







## Aviso legal

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: contact@SaageMedia.com  
Web: www.SaageMedia.com  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editorial: Saage Media GmbH

Publicación: 02.2025

Diseño de portada: Saage Media GmbH

ISBN Tapa blanda (es): 978-3-384-53030-1

ISBN Ebook (es): 978-3-384-53031-8

## Legal / Avisos

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada o transmitida sin el permiso escrito del editor.

Los enlaces externos y las referencias a fuentes enumerados en este libro fueron verificados al momento de la publicación. El autor no tiene influencia sobre los diseños y contenidos actuales y futuros de las páginas vinculadas. El proveedor del sitio web vinculado es el único responsable de los contenidos ilegales, incorrectos o incompletos, así como de los daños que surjan del uso o no uso de la información, no quien hace referencia a la publicación respectiva a través de enlaces. Todas las fuentes externas utilizadas se enumeran en la bibliografía. A pesar del cuidadoso control del contenido, no asumimos ninguna responsabilidad por el contenido de fuentes externas. Los operadores de las fuentes citadas son los únicos responsables de su contenido. Las imágenes y fuentes de terceros están marcadas como tales. La reproducción, procesamiento, distribución y cualquier tipo de explotación fuera de los límites de los derechos de autor requieren el consentimiento por escrito del autor o creador respectivo.

Este libro ha sido traducido del alemán. No se pueden descartar completamente las desviaciones del original o los errores de traducción. Todas las fuentes citadas en el libro están disponibles en inglés. No asumimos ninguna responsabilidad por inexactitudes o malentendidos de contenido que puedan surgir por la traducción.

Los datos de los diagramas que no están marcados explícitamente con una fuente no se basan en estudios, sino que son suposiciones no vinculantes para una mejor visualización.

Este libro fue creado utilizando Inteligencia Artificial (IA) y otras herramientas. Entre otras cosas, se utilizaron herramientas para la investigación, la escritura/edición y la generación de ilustraciones decorativas. A pesar del control, no se pueden descartar completamente los errores. Nos gustaría enfatizar que el uso de la IA sirve como herramienta de apoyo para proporcionar a nuestros lectores una experiencia de lectura de alta calidad e inspiradora.

Las referencias y citas contenidas en este libro han sido cuidadosamente investigadas y reproducidas en su significado. La interpretación y presentación del contenido citado refleja la comprensión del autor y no necesariamente corresponde con la intención u opinión de los autores originales. Para las citas parafraseadas, las declaraciones principales de las fuentes originales se han incorporado al contexto de esta obra según el mejor saber y entender, pero pueden desviarse de las formulaciones originales y matices de significado debido a la transferencia y simplificación. Todas las fuentes utilizadas están completamente listadas en la bibliografía y pueden leerse allí en el original. La responsabilidad de la interpretación y la incorporación contextual del contenido citado recae en el autor de este libro. Para preguntas científicas e información detallada, se recomienda consultar las fuentes originales. El autor se ha esforzado por presentar temas científicos complejos de manera generalmente comprensible. No se pueden excluir simplificaciones y generalizaciones. No se puede garantizar la exactitud técnica y la integridad de las presentaciones simplificadas. La reproducción parafraseada de citas y hallazgos científicos se realiza conscientemente cumpliendo con la ley de citas según § 51 UrhG y todas las disposiciones relevantes de derechos de autor de otros países. Al simplificar, transferir y posiblemente traducir contenido científico a un lenguaje generalmente comprensible, se pueden perder matices de significado y detalles técnicos. El autor no reclama derechos sobre las obras citadas y respeta todos los derechos de autor de los autores originales. Si se detecta un uso no autorizado, el autor solicita ser notificado para tomar las medidas apropiadas. Para fines académicos y cuando se utiliza como referencia científica, se recomienda expresamente consultar las fuentes originales. La presentación simplificada sirve exclusivamente para información científica popular.

Las informaciones médicas, los métodos de tratamiento y las instrucciones de primeros auxilios contenidas en este libro han sido investigadas cuidadosamente y compiladas con el mejor conocimiento posible. Sin embargo, no sustituyen en ningún caso el tratamiento por parte de personal médico capacitado. En situaciones de emergencia, siempre que sea posible, se debe buscar ayuda médica profesional. Las técnicas de supervivencia, los métodos de curación y las medidas médicas descritas pueden diferir en la práctica de las representaciones y llevan riesgos inherentes. La aplicación se realiza bajo su propio riesgo. Se excluye cualquier responsabilidad por daños personales, materiales y patrimoniales que resulten de la aplicación de los métodos descritos. Las plantas medicinales presentadas y sus aplicaciones han sido investigadas de manera diligente, sin embargo, no se puede garantizar la correcta identificación y el uso seguro. Es posible confundirlas con plantas tóxicas, lo que puede ser mortal. Esta obra se entiende como una guía para situaciones extremas de emergencia en las que no hay atención médica profesional disponible. No es, en absoluto, un sustituto de una formación médica sólida o tratamiento médico. Todos los medicamentos, remedios y dispositivos médicos mencionados pueden estar sujetos a restricciones legales. La obtención y aplicación deben realizarse de acuerdo con las disposiciones legales vigentes.

Bendis Saage

# **Medicina de Supervivencia: Guía Esencial de Primeros Auxilios al Aire Libre**

## **Manual práctico de medicina de emergencia y supervivencia sin médico para situaciones extremas y catástrofes en la naturaleza**

104 Fuentes  
44 Diagramas  
99 Imágenes  
7 Ilustraciones

© 2025 Saage Media GmbH

Todos los derechos reservados

## **Queridos lectores,**

les agradecemos de corazón que hayan elegido este libro. Con su elección, no solo nos han brindado su confianza, sino también parte de su valioso tiempo. Lo apreciamos mucho.

En un mundo lleno de eventos impredecibles, el conocimiento médico puede decidir sobre la vida y la muerte. ¿Qué hacer cuando la ayuda profesional no está disponible? Este libro especializado proporciona conocimientos sólidos sobre medicina de emergencia y medicina de supervivencia, desde medidas inmediatas que salvan vidas hasta el uso de remedios naturales. Las instrucciones prácticas le capacitan para proporcionar atención médica básica en situaciones de crisis, durante actividades al aire libre o en la naturaleza. Aprenda técnicas probadas para el tratamiento de heridas, el manejo del dolor natural y cómo tratar lesiones típicas de actividades al aire libre. Esta obra de referencia estructurada combina la medicina de emergencia moderna con la medicina tradicional y transmite conocimientos vitales para situaciones extremas. Prepárese ahora para los desafíos médicos fuera de la civilización, porque en una emergencia, cada minuto cuenta.

Esta guía le proporciona información comprensible y práctica sobre un tema complejo. Gracias a herramientas digitales desarrolladas internamente que también utilizan redes neuronales, pudimos realizar investigaciones exhaustivas. El contenido se ha estructurado de manera óptima y desarrollado hasta la versión final para proporcionarle una visión general bien fundamentada y de fácil acceso. El resultado: obtiene una visión integral y se beneficia de explicaciones claras y ejemplos ilustrativos. El diseño visual también se ha optimizado mediante este método avanzado para que pueda captar y utilizar la información rápidamente.

Nos esforzamos por la máxima precisión, pero agradecemos cualquier indicación de posibles errores. Visite nuestro sitio web para encontrar las últimas correcciones y adiciones a este libro. Estas también se incorporarán en futuras ediciones.

¡Esperamos que disfrute leyendo y descubriendo cosas nuevas! Si tiene sugerencias, críticas o preguntas, esperamos sus comentarios. Solo mediante el intercambio activo con ustedes, los lectores, las futuras ediciones y obras podrán ser aún mejores. ¡Manténgase curioso!

### **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Equipo

- [www.SaageBooks.com/es](http://www.SaageBooks.com/es)
- [support@saagimedia.com](mailto:support@saagimedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Acceso rápido al conocimiento

Para garantizar una experiencia de lectura óptima, nos gustaría familiarizarle con las características principales de este libro:

- **Estructura Modular:** Cada capítulo es independiente y puede leerse sin depender de los demás.
- **Investigación Exhaustiva:** Todos los capítulos se basan en una investigación exhaustiva y están respaldados por referencias científicas. Los datos mostrados en los diagramas sirven para una mejor visualización y se basan en suposiciones, no en los datos proporcionados en las fuentes. Una lista completa de fuentes y créditos de imágenes se encuentra en el apéndice.
- **Terminología Clara:** Los términos técnicos subrayados se explican en el glosario.
- **Resúmenes de Capítulos:** Al final de cada capítulo, encontrará resúmenes concisos que le dan una visión general de los puntos clave.
- **Recomendaciones Concretas:** Cada subcapítulo concluye con una lista de consejos específicos para ayudarle a poner en práctica lo aprendido.

## Materiales adicionales de bonificación en nuestro sitio web

En nuestro sitio web, planeamos poner a su disposición los siguientes materiales exclusivos:

- Contenido adicional y capítulos extra
- Un resumen general compacto
- Una versión de radioteatro. (En planificación)

El sitio web está actualmente en construcción.



[www.SaageBooks.com/es/  
medicina\\_de\\_survivencia-bonus-29W4IF](http://www.SaageBooks.com/es/medicina_de_survivencia-bonus-29W4IF)



# Índice

- 1. Atención Médica de Emergencia Básica
  - 1. 1 Medidas Inmediatas para Salvar Vidas
    - Inconsciencia y posición lateral de seguridad
    - Reanimación cardiopulmonar
    - Detener hemorragias fuertes
  - 1. 2 Cuidado de Heridas en Terreno
    - Limpieza y desinfección
    - Técnicas de vendaje con materiales naturales
    - Férulas e inmovilización
  - 1. 3 Tratamiento del Dolor sin Medicamentos
    - Métodos naturopáticos
    - Aplicaciones de frío y calor
    - Técnicas de puntos de presión

- 2. Medicina Silvestre y Naturopatía
  - 2. 1 Plantas Medicinales y Botiquín Natural
    - Plantas cicatrizantes
    - Hierbas analgésicas
    - Cortezas y raíces curativas
  - 2. 2 Métodos de Tratamiento Naturales
    - Cataplasmas y envolturas
    - Aplicaciones de arcilla medicinal y barro
    - Infusiones de plantas
  - 2. 3 Remedios Improvisados
    - Elaboración de tinturas
    - Ungüentos y pastas
    - Extractos de plantas medicinales

- 3. Medicina de Supervivencia en Situaciones Extremas
  - 3. 1 Hipotermia y Congelación
    - Conservación del calor
    - Técnicas de recalentamiento
    - Protección contra daños por frío
  - 3. 2 Emergencias Relacionadas con el Calor
    - Insolación y golpe de calor
    - Prevenir la deshidratación
    - Estabilización circulatoria
  - 3. 3 Intoxicaciones y Quemaduras Químicas
    - Reconocer plantas venenosas
    - Primeras medidas
    - Métodos de desintoxicación

- 4. Atención Médica en Catástrofes
  - 4. 1 Manejo de Lesiones
    - Tratamiento de fracturas óseas
    - Tratamiento de quemaduras
    - Tratamiento de heridas punzantes
  - 4. 2 Control de Infecciones
    - Medidas de higiene
    - Prevenir infecciones de heridas
    - Esterilización de instrumentos
  - 4. 3 Suministros y Equipo
    - Equipo médico básico
    - Medicamentos no perecederos
    - Herramientas improvisadas

- 5. Medicina al Aire Libre y Prevención
  - 5. 1 Medidas Preventivas
    - Cuidado de la salud
    - Adaptación al esfuerzo
    - Fortalecimiento del sistema inmunológico
  - 5. 2 Detección de Peligros
    - Riesgos meteorológicos
    - Animales peligrosos
  - 5. 3 Medidas de Autoprotección
    - Preparación física
    - Mantenimiento del equipo
    - Normas de conducta
  - Fuentes
  - Fuentes de imágenes

## 1. Atención Médica de Emergencia Básica

¿Qué hacer cuando la ayuda médica no está disponible en pocos minutos? En situaciones de crisis y en áreas remotas, incluso los conocimientos básicos de atención de emergencia pueden salvar vidas. Las técnicas y maniobras adecuadas permiten proporcionar primeros auxilios de manera efectiva, incluso con recursos limitados. Este capítulo transmite habilidades esenciales para la atención médica inicial en condiciones difíciles. Quien domine estos fundamentos puede actuar con calma en momentos críticos, cuando cada minuto cuenta.



## 1. 1 Medidas Inmediatas para Salvar Vidas



as emergencias que amenazan la vida requieren una acción rápida y reflexiva. Este capítulo aborda las principales medidas de primeros auxilios que salvan vidas en casos de inconsciencia, paro cardiorrespiratorio y hemorragias severas. Las técnicas aquí descritas son esenciales para poder brindar ayuda de manera efectiva en situaciones de crisis, hasta que lleguen los profesionales de rescate. La ignorancia puede tener consecuencias fatales: aprenda ahora a salvar vidas.

*La práctica continua y la actualización regular de los conocimientos de primeros auxilios, especialmente la posición lateral de seguridad, la RCP y el control de hemorragias, son fundamentales para actuar de manera efectiva en una emergencia.*

## **Inconsciencia y posición lateral estable**



a inconsciencia ocurre cuando una persona no responde a estímulos externos [s1]. Se clasifica como una emergencia médica y puede tener diversas causas, como enfermedades, lesiones, consumo de drogas o asfixia [s1]. En caso de inconsciencia, es crucial verificar regularmente la respiración y el pulso [s1]. Si se trata de una persona inconsciente que respira, se debe adoptar la posición lateral estable (también posición de recuperación) para mantener las vías respiratorias despejadas y minimizar el riesgo de asfixia [s2] [s3]. Esto es especialmente importante para personas con un nivel de conciencia reducido, para prevenir obstrucciones de las vías respiratorias y aspiración [s2]. Si la inconsciencia fue causada por una convulsión, la posición lateral estable también protege contra la aspiración [s4]. Sin embargo, si se sospecha una lesión de la columna vertebral, se debe evitar cambiar la posición mientras haya respiración [s1]. En caso de paro cardíaco, no se debe aplicar la posición lateral estable, ya que dificulta la detección del paro [s2]. La correcta ejecución de la posición lateral estable puede mejorarse significativamente mediante entrenamiento específico, como un curso de primeros auxilios de tres días [s5]. Los estudios muestran que después



de tal entrenamiento, la tasa de éxito aumenta del 1% al 74%, y este valor se mantiene casi constante incluso después de cuatro meses [s5]. Los niños a partir de siete años son capaces de aprender y aplicar la posición lateral estable, lo que fomenta su conciencia social y empatía [s5] [s6]. Aunque pueden dudar en situaciones de prueba, los niños a menudo aplican correctamente las medidas de primeros auxilios aprendidas, incluida la posición lateral estable, en situaciones de emergencia reales [s6]. La colocación del paciente debe realizarse siempre teniendo en cuenta la situación individual y la necesidad de un monitoreo continuo de la respiración y la conciencia [s2]. Es importante tener en cuenta que la

evidencia científica sobre la posición lateral estable es limitada y las recomendaciones actuales se basan en una débil base de evidencia [s2].



*Paro cardíaco* <sup>[i1]</sup>



*Obstrucción de las vías respiratorias* <sup>[i2]</sup>



*Formación en primeros auxilios* <sup>[i3]</sup>

## Bueno saber

### **Inconsciencia**

En una situación de supervivencia, la inconsciencia puede ser causada por diversos factores como hipotermia, deshidratación, lesiones en la cabeza o intoxicaciones. La rápida evaluación de la situación y la implementación de medidas adecuadas son vitales para la supervivencia.

### **Lesión de la columna vertebral**

En caso de sospecha de una lesión de la columna vertebral en una situación de supervivencia, la persona no debe ser movida para evitar más daños. La estabilización y la ayuda profesional son esenciales.

### **Obstrucciones de las vías respiratorias**

Las obstrucciones de las vías respiratorias pueden ser mortales en situaciones de supervivencia. Pueden ser causadas por cuerpos extraños, hinchazón o líquidos y requieren acción rápida para restaurar la respiración.

### **Posición de recuperación**

La posición de recuperación (posición lateral estable) es esencial en situaciones de supervivencia para asegurar la respiración de los inconscientes y minimizar el riesgo de asfixia, especialmente en áreas remotas sin atención médica rápida.