeros auxilios y atención a la salud, que deben poseer todas las personas en cualquier área de desarrollo como el trabajo, el hogar y la vía pública.

Los contenidos de este tipo de publicaciones por lo común siempre se encuentran relacionados unos con otros, una de las diferencias radica en el área de desarrollo que se aplique, otra en las características propias de la

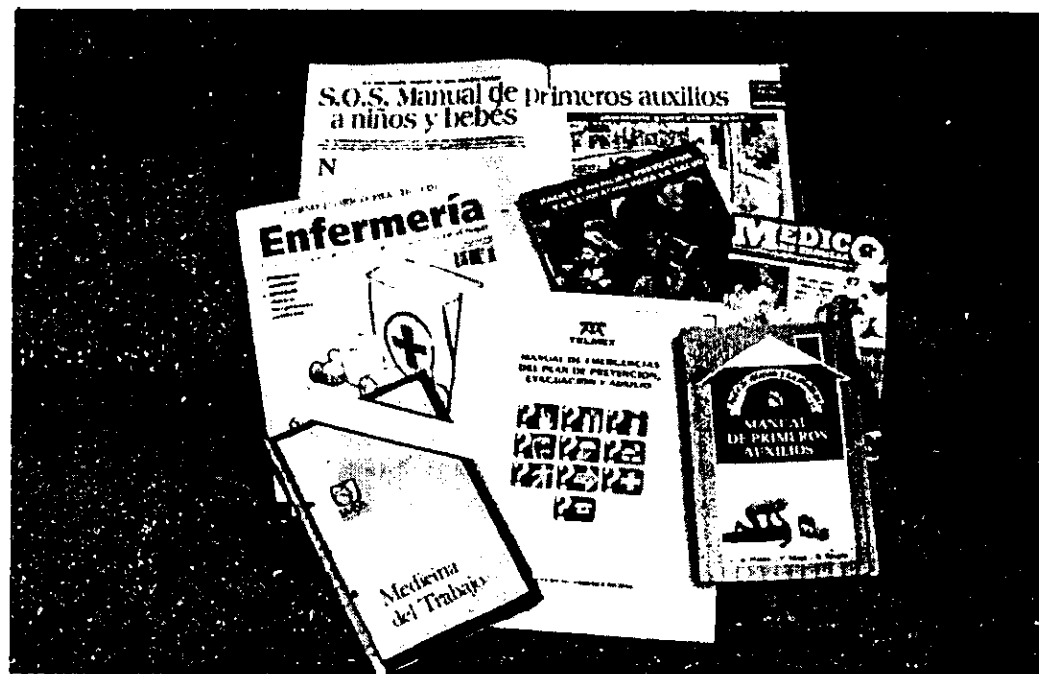
publicación como son facilidad explicativa, uso práctico, ilustrativo y presentación.

Estas publicaciones son:

- Boletín informativo
- Revistas médicas o domésticas
- Libros
- Manuales de primeros auxilios

- Folletos
- Suplementos en periódico

Para que, especialista en la materia o no, con el apoyo de estas publicaciones todo individuo responsable podrá proporcionar asistencia a un accidentado o enfermo.



# CAPÍTULO

- DISEÑO GRÁFICO

3





# DISEÑO GRÁFICO

## CONCEPTO

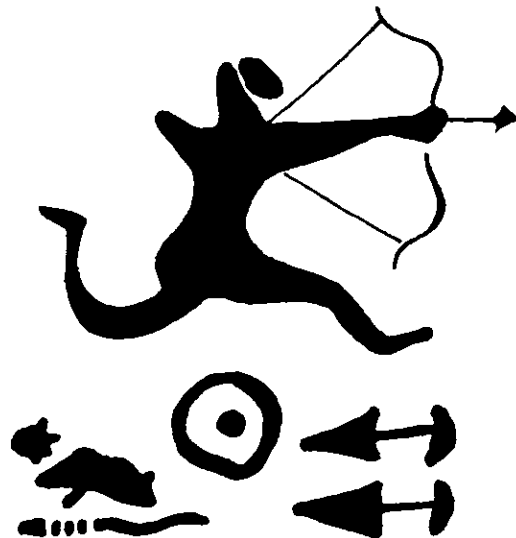
El Diseño Gráfico, ha sido considerado una disciplina que de manera práctica y objetiva hace realidad el propósito fundamental de la Comunicación Visual: hacer que un mensaje sea efectivo y logre su identificación con el receptor final, por medio de la estructuración y sistematización de formas, figuras y mensajes significativos.

Gracias a las técnicas y procedimientos que el Diseño Gráfico ha implementado se logra la conjugación entre esta intención de comunicar y el valor apreciativo del mensaje mismo.

Es una disciplina en constante evolución, debido a su principio de la innovación que se va presentando conforme el progreso y la modernización social lo requiera para una mejor comunicación en favor nosotros mismos.

## HISTORIA

Para comprender el surgimiento y desarrollo del Diseño Gráfico como una disciplina formal y estructurada habrá que conocer sus antecedentes que fueron conformándola como tal. Y para ello, se precisa tomar como punto central de referencia, la necesidad de expresión y comunicación que el hombre desarrolló para su socialización.



Los pueblos primitivos se manifestaron mediante la representación de sus acciones en paredes de grutas y cuevas, esta pictografía o también conocida como ideografía dieron origen mediante su simplicidad a la escritura misma, como medio de comunicación más precisa.

En base a esta primera concepción de la expresión gráfica y con la necesidad de una producción del mensaje escrito se inició un proceso de formal combinación de los elementos artísticos y mecánicos.

Las primeras ilustraciones se imprimieron con grabados en madera, hasta que Gutenberg introdujo los tipos móviles metálicos a mediados del siglo XV.

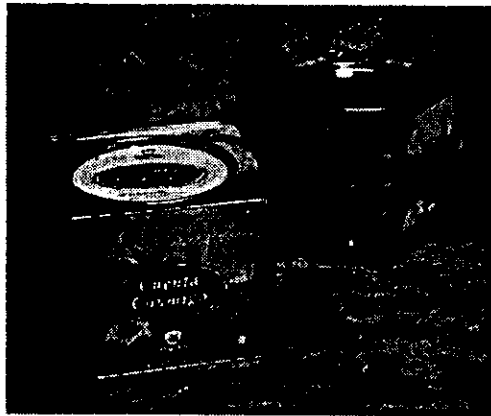
Groffty Tory, ilustrador del siglo XVI fue posiblemente uno de los diseñadores gráficos que iniciaron como tal, ya que fue de los primeros en diseñar libros y páginas, manipulando el texto, la





ilustración y los márgenes con vistas a su impacto visual.

Posteriormente, hasta siglo XIX cobró importancia la presentación y empaquetamiento de productos comerciales, debido a la competencia, benefico para el arte del diseño gráfico que fue ganando importancia.



Así pues, el artesano, diseñador, ilustrador y escritor William Morris considerado como uno de los padres fundadores del diseño moderno, del siglo XIX, resaltó en sus obras y escritos la

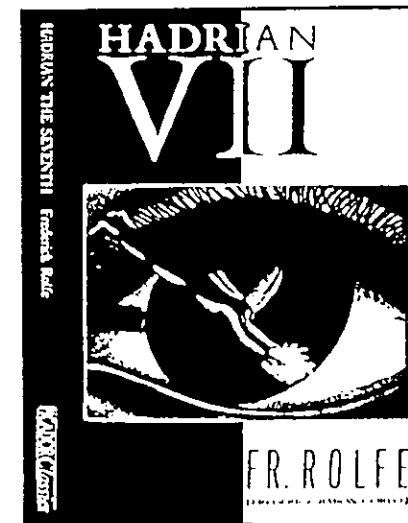
importancia del arte en contra de lo que él consideraba la vulgaridad del diseño y manufactura de las mercancías producidas en masa.

La compañía que fundó en 1861, producía muebles de calidad, tapices y tejidos, así como vidrios decorados, y la Kelmscott Press, fundada en 1890, producía libros que resucitaban el arte de la impresión de libros por sus diseños, tipografía e ilustraciones.

Los "Bauhaus" fue una escuela de diseño que pretendía formar estudiantes que igualmente fueran expertos en el arte y en los trabajos manuales, además de artesanos funcionales, con orientación industrial.

En la rama del Diseño Gráfico, la tipografía tiene un valor fundamental ya que recibió dos influencias principales durante el periodo comprendido entre las dos guerras mundiales, que fueron los rotulistas y tipógrafos Stanley Morison y Eric Gill.

La tipografía, como una disciplina puramente funcional, quizás tenga sus mejores ejemplos en los hermosos libros producidos en los años veintes y treinta. Sus principales características eran el tranquilo anonimato y calidad sin ostentación. Sin embargo, en la misma época, el estilo y la moda estaban representados por el desarrollo de los tipos y familias empleados en la floreciente industria publicitaria.





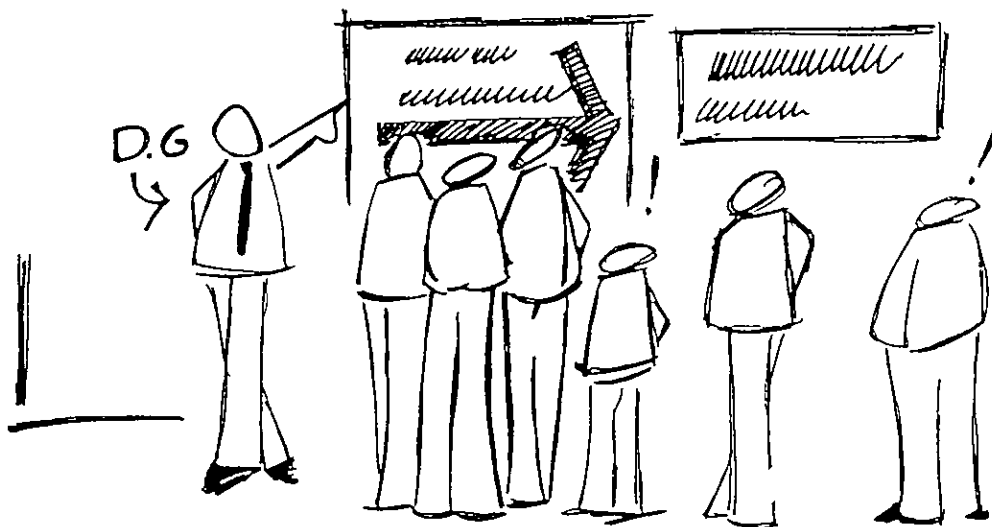
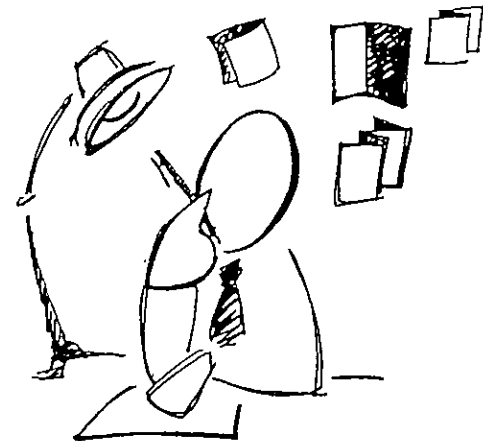


## METODOLOGÍA

La acción del diseño gráfico surge del principio de que ya se trate de un dibujo o un objeto, éstos nacen, de un proceso, un plan mental, un "programa" o "proyecto", que contiene una estrategia del mismo hacer. Esto es desde que se concibe el trabajo hasta su formulación final,

pasando por planteamientos tentativos del diseñador, que mentalmente marcan las fases creativas y el desarrollo del trabajo.

Es preciso establecer las características y parámetros por medio de los cuales se llevará a cabo un proceso de diseño, como propuesta de solución a una necesidad detectada o planteada.



**1.-** El planteamiento de la situación específica a resolver es de suma importancia, porque delimita las características particulares que la harán única en su propuesta de solución y que evitará resolver un diseño partiendo de otro.

**2.-** El acuerdo de este planteamiento se hará en conjunto con el cliente o institución que requiere del diseño gráfico en su acción. Para ello se tomará en cuenta los recursos disponibles

por el cliente para su ejecución, y sobre todo explotarlos al máximo, es decir, la labor de hacer conciencia al cliente o institución de que la necesidad existe y es preciso llevar a la práctica la propuesta planteada.

**3.-** El presupuesto se determina durante el planteamiento de la situación específica



para que coincida con la propuesta real y la utilización de los medios de aplicación para que el proyecto se pueda llevar a cabo sin alteración alguna, que pueda limitar al cliente en su decisión práctica.

**4.-** El proceso creativo se iniciará desde el momento en que la información sea recabada así



la fase de maduración dará pie a una serie de tentativas a un nivel mental.

**5.-** La fase de descubrimiento se identifica por una serie de soluciones originales posibles, sometidas a correcciones que facilitarán la visualización del prototipo original, del mensaje modelo posible para su reproducción y difusión.

**6.-** Una vez hecho esto, se realizará la producción técnica del producto o del mensaje, su producción seriada, y la difusión a través de los mass media u otros canales de transmisión y de distribución.

Es así como el Diseño Gráfico se torna como actividad múltiple y compleja que no se limita a la forma externa, ésta es la expresión visible de un proceso creador.



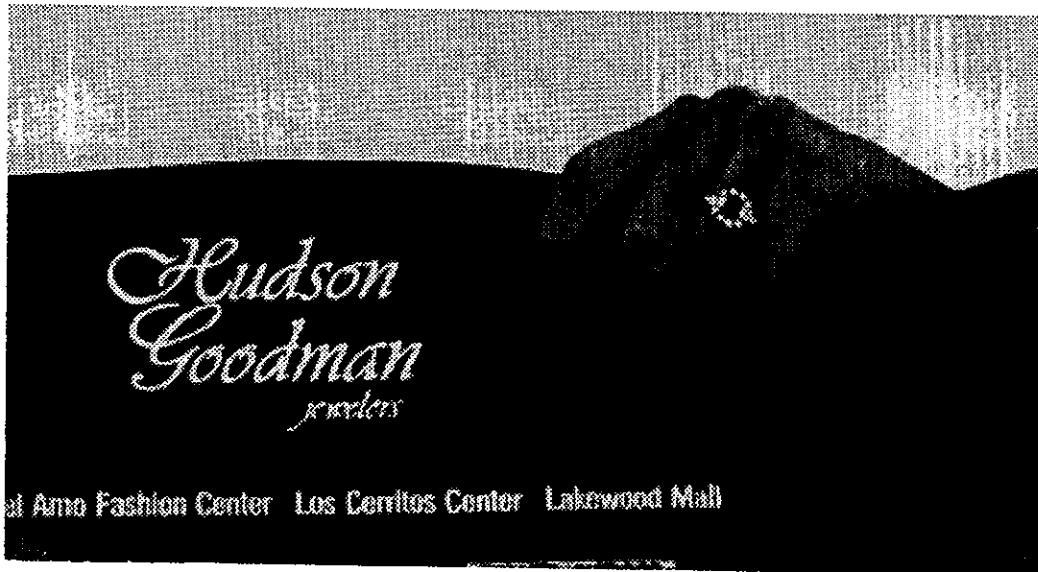


## CAMPO DE ACCIÓN

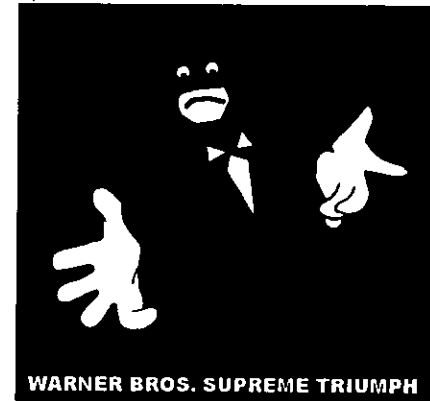
Ya se ha expuesto anteriormente que la necesidad de expresión y comunicación surge del punto central que es el hombre en su proceso de socialización. Por esto, podremos decir que el campo de acción del profesional en Diseño Gráfico se desarrolla en este ámbito.

Los límites no se establecen de manera dogmática, porque es limitar al hombre mismo en su comunicación.

Y si se puede apreciar que su actividad ha ido ampliando al aumentar también la sofisticación de los procesos técnicos de reproducción. La publicidad y los medios de comunicación de masas, han favorecido en mu-



La comunicación surge del punto central que es el hombre en su proceso de socialización.



chas formas, la expansión del trabajo del diseñador gráfico, ya sea la aplicación de un membrete o la creación de imágenes integradas a cualquiera de los medios de comunicación efectivos. Así también esta acción del diseñador se presenta en el buen diseño de un libro o de un cartel.

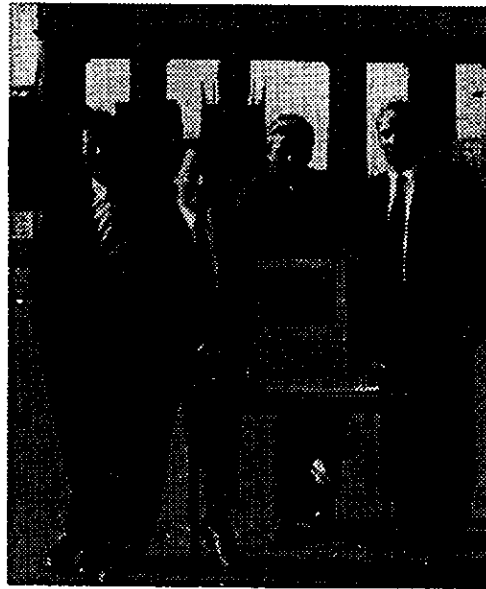
El diseño editorial, utiliza a la letra como texto y requiere de una retícula que la organice permitiendo la combinación de texto con imágenes. Esta producción se centra en el diseño de interiores para libros, revistas, periódicos

cos, material cultural, catálogos, informes, folletería y otros medios por los que el texto requiere de una efectiva organización.

El diseñador actúa como mediador que lleva un mensaje del cliente al consumidor, para eso debe conocer todos los medios de producción gráfico y poder trabajar con impresores, fotógrafos, ilustradores y otros técnicos.

Es así como la participación del diseño gráfico se torna indispensable para el buen desarrollo de cualquier empresa que se interese por dar a conocer al resto de la sociedad su sentido de existencia, transformado en un producto o servicio específico. Muchas de las veces el trabajo del diseñador requerirá de un trabajo de equipo en el que gracias a la interdisciplinabilidad el contenido y la forma recobran su sentido.

El diseñador es una agente de comunicación visual, que ya



El Diseñador, agente de comunicación visual.

sea de manera integradora a una empresa o institución o también de manera independiente en la prestación de servicios directos en su despacho o agencia brindará de forma efectiva sus servicios en la coordinación de los elementos idóneos para la producción de un mensaje.



... La producción de un mensaje.





# DISEÑO EDITORIAL

## CONCEPTO

Es el diseño pensado a conciencia, de acuerdo a la composición y ubicación de un espacio predestinado, en cualquier tipo de publicación, pues brinda armonía en la conjugación de imágenes con tipografía y tamaño de la misma.

Todo esto ligado da vitalidad al cuerpo del texto e imágenes en un campo visual destinado a cumplir un proceso de comunicación que puede ser utilizado en los formatos requeridos para revistas, folletos, periódicos, manuales, libros, etc.



Los tipos móviles fueron una verdadera llave para la publicación de libros, permitiendo una mayor disponibilidad de material impreso: un tipo que podía insertarse en la página, imprimirse, desmantelarse y volverse a usar. Esto introdujo la economía de la producción en masa a la distribución de la palabra escrita.

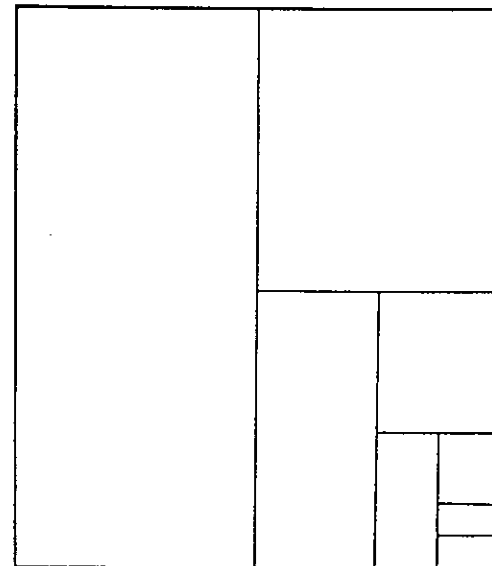
Es necesario conocer más las técnicas de reproducción usadas en impresión y cómo se pueden usar con efectividad en el proceso de diseño editorial.

## FORMATOS

La unificación de los formatos según las normas UNE (DIN) comprende tres series: una fundamental y dos complementarias, la fundamental proporciona los formatos acabados para los productos gráficos más comunes; como tamaño carta, oficio, tabloide, etc. Los complementarios ofrecen los formatos acabados

para productos técnicos que pueden contener los formatos de la fundamental. Los formatos acabados están estudiados de modo que, doblan la hoja en dos, cuatro, seis, ocho, etc.

El uso de los formatos normalizados es particularmente aconsejable ya que mantiene una estrecha relación con toda una serie de otras normalizaciones.





## RETICULAS

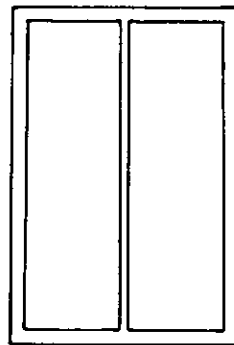
La retícula es empleada por tipógrafos, diseñadores gráficos, fotógrafos y diseñadores de exposiciones para la solución de problemas visuales bi o tridimensionales. El diseñador gráfico y el tipógrafo se sirven de ella para la configuración de anuncios, catálogos, libros, revistas, etc.

En la división en rejilla de las superficies y espacios el diseñador tiene la oportunidad de ordenar los textos, las fotografías, las representaciones gráficas, etc., según criterios objetivos y funcionales.

La reducción de los elementos visuales y su subordinación al sistema reticular puede producir la impresión de armonía global, de transparencia, claridad y orden configurador.

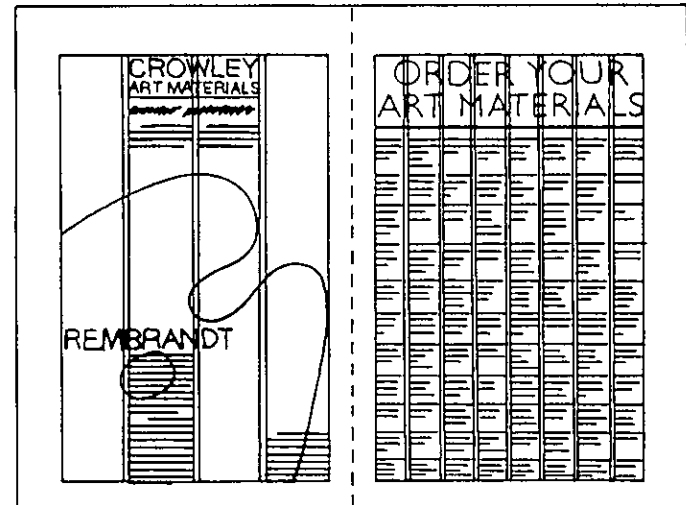
Una información con títulos, subtítulos, imágenes y textos

de las imágenes dispuestos con claridad y lógica no sólo se lee con más rapidez y menor esfuerzo; también se entiende mejor y se retiene con más facilidad en la memoria. El diseñador deberá tener siempre presente este hecho, científicamente probado. Una vez entendidos los principios de uso de la retículas, se pueden analizar algunas opciones de diseño que la retícula ofrece.



Por ejemplo:

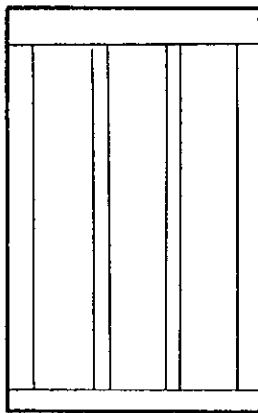
La retícula de 2 columnas puede mantenerse por sí misma para cualquier tamaño del espacio de diseño o subdividirse para crear columnas. La flexibilidad reside en que, cuando se divide el área de diseño en 4 columnas, es fácil dejar una de ellas sin utilizar para los elementos de diseño, con lo que quedará un amplio margen para contrapesar el texto.



Reticula de dos columnas y posibles divisiones.



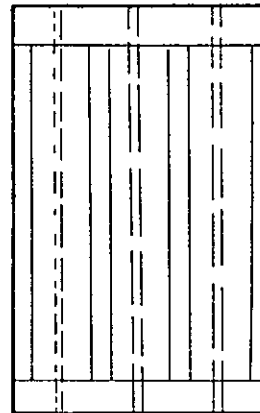
No se debe olvidar que aunque la retícula está subdividida a medidas iguales, no se precisa llenar por completo la página. Siempre es deseable dejar un espacio alrededor del área compositiva y, cuando le sea posible, debe buscar la oportunidad de incluir el espacio libre como un factor más de diseño. Las retículas de 2 y 4 columnas pueden emplearse con gran elegancia. La disposición estratégicamente equilibrada de los



elementos de diseño y las ilustraciones le permitirá crear tanto composiciones formales como informales.

Las retículas de 3 columnas a menudo se encuentran subyacentes bajo la composición de revistas, hojas informativas y cierto material publicitario. Es un formato corriente, seguro, pero poco audaz. En realidad, esta composición puede ser astuta.

El texto se confina a su espacio formal, para ser leído una



vez que se ha captado la atención del lector. Este tipo de distribución puede explotarse en una variada gama de diferentes situaciones.

En conclusión, aunque la disposición de retícula de 3 columnas pueda producir composiciones extremadamente formales, no tiene por qué ser tediosa si se da un giro sutil a la convención del diseño.

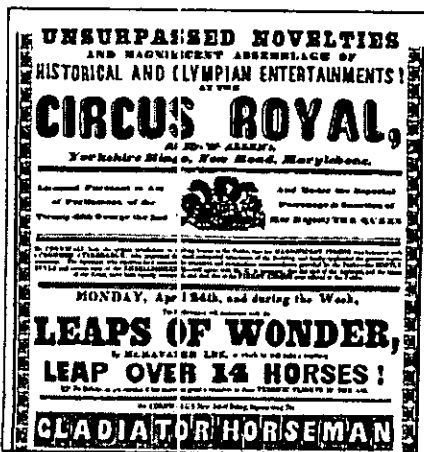
Aunque la composición subyacente pueda tener más de 3 o 6 columnas, no es necesario, por supuesto, tener que rellenar todas ellas con elementos gráficos. De hecho, a veces es aconsejable, cuando se tiene la suerte de contar con poco texto y con unas ilustraciones efectivas, rellenar una sola columna de texto y romperla con una imagen llamativa. Ello permite que el espacio que circunda esos elementos actúe como un rasgo distintivo del diseño.



## COMPOSICION TIPOGRAFICA

En el campo de la tipografía al reunir matrices o formar palabras, páginas y líneas para imprimir, nos estamos refiriendo indudablemente a la composición.

La composición en sentido general, es ordenar, agrupar y subordinar letras de distintas medidas y valores, organizando sus fuerzas o energías para formar un conjunto proporcionado.

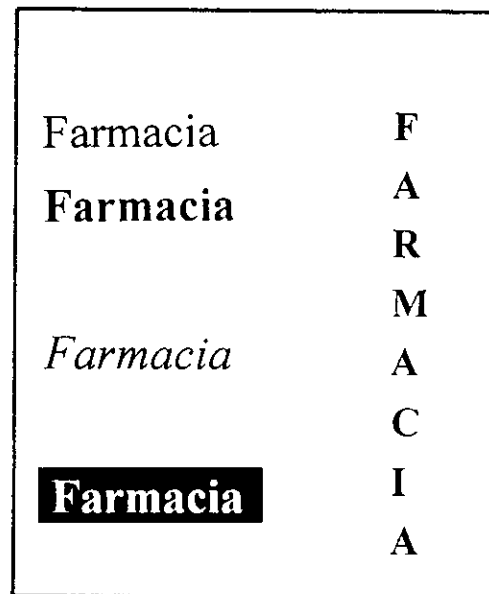


## LEGIBILIDAD

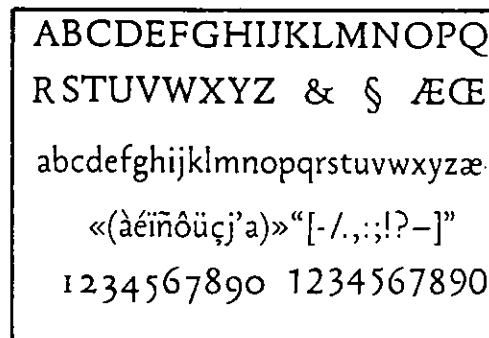
Es aquella característica que determina la rapidez con que se puede leer un material escrito. Es difícil hacer de la palabra legibilidad un término objetivo por la variedad de factores que intervienen, aunque puede llegar a medirse científicamente si se controlan algunos de ellos como es en aspectos del escrito mismo: el diseño estructural de los caracteres, el empleo que de ellos se hace, la redacción, el color y saturación de la tinta y el tipo de soporte.

## LETRA Y CARACTER

Letra es cada uno de los signos alfabéticos (de la "a" hasta la "z") que utilizamos para transmitir conceptos. Y carácter son cada uno de los signos alfabéticos, numerales, de puntuación y figuras que componen nuestro sistema moderno de escritura.



Legibilidad

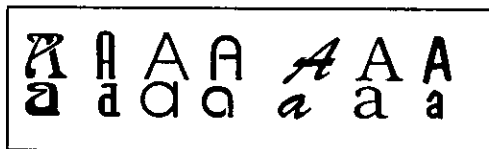


Letra y caracter.



## FUENTE Y FAMILIA

Fuente es el conjunto de los diferentes caracteres de un mismo estilo de letra. Por lo general, una fuente fluctúa entre 90 y 130 caracteres repartidos en mayúsculas, minúsculas, versalitas, números, signos de puntuación y ligaturas.

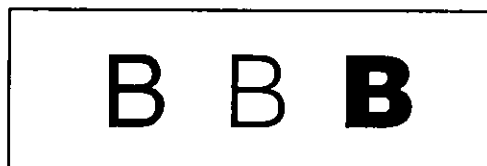


Una familia tipográfica está constituida por las variaciones que pueden sufrir las fuentes en su peso, anchura, inclinación y tamaño.

## PESO

El peso se refiere al grosor del trazo. En una misma familia podemos encontrar fuentes "me-

dium" o medianas", "light" o finas, y "bold" o gruesas



## LETRAS BASE Y LETRAS DE RESALTE

Por letras base se entiende la que forma el volumen principal de un material impreso. Por letra de resalte se entienden las palabras o partes de frases que se destacan del texto por su disposición especial, llamativa por tipos de letra mayor, en negra, o cursiva, etc. la forma de destacar depende del problema planteado en cada caso.

Anteriormente se imprimían letras y titulares acentuados con color rojo. Pero en la impresión en negro deben usarse combinaciones de letras para

finas de acentuación.

Cuando se pretenda una unidad en el tipo de letras, los titulares habrán de componerse en el mismo tipo de letra. En ningún caso se mezclarán letras de distinta familia, por ejemplo

## **Adfwsajkb**

hgresaqsddeffgppqrsnchfnjgmg  
hdyukhhjglkdjsuylmhiulkvoojh  
sjurgtdyehvafgdghfhfgejkfder

*Adfwsajkb*

hgresaqsddeffgppqrsnchfnjgmg  
hdyukhhjglkdjsuylmhiulkvoojh  
sjurgtdyehvafgdghfhfgejkfder

## **Adfwsajkb**

hgresaqsddeffgppqrsnchfnjgmg  
hdyukhhjglkdjsuylmhiulkvoojh  
sjurgtdyehvafgdghfhfgejkfder



## Adfwsajkb

hgresaqsddædfgpqrsnchfnjmg  
hdyukhhjglkdsuylmhiulkvoojh  
sjurgtdyehvafgdhfhfgejkdser  
djurytwepdlscdrteahdbtfgijkl

una Helvética con una Univers o  
una Garamond con una Bodoni.

Cuando deban utilizarse  
letras de distinto tamaño, los tipos  
presentarán claramente distingui-  
bles deferencias de magnitud.

Los contrastes inequívocos  
entre los caracteres y los tama-  
ños de las letras hacen posible la  
lectura más fácil y más rápida.

### ANCHO DE COLUMNA

La anchura de columna no  
es sólo una cuestión de diseño o

de formato. También es impor-  
tante plantear el problema de la  
legibilidad. Un texto debe ser  
leído con agrado y facilidad. En  
última instancia esto depende del  
tamaño de los tipos de letra, de la  
longitud de las líneas y del inter-  
lineado.

En un texto debe haber por  
término medio siete palabras por  
línea. Si se quiere de 7 a 10  
palabras por línea, puede calcu-

larse fácilmente su longitud.

Para que la página impre-  
sa dé la impresión de ser abierta  
y ligera se debe establecer el  
interlineado, o sea la distancia  
vertical de línea a línea, propor-  
cionada al tamaño de letra.

El ancho de columna  
adecuado crea las condiciones  
para el ritmo regular y agradable  
que posibilite una lectura distendi-  
da y pendiente del contenido.

Aurhge gdsvs dnmd kslfj iu utku gfvfbs fj hk hghtag  
ghegrmjo gjye gyf ih fuegi tieife gierende oyoffuyu  
ghf uegrtih eovi ghisd goehoe ppgghk hjhg gjpki

Aurnmureygudsvsnfdksgghikjhlgj  
ghegrjeñgjyeyfehiuegithdyetiuprl  
ghfuegrtiheovidvisduhghiyuhonf

Aurhgeghijkk  
hgfuegietium  
gisduhguhonui

Ejemplos de anchos de columna



## ALINEACION

La procedencia histórica de la forma de la letra le ha otorgado unas características formales concretas.

Por ello debe reservar a su estructura un espaciado específico; no se puede pretender encasillar en una misma retícula el trazo de todas las letras del alfabeto porque se perjudicaría finalmente a la legibilidad.

El fundamento teórico de las distancias entre las letras que componen un texto consiste en compensar armónicamente las superficies que las separan de modo que parezcan similares pero al mismo tiempo no interfieran en el espacio propio de cada letra.

# AEIOU

## INTERLINEADO

Es la separación entre líneas que se establece por medio de reglas metálicas. La interlínea no modifica el cuerpo ni alarga las líneas, simplemente las separa más o menos. La separación se puede ver afectada por todas las demás variables, se debe incrementar si la línea es larga, para que el ojo no se confunda al comenzar la siguiente. Si el cuerpo de la x es grande, la interlínea debe ser mayor ya que entre cuerpos de x se reduce el espacio.

Para lograr su composición tipográfica armónica, funcional, estética y duradera es de gran importancia un correcto interlineado entre renglones.

La magnitud del interlineado determina el número de líneas que entrarán en una página impresa. Entre más grande sea el interlineado, será menor el número de líneas en una página.

Aurhgeygdsvsdnmdfkslfjoitutkuwgfvs  
ghegrjegjyegyfehihgfuegietieifeigieruieifo  
ghhgoehoepppggh.  
Seichyuigefughfuguigeowgyugueghueg  
drdtcfftfgvghgvhgvghjvhvycfttyyuuuu  
jkivghfkihhkhhhygf.

Aurhgeygdsvsdnmdfkslfjoitutkuwgfvs  
ghegrjegjyegyfehihgfuegietieifeigieruieifo  
ghhgoehoepppggh.  
Seichyuigefughfuguigeowgyugueghueg  
drdtcfftfgvghgvhgvghjvhvycfttyyuuuu  
jkivghfkihhkhhhygf.

Aurhgeygdsvsdnmdfkslfjoitutkuwgfvs  
ghegrjegjyegyfehihgfuegietieifeigieruieifo  
ghhgoehoepppggh.  
Seichyuigefughfuguigeowgyugueghueg  
drdtcfftfgvghgvhgvghjvhvycfttyyuuuu  
jkivghfkihhkhhhygf.

Aurhgeygdsvsdnmdfkslfjoitutkuwgfvs  
ghegrjegjyegyfehihgfuegietieifeigieruieifo  
ghhgoehoepppggh.  
Seichyuigefughfuguigeowgyugueghueg  
drdtcfftfgvghgvhgvghjvhvycfttyyuuuu  
jkivghfkihhkhhhygf.



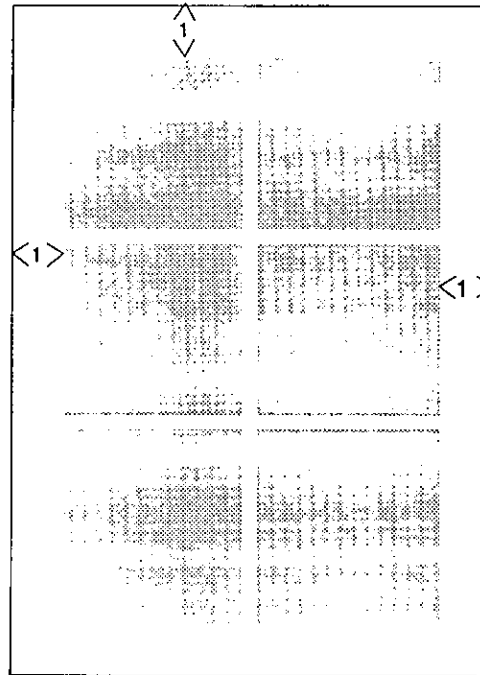
## PROPORCION DE BLANCOS

La marcha queda siempre rodeada de una zona de blancos. De un lado por motivos técnicos: el corte de la páginas varía normalmente entre 1 y 3 mm, a veces hasta 5mm. Así se evita que el texto quede cortado. Por otro lado por motivos estéticos. Unos blancos bien proporcionados pueden acrecentar extraordinariamente el goce de leer. Se recomienda no dejar muy pequeña la anchura de los blancos, de modo que un corte impreciso de las páginas no provoque una impresión óptica negativa. Teniéndolo en cuenta, el diseñador sensible tratará de conseguir las proporciones más atractivas para los blancos.

Si son demasiado pequeños, el lector siente que la página está saturada y reacciona negativamente, aunque sin darse cuenta, al ver que sus dedos, al

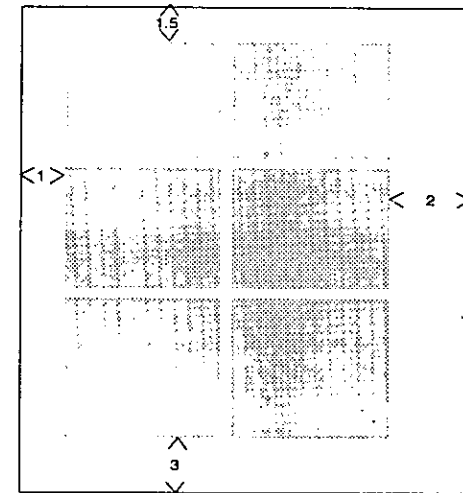
coger el libro, tapan el texto o las ilustraciones.

Si las zonas del margen son demasiado grandes es fácil que surja la sensación de derroche y se tengan la impresión de que el material impreso se ha estirado en su longitud.



Blancos mal proporcionados

Por el contrario, una relación armónica y proporcionada entre las dimensiones de los blancos de cabeza, pie, corte y lomo puede tener un efecto tranquilizador y agradable.



Blancos bien proporcionados





## FOLIO

La colocación del número de página debe ser satisfactoria desde los puntos de vista funcional y estético.

La posición de la mancha dentro de la página y la anchura del blanco de que se dispone determinan la posible situación del número de página.

En determinados casos el número de página se coloca en el

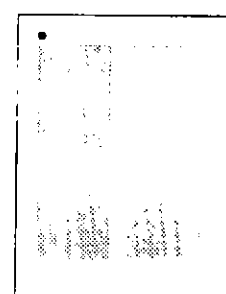
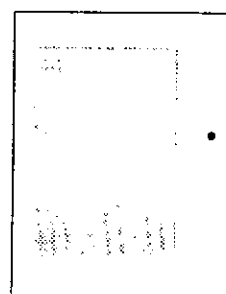
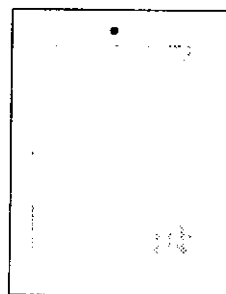
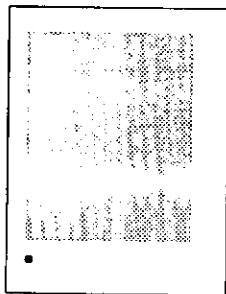
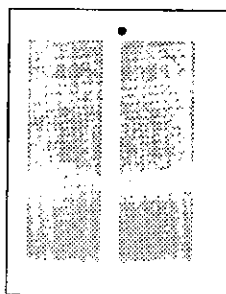
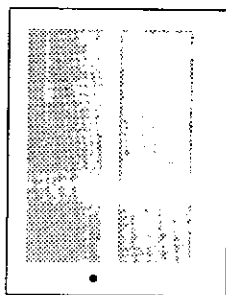
blanco de corte. Y en el blanco del lomo únicamente cuando el mismo es lo bastante amplio.

Desde un punto de vista psicológico, el número de página situado en la mitad de la misma causa el efecto de algo estático; el situado en el blanco de corte, de algo dinámico.

Dinámico, además, por dos motivos. El desplazamiento del número de página al blanco de corte tiene por resultado que

ópticamente salta fuera de la página; por otro lado, al pasar las páginas es sentido como peso óptico en el margen, lo que intuitivamente acelera el ritmo de volver las hojas.

Si el número de página se halla debajo o encima de la mancha su distancia debe corresponder a una o más líneas vacías, según el tamaño del margen.





## IMÁGENES

El diseño de una composición Editorial suele incluir el uso de algún tipo de imágenes, que aplicadas en formas diferentes, añaden una dimensión diferente a la composición.

Las imágenes se pueden valorar en sí mismas y su interés esencial, utilizando el conocimiento gráfico y creativo para decidir el alcance y valor de su presencia dentro de la composición.

Se pueden crear diseños alternativos con imágenes de distinto tamaño para descubrir como se relacionan las proporciones de éstas, entre sí y dentro de la composición reticular. Reduciendo o ampliando las imágenes, e incluso utilizando formatos diferentes con distintos tamaños de texto, se consiguen soluciones alternativas de diseño sin gran problema.

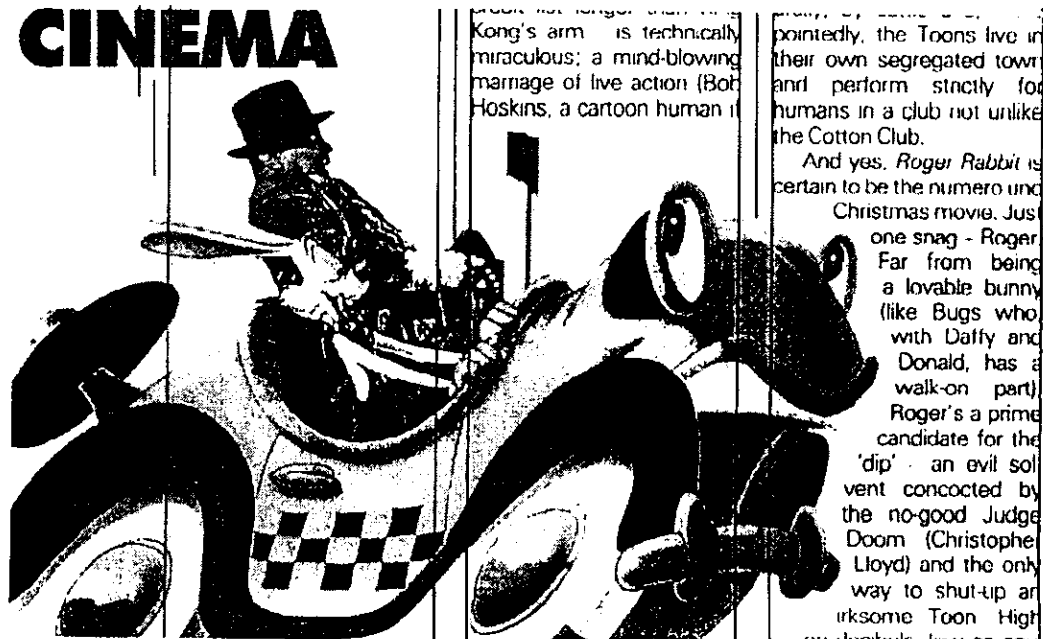
La composición de imá-

genes varía dependiendo de las características de éstas por ejemplo; si es ilustración o fotografía respectivamente.

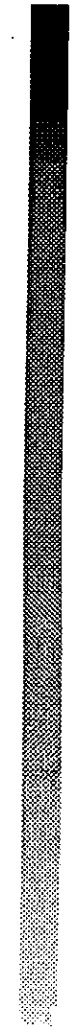
### ● Ilustraciones:

Éstas pueden usarse de una forma flexible, atravesando las columnas o los márgenes, sin

tener en cuenta los espacios de la composición en la página u ordenarse conforme a los límites que en las columnas se encuentran establecidos. Las ilustraciones pueden representarse como siluetas, y el texto puede disponerse contorneándolas para formar una figura a su alrededor.



Las ilustraciones pueden representarse...





Es útil colocar las ilustraciones silueteadas sin delimitación rectangular de tal manera que el fondo corresponda a un campo reticular, definiéndose éste a través del fondo claro.

La adecuada disposición del tamaño y forma de la ilustración en el orden reticular expresa con mayor fuerza la voluntad organizadora del diseñador.

En algunos casos a la ilustración se le da el ancho de columna como margen para que aparezca formalmente ligada al texto.

### ● Fotografías:

Para dar una buena justificación óptica a una fotografía, se puede crear una retícula modular que proporcione diferentes opciones de acomodo dentro del formato estructural. Donde es posible dividir geométrica y proporcionalmente el espacio para, subdividir el área en composiciones independientes, que ocu-

Fig. 1

After putting together the different images based on their content, I placed the photographs, leaving a large margin. Working with a certain amount of photographic material, I tried to find a way to use it in a more effective way. I kept thinking about the design of the page and the overall effect.



Fig. 2

Then, I tried to fit the images into the same grid system, using the same margin. The grid system was used to organize the images and to create a balanced composition. For a certain page, I had some material of a certain type. I kept thinking about the design of the page and the overall effect.



Fig. 3

After putting together the different images based on their content, I placed the photographs, leaving a large margin. Working with a certain amount of photographic material, I tried to find a way to use it in a more effective way. I kept thinking about the design of the page and the overall effect.



Fig. 4

After putting together the different images based on their content, I placed the photographs, leaving a large margin. Working with a certain amount of photographic material, I tried to find a way to use it in a more effective way. I kept thinking about the design of the page and the overall effect.



### ON TO COLOR

I like to think about the design of the page and the overall effect. I kept thinking about the design of the page and the overall effect. I kept thinking about the design of the page and the overall effect.

When I think about the design of the page and the overall effect, I keep thinking about the design of the page and the overall effect. I keep thinking about the design of the page and the overall effect.

When I think about the design of the page and the overall effect, I keep thinking about the design of the page and the overall effect. I keep thinking about the design of the page and the overall effect.



**About the Artist**

When I think about the design of the page and the overall effect, I keep thinking about the design of the page and the overall effect. I keep thinking about the design of the page and the overall effect.

When I think about the design of the page and the overall effect, I keep thinking about the design of the page and the overall effect. I keep thinking about the design of the page and the overall effect.

Las fotos se colocan...

pen sus propios módulos de diseño.

Las fotos se colocan a través de un campo modular establecido por medio de la retícula. El diseñador trabaja apoyándose en ésta para poder presentar sobre la composición fotografías de varios tamaños y ordenarlas de diversas formas, ya sea para formar una base de apoyo o para

ofrecer al lector un equilibrio más adecuado entre el texto y fotos consiguiéndose un ritmo de texto fluido con pausas ocasionales.

A diferencia de la ilustración la fotografía presenta características por lo común de tipo rectangular ubicándose dentro de la composición tipográfica solidamente delineada en la altura y en sus lados.

# LAS GUÍAS EDITADAS



## CONCEPTO

La guía es un instrumento o medio de información a través del cual se proporciona el aprendizaje práctico sobre una disciplina o área específica de la cual se necesite información directa y concreta.

El lector encontrará en ella, la información y sugerencias que mayor utilidad redituen a su interés por brindar un servicio o resolver un problema de la manera más eficaz posible.

La guía sirve para orientar dudas o cuestiones específicas hacia una efectiva respuesta o aplicación.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA GUÍA.

Por medio de la guía se obtiene una idea de lo que en la práctica significa actuar con seguridad y eficacia, a través de técnicas materiales y métodos, respalda-

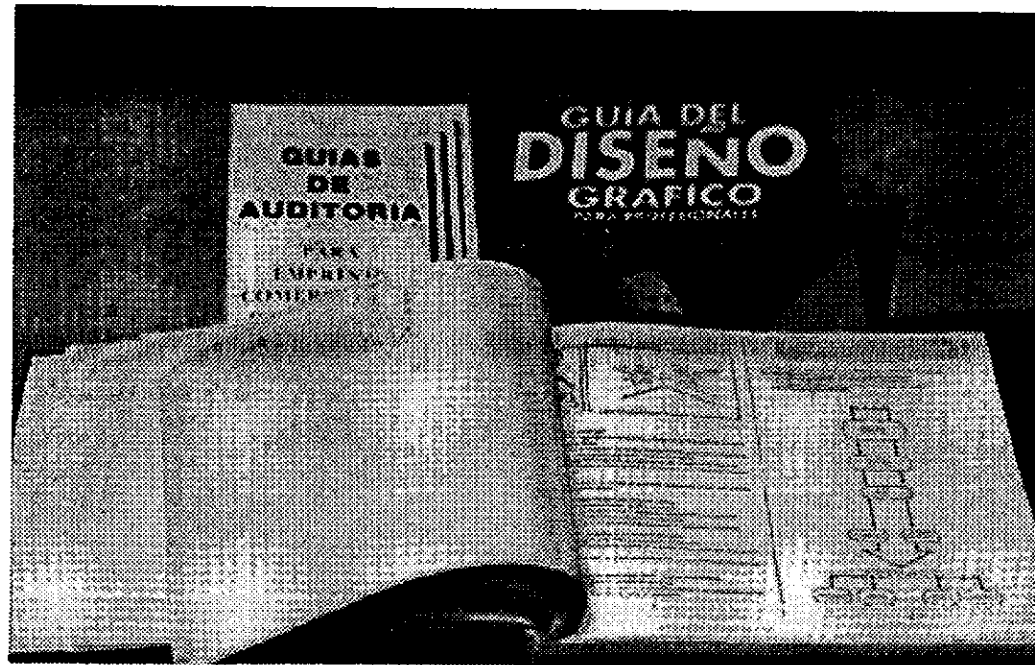
dos por casos que describen problemas específicos.


Una Guía se estructura a partir de un conjunto de cuestionamientos acerca del contenido que se intenta aprender, para ello se requerirá de los términos propios o exactos a la disciplina en uso.

Es también una publicación de uso directo y rápido, debido a su concreto desarrollo.

## FUNCIONES

La función de una guía es dar solución a un problema o duda específica, mediante indica-





ciones técnicas y un orden lógico de acción.

## PARTES DE UNA GUÍA

Una guía se encuentra estructurada por:

- Fundamentos básicos, para afianzar o asegurar el correcto desarrollo de un objetivo.
- Técnicas, como un conjunto de procedimientos que sirven para resolver un problema con calidad en el lenguaje propio de las áreas u objetivos adecuados.
- Gráficas o esquemas, que presentan las cosas con mucha claridad.
- Ilustraciones o fotografías ya sea en color o blanco y negro, que pueden explicar en forma detallada, paso a paso, cada etapa de diversos procesos.
- Sugerencias, que provoquen en el lector el cuidado para el buen desarrollo de su objetivo.

## TIPOS DE GUÍAS

Las guías se han diversificado debido al número ilimitado de temas o disciplinas a consultar. Este tipo de publicación, puede presentarse con ligeras variaciones dependiendo del tema o área de estudio, y de la intención que se tenga en su uso.

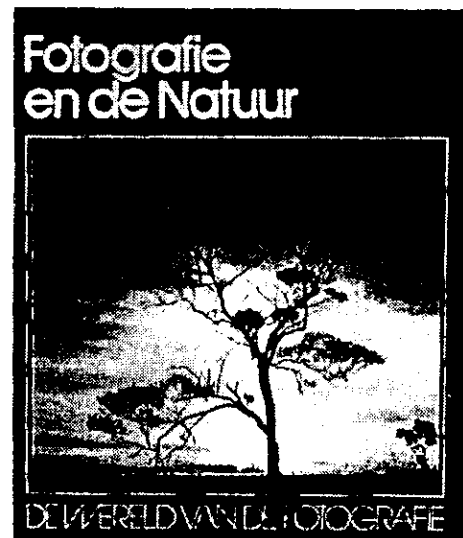
Algunas de éstas variantes, se presentan en la estructura de los formatos o el Diseño Editorial de sus contenidos. Sin olvidar que no presentan variación en la forma práctica y concreta del desarrollo que las caracteriza.

Algunas publicaciones de este tipo son:

- Guías** de Diseño Gráfico.
- Guías** prácticas de estudio para "El saber".
- Guías** de interpretación de cartografía.
- Guías** de auditoría para empresas.
- Guías** para visitas internas a zoológicos.

## PORTADA

El Diseño de portada está sometido a un control más estricto, pues provoca profundas angustias, y es la fuente más corriente de conflictos entre las ambiciones estéticas del diseñador y el objetivo básico del beneficio, puesto que en esta página, se debe señalar sin equívocos tanto el carácter Editorial como el contenido.





La portada ideal, para la cual se exhorta una imagen memorable tiene una relevancia absoluta, presenta un problema de diseño muy diferente. Requiere planificación, capacidad de sugerir indirectamente una redacción de un texto inteligente y sobre todo, una ejecución de primera, ya que una buena idea presentada torpemente es menos que inútil.

## ILUSTRACIÓN

Los beneficios proporcionados por la imagen, a un diseño, a través de la ilustración, son ilimitados, mediante trazos creativos y propios del estilo del diseñador.

En los materiales o en las enciclopedias, los ilustradores se pueden ubicar en áreas, separándolas de una forma imposible de conseguir para un fotógrafo. Por medio de las ilustraciones se puede mostrar énfasis donde se quiera, usando color o medias tintas

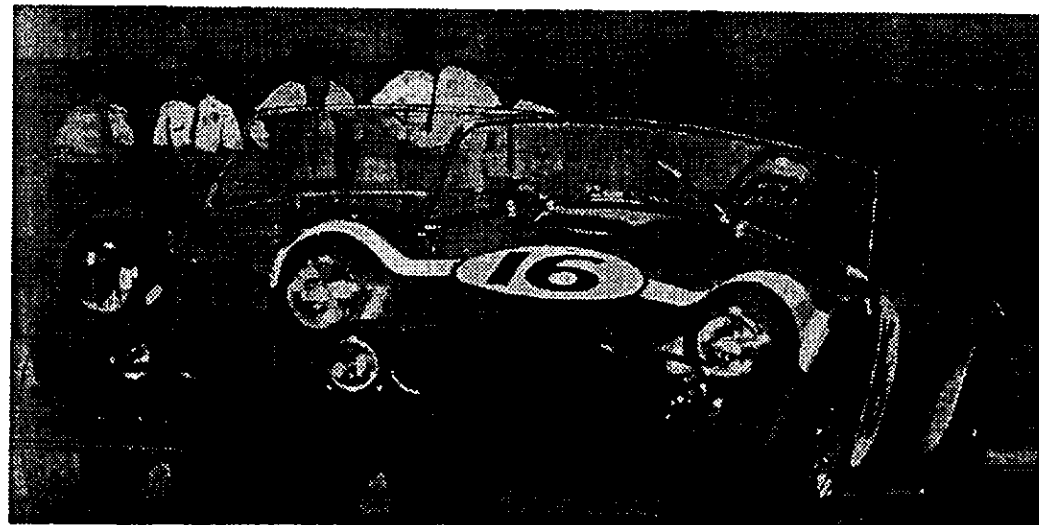
para contrastar las áreas y guiar al lector a lo largo de diferentes procesos.

Para la ilustración no existen límites prácticos, sólo los impuestos por la imaginación del ilustrador.

Existe una variedad de ilustraciones, como la informativa, que abarca muchos estilos. Es un campo en el que se pueden ver estadísticas apoyadas o explicadas por símbolos parecidos a los

dibujos de historietas o usando una sofisticada técnica de dibujo.

La ilustración Editorial se utiliza para acompañar artículos temáticos, para comentar noticias o para evocar el contenido de un libro. Esta ilustración generalmente se diferencia de la ilustración publicitaria, en que la imagen no está para vender o promocionar un producto sino para reforzar y realzar las palabras escritas a las que acompaña.





# TECNICAS DE IMPRESION Y ACABADOS

## PAPEL

El papel es la herramienta principal en el proceso de creación, puesto que es el material sobre el que se plasma toda obra de texto o imagen.

Hoy en día, máquinas que fabrican el papel a razón de mil metros por minuto y una demanda cada vez mayor del papel de todos los tipos, replantean el problema de la búsqueda de materias primas alternativas.

Características para elegir un papel:

- 1.- Efecto estético o psicológico de su apariencia y tacto.
- 2.- Propiedades prácticas (durabilidad del papel).
- 3.- Costo y peso (varía conforme a la cantidad y cualidades que tiene el papel).

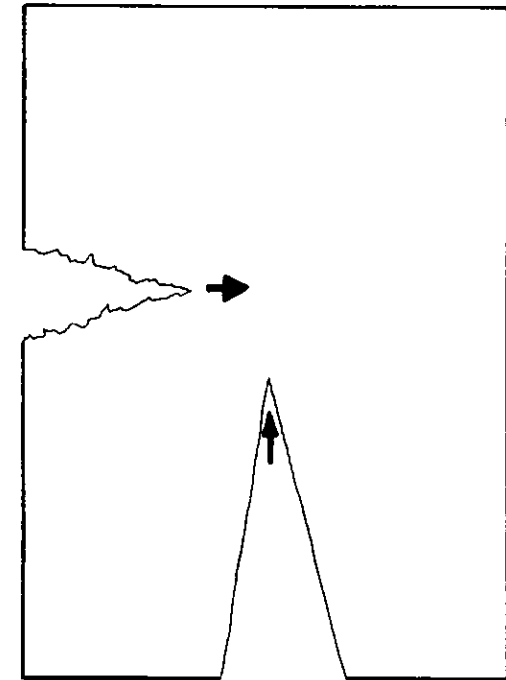
## Tipos de papel y gramaje:

- Suele darse el nombre de papel a un material de peso no superior a 150 grs. por m<sup>2</sup>.
- Las cartulinas oscilan entre 150 y 300 grs. por metro cuadrado.

Generalmente el papel y las cartulinas se venden a peso por kg. y comercialmente el peso se expresa por resma. La resma equivale a 500 hojas.

Es muy importante conocer el sentido de la fibra del papel que discurre paralelamente al sentido de la salida de la bobina en la máquina continua. Puesto que el papel se corta después en hojas, el sentido de la fibra se señala en la fase de embalaje, sobre cada paquete. Durante la impresión, la hoja de papel debe colocarse de modo que la fibra discorra paralelamente al cilindro de impresión, es decir, paralelamente a la parte larga de la hoja para evitar dobleces. Además, el

papel se dobla mejor en el sentido de la fibra, y ello explica que, en un libro encuadernado el sentido de la fibra del papel debe ser paralelo al lomo.



El sentido de la fibra del papel...



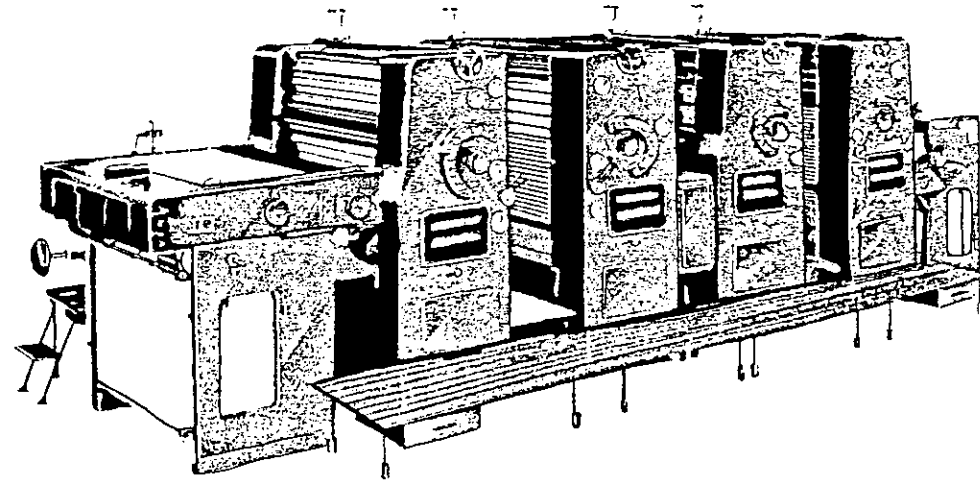
## OFFSET

Se basa en el principio de la repulsión mutua de la grasa y el agua; al humedecer la placa para impresión las áreas con imágenes se quedan secas ya que estas se encuentran con grasa, y al aplicar la tinta estas áreas la reciben perfectamente y la tinta solo permanecerá en estas áreas hasta terminar la impresión. En este método no puede haber superficies realzadas.

La impresión en offset se utiliza para imprimir libros, periódicos, revistas, anuncios, papelería en general, calcomanías, carteles, folletos, etc. con alta calidad de impresión. En esta técnica de impresión se puede imprimir a todo color (cuatricomía) o solamente un color; el tiraje puede ser muy grande y rápido y su costo puede ser accesible para cualquier tipo de empresa.

Son tres las ventajas principales que el offset, como sistema de impresión, ofrece. En primer lugar, es muy adecuado para tiradas a gran velocidad, pues, como anteriormente se dice ciertos tipos de máquinas alcanzan un ritmo de 20,000 ejemplares hora; las posibilidades del reporte permiten además la sencilla multiplicación del original

sobre el pliego impreso. En segundo lugar, con offset puede imprimirse, aun usando papel de baja calidad, con finura de reproducción ciertamente notable. Y en tercero, la conservación de los contratipos es mucho menos complicada que la del plomo tipográfico, motivo por el cual las tiradas sucesivas resultan particularmente baratas.



Máquina impresora offset de cuatro tintas.



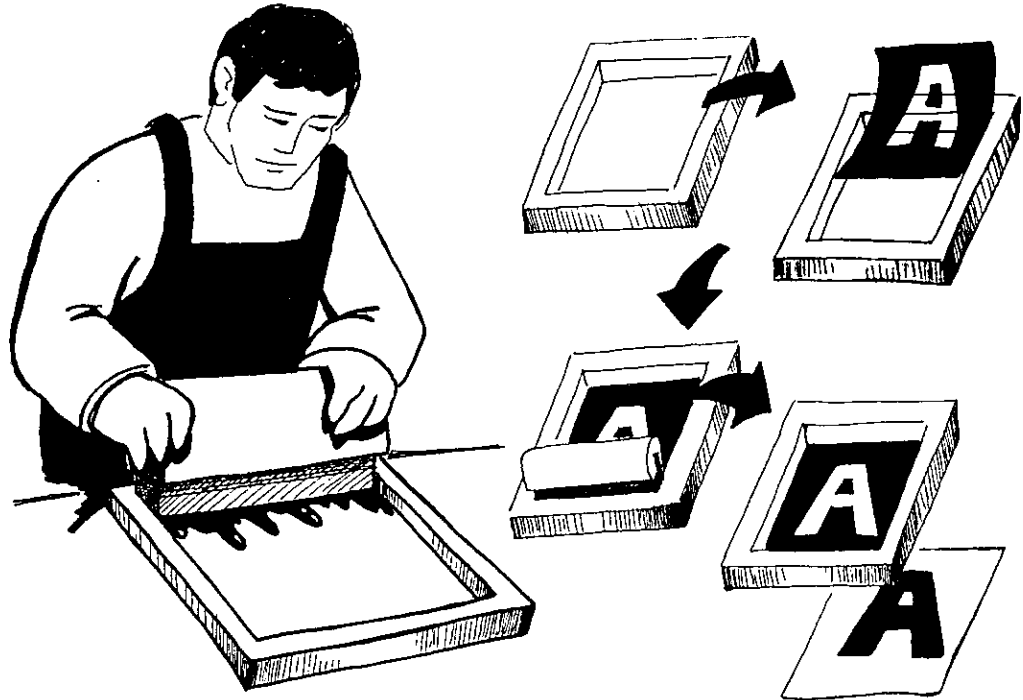


## SERIGRAFÍA

La serigrafía es el proceso de tramas, que consiste en superponer una plantilla a una trama de tejido en seda, nylon o metal, tensada en un bastidor. El diseño que se va a imprimir se recorta a mano o se prepara fotográficamente. Se agrega tinta al bastidor y se fuerza para permitirle el paso a través de la trama.

La principal ventaja del proceso es su versatilidad; se puede aplicar casi a cualquier superficie: madera, metal, vidrio, plástico, tejidos, etc. Una de sus características más importantes es la posibilidad de aplicar una gruesa capa de tinta, a veces diez veces más espesa que la de la tipografía. El espesor se controla mediante la trama de seda, la tinta misma, o diversos aditivos.

Existen muchos tipos de prensas para serigrafía y lo más frecuente es que estén diseñadas



para amoldarse a cualquier necesidad; pero una gran proporción de trabajos se hacen a mano.

La serigrafía es una técnica que se aplica cuando el tiraje de alguna publicación es muy corto, y además requiera de buena calidad de impresión en portadas. En él se emplean tejidos

calibrados y tintas especiales capaces de reproducir muy variados terminados, en relieve, ahulado, etc.



## ACABADOS

El acabado es la protección del material impreso o decoración del mismo. Las técnicas más comunes de acabado son:

**Plastificado.-** Se utiliza como protección de la superficie impresa con una película transparente y brillante de plástico. Este acabado evita la humedad y facilita la limpieza .

**Barnizado.-** Es un sistema de protección más barato que el anterior y muy parecido; se le aplica a la superficie impresa una sustancia líquida transparente.

**Perfilado.-** Es el recorte de formas complejas a base de cuchillas, se realizan a través de las prensas tipográficas. Redondeamiento de cantos. Su función es decorativa y se realiza durante el proceso del perfilado.



**Plegado.-** El plegado consiste en pasar el pliego sobre un lecho plano en el que hay una ranura, a través de la que una cuchilla de borde redondeada empuja el pliego, se pasa entre un par de cilindros que doblan el papel por la línea precisa. Para hacer un cuadernillo de 16 páginas, hay que doblar el pliego tres veces de la forma descrita anteriormente.

**Alzado.-** Es la colocación de las páginas en el orden en que hay que encuadernarse y leerse. El alzado puede ser automático, esto a través de unas pinzas que extraen las páginas y las colocan sobre otra, en el orden correcto.

## ENCUADERNACIÓN

Por encuadernación se entiende la operación de reunir los pliegos (ya cocidos con hilo) a una cubierta en condiciones más sólidas que la encuadernación en rústica y con materiales nobles y más robustos.

Después del cocido con hilo la sucesiva elaboración sigue un procedimiento totalmente diferente del que se emplea para la rústica.

Las operaciones principales son las siguientes:

Una vez cocidos los volúmenes se guillotinan por tres lados, después de lo cual el lomo se redondea y reviste con una faja

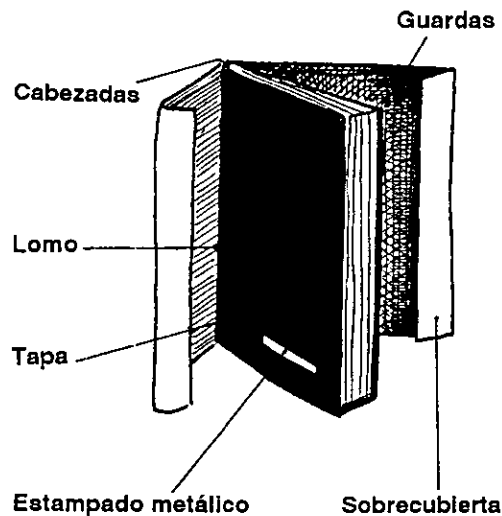


de grasa, encolada, que pasa sobre los cantos para reforzar la encuadernación. Seguidamente se aplican las cabezadas con una tira de papel.

El volumen así preparado queda ya a punto para recibir la tapa, confeccionada por separado y constituida por dos rectángulos de cartón y un refuerzo para el dorso, revestidos con papel, tela, piel u otros materiales flexibles, en ésta fase puede tener lugar la decoración, realizable con cualquier sistema de impresión compatible con el material utilizado: grabado con repujado en caliente o en serigrafía. Sigue después de la unión del libro con la tapa, que se efectúa encolando las guardas (hojas colocadas entre la parte interior no revestida de los dos rectángulos de cartón y la primera y última página del volumen) a los cartones de las tapas y, solo en algunos milímetros en sentido paralelo al dorso, a la primera y última página del

libro de éste modo, la tapa queda encolada al volumen solo por unos milímetros, de las guardas y de la primera y última página en tanto que los dorsos de la tapa y el volumen no quedan adheridos entre sí. Por ésta razón el papel de las guardas debe ser de mayor gramaje.

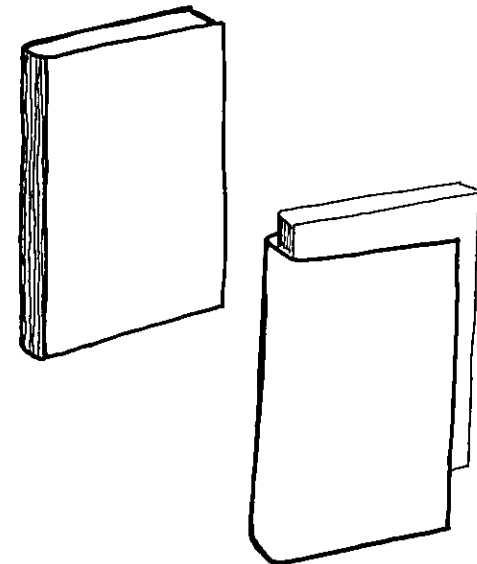
Existen diversos tipos de encuadernación que no se diferencian por técnica, sino tan solo por el empleo de materiales.



### Encuadernación perfecta.

Esta forma de encuadernación, es económica, pero también es poco duradera.

Se pliegan las hojas y se reúnen, después se fija el lomo para que el pegamento se adhiera bien. Se añade un enlomado y se pegan las cubiertas.



Encuadernación perfecta.



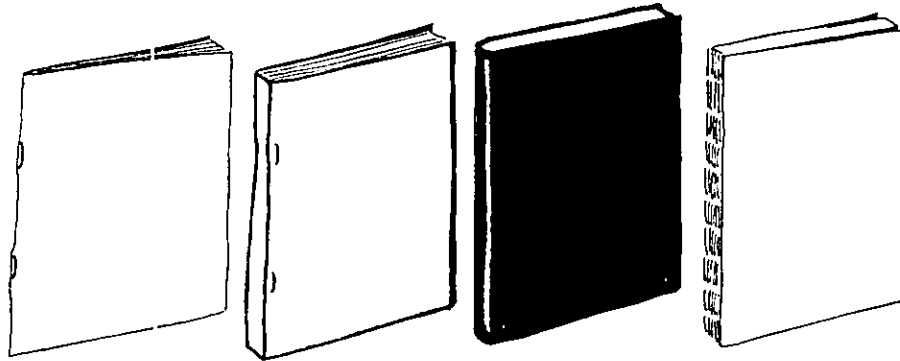
### **Grapado.**

Es una forma permanente de encuadernación. Hay cuatro métodos principales:

- Grapado central, se grapa a través del pliegue dorsal.
- Grapado lateral, las grapas se insertan desde la cubierta de lantera a medio centímetro del lomo y se cierran en la

cubierta trasera.

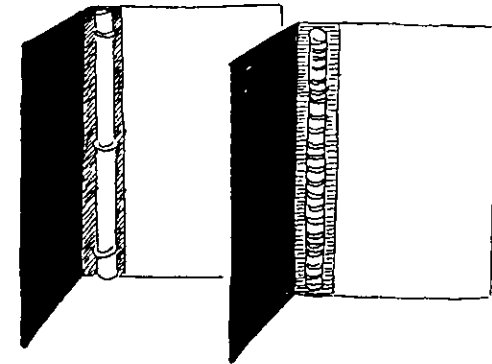
- Encuadernación termoplástica, se reúnen las hojas en cuadernillos, se corta el borde dorsal y se unen con un pegamento plástico caliente.
- Grapado con hilos, se reúnen las hojas en cuadernillos y se cosen. Se juntan todos y se vuelven a coser.



Encuadernación con grapas.

### **Encuadernación de anillas.**

Método que permite que las hojas queden planas al abrirse. Las anillas quedan sujetas a un soporte rígido y se abren para poder insertar hojas perforadas.



Encuadernación de anillas.

### **Encuadernación de edición.**

Este es el método convencional de encuadernar libros con tapas duras. Es la forma más resistente pero también la más cara. Es de máxima calidad, perma-

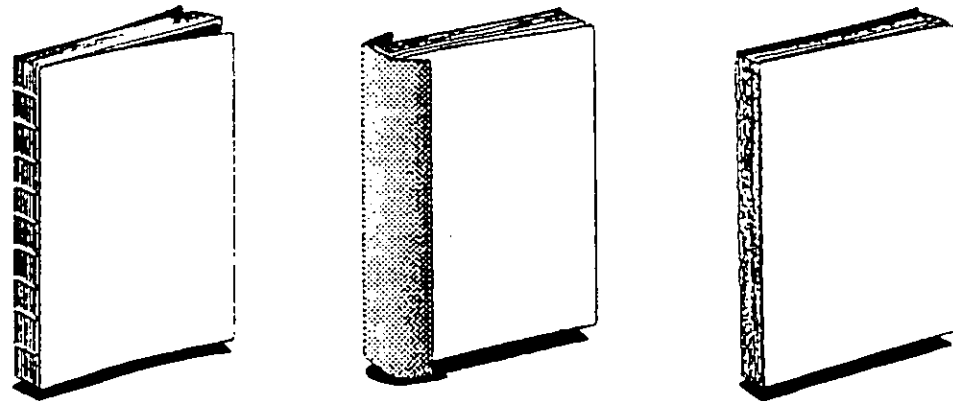


nente, permite la libertad en la elección de cubiertas de papel, cartón o tela, se adapta a documentos de cualquier tamaño, adecuada para tiradas muy grandes.

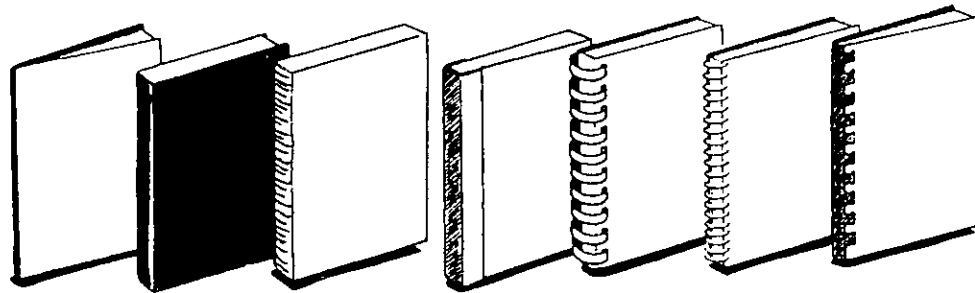
### Encuadernaciones mecánicas.

Este sistema es ideal para que el cuaderno pueda abrirse y quede perfectamente plano. Se hacen orificios en las hojas y se la une con un espiral de alambre o plástico, que pueden ser, doble o en forma de peine.

La encuadernación de edición, se emplea para libros de cierto precio. La encuadernación perfecta se usa para libros más baratos y de tapa blanda. La encuadernación con grapas se utiliza en revistas y folletos. La encuadernación mecánica y de anillas, se usan para manuales, cuadernos y catálogos.



Encuadernación de edición.



Encuadernaciones mecánicas.

# CONCLUSIONES



La investigación realizada para la elaboración de una tesis siempre formará parte de una oportunidad de llevar a la práctica profesional los conocimientos adquiridos.

En este caso, una aportación del Diseño Editorial en el área de salud, ha proporcionado algo más que una solución a un problema de comunicación visual, ha brindado una perspectiva de acción más allá de lo esperado.

En la búsqueda de una correcta aplicación del diseño aprendí que en el objetivo profesional, estará presente esa comunicación humana que se

puede dar a través de una aportación.

El Diseño Gráfico a través de sus valiosas herramientas, técnicas y métodos, siempre trabajará en favor de un enriquecimiento humano a través de la comunicación visual. Aunque siempre requerirá la colaboración de otras disciplinas y profesionales que también contemplen el objetivo de trascender.

La guía de primeros auxilios que se aporta en esta tesis, proyecta una labor realizada durante un año pero solamente los beneficios que brinde serán parte del logro.

Las instituciones que trabajan en favor de la salud, podrán encontrar en ella, un medio útil para que su acción se haga extensiva en los hogares, oficinas, escuelas o lugares en los que el ser humano desarrolla alguna actividad y se prevea una atención pronta y asertiva en el caso de que la integridad física se vea en peligro a causa de un accidente.

De esta manera se comparten los beneficios que otorga el Diseño Gráfico en la comunicación visual y su acción en todas las áreas del desarrollo humano.



# Segunda Parte

2





# INTRODUCCIÓN



Para que el diseño Editorial de cualquier libro, revista, manual o guía, etc. resulte óptimo, deben de tomarse en cuenta aspectos básicos tales como su diseño, reproducción, distribución y costo.

Luego entonces, el objetivo de este capítulo es abordar y explicar los pasos que se llevaron a cabo y se tomaron en cuenta para la realización efectiva de este proyecto, que consistió en diseñar e ilustrar una guía de primeros auxilios que pretende ser un recurso impreso, inmediato, práctico e ilustrado el cual beneficie la atención y prevención de accidentes en el hogar.

Así pues, a partir de este momento usted conocerá los procedimientos técnicos que el Diseño Gráfico requirió para la correcta aportación Editorial de esta guía de primeros auxilios, que finalmente se integra en este volumen.



# DISEÑO EDITORIAL DE LA GUÍA

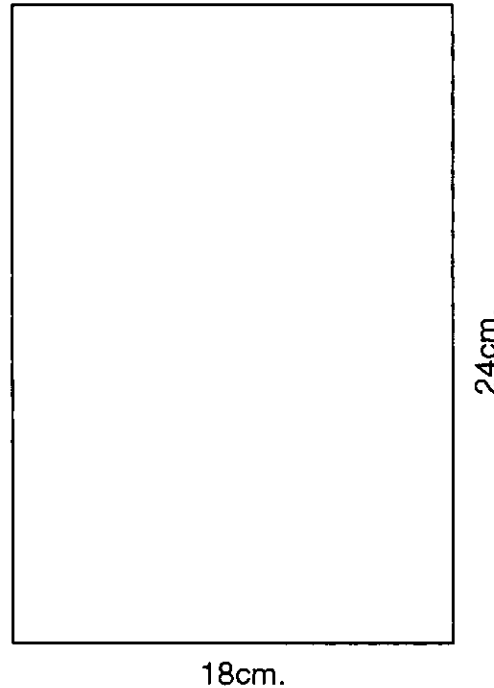


## FORMATO Y PAPEL

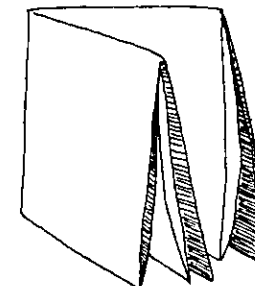
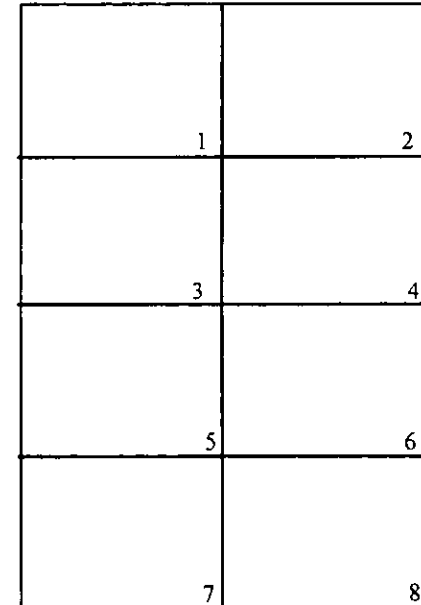
El formato que se eligió por razones prácticas para la guía, fue de 18.5cm. de ancho X 24cm. de largo con papel couché en presentación Mate Paloma de 125 grs. ofreciendo una resistencia excelente al uso constante y una perfecta luminosidad a los colores, a un costo relativamente económico.



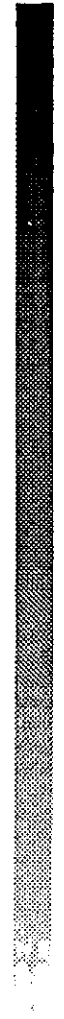
Medidas del pliego Papel couché, mate paloma.



El tamaño del pliego de papel couché es de 57cm. X 87cms., resultando 8 hojas por pliego y considerando la impresión frente y vuelta un total de 16 páginas disponiendo así de 4 pliegos para el contenido total de la guía.



Imposición del papel.



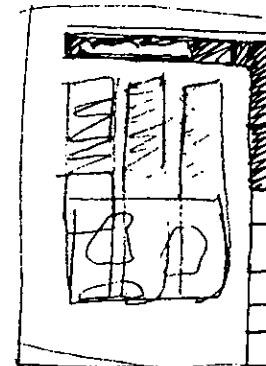
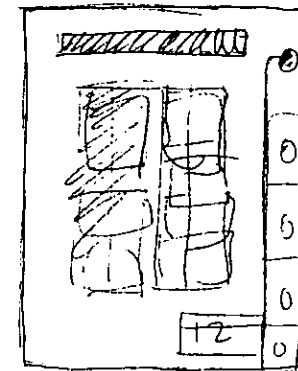
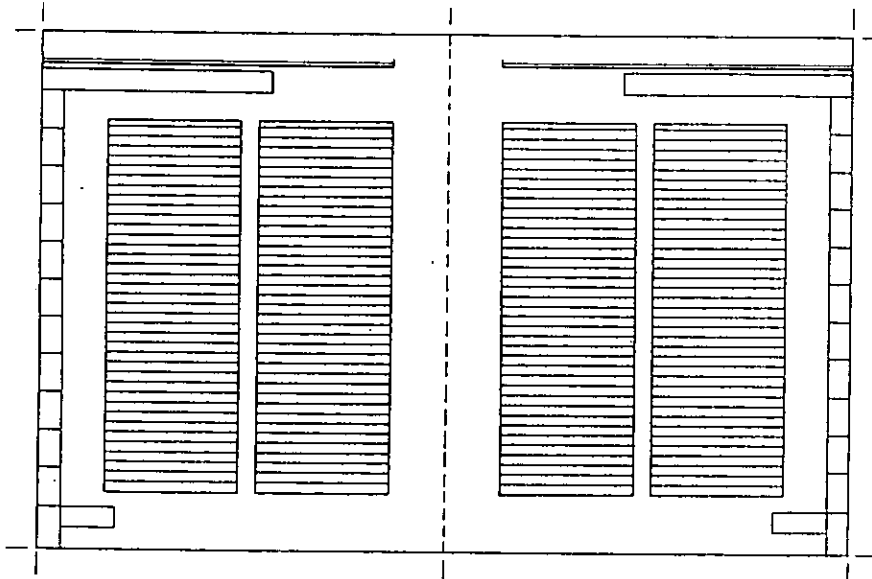


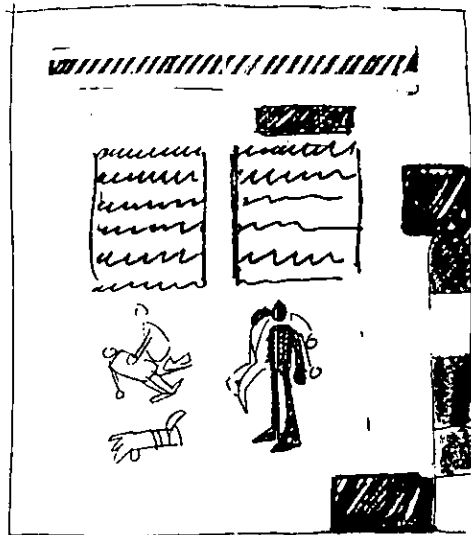
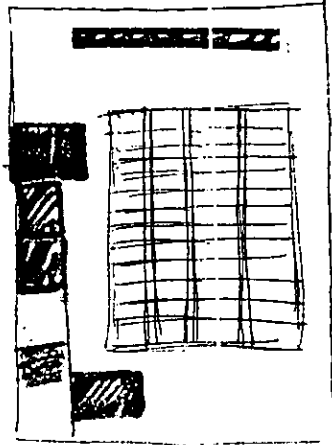
## RETÍCULA

El diseño de una retícula nos da libertad para la disposición de los elementos que componen la página, por ejemplo: plecas, títulos, textos, folios, etc. así como la aplicación de texto e imágenes en forma alterna en un área delimitada por márgenes o espacios predispuestos para una mejor lectura.

Así pues por razones de versatilidad y composición se diseñó una retícula a 2 columnas, permitiendo el manejo de texto a una y dos columnas. En la parte superior, 2 plecas que dan cavidad al título del capítulo y nombre de la sección. En la parte inferior, se localiza el folio y a los costados el espacio que marca la ubicación práctica de la sección.

Fue determinante para la elección de la retícula establecer una serie de bocetos ensayando con una, dos, tres y cuatro columnas, como se muestra en los ejemplos siguientes.





## APLICACIÓN DE LA TIPOGRAFÍA

La elección de tipografía es importante cuando se trata de la legibilidad al escoger los tipos adecuados, el observar que aspecto representan en la página, su visibilidad y el hecho de que cada caracter esté bien definido y se identifique fácilmente, por este motivo, la fuente elegida para el cuerpo de texto fue Switzerland en proporción de 11/13 puntos.

---

---

SWITZERLAND

ABCDEFGHIJKLMN  
ÑOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmn  
ñopqrstuvwxyz

Switzerland, fuente elegida para el texto.

Por otra parte para los títulos y nombre de la sección se mantuvo la misma fuente, pero para marcar la diferencia se varió su peso, puntaje y en títulos en negativo.

**ABC ABC abc**

ABC abc

**ABC abc**

ABC abc

En lo que corresponde al folio, se utilizó el mismo tipo de caracter pero con el puntaje utilizado para los títulos también en negativo y colocado en el borde exterior opuesto al engargolado.

**1 2 3 4 5 6 7 8 9 0**

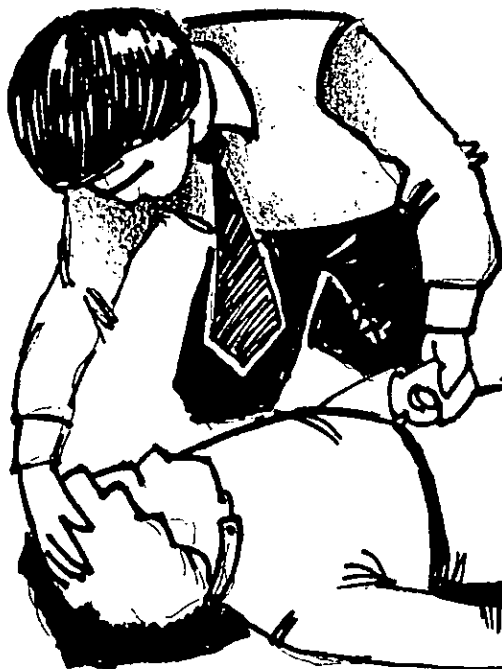
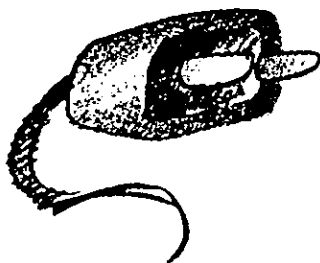
**25**

**25**



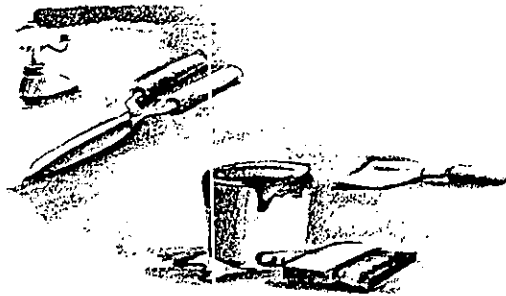
## ILUSTRACIONES

Cumpliendo con el propósito de reforzar o agilizar la información que el texto proporciona en este proyecto, se eligieron dos tipos de ilustración, posteriores a la realización de una serie de bocetos propuestos inicialmente para ésta guía.



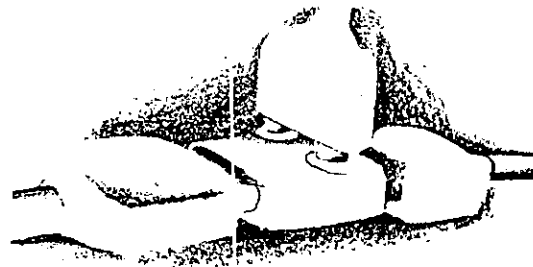
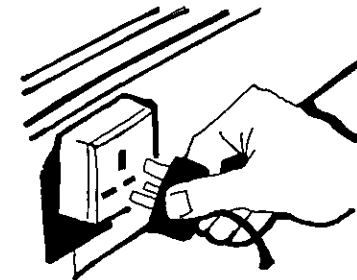
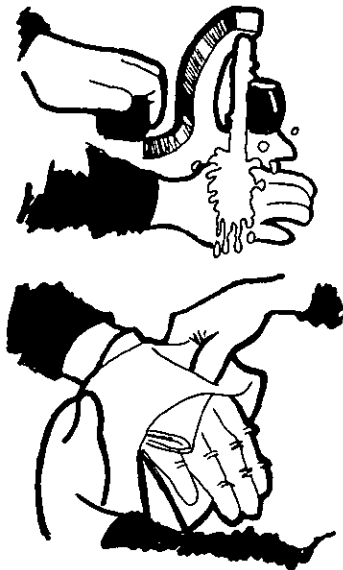
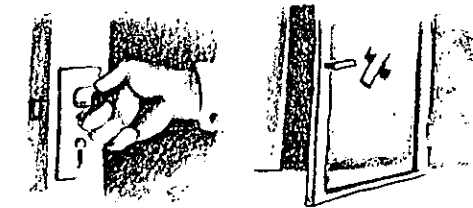
La primera ilustración fue realizada con medios tonos (negros, blancos y grises) en la técnica usual del prismacolor. Esta ilustración marca un estilo propio para una información amena y pausada, con la única finalidad de transmitir conceptos de prevención y concientización de los hechos que pueden provocar serios problemas en caso de una emergencia o ser los causantes de un accidente.

ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA

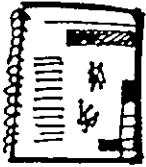


Para un segundo estilo se decidió establecer formas simples con trazos abstractos, de tal manera que paso a paso y ágilmente se puedan dar indicaciones al lector, en la sección de primeros auxilios para la atención de personas

afectadas por un accidente. Técnica que consiste en el trazo de figuras y formas delineadas por medio de tinta china (estilógrafo) y con áreas emplastadas para formar altos y bajos contrastes en blanco y negro.

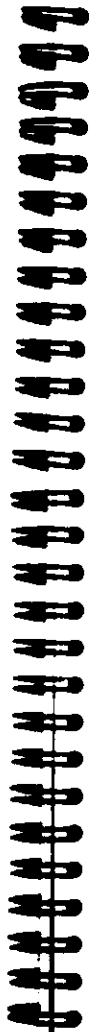




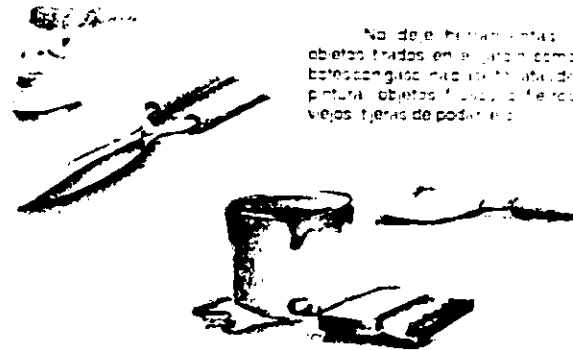


## COLOR

Para agilizar la búsqueda de información de primeros auxilios ante un accidente, se usó el color como medio de identificación efectivo, para guiar al lector a que brinde una solución segura, fácil y rápida. Se utilizaron 11 colores cromáticos para la sección de primeros auxilios y 1 color neutro para la sección de prevención, botiquín y directorio de emergencias. El color que se utilizó para cuerpo de texto e ilustraciones fue en negro.



De toda la casa, los sitios más peligrosos son los patios, cocinas y las cocheras por ser espacios de alojamiento para herramientas y objetos de uso doméstico y decorativos.



No de e herramientas u objetos usados en el jardín como botas con guantes, machete, de pintura, objetos fijos a los árboles viejos, tijeras de podar, etc.

Mantenga los caminitos del jardín en buenas condiciones si están empedrados, cuide que las piedras no estén sueltas para que la gente no tropiece con ellas.

No permita que los niños usen la podadora, y mientras la está usando usted, no permita que se acerquen.

Nunca quemé las hojarascas añadiéndole petróleo o gasolina, y cuide además que las fogatas no se extiendan.

Si tiene niños, asegúrese de que en el jardín no haya plantas venenosas como piracantos, azáleas, manzanitas de amor y tejos, pues en unos casos los frutos y en otras las flores son tóxicos o por lo menos peligrosos.

Tenga siempre cerradas las puertas del patio o del jardín e instale sus cerraduras fuera del alcance de los niños para que éstos no puedan salirse a la calle sin que nadie se dé cuenta.



## PARTES DE LA GUÍA

### Índice.

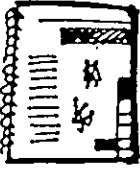
El índice marca la pauta de practicidad en la búsqueda de información. Aquí, se guía al lector por medio de folios para la consulta en el interior de la guía; esto es reforzado por la presencia de gráficos esféricos del lado izquierdo del texto, y de un fichero ubicado en la parte exterior derecha del formato con el color asignado para cada emergencia.

COMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

### INDICE

INTRODUCCION .....	3
LOS ACCIDENTES .....	5
SEGURIDAD EN EL HOGAR .....	7
PRIMEROS AUXILIOS .....	19
COMO ACTUAR .....	19
INFORMACION BASICA .....	29
• ASFODIA .....	27
• QUEMADURAS .....	29
• DESCARGAS ELECTRICAS .....	37
• ENVENENAMIENTO .....	39
• ATAQUE CARDIACO .....	41
• HEMORRAGIAS .....	43
• FRACTURAS .....	47
• DESMAYOS .....	49
• ATAQUE EPILEPTICO .....	51
• INTOXICACION .....	53
• MORDEDURAS Y PICADURAS .....	55
• BOTIQUIN .....	59
DIRECTORIO DE EMERGENCIAS .....	61





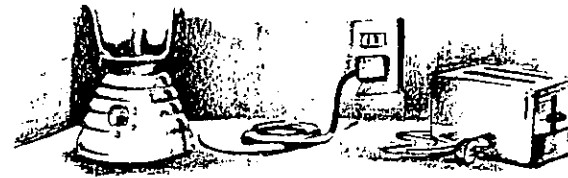
## Prevención.

Para la sección que corresponde a prevención de accidentes, el texto (switzerland) se dispuso a una sola columna (justificación en bloque) con ilustraciones interpuestas entre los interlineados centrales y de forma lateral en algunos casos para una simultánea explicación entre texto e ilustraciones. Se dispuso un color neutro aplicado al espacio que ocupa el título, el folio y el área de fichero correspondiente a ésta sección.

¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

### SEGURIDAD EN EL HOGAR

- Nunca deje al alcance de un niño pequeño una bolsa de plástico; si jugando llegara a meter la cabeza en ella, podría asfixiarse.
- Instale una cerradura o un candado en los muebles que un niño pueda usar como escondites en sus juegos - el refrigerador, el gabinete de las escobas, la lavadora, la secadora de ropa, etc. - , pues podría quedarse atrapado en ellos.
- Coloque la silla mecedora del bebé sobre el piso, jamás sobre una mesa, la barra de la cocina o una silla. Al balancearse el bebé, la sillita suele deslizarse, y puede llegar al borde y caer al suelo.



- En los aparatos electrónicos que tienen cable desprendible, desconecte primero la clavija del contacto de pared y después desenchufe el cable del aparato. Mientras el cable esté conectado al contacto de pared tendrá corriente, y si llegara a caer al agua, produciría un cortocircuito que fundiría los fusibles o, si tocara usted el agua, le causaría una descarga.



- Si un cable con corriente cae al agua, corte de inmediato la electricidad de la casa en el interruptor general, y desconecte el cable del contacto antes de sacarlo del agua. Tenga en cuenta que si toca usted el agua mientras está dentro el cable "vivo", recibirá una descarga eléctrica muy fuerte y de consecuencias graves.

## Primeros auxilios.

En ésta sección el texto se aplica a la columna lateral derecha, la columna izquierda se utilizó para las ilustraciones que marcan paso a paso cada una de las indicaciones textuales. El color para el título, el folio y el área de fichero se determinó según el tipo de emergencia a consultar.



PRIMEROS AUXILIOS

## DESMAYOS

### COMO ACTUAR:

Si la víctima está inconsciente pero respirando, colóquela en posición de recuperación, al menos que sospeche que se ha fracturado la columna vertebral o el cuello. Esta medida, además de ser prioritaria, impedirá que la sangre, la saliva o la lengua obstruya las vías respiratorias de la víctima.

### Posición de recuperación de una víctima Inconsciente

1.- Arrodillose al lado y a unos 25 cm de la víctima. Colóquela la cabeza boca arriba e inclínese hacia atrás para que respire.

2.- Coloque el brazo más cercano a usted pegado a ese costado, ligeramente debajo del cuerpo y extendido. Coloque el otro brazo sobre el pecho, y el tobillo más alejado sobre el otro.




3.- Protéjale la cabeza con una mano y sujételo de la ropa con la otra, a la altura de la cadera.

## Directorio de emergencias

Aquí se utiliza la misma tipografía pero en diferente puntaje para la indicación del servicio telefónico a solicitar, además de un recuadro que delimita el número telefónico de cada servicio para evitar confusiones y tipografía a una sola columna para otra serie de datos que se consideran importantes.

Se aplicó el color neutro para el título, folio y la sección de fichero que ocupa el área completa, apoyado por un gráfico estilizado en la parte inferior derecha para una efectiva localización.

**DIRECTORIO DE EMERGENCIAS**

 <b>AMBULANCIAS</b>	<b>HOSPITAL</b>
<b>MEDICO</b>	<b>BOMBEROS</b>
<b>POLICIA</b>	<b>TAXIS</b>
<b>PARIENTE CERCAÑO</b>	<b>OTROS</b>

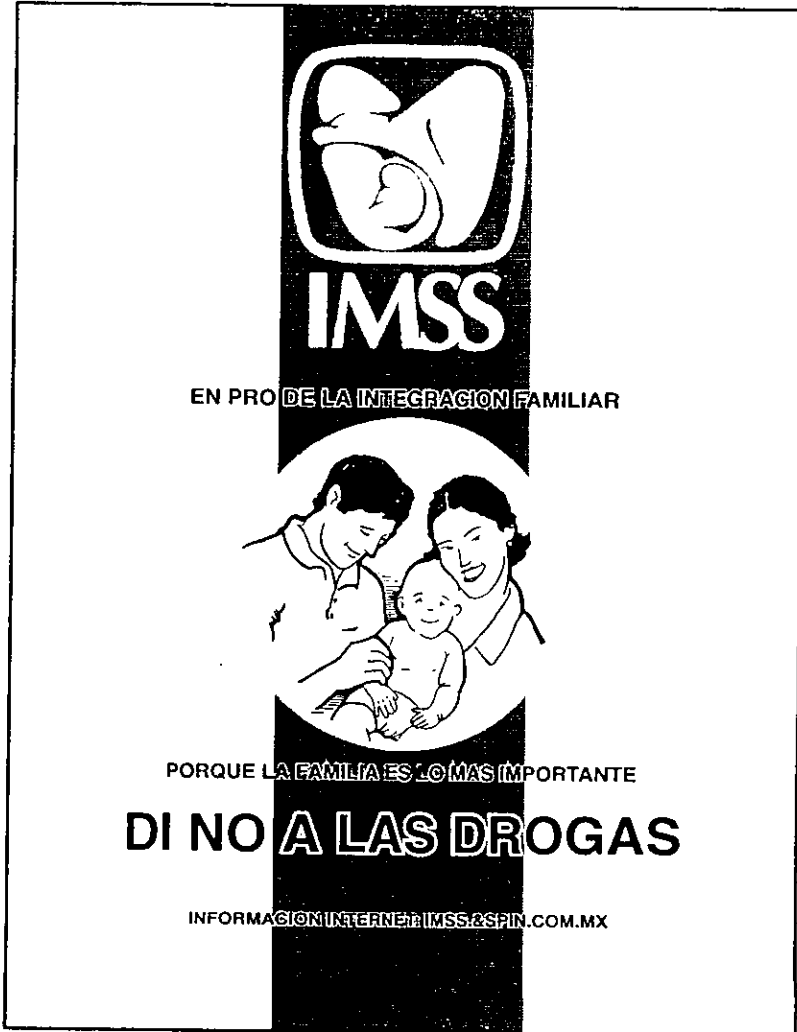

**IMPORTANTE**

- Antes de hacer una llamada de emergencia asegúrese de la dirección en que esta usted. La persona que conteste a su llamada necesitará saberlo para enviarle ayuda rápidamente. También asegúrese del número telefónico desde el que esta usted llamando ya que conociéndolo, se puede comunicar de nuevo con usted en caso de que se cortara la llamada.
- Antes de marcar el número piense que tipo de servicio es el que va a solicitar ya sean los bomberos, una ambulancia, etc... Y si no esta seguro de cual es el adecuado para el tipo de urgencia que se haya presentado, marque el de la policía o el de información de su localidad, ya que ellos se encargarán de informarle o llamar a quien se necesite.
- Si la persona que le ha contestado, le hace preguntas, procure contestarlas con claridad, brevemente, y con toda la calma posible de acuerdo con las circunstancias.
- No cuelgue el auricular hasta que la persona que haya contestado, le indique que lo haga.



### Espacio para promoción.

Cabe mencionar que para ésta sección se diseñó una pleca en el color neutro al centro de la página para reforzar la ilustración y el contenido textual, con el objetivo de promover campañas propuestas a favor de la salud, sin la necesidad de anexas esta página al contenido del fichero.



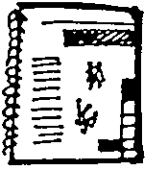
**IMSS**

EN PRO DE LA INTEGRACION FAMILIAR

PORQUE LA FAMILIA ES LO MAS IMPORTANTE

**DI NO A LAS DROGAS**

INFORMACION INTERNET: [IMSS.&SPIN.COM.MX](http://IMSS.&SPIN.COM.MX)



## TÍTULO Y PORTADA

El título para la guía quedó ubicado bajo el siguiente concepto:

### ¿ CÓMO ACTUAR ? ANTE UNA EMERGENCIA

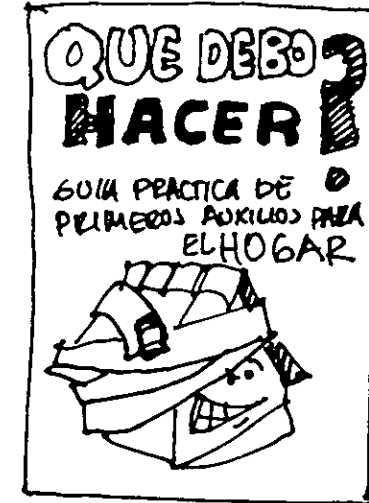
Después de la búsqueda constante de encabezados y posibilidades de identificación para la mejor aceptación de Título en portada.

- Nuestro hogar
- Guía de primeros auxilios EL HOGAR
- Una para todos
- La GUÍA de los PRIMEROS AUXILIOS para el HOGAR.
- Qué debo hacer ?
- Entre la vida y la muerte
- CÓMO RESOLVER UNA EMERGENCIA ?
- SI TUVIERA UNA EMERGENCIA

Posteriormente se recurrió a un subtítulo que informara al lector en forma concreta y explícita del contenido de la guía así como la dirección de su enfoque.

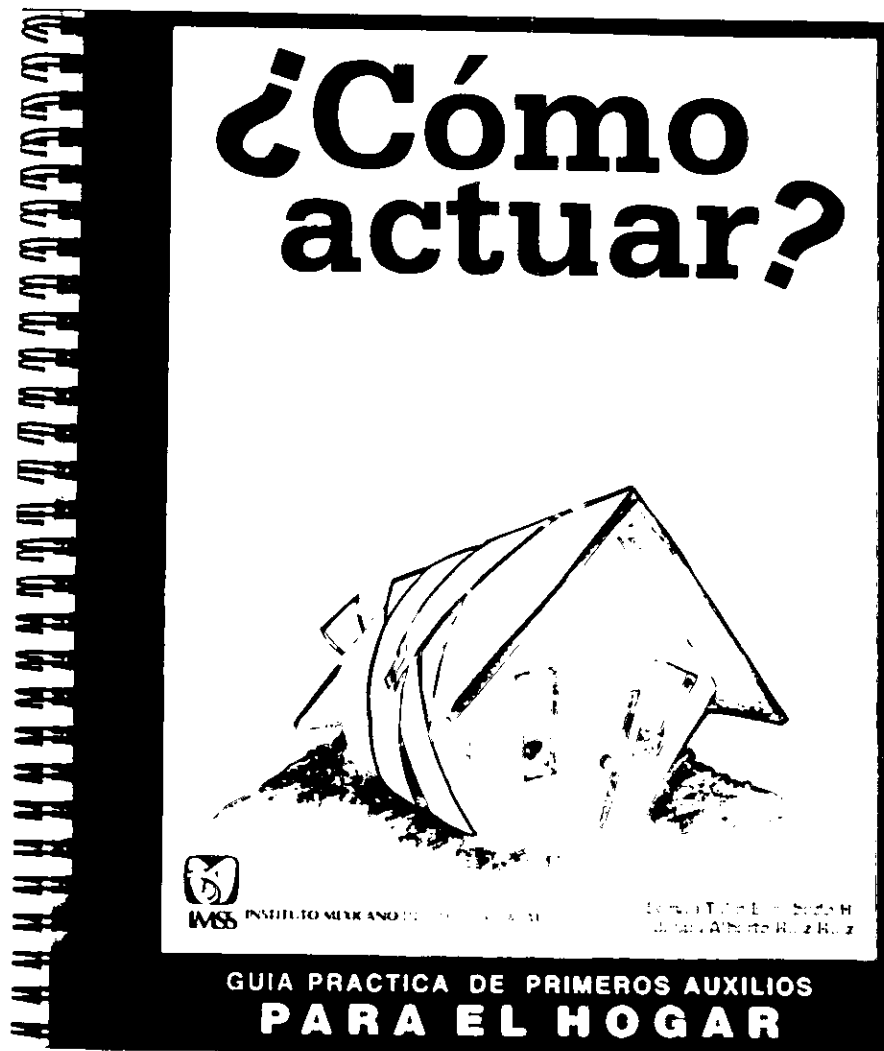
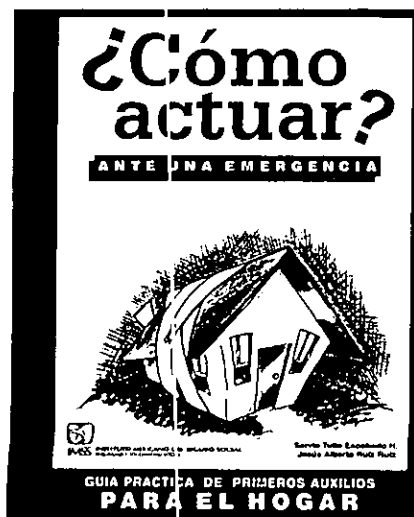
### GUÍA PRÁCTICA DE PRIMEROS AUXILIOS PARA EL HOGAR

Posteriormente para el diseño de portada se realizó una elección entre varias opciones de bocetaje, pues uno de nuestros



objetivos de ésta era el transmitir un mensaje de seguridad ante una emergencia, para una firme determinación con lucidez de juicio y un resultado satisfactorio.

Objetivo que se logró al utilizar una ilustración de auxilio a una vivienda con un manejo de colores contrastantes que ofrece una buena calidad de impacto visual en combinación con la tipografía del título.





## ORIGINALES MECÁNICOS



2.- Coloque la zona quemada bajo el chorro del agua fría al menos 10 minutos , o más si el dolor no cesa. Si la zona es grande , cúbrala con una tela limpia y mojada , consiga auxilio médico de inmediato.

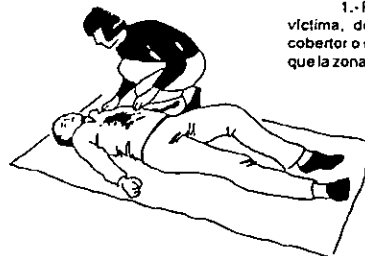
3.- Cubra la quemadura con una tela limpia y sin pelusa . Lo mejor es un vendaje esterilizado , pero también servirá el revés de un pañuelo doblado y sujeto con un paliacate o un pedazo de tela.

4.- Acuda al médico o a la sección de urgencias del hospital más cercano .

- No use vendas adhesivas .
- No aplique aceites , ungüentos ni lociones .
- No reviente las ampollas ni toque la quemadura .

Si la quemadura o escaldadura abarca una zona extensa del cuerpo

Una persona que ha sufrido quemaduras en una área grande del cuerpo, como un brazo, un muslo, una pantorrilla o el pecho, puede entrar en estado de shock, y requiere atención hospitalaria de urgencia.



1.- Recueste boca arriba a la víctima, de preferencia sobre un cobertor o una sábana para impedir que la zona quemada toque el suelo.



2.- De ser posible , quítele los anillos , el reloj, los zapatos y la ropa ceñida antes de que la quemadura se inflame. Quítele también la ropa empapada con algún líquido hirviendo cuando éste se haya comenzado a enlazar  
• No le quite nada que esté adherido a la quemadura.



3.- Pida una ambulancia o prepárese para trasladar usted mismo a la víctima a la sección de urgencias del hospital más próximo.

4.- Cubra la quemadura con una tela limpia que no suelte pelusa , como una funda de almohada recién lavada. Sujete ésta con un trozo de tela limpia.



PRIMEROS AUXILIOS

# QUEMADURAS



34

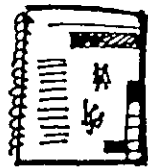


PRIMEROS AUXILIOS

# QUEMADURAS



35





## ORIGINALES MECÁNICOS

En las páginas anteriores se presentaron algunas muestras reducidas de los originales mecánicos de impresión (estos originales indican cada tinta por separado) utilizados para esta guía.

Para que los originales mecánicos cumplan con su función se requirió especificar el tipo de composición para el texto e ilustraciones, el número de tintas para establecer selección a color o tinta directa; en el caso de interiores se utilizaron dos tintas, para las cuales se indicó el número de pantone correspondiente. Para señalar en el original las partes compuestas por diferente color, se monta una camisa para indicar la división entre éstos.

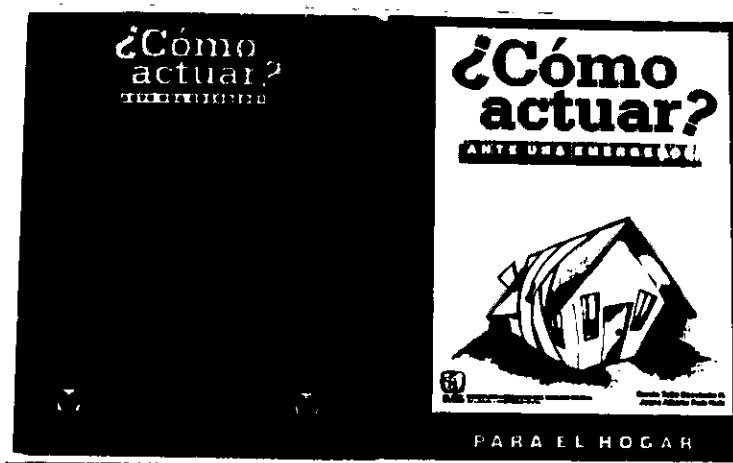
## REPRODUCCIÓN Y ACABADOS

La impresión de la guía se realizará por medio de offset. Estableciendo la selección a color únicamente en portada.

Para el resto se aplicarán dos tintas, tinta negra y el color

elegido o destinado para cada sección, impresos sobre papel couche tipo Mate Paloma.

La portada y contraportada deberán ser plastificadas con un tipo de encuadernación de argolla para proporcionar flexibilidad y practicidad al consultarlo.



Portada y Contraportada

# PRESUPUESTO



## PRESUPUESTO

En respuesta a la amable solicitud de costos de impresión para la guía, se dispuso a consideración el siguiente presupuesto:  
Guía de 152 páginas impresas en offset a 2 tintas interior y selección a color en portada (plastificada), en una dimensión final de 18.5 cms. ancho X 24 cms. largo.

Incluyendo negativos finales.

Cantidad	Costo unitario	
1000 ejemplares	\$85.30	Portada couché 250 grs.
3000 ejemplares	\$79.55	Portada couché 250 grs.

El precio mencionado no incluye I.V.A.

Toda orden de trabajo requiere de 50 % de anticipo.

El tiempo de entrega es de 20 días hábiles contados a partir de que recibamos los originales y el anticipo correspondiente.

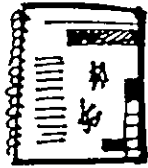
El 50 % restante es contraentrega del trabajo.

Este presupuesto tiene vigencia de 30 días naturales.

Atentamente:

Litográfica Ingramex S.A. Centeno 162 C.P. 06400 México, D.F.

# PRESENTACIÓN DEL PROYECTO



## ¿Cómo actuar?

ANTE UNA EMERGENCIA

Esta guía de primeros auxilios, pretende ser un recurso inmediato, práctico e ilustrado que beneficie la atención y prevención de accidentes en el hogar. Y se constituye como elemento fundamental para emprender una acción inmediata.

Jesús Alberto Ruíz Ruíz  
Servio Tulio Escobedo H.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL  
Secretaría de Servicios de Seguridad y Orientación  
COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL



## ¿Cómo actuar?

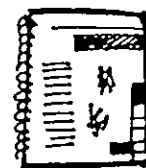
ANTE UNA EMERGENCIA



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Servio Tulio Escobedo H.  
Jesús Alberto Ruíz Ruíz

GUÍA PRÁCTICA DE PRIMEROS AUXILIOS  
PARA EL HOGAR



**¿Cómo  
actuar?**  
ANTE UNA EMERGENCIA


Jesús Alberto Ruiz Ruiz

**GUIA PRACTICA DE PRIMEROS AUXILIOS  
PARA EL HOGAR**



COMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

## INDICE

INTRODUCCION .....	3
LOS ACCIDENTES .....	5
SEGURIDAD EN EL HOGAR .....	7
PRIMEROS AUXILIOS .....	19
COMO ACTUAR .....	19
INFORMACION BASICA .....	20
• ASFIXIA .....	27
• QUEMADURAS .....	33
• DESCARGAS ELECTRICAS .....	37
• ENVENENAMIENTO .....	39
• ATAQUE CARDIACO .....	41
• HEMORRAGIAS .....	43
• FRACTURAS .....	47
• DESMAYOS .....	49
• ATAQUE EPILEPTICO .....	51
• INTOXICACION .....	53
• MORDEDURAS Y PICADURAS .....	55
BOTIQUIN .....	59
DIRECTORIO DE EMERGENCIAS .....	



## INTRODUCCION

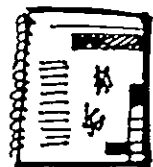
La salud, ha sido por siempre un factor que ha condicionado el desarrollo humano en su convivencia familiar, en la producción y en la creación. En esta búsqueda por conservar el equilibrio físico, psicológico y moral, se ubica también la prevención del accidente que de manera inesperada lo pone en riesgo.

Toda situación de urgencia exige una acción inmediata, en ocasiones la urgencia es tan apremiante que el transcurrir de unos cuantos segundos hace que un daño o una lesión leve se conviertan en graves y, en algunos casos marca la diferencia entre la vida y la muerte.

Así pues el contar con la información que nos ayude a brindar atención inmediata, determinará la gravedad y el tiempo que dure este percance.

Esta guía de primeros auxilios, es un material impreso que pretende ser un recurso inmediato, práctico e ilustrado que beneficie la obtención de información. Y se constituye como elemento fundamental para emprender una acción inmediata, además de la inclusión de otras secciones donde el lector encontrará explicaciones y datos complementarios sobre prevención de accidentes en el hogar.





## LOS ACCIDENTES

### CONCEPTO DE ACCIDENTE

● La palabra "accidente" describe habitualmente un acontecimiento no planeado como consecuencia del cual se producen lesiones y/o daños en la integridad física del individuo o en una determinada propiedad.

Uno de los obstáculos a la seguridad radica en la atención poco constante que se da a sus logros y esto un parte puede deberse a una inclinación a considerar como accidente cualquier acontecimiento indeseable.

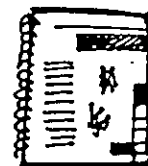
En la mayoría de los casos un accidente puede ser previsto, por lo tanto no se considera como tal. Sino como un error, consecuencia de un descuido humano.

He ahí la importancia de la información o la educación que otras personas o instituciones nos puedan brindar, de tal manera que podamos hacer conciencia de manera gradual, de lo valioso que es tomar medidas de seguridad anticipatorias a cualquier infortunio.

El sentido de la seguridad no comienza en el momento de cruzar por un trance inesperado, sino precisamente al implantar una medida o acción que parecería absurda o de más en ese momento. Pero que después nos agradeceremos a nosotros mismos o a otra persona haberlos llevado a cabo.

Es importante que tomemos conciencia en primer lugar de nuestra condición humana, ya que de ella dependen nuestras acciones tanto de relación con otros seres como de participación en el progreso.

Estas relaciones se llevarán a cabo tanto con otras personas, como con los objetos que nos rodean y los que requerimos para realizar nuestras actividades en nuestro entorno natural.



¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

• Por extraño que parezca es en el hogar donde ocurre el mayor número de accidentes. Aunque la mayoría no son de consecuencias fatales, son tantos los que suceden que el número de personas que mueren por accidentes caseros es igual al número de las que mueren por accidentes automovilísticos. Resulta especialmente lamentable que los accidentes en el hogar sean la principal causa de muerte entre los niños de 5 a 14 años de edad y la tercera en importancia entre los pequeños de 1 a 5 años.

Sin embargo, se puede hacer de cualquier hogar un lugar más seguro para toda la familia si se toman sencillas medidas para eliminar la mayor parte de los peligros. Revisa habitación por habitación en busca de los puntos peligrosos y elimínalos adoptando las soluciones que a continuación se señalan.



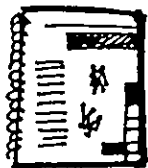
COCINA

Entre los peores accidentes que ocurren en la cocina se cuentan los envenenamientos, las quemaduras con fuego, aceites, agua y otros líquidos calientes y las explosiones de gas doméstico.

• Guarde las sustancias peligrosas, como blanqueadores, limpiadores de horno y desinfectantes, en un lugar fuera del alcance de los niños, de preferencia bajo llave. Jamás guarde líquidos peligrosos en botellas de refresco u otros recipientes de bebida o comida, ni en el mismo lugar donde guarda los alimentos.

• Cuando esté cocinando, asegúrese de que los mangos de los trastes no sobresalgan del borde de la estufa para que nadie pueda, accidentalmente, volcarse encima el contenido.

• Si en la casa hay un pequeño que apenas gatea o empieza a caminar, no use mantel largo, pues podría jalarlo y echarse encima todo lo que esté sobre su mesa.



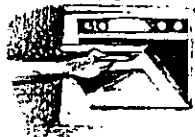
¿COMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

- Jamás deje al fuego sartenes con aceite si no puede vigilarlos, ni los llene hasta más de un tercio de su capacidad.
- Al freír en un recipiente hondo tenga siempre a la mano una toalla grande y mojada o una tapadera más grande que el recipiente para solocar el fuego.
- Limpie cuanto gota de aceite caiga al piso para evitar resbalones. Si el piso tiene algún desperfecto, repárelo de inmediato para que nadie tropiece.



- Jamás use un agarrador para trastes calientes húmedo o delgado.
- Asegúrese de que los quemadores del horno hayan prendido antes de cerrar la puerta de aquél. Si la flama es baja, cierre suavemente la puerta para que no se apague.



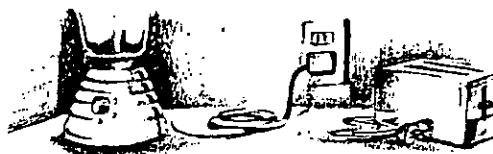
- No cuelgue trapos de cocina, agarradores y bolsas de plástico sobre los quemadores de la estufa.
- Al cocinar, regule el tamaño de las flamas de manera que el fuego sólo abarque la base del recipiente que está usando. Si las flamas cubren los lados de los recipientes, fundirán los mangos y las asas de plástico, o calentarán tanto las de metal que quemarán a cualquiera que las toque.

8

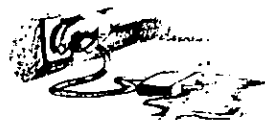
¿COMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

- Nunca deje al alcance de un niño pequeño una bolsa de plástico, si jugando llegara a meter la cabeza en ella, podría asfixiarse.
- Instale una cerradura o un candado en los muebles que un niño pueda usar como escondites en sus juegos - el refrigerador, el gabinete de las escobas, la lavadora, la secadora de ropa, etc. -, pues podría quedarse atrapado en ellos.
- Coloque la silla mecedora del bebé sobre el piso, jamás sobre una mesa, la barra de la cocina o una silla. Al balancearse el bebé, la sillita suele deslizarse, y puede llegar al borde y caer al suelo.



- En los aparatos electrónicos que tienen cable desprendible, desconecte primero la clavija del contacto de pared y después desenchufe el cable del aparato. Mientras el cable esté conectado al contacto de pared tendrá corriente, y si llegara a caer al agua, produciría un cortocircuito que fundiría los fusibles o, si tocara usted el agua, le causaría una descarga.



- Si un cable con corriente cae al agua, corte de inmediato la electricidad de la casa en el interruptor general, y desconecte el cable del contacto antes de sacarlo del agua. Tenga en cuenta que si toca usted el agua mientras está dentro el cable "vivo", recibirá una descarga eléctrica muy fuerte y de consecuencias graves.

9



¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

• Beber agua es uno de los primeros auxilios más eficaces para cualquiera que haya ingerido una sustancia venenosa, sea del tipo que fuere. El agua diluye el veneno, con lo que se atenúan los efectos tóxicos. La víctima debe beber toda la que pueda, aunque sin llegar al extremo de sentirse mal. Un adulto quizá pueda beber de 1 a 2 litros, en tanto que un niño no debe tomar más de un medio litro, pues beber grandes cantidades de agua rápidamente puede ser tan dañino como ingerir un veneno.



◀ Coloque cerraduras de seguridad. Instale bastante altas las manijas de botiquines y de puertas que den a la calle, así los niños no podrán alcanzar los medicamentos ni salirse a la calle. Para mayor seguridad coloque un cerrojo de pasador arriba de la manija.

• Si tiene niños pequeños, instale en la zona de los quemadores una corca de alambrión. Voltee los mangos de los trastes hacia el centro de la estufa.

• Coloque un corralito en la cocina. Para que los pequeños estén seguros y vigilados mientras usted gusa, métalos dentro de un corralito en la misma cocina. A los mayorcitos déles algunos trastes vacíos para que se entretengan.

• Apague o desconecte la plancha si tiene que interrumpir la labor de planchado. Cuando acabe, deje que se enfíe lejos del alcance de los niños.

10

¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

### BANO

Las caídas en el baño, con su séquito de consecuencias más o menos graves, constituyen uno de los accidentes más comunes.

• Si el piso del baño, de la regadera o de la tina es resbaladizo, coloque en el tapetes de hule con ventosas, que se fijan firmemente al piso y evitando los resbalones.

• No use en el cuarto de baño aparatos eléctricos conectados a la red de corriente como, por ejemplo, un radio. El vapor del agua puede condensarse dentro de ellos, exponiendo a la persona que los toque a recibir una fuerte descarga. Puede usar, sin embargo, un radio de baterías, porque el voltaje con que opera no es peligroso.

• Nunca deje solo en la tina a un niño pequeño, ni siquiera por unos segundos; recuerde que un pequeño se puede ahogar en un palmo de agua. Si por cualquier motivo tiene usted que salir del baño, lléveselo consigo envuelto en una toalla para que no se enfríe.

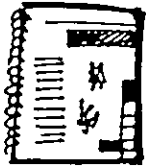
• Si la puerta del baños se cierra por dentro, instale una cerradura lo suficientemente alta o difícil de accionar para que los niños pequeños no puedan encerrarse en él.

• Nunca mezcle líquido blanqueador con otros limpiadores y desinfectantes para muebles de baño, porque la mezcla suele producir gases venenosos.

• Tenga siempre las medicinas bajo llave, en lugares a los que los niños no puedan llegar.

• Deseche los medicamentos viejos. No los tire al bote de basura, vacíelos en el excusado.

11



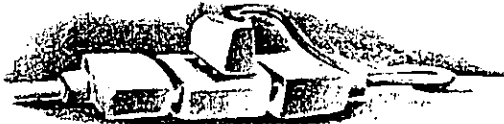
¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

### SALA Y COMEDOR

Es en estas dos habitaciones, donde se producen el mayor número de accidentes, pues es en donde transcurre buena parte del tiempo que la familia pasa en casa.

• Asegúrese de que los contactos eléctricos no estén sobrecargados lo que ocurre cuando mediante un "ladrón" se conectan varios aparatos en un solo contacto. Si necesita conectar varios aparatos y no dispone de un contacto para cada uno, haga que un electricista instale los necesarios, de preferencia tendiendo un circuito derivado.



• Cuidé que los cables de las lámparas de pie y de cualquier aparato eléctrico no cruce en el piso, para que la gente no tropiece con ellos.



• No coloque ceniceros en los brazos de sillones y sofás porque pueden causar un incendio. Muchos de éstos muebles están acojinados con espuma plástica que al quemarse despiden un humo sumamente tóxico que puede matar a una persona en pocos minutos. Estos gases a menudo son más peligrosos que el mismo fuego y antes de retirarse a dormir, cerciórese de que no queden colillas de cigarro encendidas; apague también velas y veladoras.

• Por la noche desconecte los aparatos eléctricos, excepto los que están hechos para trabajar, continuamente como el refrigerador.

12

¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

### RECAMARA

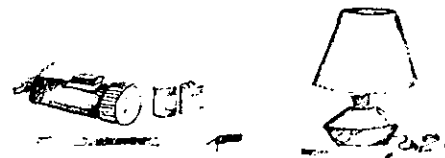
En las recámaras suele suceder varios tipos de accidentes desde caídas de una litera hasta quemaduras de lámparas de buró.



◀ Los bebés no necesitan almohada. A los niños menores de un año no se los debe poner almohada porque, como se voltean con facilidad, pueden sofocarse con ella. Si por cualquier razón necesitara una, colóquela debajo del colchón de modo que no pueda agarrarla ni quedarse boca abajo sobre ella.

• Asegúrese de que el foco de lámpara del buró no sea demasiado potente, puede calentar tanto la pantalla que podría provocar un incendio.

• No cubra la lámpara de buró con periódico o con un lienzo para atenuar la luz, pues también podría iniciarse un incendio. Cambia el foco de menos potencia, use una pantalla más oscura o adapte a la lámpara un apagador que regule la intensidad de la luz.



• Jamás tenga prendida una veladora en la recámara, especialmente de noche.

• Caminar a oscuras suele ser peligroso; tenga siempre a la mano, cerca de la cama una lámpara sorda con baterías de larga duración, y revisela a menudo para asegurarse de que funcione bien. Quite del paso muebles y cables con los que podría tropezarse.

13



¿COMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

• Procure que le instalen una extensión de teléfono al lado de la cama. Esto es especialmente importante para las personas mayores, ya que si se sienten enfermas o sufren algún accidente, es muy probable que no puedan llegar a un teléfono más lejano.



- Nunca fume en la cama, ya que esto podría ocasionarle serios problemas, en caso de un descuido al quedarse dormido.
- Ponga cerraduras en las ventanas de los cuartos de los niños. No coloque debajo de una ventana ningún mueble al que pueda subirse un niño para abrirla y asomarse.

14

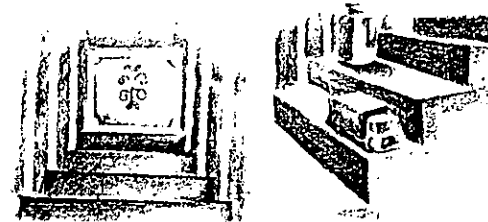
¿COMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

### ESCALERAS Y DESCANSOS

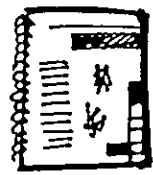
Entre los accidentes caseros más comunes están las caídas por las escaleras, a que están mayormente expuestos niños pequeños y ancianos. Cada año mueren en México un promedio considerable de personas por caídas accidentales y la mayoría de ellas ocurren en las escaleras de sus propias casa.

- Si colocan un tapete en la escalera o en los descansos, fíjelo firmemente al suelo y cuide que no tenga ni hoyos ni desgarrones, pues pueden hacer caer a quien se enganche o tropiece con ellos.
- Debe haber por lo menos un pasamanos firme y continuo a lo largo de toda la escalera, pero si vive un anciano en la casa, haga que le instalen un pasamanos en cada lado. Cuide que las escaleras estén bien iluminadas, y que la luz tenga apagadores al comienzo y al final de ellas para que puedan encenderse tanto cuando se sube cuando se baja.
- Si en la casa viven niños pequeños, coloque una puerita provisional al principio y otra al final de la escalera para que los pequeños no puedan aventurarse en ella.



- Nunca deje objetos en las escaleras; si alguien llegara a pisarlos o a tropezar con ellos, perdería el equilibrio y rodaría por ellas.
- Jamás instale una puerta de vidrio frente al pie de la escalera; si alguien rodara por ella, podría sufrir heridas y cortadas al chocar contra los vidrios.

15

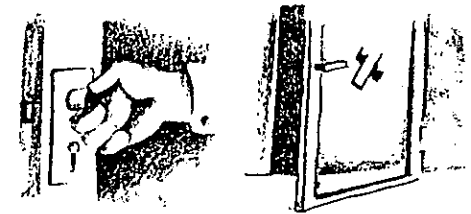


### SEGURIDAD EN EL HOGAR

#### PUERTAS

La atención continua o mantenimiento adecuado de las puertas, en cualquier vivienda, es fundamental en la prevención de accidentes, pues un mal funcionamiento en cualquiera de éstas podría ser causa de obstrucción durante una emergencia.

• Por las noches y siempre que salga de la casa, cierre todas las puertas interiores. Así, si se iniciara un incendio, el fuego no se propagaría fácilmente.



- Si tiene puertas completas de vidrio transparente, péguelas alguna calcomanía o una franja de color para que se vean claramente cuando estén cerradas.
- Instale cerraduras de seguridad en la puertas exteriores para que los niños pequeños no puedan abrirlas y salirse a la calle.
- Instale vidrios inastillables en los cancelos y las puertas de vidrio, pues cuando se rompen, no lo hacen en puntiagudos y constantes fragmentos, si le fuera imposible seguir este consejo, cubra todo los vidrios con película plástica transparente, que puede adquirirse en tiendas que vendan resinas, barnices y pegamentos.

### SEGURIDAD EN EL HOGAR

#### JARDIN

De toda la casa, los sitios más peligrosos son los patios, los jardines y las cocheras por ser espacios de alojamiento para herramientas y objetos de uso doméstico y decorativos.



◀ No deje herramientas u objetos tirados en el jardín como botes con gasolina o aceite, latas de pintura, objetos filosos o ferros viejos, tijeras de podar, etc.

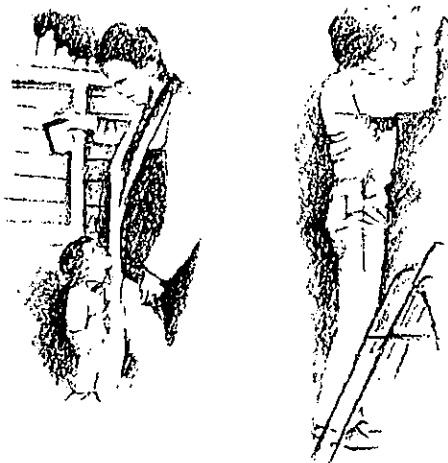
- Mantenga los caminitos del jardín en buenas condiciones; si están empedrados, cuide que las piedras no estén sueltas para que al gente no tropiece con ellas.
- No permita que los niños usen la podadora, y mientras la esté usando usted, no permita que se acerquen.
- Nunca queme las hojarascas añadiéndole petróleo o gasolina, y cuide además que las fogatas no se extiendan.
- Si tiene niños, asegúrese de que en el jardín no haya plantas venenosas como piracantos, azáleas, manzanitas de amor y tejos, pues en unos casos los frutos y en otras las flores son tóxicos o por lo menos peligrosos.
- Tenga siempre cerradas las puertas del patio o del jardín e instale sus cerraduras fuera del alcance de los niños para que éstos no puedan salirse a la calle sin que nadie se dé cuenta.



¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

## SEGURIDAD EN EL HOGAR

• Guarde en lugar seguro las sustancias tóxicas. Muchos productos de uso doméstico, como insecticidas, solventes, pegamentos y limpiadores, son peligrosos. Guárdelos en un lugar fuera del alcance de los niños. Nunca expuestos al sol o en exteriores a simple vista.



• Acosúmbrese a usar escaleras, cada vez que tenga que efectuar un trabajo en un lugar alto de la casa, utilice una escalera de fierro, incluso aunque solo se trate de cambiar un foco. Evite hacer reparaciones estando usted sobre una silla o un banco, ya que son menos estables que una escalera.

18

¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

## PRIMEROS AUXILIOS

### DEFINICIÓN.

Los primeros auxilios son la ayuda inmediata prestada a los accidentados o enfermos, en el lugar de los acontecimientos hasta que llegue el médico o ingrese a un centro asistencial. Además de proteger la salud y conservar la vida del lesionado, ayudan a quitar el dolor y evitar graves complicaciones. No sustituyen la atención médica solo constituyen acciones inmediatas en espera de que el afectado sea atendido médicamente.

### COMO ACTUAR

#### • Preparación

Esta guía puede y debe estudiarse antes de que se presente cualquier urgencia, de modo que cuando ésta llegue a ocurrir, aprenda usted de antemano cómo enfrentarla. Tan absurdo sería buscar en un libro que no conocemos, qué debemos hacer ante un accidente que acaba de ocurrir, como pretender estudiar el modo de utilizar un mapa y una brújula cuando descubrimos que estamos perdidos en el campo.

Los expertos en salvamento aconsejan que ante cualquier urgencia tan importante es analizar, como actuar. Primero debe evaluarse la situación y después actuar, para esto existen 2 reglas de oro: no dejarse dominar por el pánico y saber improvisar.

#### • Dominar el pánico

En cualquier situación de urgencia lo más importante es conservar la serenidad, ya que el pánico puede hacer que un accidente menor se convierta en tragedia. El factor más importante para salvar una vida, ya sea la propia o la ajena, es mantener siempre la calma.

El mejor antídoto contra el pánico es la suma de los conocimientos indispensables y la firme determinación de no dejarse dominar por él; debe pensar que lo único que logra el pánico es empeorar las cosas.

#### • Saber improvisar

En cualquier urgencia lo único que se puede hacer es improvisar con lo que se tenga a la mano. Sólo usted (la persona presente), puede sopesar los riesgos y las ventajas de las posibles opciones, y escoger la mejor. Para lograr lo anterior es necesario tener los conocimientos requeridos en ese momento y lucidez de juicio.

Esta guía le ayudará a conseguir ambas cosas.

19





## PRIMEROS AUXILIOS

¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

### INFORMACION BASICA

#### Respiración boca a boca.

Cuando una persona deja súbitamente de respirar, puede sufrir una lesión cerebral al cabo de unos cuatro minutos, la respiración de boca a boca introduce aire en los pulmones de la víctima mientras ésta vuelve a respirar normalmente.



● Retire cualquier obstrucción de la cara de la víctima y, colocándole la cabeza de lado, extráigala rápidamente de la boca cualquier objeto que pueda asfixiarla.



● Colocando una mano en la frente de la víctima y la otra bajo la nuca, inclínele la cabeza hacia atrás para abrirle las vías respiratorias.



● Luego, al tiempo que con una mano le levanta ligeramente el mentón, con los dedos de la otra ciérrale la nariz, y soplele en la boca. Déle cuatro respiraciones profundas con la mayor rapidez posible. (Si se trata de un bebé o un niño pequeño, tápale la nariz y soplele con suavidad.)

20

## PRIMEROS AUXILIOS

¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA



● Después de darle cuatro respiraciones, observe si el pecho de la víctima desciende, y una vez que esto ocurra, vuelva a darle respiración a un ritmo normal (Soplelo con suavidad para con más rapidez que su propio ritmo normal si se trata de una bebé o niño pequeño.)

● Cuando la víctima vuelva a respirar, colóquela en la posición de recuperación ilustrada.



### Masaje Cardíaco

En el masaje externo, el corazón se comprime entre el esternón y la columna vertebral. De este modo se impulsa la sangre que llena las cavidades cardíacas hacia la circulación pulmonar y sistémica.

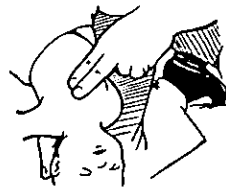
Al relajarse la presión ejercida, el corazón se llena una vez más de sangre, manteniéndose así la circulación.

21



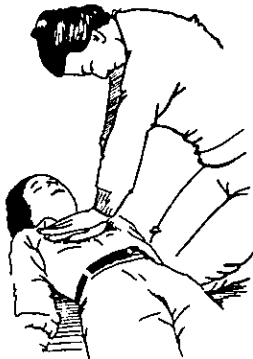
¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

## PRIMEROS AUXILIOS



### Masaje para lactantes (0 a 12 meses)

Se coloca una mano bajo la espalda del bebé. Los dedos índice y medio de la otra mano se apoyan sobre la parte media del esternón, comprimiéndolo dos o tres centímetros hacia la columna dorsal. Después, se relaja la presión, rítmicamente, a una frecuencia de 100 ó 120 veces por minuto.



### Masaje para personas mayores (5 años en adelante)

El paciente se apoya de espaldas sobre una superficie dura. El reanimador se coloca a su lado y presiona, apoyando una mano sobre la otra, el tercio inferior del esternón hasta una profundidad de 3 a 4 centímetros, de 80 a 90 veces por minuto.

Si la persona no respira aplíquese respiración artificial (boca a boca), dando aire una vez por cada 15 compresiones. Se mantendrá el masaje y la respiración hasta que la persona recupere el latido cardíaco y la respiración espontánea o haya asistencia médica.

Al reanudarse la actividad cardíaca, hay que trasladar al afectado cuanto antes a una unidad de vigilancia intensiva especializada. Y, sobre todo, actuando lo más rápidamente posible. Una espera de pocos minutos puede tener como consecuencia una lesión grave e irreversible en el cerebro.

22

¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

## PRIMEROS AUXILIOS

### CABESTRILLOS Y TORNIQUETES

#### Cabestrillos

Una vez que haya prestado los primeros auxilios a una persona que tiene heridos la mano, el brazo, el tórax, colóquela un cabestrillo para sujetarle la parte lesionada. Cuando se ha producido una herida en el brazo o tórax, lo mejor es inmovilizarlo.

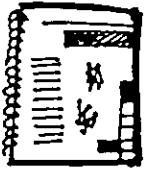
Las vendas para los cabestrillos deben de ser triangulares. Pero si es necesario improvisar uno, lo más idóneo es una tela de algodón.

• En el manejo de una fractura comócada en la caja torácica, recline al herido en una posición cómoda, del lado de la herida para que la sangre y los líquidos drenen al exterior y no se acumulen del lado del pulmón sano



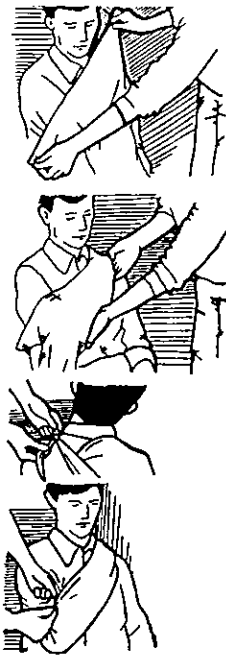
• Suba el brazo lesionado o, en caso de lesión en el tórax, el brazo del lado lesionado, hasta que la mano descansa sobre el hombro opuesto.

23



¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

### PRIMEROS AUXILIOS



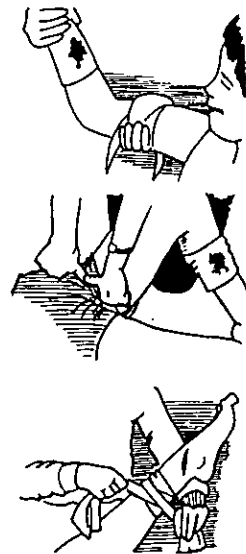
- Coloque una de las puntas de la base del cabestrillo sobre el hombro del lado ileso. Extienda la tela de modo que cuelgue sobre el antebrazo, para que cubra el brazo
- Con cuidado, pase la base del cabestrillo bajo la mano, el antebrazo y el codo del brazo herido, con lo que la punta inferior de la base colgará bajo el codo.
- Suba la punta inferior a lo ancho de la espalda hasta el hombro del lado ileso y anude los dos extremos del cabestrillo justo encima del hombro.
- Doble la tela sobrante a la altura del codo y prendala con un broche de seguridad o haga un nudo con ella.

¿COMO ACTUAR? ANTE UNA EMERGENCIA

### PRIMEROS AUXILIOS

#### Torniquete

Para fabricar un torniquete hay que preparar un trozo de tela largo, una gasa o pañuelo pequeño. El material que utilizamos debe ser muy resistente, pues de lo contrario no funcionará este procedimiento



- Cuando la hemorragia se produce en el brazo, el torniquete se colocará, si el afectado es mayor de 8 años, a unos 7 u 8 centímetros de la axila, y de 4 a 5 cms. mientras que sean menores de esta edad.
- Antes de aplicar el torniquete hay que buscar el pulso arterial del punto donde se colocará.
- En esta zona se pone la gasa pequeña, y sobre ella, el trozo de tela largo que se ata a la piel. Se pide al enfermo que levante el miembro. Entonces se gira la tela hasta que saiga muy poca sangre. Después habrá que sujetar la tela para impedir que se mueva.



COMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

## PRIMEROS AUXILIOS

**Observación importante:** El torniquete debe aplicarse durante cinco minutos cada media hora, en forma lenta y paulatina, si se suelta rápidamente, puede agravar el estado de shock o causar la muerte. Este procedimiento no se puede mantener más de tres horas. Es necesario actuar con rapidez en el traslado al hospital más cercano.

Las zonas donde no se puede aplicar son: el cuello, axilas y ombligo de la ingle.

26

PRIMEROS AUXILIOS

## ASFIXIA

### COMO ACTUAR:

Cuando un objeto extraño obstruye las vías respiratorias de una persona es imprescindible hacer que ésta lo arroje lo más rápidamente posible.



1.- Si la víctima está consciente retírele de la boca todo resido de alimento y cualquier pieza dental postiza. (No trate de extraer la obstrucción con el dedo.) Procure que la víctima tosa. Esto puede bastar para que arroje el objeto.



2.- Si lo anterior no sirviera, haga que la víctima se incline con la cabeza hacia abajo, ya sea que esté sentada o de pie. Luego dèle cuatro golpes firmes entre los omoplatos con el talón de la mano. Cada golpe debe ser lo bastante enérgico para despejar la obstrucción.



3.- Si aun así la víctima no pudiera respirar, párese o arrodílese detrás de ella, cierre el puño y colóquese entre el ombligo y el esternón, con el pulgar hacia adentro.

27



## ASFIXIA



4.- Sosténgase el puño con la otra mano e impulse ambos hacia usted haciendo un rápido movimiento ascendente y hacia adentro desde los codos. De este modo comprimirá la parte alta del abdomen de la víctima contra la parte baja de los pulmones para extraerles el aire que les queda y despejar la obstrucción. Repita esto cuatro veces procurando que cada compresión sea lo suficientemente fuerte para que la obstrucción ceda.

Si se trata de un niño pequeño



1.- Haga que el niño tosa. Si esto no basta recuéstele boca abajo sobre sus muslos con la cabeza colgando. Sosténgale el pecho con una mano y dale cuatro golpes firmes con el talón de la otra. Cada golpe debe ser lo suficientemente fuerte para despejar la obstrucción.



2.- Si aun así el niño no respira, siéntalo en su regazo y apliquele las compresiones abdominales, pero con una sola mano.

## ASFIXIA

Si se trata de un bebé



1.- Sosténgalo, con la cabeza colgando, sobre su antebrazo deteniéndole el pecho y el cuello con la mano. Luego dale cuatro golpes entre los omoplatos con los dedos de la otra, imprimiendo menos fuerza que en el caso de un adulto.



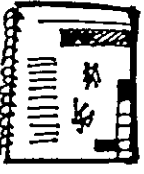
2.- Si aun así el bebé no respira, sosténgalo por la espalda haciendo que su cabeza cuelgue y se doble hacia atrás para que queden abiertas las vías respiratorias. Oprímale cuatro veces el abdomen con los dedos de la otra mano, presionando rápidamente hacia adelante y hacia atrás justo arriba del ombligo.

Si la víctima pierde el conocimiento



1 - Dóle respiración de boca a boca (ver información básica, en la pág. 20)

2.- Si hay otra persona presente, pídale que le llame una ambulancia, pero si se halla usted solo con la víctima, siga dándole respiración de boca a boca hasta que recupere su ritmo de respiración normal.



PRIMEROS AUXILIOS

### ASFIXIA



3.- Si tras las cuatro primeras respiraciones no se inflan los pulmones de la víctima, ruédela con cuidado hacia usted de modo que el pecho de ella quede contra sus músculos, luego dote cuatro palmadas en la espalda



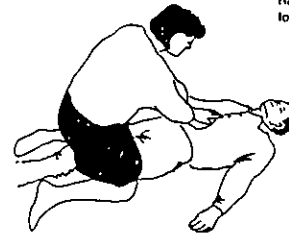
4.- Abralo la boca con cuidado, y si advierte que la víctima ha arrojado el objeto, extráigase lo formando un gancho con el dedo.



5.- En caso contrario, coloque boca arriba a la víctima con el cuello bien estirado y séntese a horcajadas sobre los muslos de ella o arrodílese contra su costado. Luego apoye el talón de una mano entre su ombligo y el esternón.

PRIMEROS AUXILIOS

### ASFIXIA



6.- Cubrase la ano con la otra y dele a la víctima cuatro compresiones rápidas hacia arriba y hacia atrás manteniendo derechos los brazos



7.- Vea si esta vez ha logrado que arroje el objeto y, en caso de ser así, extráigase lo con el dedo.



8.- Si no lo consigue, vuelva a darle respiración de boca a boca.



## ASFIXIA

9.- Si al cabo de las cuatro primeras respiraciones los pulmones de la víctima no se expanden, repita el paso 3 al 7.

32

PRIMERA AYUDA

## QUEMADURAS

### COMO ACTUAR:

Muchas quemaduras requieren atención médica porque se pueden infectar o por que la víctima puede entrar en estado de shock, sobre todo si se trata de una pequeña, un enfermo o un anciano.

Si la quemadura o escaldadura mide menos de 2 cms. de diámetro



1.- Si se puede, quítele rápidamente a la víctima, alhajas y ropa ceñida.

2.- Si hay dolor muy intenso tal vez la quemadura sea superficial. Coloque la zona quemada bajo el chorro del agua fría 10 minutos, o más si el dolor persiste. Cubra la quemadura con la tela limpia y sin pelusa. Lo ideal es un vendaje estérilizado, pero puede servir el revés de un pañuelo doblado y atado con un trapo limpio.

Cuando hay despollojamiento o ennegrecimiento la piel se ve gris y despollojada o chamuscada; y no duele mucho, la quemadura puede ser grave. Cúbrala como se explicó y busque ayuda médica de inmediato.

- No use vendas adhesivas.
- No aplique aceites, ni lociones.
- No reviente las ampollas ni toque la quemadura.

Si la quemadura o escaldadura mide más de 2 cms. de diámetro

1.- De ser posible rápidamente quítele a la víctima alhajas y ropa ceñida.

33



## QUEMADURAS

PRIMEROS AUXILIOS



2.- Coloque la zona quemada bajo el chorro del agua fría al menos 10 minutos o más si el dolor no cesa. Si la zona es grande, cubrala con una tela limpia y mojada, consiga auxilio médico de inmediato.

3.- Cubra la quemadura con una tela limpia y sin pelusa. Lo mejor es un vendaje esterilizado pero también servirá el revés de un pañuelo doblado y sujeto con un palacate o un pedazo de tela.

4.- Acuda al médico o a la sección de urgencias del hospital más cercano.  
• No use vendas adhesivas.  
• No aplique aceites, ungüentos ni lociones.  
• No reviente las ampollas ni toque la quemadura.

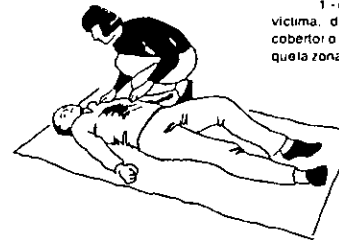
Si la quemadura o escaldadura abarca una zona extensa del cuerpo

Una persona que ha sufrido quemaduras en una área grande del cuerpo, como un brazo, un muslo, una pantorrilla o el pecho, puede entrar en estado de shock, y requiere atención hospitalaria de urgencia.

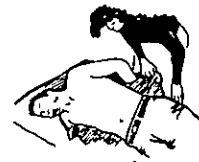
34

## QUEMADURAS

PRIMEROS AUXILIOS



1.- Recueste boca arriba a la víctima, de preferencia sobre un cobertor o una sábana para impedir que la zona quemada toque el suelo.



2.- De ser posible, quitele los anillos, el reloj, los zapatos y la ropa ceñida antes de que la quemadura se inflame. Quitele también la ropa empapada con algún líquido hirviendo cuando éste se haya comenzado a enfriar.  
• No le quite nada que esté adherido a la quemadura.



3.- Pida una ambulancia o prepárese para trasladar usted mismo a la víctima a la sección de urgencias del hospital más próximo.

4.- Cubra la quemadura con una tela limpia que no suelte pelusa, como una lunda de almohada recién lavada. Sujete ésta con un trozo de tela limpia.

35





## QUEMADURAS

PRIMERO AUXILIOS



- No aplique aceites, ungüentos ni lociones.
- No tóquela quemadura. En caso de quemaduras en la cara, haga una mascarilla con una servilleta muy limpia, cortándole orificios para la nariz, la boca y los ojos.
- No aplique aceites, ungüentos ni lociones.
- No toque el área quemada.



- 5.- Si la víctima está consciente, déle de beber sorbos frecuentes de agua fría para reponer los líquidos perdidos.



- 6.- Si alguien con quemaduras en la parte anterior del cuerpo pierde el conocimiento, póngalo en esta posición de recuperación. Vóltele la cabeza hacia un lado e inclínese la hacia atrás para despejarle la garganta. Levántele el lado opuesto del cuerpo con un cojín.

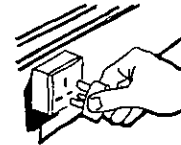
36

## DESCARGAS ELECTRICAS

PRIMERO AUXILIOS

### COMO ACTUAR

Si alguien recibe una descarga eléctrica en el hogar o en el trabajo, corte la energía eléctrica antes de intentar prestarle auxilio.



- 1.- Saque la clavija del contacto o corte la corriente en el interruptor general.
- No accione el apagador del aparato eléctrico, ya que él puede ser la causa del accidente.



- 2.- Si no puede cortar la corriente, párese sobre algún material aislante y seco (una pila de periódicos o una caja de madera), y aparte las extremidades de la víctima del aparato eléctrico con una escoba o con una silla de madera.
- No use nada que esté mojado o que sea de metal.



- Posteriormente pase una cuerda, un calcetín largo o cualquier tira de tela seca alrededor de los pies de la víctima (o debajo de los brazos) y apártela del aparato.
- No toque la víctima con las manos.
  - No use nada que esté mojado, ni siquiera húmedo.

37



## DESCARGAS ELECTRICAS

PRIMEROS AUXILIOS



3 - Si la víctima está inconsciente, colóquela en la posición de recuperación ilustrada.

4 - Si la víctima ha perdido el conocimiento sufrido quemaduras o se siente muy mal, pida una ambulancia o lleve a la persona a la sección de urgencias de la clínica, hospital o centro de salud más cercano. Diga en el hospital cuánto tiempo estuvo la víctima en contacto con la fuente de energía eléctrica.

38

## ENVENENAMIENTO

PRIMEROS AUXILIOS

### COMO ACTUAR:

En todos los hogares hay sustancias muy peligrosas para los niños, tales como blanqueadores, insecticidas y removedores de pintura. Busque auxilio médico de inmediato si un adulto o niño ingiere alguna de ellas.



1.- Si una persona ingiere un producto químico de uso doméstico por accidente y está consciente, trate de averiguar qué ingirió. Tenga en cuenta que puede perder el conocimiento de un momento a otro. No lo haga vomitar, es una pérdida de tiempo y puede ser contraproducente.

2.- Si la persona está consciente y ha ingerido una sustancia que produce un intenso ardor, como un blanqueador, un limpiador líquido o un removedor de pintura, déle de beber agua o leche.

3.- Si la víctima está inconsciente, colóquela en la posición de recuperación.

39

## ENVENENAMIENTO



4.- Pida una ambulancia de inmediato

5.- Entregue al personal de la ambulancia el recipiente de la sustancia venenosa o un poco del vómito del niño para que el tratamiento sea el adecuado

### Si un niño se come una planta venenosa

Entre las plantas venenosas más comunes se encuentran las azáleas, los frutos del piracanto, las partes verdes de la planta de la papa y los hongos conocidos como amanias. Los síntomas del envenenamiento son vómitos, diarrea y dolor de estómago

• Llame al médico o lleve al niño a la sección de urgencias del hospital o centro de salud más cercano, o bien pida una ambulancia. De ser posible, entregue una muestra de la planta al personal del hospital o de la ambulancia para ayudar a seleccionar el tratamiento adecuado.

40

## ATAQUE CARDIACO

### COMO ACTUAR:

Síntomas de un ataque cardíaco: Un subto e intenso dolor en el pecho que a menudo se extiende a brazos, nuca y mandíbula inferior. Posiblemente solocación



1.- Si la víctima está consciente colóquela en posición confortable, de preferencia sentada contra un mueble o una pared, con la cabeza y los hombros apoyados sobre almohadas o cojines y una almohadilla bajo las rodillas.



2.- Si no hay respiración aplique de inmediato respiración artificial. Proteja al paciente de cambio de temperatura. Si la víctima ha estado bajo tratamiento, ayúdolo a tomar sus medicinas.



3.- Llame al médico de la víctima o pida una ambulancia.

41



PRIMEROS AUXILIOS

## ATAQUE CARDIACO



4.- Afloje la ropa en el cuello, el pecho y la cintura para mejorar la circulación y la respiración.

- No le de nada de comer ni de beber.
- No permita que la víctima de un ataque cardíaco se mueva. Podría resentirlo aún más su corazón.

42

PRIMEROS AUXILIOS

## HEMORRAGIAS

### COMO ACTUAR

Aunque no pueda usted contener totalmente una hemorragia, reducir la pérdida de sangre puede bastar para salvar una vida.

1.- Si la herida es profunda y sangra, recueste de inmediato a la víctima y, si puede, quítele rápidamente toda la ropa alrededor de la herida.



2.- Si no se ve ningún objeto incrustado en la herida, presione firmemente ésta con cualquier material absorbente y limpio o con las manos desnudas. De ser posible, levante la parte herida para que quede por encima del nivel del corazón y reduzca el flujo de sangre.



3.- Mantenga comprimida la herida 5 minutos; mientras lo hace, coloque una compresa absorbente (como el revés de un pañuelo doblado y limpio) sobre la herida y sujetele ésta firmemente con un pedazo de tela o un pañacate limpios.

43



## HEMORRAGIAS

PRIMEROS AUXILIOS



4.- Si escurre sangre a través de la compresa, no quite ésta, ponga encima .



5.- Pida una ambulancia o lleve al herido a la sección de urgencia de la clínica , hospital o centro de salud mas cercano.

Si hay un objeto grande incrustado en la piel

1.- Junte los bordes de la herida alrededor del objeto incrustado.  
• No trate de extraerlo; puede estar taponeando la herida



44

## HEMORRAGIAS

PRIMEROS AUXILIOS



2.- Coloque un trozo de tela limpia sobre la herida , luego aplique encima una compresa en forma de anillo hecha de material limpio, de preferencia a mayor altura que el objeto para impedir la presión sobre éste.



3.- Vende diagonalmente la compresa con tiras de algún material de modo que el vendaje no quede encima del objeto incrustado.



4.- Pida una ambulancia o lleve al herido a la sección de urgencias de la clínica , hospital o centro de salud más cercano.

Si el herido sangra por la nariz, el oído o la boca

1.- Esto puede ser síntoma de una lesión grave en la cabeza o en el pecho. Coloque a la víctima casi sentada con la cabeza hacia el lado de la herida para permitir que la sangre fluya.

45



PRIMEROS AUXILIOS

## HEMORRAGIAS



2.- Cubra la zona que sangra, pero no haga presión



3.- Si la persona pierde el conocimiento, colóquela en posición de recuperación.

4.- Pida una ambulancia.

46

PRIMEROS AUXILIOS

## FRACTURAS

### COMO ACTUAR:

Una fractura es la rotura de un hueso producida por un golpe directo, por ejemplo, cuando alguien se cae sobre un brazo extendido y se rompe la clavícula.

Existen tres tipos de fracturas, fractura cerrada, en la cual el hueso roto no perfora la piel, aunque están presentes raspones y moretones. Fractura expuesta, en la cual el hueso roto perfora la piel y sobresale, o bien, existe un corte que llega hasta el hueso roto. En cualquiera de estos dos últimos casos, los gérmenes patógenos tienen acceso fácil por la herida y pueden producir una infección grave. Por último, la fractura llamada "en tallo verde" frecuentemente en los niños, en la que el hueso al doblarse se astilla



1.- Aunque no esté seguro de que la lesión sea una fractura, trátela como si lo fuera



2.- No mueva al lesionado salvo en caso absolutamente necesario

3.- Pida una ambulancia.

47

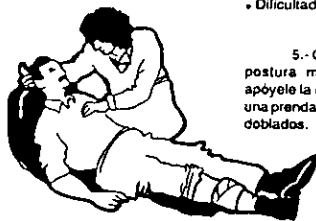


## FRACTURAS

PRIMEROS AUXILIOS

4.- Antes de ocuparse de la fractura, atienda estos posibles problemas:

- Hemorragia.
- Pérdida del conocimiento
- Dificultad para respirar



5.- Coloque a la víctima en la postura más cómoda posible y apóyela la extremidad lesionada en una prenda de vestir o en un coberdor doblados.

6.- No mueva innecesariamente la extremidad fracturada.



7.- Si es indispensable trasladar al accidentado y el tiempo lo permite, inmovilice la extremidad fracturada fijándola mediante una venda a una parte ileso del cuerpo.

48

## DESMAYOS

PRIMEROS AUXILIOS

### COMO ACTUAR:

Si la víctima está inconsciente pero respirando, colóquela en posición de recuperación, al menos que sospeche que se ha fracturado la columna vertebral o el cuello. Esta medida además de ser prioritaria, impedirá que la sangre, la saliva o la lengua obstruya las vías respiratorias de la víctima.

Posición de recuperación de una víctima Inconsciente

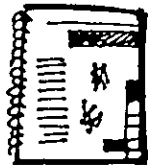
1.- Arrodílese al lado y a unos 25 cm. de la víctima. Colóquela la cabeza boca arriba o inclínese la hacia atrás para que respire.

2.- Coloque el brazo más cercano a usted pegado a ese costado, ligeramente debajo del cuerpo y extendido. Colóquela el otro brazo sobre el pecho, y el tobillo más alejado sobre el otro.

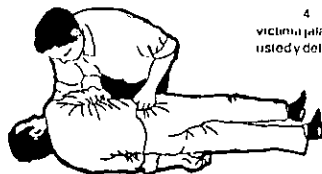


3.- Protéjela la cabeza con una mano y sujétela de la ropa con la otra, a la altura de la cadera.

49



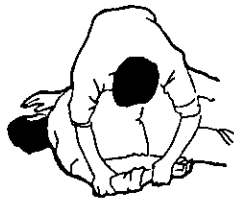
## DESMAYOS



4. Vuelva boca abajo a la víctima plantando rápidamente hacia usted y deteniéndola con las rodillas



5.- Jálele la barbilla hacia abajo para abrirle la garganta. Esto le mantendrá despejadas las vías respiratorias y podrá inhalar y exhalar sin dificultad



6.- Dóblele el brazo más cercano a usted para que sostenga la parte superior del cuerpo; dóblele la pierna de ese lado para que apunte la parte inferior. Sáquale el otro brazo de debajo del cuerpo.

7.- Pida una ambulancia

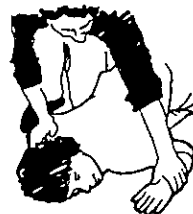
• Si la víctima tiene rotos un brazo o una pierna o éstos no se pueden usar para colocarla en la posición de recuperación, póngale una colcha enrollada bajo el costado roto

## ATAQUE EPILEPTICO

### COMO ACTUAR:

En los ataques epilépticos intensos, la víctima pierde el conocimiento, sufre convulsiones y respira ruidosamente

Si una persona sufre una serie continua de ataques sin recuperar el conocimiento entre uno y otro, padece lo que se conoce en términos médicos como status epilépticos, trastorno sumamente grave que requiere hospitalización inmediata.



1.- No trate de sujetar a la persona que está sufriendo un ataque de gran mal; procure únicamente que no se haga daño



2.- Deje libre un espacio en torno suyo, retire muebles y otros objetos contra los que pueda golpearse.



3.- De ser posible, atójele la ropa alrededor del cuello y póngale algo acolchonado bajo la cabeza.





PRIMEROS AUXILIOS

## ATAQUE EPILEPTICO



4.- No se le ocurra introducir nada en su boca ni trate de abrirla.



5.- Cuando cesen las convulsiones, coloque al enfermo en posición de recuperación y espere a que recobre el conocimiento. No lo deje solo hasta que no se haya recuperado por completo.



6.- No le dé nada de beber hasta no estar seguro de que está totalmente consciente.

7.- Pida una ambulancia solo en los casos de que la víctima sufra varios ataques seguidos y no recupere el conocimiento entre ellos, se haya provocado alguna lesión, o si tarda más de 15 minutos en recobrar el conocimiento.

52

PRIMEROS AUXILIOS

## INTOXICACION

### COMO ACTUAR

Las intoxicaciones por sobredosis de cualquier medicamento o droga requieren tratamiento médico de urgencia. Los síntomas de una intoxicación por sobredosis son dilatación o contracción anormal de las pupilas, vómitos, dificultad para respirar, pérdida del conocimiento, sudor intenso y alucinaciones.

Si una persona toma una sobredosis deliberada o accidentalmente:



1.- Preguntale qué ocurrió. Trate de averiguar lo más pronto posible qué fue lo que tomó, pues la víctima puede perder el conocimiento de un momento a otro.  
• No la haga vomitar, es una pérdida de tiempo y puede ser contraproducente.



2.- Si la persona está inconsciente, colóquela en posición de recuperación.



3.- Pida una ambulancia.

53



## INTOXICACION



4.- Recoja una muestra del vomito y cualquier botella o envase de medicamento que esté cerca de la víctima. Entregue ambas pruebas al personal médico para facilitar la prescripción del tratamiento.

Perdida del conocimiento por Intoxicación alcohólica



1.- Coloque a la víctima en la posición de recuperación para que no se asfixie con su vómito.

2.- Pida una ambulancia

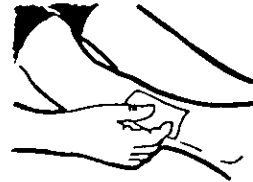
## MORDEDURAS Y PICADURAS

### COMO ACTUAR

Las mordeduras de animales no causan daños graves cuando están vacunados contra la rabia. Sin embargo, si se desconoce este dato, es salvaje o tiene un comportamiento extraño, hay que actuar con urgencia y extremar las precauciones



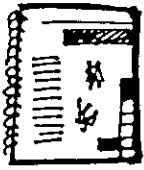
1.- Lo primero que tenemos que hacer es lavar inmediatamente a herida con abundante agua para eliminar la mayor cantidad posible de saliva que haya dejado el animal



2.- Una vez que esté seca, cubrirela con gasas esterilizadas que deberán sujetarse con tela adhesiva, así se evitará el peligro de una infección secundaria.



3.- Una vez hecha esta curación, es conveniente avisar al médico. Cuando no conocemos los antecedentes del animal en cuestión, lo mejor es tenerlo en observación de siete a diez días.



## MORDEDURAS Y PICADURAS

PRIMEROS AUXILIOS

Los piquetes de hormigas, abejas, mosquitos, etc. normalmente ocasionan una pequeña reacción (roncha). En el caso de arañas y alacranes hay dolor, náuseas y vómito, calambres, problemas respiratorios y puede haber convulsiones y coma.

En caso de reacción alérgica

Se conoce como shock anafiláctico a la reacción generalizada producida por picadura de insecto o por la introducción al organismo de cualquier sustancia que el cuerpo rechace. El shock se presenta a pocos segundos o minutos la víctima se siente enferma y débil, siente opresión en el pecho y dificultad para respirar, en ocasiones estornuda continuamente y se le incha la cara. En casos extremos puede perder el conocimiento y dejar de respirar.



1.- Solicite una ambulancia

2.- Acueste a la víctima de espaldas y levántele las piernas con cojines o con una prenda doblada. Manténgale la cabeza más baja que el cuerpo y de lado por si vomita

3.- Abríguela con cualquier prenda o cobija

56

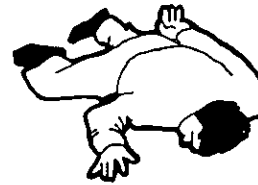
## MORDEDURAS Y PICADURAS

PRIMEROS AUXILIOS

4.- Alójele la ropa en el cuello y la cintura para que respire mejor



5.- No le dé nada de comer o beber, ni permita que fume, ya que se le haría más difícil respirar

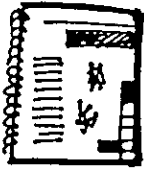


6.- Si la víctima pierde el conocimiento parece que va a vomitar o presenta dificultad para respirar, colóquela en posición de recuperación

Picaduras en la garganta o en la boca

Una picadura en la boca o en la garganta puede producir una rápida inflamación de la garganta e impedir el paso de aire a los pulmones

57



## MORDEDURAS Y PICADURAS

PRIMEROS AUXILIOS



1.- Para reducir la inflamación, déle a la víctima helado, hielo o agua fría.



2.- Si deja de respirar, comience a darle respiración artificial de boca a boca.



3.- Solicite una ambulancia de inmediato o trasfóre a la víctima a la sección de urgencias de un hospital.

58

## BOTIQUIN

PRIMEROS AUXILIOS

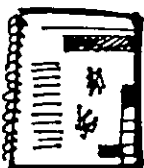
Reuna desde hoy mismo los materiales de primeros auxilios antes de que lo necesite. Adapte el contenido del botiquín a las necesidades de su familia. No los agregue al revotillo del botiquín del baño, con la pasta dental y los cosméticos. Por lo contrario, acomódelos en una caja adecuada con su etiqueta, de manera que todo esté a la mano cuando sea necesario.

- Marque claramente cada material, indicando para qué sirve.
- Guarde en una caja un ejemplar de esta guía.
- No cierre con llave el botiquín: podría verse obligado a buscar la llave cuando los segundos son indispensables.
- Revise con frecuencia el equipo y reponga los artículos gastados.

- Dos tablas de madera.
- Una caja de cuantas.
- Dos cintas adhesivas.
- Un paquete de algodón.
- Un tubo de vaselina.
- Un tubo de ungüento antibiótico.
- Un frasco de loción de calamina para tratar quemaduras solares, picaduras de insectos, etc.

- Una caja de bicarbonato de sodio.
- Unas tijeras.
- Unas pinzas o tenacillas.
- Un paquete de agujas.
- Un paquete de hojas de afeitar.
- Un cuenagotas.
- Un termómetro oral.
- Una bolsa para agua caliente.
- Una bolsa para hielo.

59



PRIMEROS AUXILIOS

## BOTIQUIN


- Una caja de fósforos.
- Una linterna de bolsillo.
- Un paquete de pilas nuevas.
- Lista de teléfonos de emergencia.
- Un lco. de agua oxigenada.
- Un lt. de alcohol del 96.5
- Un paq. de abate lenguas.
- Una caja de analgésicos.
- 5 sobres de suero oral.

- 1 lco. de antisépticos (benzal)
- 4 pzas. de venda triangular y paliacate.
- 20 pzas. de gasas estériles.
- 4 pares de guantes estériles.
- 4 pzas. de jeringas de 5 y 10 cms.
- Un frasco de merthiolate
- 4 pzas. de venda elástica.
- Una pza. de jabón neutro

**60**

¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA EMERGENCIA

## DIRECTORIO DE EMERGENCIAS



AMBULANCIAS

MEDICO

POLICIA

PARIENTE CERCANO

HOSPITAL

BOMBEROS

TAXIS

OTROS

**IMPORTANTE:**

- Antes de hacer una llamada de emergencia asegúrese de la dirección en que está usted. La persona que conteste a su llamada necesitará saberlo para enviarle ayuda rápidamente. También asegúrese del número telefónico desde el que está usted llamando ya que conociéndolo, se puede comunicar de nuevo con usted en caso de que se cortara la llamada.
- Antes de marcar el número piense que tipo de servicio es el que va a solicitar ya sean los bomberos, una ambulancia, etc... Y si no está seguro de cual es el adecuado para el tipo de urgencia que se haya presentado, marque el de la policía o el de información de su localidad, ya que ellos se encargarán de informarle o llamar a quien se necesite.
- Si la persona que le ha contestado, le hace preguntas, procure contestarlas con claridad, brevemente, y con toda la calma posible de acuerdo con las circunstancias.
- No cuelgue el auricular hasta que la persona que haya contestado, le indique que lo haga.

**61**



D.G. Jesús Alberto Ruiz Ruiz  
Autor y Diseño Gráfico

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

Contenido proporcionado y aprobado por:  
JEFATURA DE SEGURIDAD E HIGIENE, Y DESARROLLO DE RECURSOS  
HUMANOS.

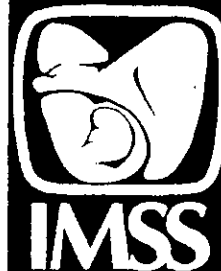
En coordinación con:  
DIRECCIÓN GENERAL DE COMUNICACION SOCIAL DEL IMSS.

Sr. Servio Tulio Escobedo H.  
Esp. de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Lic. Rafael García Garza  
Coordinador General de Comunicación Social

Lic. Gilberto Jiménez Ovalle  
Jefe de Servicios de Desarrollo de Recursos Humanos

JUNIO 1997



EN PRO DE LA INTEGRACION FAMILIAR



PORQUE LA FAMILIA ES LO MAS IMPORTANTE

**DI NO A LAS DROGAS**

INFORMACIONES EN [WWW.IMSS.COM.MX](http://WWW.IMSS.COM.MX)



# BIBLIOGRAFÍA

## **HACIA LA MEDICINA PREVENTIVA**

Instituto Mexicano del Seguro Social  
Depto. de Comunicación Social.

## **LA SEGURIDAD INDUSTRIAL**

Grimaldi Simonds

## **MANUAL DE PRIMEROS AUXILIOS**

Editorial Diana.. México. G. de Montis P. Magd

## **AUXILIO PARA CASOS IMPREVISTOS**

Selecciones del Rader's Digest Mex. S.A. de C.V.  
Primera Edición

## **LOS ACCIDENTES Y SUS EFECTOS**

Coordinación Gral. de Com. Social IMSS

## **MEDICINA DEL TRABAJO**

Instituto Mexicano del Seguro Social  
Secretaría General

## **EL LIBRO DE LOS PRIMEROS AUXILIOS**

Padres e Hijos  
Asociación Mexicana de Pediatría

## **MEDICO DE FAMILIA**

Pub. del Colegio Interamericano  
de Médicos y Cirujanos

## **COMO DISEÑAR RETÍCULAS**

Alan Swann  
Editorial Gustavo Gili, S.A.  
Barcelona 1990

## **DISEÑO Y REPRODUCCION**

Giorgio Fioravanti  
Editorial Gustavo Gili, S.A.  
Barcelona 1988

## **INTRODUCCIÓN AL DISEÑO GRÁFICO**

Peter Bridgewater  
México. Trillas. 1992

## **HISTORIA DEL DISEÑO GRÁFICO**

Philip B. Meggs  
México. Trillas. 1991

## **DIBUJO Y COMUNICACIÓN GRÁFICA**

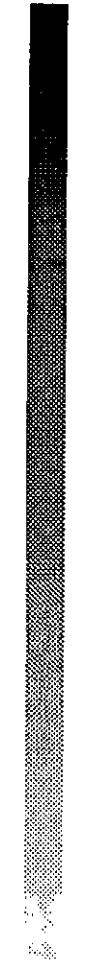
J. Rosa Puente  
México. G. Gili. 1993

## **PRINCIPIOS BÁSICOS DE TIPOGRAFÍA**

John Noel Claude Lewis  
México. Trillas. 1987

## **TIPOGRAFÍA CREATIVA**

Marion March. México. G. Gili. 1989







**COMO PREPARAR DISEÑOS PARA LA IMPRENTA**

Linnng John

México. G. Gili. 1989

**TIPO Y COLOR**

Michael Beaumont; Hermann Blume

España. H. Blume 1988

**BASES DEL DISEÑO GRÁFICO**

Alan Swann

Barcelona. G. Gili. 1990