

Primeros auxilios: introducción

Cuando ocurre un accidente de cualquier tipo y resulta herida una persona, antes de ser trasladada a un centro de salud debe prestársele atención inmediata. A estos cuidados que reciben las víctimas antes de llegar al centro médico, se les llama primeros auxilios. Para aplicar los primeros auxilios de forma correcta, es necesario conocer las técnicas de primeros cuidados. Pero además, es muy importante saber lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer en cada momento. Recuerda que estos primeros cuidados, dados en forma oportuna y eficiente pueden salvar la vida de muchas personas.



OBJETIVO de los Primeros Auxilios:

Básicamente, atender a la persona accidentada

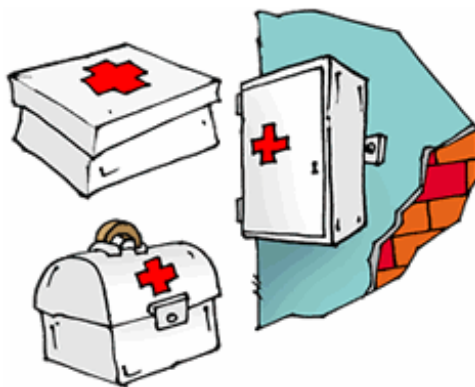
¿CÓMO hacerlo ?

Adquiriendo conocimientos para:

- saber cómo hay que actuar
- y, sobre todo, tener bien claro cómo NO hay que actuar
- Dar la voz de aviso al teléfono de emergencias (112) para que pueda recibir asistencia sanitaria rápidamente.
- Evitar más lesiones de las ya producidas e impedir que empeoren las ya producidas.
- Evitar realizar un transporte inadecuado según las lesiones del herido.

Normas para aplicar los primeros auxilios:

- Actuar con rapidez y mantener la calma.
- Llamar inmediatamente al médico, o enviar a alguien para que llamen a una ambulancia.
- Aflojar la ropa del accidentado para facilitar la respiración y la circulación.
- Chequear el pulso.
- Una vez atendida la respiración, observar si hay hemorragias o fracturas de huesos y atenderlas.
- No mover a la persona sin averiguar su estado, es preferible llamar y esperar a una ambulancia, porque se pueden complicar las lesiones que ya tenga la persona u ocasionar otras nuevas. Sólo se puede mover a una persona lesionada si corre peligro en el lugar donde se encuentra
- Es importante, en todo momento, tranquilizar al accidentado, brindándole seguridad y confianza.
- Evitar carreras y gritos innecesarios: esto ocasiona pánico, tanto en el lesionado como en las personas que están alrededor, y entorpecerá la asistencia que se desea dar.
- No permitir que un montón de curiosos rodee a la persona accidentada, pues le quitan el aire, aumentan su nerviosismo y además hacen más difícil la atención con rapidez.
- Cuidar las pertenencias del accidentado, tanto personales como las de los vehículos (si las hubiese).
- Es necesario contar con un botiquín de primeros auxilios.



En resumen:

Qué hacer:

- ayudar a salvar la vida de la persona
- evitar que se produzca lesiones posteriores
- conservar la calma y llamar a un médico (112)
- acomodar a la persona herida y moverla lo menos posible
- examinar a la persona con mucho cuidado
- tranquilizar a la víctima

Lo que NO hay que hacer:

- dejar sola a la víctima
- tocar la zona herida sin protección
- mover a la víctima sin necesidad
- dejar de atender una hemorragia
- acomodar los huesos en caso de fractura
- suministrar medicinas ni alimentos, ni líquidos
- agobiar a la víctima con mil preguntas

Tratamiento inicial de lesiones

PASO 1:

Protección: el área lesionada debe estar protegida de posibles nuevas lesiones, por medio de tablillas, refuerzos, u otras técnicas de inmovilización



PASO 2:



Restricción de la actividad, reposo (DESCANSO): el descanso después de cualquier tipo de accidente es un componente importante de cualquier programa de recuperación.

Una vez lesionada una parte del cuerpo, empieza de inmediato el proceso de curación; y si no se deja descansar la parte lesionada y ésta recibe presiones y tensiones externas, el proceso de curación no tiene oportunidad de ponerse en marcha.

Esto estimula la recuperación de los tejidos dañados, reduciendo posteriores hemorragias e hinchazón.

PASO 3:

Hielo: El uso del frío es el tratamiento inicial más adecuado para todas las afecciones de lesiones de músculos o huesos.

Suele utilizarse inmediatamente después de la lesión para disminuir el dolor. El frío alivia el dolor y reduce la hinchazón.



PASO 4:

Compresión: es probablemente la técnica más importante para controlar la inflamación inicial.

El propósito de la compresión es reducir mecánicamente la cantidad de espacio disponible para la hinchazón aplicando presión en torno al área lesionada, se puede utilizar para esto un vendaje.

El vendaje elástico ayuda a reducir la hemorragia y la hinchazón.

Éste debe cubrir perfectamente la zona lesionada, aunque no se debe apretar demasiado porque se obstaculizaría la circulación sanguínea.



PASO 5:

Elevación: la parte lesionada en particular una extremidad, debe ser elevada para eliminar los efectos de la gravedad sobre la acumulación de la sangre en las extremidades.



Cuanto mayor sea el grado de elevación, más eficaz será la reducción de la hinchazón. El miembro, o la zona lesionada, debe elevarse (y colocarse en una posición superior a la del corazón) para reducir la hemorragia y la hinchazón.

Asfixias y ahogamientos

La asfixia o el ahogamiento se presentan en el organismo cuando el aire no puede llegar a los pulmones por medio de la boca o la nariz. Así, la ropa sobre la cara o una bolsa de plástico metida por la cabeza pueden llevar a la asfixia.

De la misma forma una persona puede ahogarse cuando le entra agua en los pulmones en vez de aire, cuando aspira una cantidad considerable de gas o de humo durante un incendio, o al quedarse sepultada bajo la nieve o la tierra.

En determinadas épocas del año la afluencia a las playas, piscinas y ríos es masiva, bañarse en uno de estos lugares es una diversión muy agradable pero hay que tomar ciertas precauciones para no ponernos ni poner a nadie en peligro.

Así, si queremos visitar una playa, es importante elegir una que esté limpia, que sea segura, o lo que es lo mismo, que sea posible bañarse sin peligro; sería conveniente llevar un equipo de primeros auxilios y cuidarse de la excesiva exposición al sol. Del mismo modo, si quisiéramos bañarnos en un río, laguna o piscina, sería necesario tomar medidas preventivas para evitar accidentes.



Nadar es emocionante, la natación es considerada como uno de los deportes más completos, pero aunque una persona sepa nadar muy bien, no tiene que confiarse, ya que no está exento de sufrir un accidente por ahogamiento. Es importante ser muy prudente cuando se está en el agua y tener en cuenta ciertas normas de seguridad:

- Mantenerse dentro del agua por períodos cortos de tiempo.
- No comer antes de entrar en el agua, siempre esperar que el organismo haya hecho la digestión.
- Evitar bañarse en ríos caudalosos o con mucha corriente, pues aunque se crea que se tiene la fortaleza, las corrientes pueden arrastrar a una persona cuando se cansa.
- Evitar salir a nadar a mar abierto solo, ya que las corrientes marinas pueden arrastrar a una persona muy lejos y el cuerpo al agotarse puede sufrir calambres, lo que pone a la persona en peligro de ahogarse.



- Informarse antes de tomar el baño en una laguna o río, si hay peces peligrosos como caribes, tembladores y otros.
- Mantener la calma en caso de ser arrastrado por una corriente de agua, continuar flotando y tratar de llamar la atención de otras personas.

Si no se observan estas precauciones, una salida puede tornarse en una tragedia por un accidente de ahogamiento.

Aunque como se ha señalado, un accidente por ahogamiento o la asfixia puede suceder no sólo en el agua.

La asfixia se puede dar por un objeto que obstruya las vías respiratorias (comida, juguete, entre otros), por algo que impida la entrada de oxígeno por la boca y nariz (bolsa plástica, ropa, tierra, entre otros), o por un elemento tóxico (gas, humo, dióxido de carbono, entre otros).

LA ASFIXIA

Es la falta de aire en los pulmones y oxígeno en la sangre. Existen varios tipos de asfixia, las más importantes son los siguientes:

Sofocón: cuando un individuo queda cubierto por algún material que impide la renovación del aire. Es lo que sucede, por ejemplo, cuando algunos niños y niñas juegan con una bolsa de plástico y se tapan la cabeza, o cuando un bebé duerme con una manta, pañal o almohada y accidentalmente se la lleva a la cara.



Inmersión: cuando un individuo queda sumergido en sustancias líquidas, al inspirar, meterá líquido a los pulmones produciendo el ahogamiento. Este es el caso de los bañistas que se lanzan a una piscina sin saber nadar, o que se alejan mucho de la orilla de la playa y por cansancio no pueden seguir nadando, o los que se sumergen para buscar algo y se pueden quedar atrapados o enredados en algo que no les deja salir a la superficie.

Ahogo: Cuando a una persona le da un calambre fuerte en una pierna no puede nadar y si no tiene ayuda es probable que se hunda, y se ahogue. Cuando una persona se mete en el agua inmediatamente después de haber comido, se le puede cortar la digestión, marearse,, perder el control y ahogarse.

Obstrucción mecánica: este caso se presenta por la introducción en el aparato respiratorio de objetos o sustancias sólidas que impiden la entrada y salida del aire. Tal es el caso de los niños que se ahogan al tragarse una pieza pequeña de un juguete, una canica etc. También puede suceder que cuando una persona está comiendo se atragante y que un trozo de alimento le impida respirar.

En caso de emergencia

La falta de aire u oxígeno en la sangre, puede causar daños fatales al organismo y si la falta de aire se prolonga por unos minutos,



puede ocasionar la muerte. Es importante trabajar rápido. En estos casos se recomienda:

- Auxiliar a la víctima sin pérdida de tiempo.
- Aplicar los primeros auxilios en el lugar del accidente.
- Hacer sin brusquedad los movimientos que sean necesarios.
- Llamar a un médico si el caso presenta complicaciones.

Los primeros auxilios en estos casos de asfixia y ahogamiento son muy específicos.

Se requiere que sean practicados por personas que conozcan muy bien estos métodos. Entre estos se encuentra la respiración artificial.

La respiración artificial

Consiste en mantener por medios artificiales una ventilación pulmonar que permita oxigenar la sangre. La respiración artificial boca a boca se emplea en casos de ahogamiento, choque eléctrico, inhalación de gases y cualquier otro caso de asfixia. La forma más eficaz para salvar a una persona es la respiración de salvamento o respiración de boca a boca.



Procedimiento:

1. Acostar al accidentado boca arriba.
2. Extraer rápidamente con los dedos cualquier cuerpo extraño que pueda tener en la boca (chicle, caramelo, entre otros). Soltar cualquier cosa que tenga apretada (correa, corbata, bufanda, entre otros).
3. Inclinarse la cabeza de la víctima totalmente hacia atrás para permitir la entrada de aire.
4. Presionar con la mano libre el mentón o barbilla de la víctima, desplazando la mandíbula inferior hacia abajo para que la lengua no impida la entrada del aire.
5. Apretar con los dedos pulgar e índice la nariz del accidentado, para impedir que salga el aire que se está administrando.
6. Intentar echar aire por entre los dientes si no puede abrir la boca de la víctima, por estar trabada la dentadura. Si no puede hacerlo, suministrar el aire por la nariz tapando la boca con la mano.
7. Colocar la boca estrechamente contra la boca de la víctima.
8. Observar, al suministrar aire, si se levanta el pecho de la víctima, si no es así, corregir la posición de la cabeza del accidentado, inclinandola hacia atrás. Si la víctima emite o produce sonido, es porque la lengua está impidiendo la entrada de aire, se requiere entonces corregir la posición de la mandíbula inferior y seguir soplando aire unas doce veces por minuto, para dar tiempo a que la víctima tome y expulse aire. Si la víctima es un niño o niña debe soplar más rápido, más o menos veinte veces por minuto en pequeños soplos.
9. Cuando respire por sí sola, trasladar la víctima a un centro asistencial.

iRECUERDA!: Aunque se desee salvar la vida a una persona que se está asfixiando o se ha ahogado, sólo se cuenta con un máximo de 3 minutos y esto se puede lograr si se domina bien la técnica de respiración boca a boca.

Es aconsejable que recibir cursos de primeros auxilios impartidos por personal capacitado como socorristas, bomberos, paramédicos u otros.



Confederación Empresarial Vasca
Euskal Entrepresarien Konfederazioa

Confederación Empresarial Vasca
Euskal Entrepresarien Konfederazioa



¿Cómo se confecciona un botiquín de primeros auxilios?

En la escuela, el coche, sitios de trabajo (talleres, oficinas, tiendas, entre otros) y en casa, debe existir un botiquín de primeros auxilios. Para crear uno, lo ideal es contar con una caja de cualquier material que tenga una buena tapa o puerta para proteger su contenido, y que pueda colocarse en la pared o guardar en un lugar seguro.

En CASA, todos los miembros de la familia deben tener acceso al botiquín de primeros auxilios y conocer las normas para su uso.

Los y las niñas más pequeñas no tendrán acceso al botiquín, pero si deberán saber dónde está y para qué se utiliza, para que en caso de emergencias ellos puedan decir a las demás personas dónde encontrarlo. Es recomendable que las personas adultas guíen a los niños y niñas y que éstos a su vez, demuestren su responsabilidad en el uso y manejo de este botiquín.

CONTENIDO DE LOS BOTIQUINES

La composición de un botiquín puede variar según las circunstancias pero, en general, será suficiente con los elementos siguientes:

- **GASAS:** son almohadillas suaves y absorbentes que sirven para curar heridas. Se utilizan para limpiar y cubrir heridas o detener hemorragias.
- Hay gasas antiadherentes para heridas con sangre o las especiales para quemaduras.
- **ESPARADRAPO:** Son cintas adhesivas que pueden ser de varios tipos, los más utilizados son: de tela, recomendada para la mayoría de los primeros auxilios en los que se necesite atar, incluido si hay que atar vendajes pesados, además es menos irritante que los adhesivos; de papel, que es recomendado para la piel sensible y es utilizado para vendajes ligeras y frecuentemente cambiadas.
- **YODO o MERCROMINA:** sirve para realizar la limpieza y desinfección de lesiones.
- **TIRITAS** de diferentes medidas, materiales, colores etc. que se pueden utilizar en heridas y en cortes de distinto tipo. **VENDAS** de gasa: Se utilizan en muchos tipos de accidentes. Es indispensable que haya vendas en rollo. También se recomienda incluir vendas elásticas y de gasas de diferentes tamaños.
- **TERMÓMETRO:** se utiliza para medir la temperatura de las personas.
- **AGUA OXIGENADA** Se utiliza para limpiar heridas. Es muy adecuada para detener el sangrado en cortes, pequeñas heridas o hemorragias nasales
- **ALCOHOL:** Se usa para desinfectar termómetros, pinzas, tijeras u otro instrumental. También se utiliza para la limpieza de la piel antes de una inyección. NO es aconsejable utilizarlo en una herida porque irrita los tejidos.
- **ANALGÉSICOS** suaves: Son calmantes para aliviar el dolor (de cabeza, de muelas, de oídos, etc.) causados por traumatismo y para evitar que entre en estado de shock, sin embargo no debe usarse indiscriminadamente. Los principales analgésicos que se utilizan son de ácido acetil salicílico y paracetamol, que en el mercado pueden encontrarse bajo diferentes nombres comerciales. También son antipiréticos (bajan la fiebre).
- **POMADA** para QUEMADURAS.
- **POMADA** para PICADURAS
- **POMADA** para GOLPES
- **TIJERAS** de punta redonda.
- **PINZAS.**



- GUANTES de un solo uso.
- LINTERNA.
- Lista de teléfonos útiles: SOS Emergencias 112

Electrocución

La electrocución es una lesión debida al contacto de una parte del cuerpo con una fuente de electricidad.

Podemos distinguir tres niveles de gravedad según la intensidad de la corriente, el tiempo de contacto y el recorrido que haga la corriente:

- Sacudida (lesión no grave)
- Sacudida con quemadura
- Descarga fulminante (muy grave)

SINTOMAS

Los síntomas más frecuentes que provoca la electrocución son los siguientes:

- quemaduras,
- parada cardiaca
- asfixia
- quemaduras internas

PRIMEROS AUXILIOS

Llama a alguna persona mayor mientras inicias los primeros auxilios:

- No toques a la persona mientras esté en contacto con la corriente eléctrica.
- Interrumpe, la corriente eléctrica desconectando el fusible.
- No toques la piel de la persona, permanece sobre algún material seco y aislante (alfombra, periódicos, madera etc...) y con un palo o una silla empuja a la persona lejos de la fuente de electricidad.
- Envuelve los pies de la persona con una toalla seca o una sábana.
- Si la persona respira, colócala en posición lateral de seguridad.
- Si no respira o no tiene pulso, inicia las maniobras de reanimación básica.
- Llama al 112

Fracturas, esguinces y luxaciones

A diario, cuando se corre por casa, cuando se juega, cuando se hace deporte como montar en bicicleta o cuando se hace cualquier otra actividad física, se está en riesgo de sufrir accidentes, por lo que se debe tomar medidas para evitarlos.

Generalmente, las personas que están más expuestas son los niños y los ancianos: los niños por las actividades motrices que realizan con tanta energía y los ancianos por la fragilidad de los huesos.,.

TRAUMATISMOS

Los traumatismos son trastornos producidos en el cuerpo humano a causa de golpes recibidos. Los que se reciben en el sistema óseo son: esguinces, fracturas y luxaciones.

Específicamente los esguinces y las luxaciones afectan las articulaciones. Las fracturas, en cambio, afectan a los huesos.



Esguince o torcedura

Se denomina así a los traumatismos que causan el desgarramiento o estiramiento de los ligamentos que se encuentran en una articulación.

Son muy frecuentes los esguinces en los tobillos, producidos por la torcedura del pie hacia adentro, también los esguinces de la muñeca.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, es muy difícil, aún para los médicos, diferenciar un esguince de una fractura; por esta razón, es recomendable siempre tomar una radiografía.

- Aunque es bueno siempre tratar el esguince como una fractura para evitar más daños, es recomendable, para determinar si lo es o no, conocer los síntomas más comunes en un esguince: Dolor muy intenso en la parte afectada.
- Inflamación de las partes blandas que rodean la articulación.
- Aparición de un moratón en la parte afectada.

¿Qué hacer en caso de esguince?

- Tomar una radiografía para verificar mejor la región afectada.
- Dejar en reposo la parte afectada, colocando el tobillo o la articulación sobre una almohada en posición alta.
- Para calmar el dolor, colocar bolsas de hielo en la parte afectada.
- Después de 24 horas alternar bolsas de agua fría con otras de agua caliente.
- Vendar la parte afectada con una venda elástica.



LUXACIONES O DISLOCACIONES

Una luxación o dislocación es un esguince más grave, ya que además de desgarrar los ligamentos, los huesos de la articulación se desplazan de su sitio normal. Cuando las superficies articuladas, se encuentran separadas por completo, la luxación es completa y cuando están

unidas parcialmente, se llaman sub-luxación. Las articulaciones que son más afectadas por luxaciones son: los dedos, los codos, las mandíbulas y el hombro.

Para identificar una luxación o dislocación, los síntomas se basan en

- Dolor intenso en la parte afectada.
- Deformación de la parte afectada por la salida del hueso.

En caso de un accidente, se debe atender a la persona accidentada con mucha urgencia, porque a medida que pasa el tiempo, es más difícil reducir la luxación. El enfermo debe ser inmovilizado y con mucho cuidado, trasladado al médico de inmediato,. Como primer auxilio, se pueden colocar pañitos de agua fría o hielo en la zona afectada.

En caso de extrema emergencia, por ser imposible trasladarlo a un centro de salud, al paciente se le puede aplicar los siguientes auxilios:

Si la luxación es **en el hombro**:

Acostar al paciente en el suelo. Tomar la mano del paciente del brazo lesionado, con ambas manos, colocar el talón descalzo en la axila del lado afectado y tirar hasta que la luxación haya mejorado.

Cuando la luxación es **en el codo**:

Extender el antebrazo y tirar de la mano y la muñeca.

Cuando la luxación es **en la mandíbula**:

El paciente no podrá cerrar la boca, ya que el mentón se encuentra más saliente. Esta luxación se reduce introduciendo los pulgares en la boca, a nivel de los molares inferiores y hacer fuerza hacia abajo para desenganchar y luego, empujarla hacia atrás.



Es muy importante tener en cuenta que la persona que aplique estos primeros auxilios debe tener un conocimiento previo de lo que va a hacer, que este tipo de lesiones son muy delicadas. Si no se actúa en forma rápida y correcta, pueden quedar secuelas difíciles de corregir. Por eso, lo primero que se debe hacer en estos casos, es tratar por todos los medios posibles de trasladar a la víctima a un centro de salud cercano o llamar a un médico o paramédico para que lo atienda rápidamente.

FRACTURAS

La fractura es la rotura de un hueso: es completa cuando se rompe todo el espesor del hueso, y es incompleta cuando sólo se rompe una parte del hueso. Esta última también suele llamarse fisura y es muy común en los niños, ya que sus huesos tienen gran elasticidad.

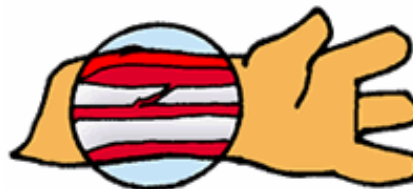
Las fracturas son causadas por golpes, caídas y contracciones musculares muy fuertes, aunque también pueden ser causadas por enfermedades en los huesos, como en el caso de la osteoporosis que los debilita por falta de calcio.

Las fracturas pueden producirse en el mismo lugar golpeado o a cierta distancia del lugar donde se ha recibido el golpe. Las personas de edad avanzada están más propensas a sufrir fracturas por la debilidad de sus huesos.

Clases de fracturas:

Las fracturas pueden ser cerradas o simples y abiertas.

Recuerda: La mejor forma de evitar problemas por fracturas, es cuidándose al jugar, evitando caídas y golpes fuertes. Al ingerir alimentos ricos en calcio se asegura tener huesos fuertes y sanos.



Las fracturas cerradas o simples: son aquellas que se presentan con el hueso fracturado internamente y queda cubierto por la piel. Las fracturas cerradas son de tres clases:

- Fisura: cuando el hueso solo tiene una grieta.
- Fractura cerrada sencilla: cuando el hueso está roto y sus partes desplazadas.
- Fractura cerrada complicada: cuando el hueso roto afecta algunos nervios o vasos sanguíneos.

Las fracturas abiertas: son aquellas donde el hueso se rompe y queda a la vista porque la piel y los músculos también se rompen.

Primeros auxilios para fracturas:

Los primeros auxilios deben ser aplicados por un experto, de la manera siguiente:

- Si la fractura es abierta, limpiar y cubrir si la herida sangra.
- Inmovilizar el hueso con una férula o tablilla.
- Elevar la región afectada, para reducir la hinchazón.
- Aplicar un vendaje o yeso.

Al usar vendajes para fijar las férulas, es importante que no queden muy apretados, ya que pueden impedir la circulación de la sangre en el miembro afectado.

Las fracturas en la clavícula, en los hombros y en el cráneo, son muy delicadas y sólo deben ser atendidas por un médico en un centro asistencial.

En caso de fractura en la columna, el paciente no puede ser movido del sitio, sólo debe ser atendido por expertos, ya que un mal movimiento puede dejar a la persona parálítica.

¡Recuerda!: La mejor forma de evitar problemas por fracturas, es cuidándose al jugar, evitando caídas y golpes fuertes. Y que al ingerir alimentos ricos en calcio se tienen los huesos fuertes y sanos.

Heridas y hemorragias

Cuando en la casa, en la escuela o en la calle ocurren algún accidentes, generalmente, hay personas que resultan heridas.

Las heridas son lesiones que afectan la piel o a tejidos del organismo y pueden ser provocadas por cortaduras o golpes. Algunas de estas heridas pueden provocar hemorragias.

HERIDAS

Las heridas pueden causar hemorragias e infecciones. En ambos casos, es importante aplicar los primeros auxilios para prevenirlas, pero lo más importante es detener la hemorragia. Las heridas se pueden clasificar en: abrasivas, contusas, cortantes y punzantes.

Las heridas abrasivas o raspaduras:

Son heridas que se producen por el contacto de la piel con una superficie áspera. Los primeros auxilios para este tipo de heridas, consisten básicamente en limpiar bien la herida con agua y jabón y aplicar un antiséptico, para evitar posibles infecciones.

Las heridas contusas:

Son heridas causadas por golpes con objetos sin punta ni filo. Se presenta una herida cerrada, es decir, no hay hemorragia ni peligro de infección.

Se debe aplicar hielo inmediatamente después del golpe, luego, cuando ya se está formando el morado, se colocan paños de agua tibia para que disminuya la hinchazón.



Las heridas punzantes:



Son heridas originadas por objetos penetrantes, como astillas de hierro o madera, clavos, cuchillos y agujas, entre otros. No es fácil limpiar este tipo de heridas, por lo tanto, es muy probable que se infecten.

En caso de que suceda una herida de este tipo, se debe presionar la herida con un pañuelo o simplemente con la mano, tratando de juntar los bordes de la herida y así evitar la pérdida de sangre.

Se colocan vendas limpias, si la sangre atraviesa las vendas, se coloca otra encima, nunca se quita la venda anterior. Se requiere buscar atención médica.

Las heridas cortantes:

Son heridas producidas por objetos con filo, como hojillas o cuchillos.

Este tipo de heridas sangra abundantemente y se tratan igual que las heridas punzantes: presionando fuertemente la herida, tratando de juntar sus bordes.

Luego se venda la herida para evitar la pérdida de sangre y el o la paciente debe ser trasladado al centro de salud más cercano.





Las medidas de emergencia en caso de heridas son:

- Proteger la herida para evitar la entrada de microbios y gérmenes.
- La protección debe hacerse con gasa limpia y no con algodón, fijando los bordes de la gasa a la piel con cinta adhesiva o vendas elásticas.
- Si la herida se encuentra en la cara y hay que colocar vendajes, se necesita tener cuidado de no tapar la nariz ni la boca, para permitir que la persona respire correctamente.
- Si la herida está en el pecho, se debe evitar la entrada de aire en la cavidad torácica.

HEMORRAGIAS

La mayoría de las heridas vienen acompañadas de pérdida de sangre en mayor o menor cantidad. Esta pérdida de sangre se llama hemorragia. La hemorragia se produce por la ruptura de un vaso sanguíneo y se puede clasificar en leve, interna, venosa, capilar o arterial.

La hemorragia leve: se produce en caso de heridas superficiales.

La hemorragia interna: ocurre en órganos internos, como el hígado, bazo y otros órganos, a consecuencia de accidentes graves.

La hemorragia venosa: cuando se rompe una vena, la sangre es de color brillante, brota a borbotones y a intervalos irregulares.

La hemorragia capilar: se produce por la rotura de los vasos capilares y no es grave.

La hemorragia nasal: es la pérdida de sangre por la nariz. En los niños se produce generalmente al introducir los dedos en las fosas nasales, provocando la ruptura de pequeños vasos sanguíneos, o por medio de un golpe.

En general, los primeros auxilios son:

- Cuando la herida sangra mucho, procurar detener la hemorragia lo más pronto posible, apretando con los dedos los bordes de la herida y aplicando enseguida una compresa estéril para facilitar la coagulación.
- Limpiar las heridas con gasa estéril.
- Observar si se encuentran objetos extraños en la herida. En caso de que sea así, extraerlos y desinfectar luego la herida con agua oxigenada u otros antisépticos.
- Secar la herida con gasa estéril.
- En caso de que la herida sea leve, aplicar un antiséptico eficaz (agua oxigenada o alcohol) usando para ello un aplicador.
- Si la hemorragia es nasal, ejercer presión con los dedos sobre las fosas nasales durante cinco minutos y colocar la cabeza hacia atrás.



iPrecauciones!

- No tocar la herida con los dedos.
- No poner algodón sobre las heridas.
- Colocar una cura o gasa adhesiva.

Intoxicaciones

Cuando una persona bebe, respira o toca sustancias tóxicas que le ocasionan trastornos en su organismo, se dice que se ha intoxicado. Un tóxico o veneno es pues cualquier sustancia capaz de producir un efecto dañino o incluso la muerte.

En general, un veneno produce efectos mortales según qué cantidad del mismo sea ingerido y según la edad y las condiciones físicas de la persona que lo ingiere.

Cuando se absorbe en pequeñas dosis, si se trata gases, se elimina por los pulmones, y si son líquidos o sólidos, a través de los riñones y del aparato excretor. La intoxicación es una situación de emergencia, por lo que se deben suministrar los primeros auxilios inmediatamente y también acudir al médico.

Los síntomas de las intoxicaciones son: dolores abdominales, náuseas, fiebre, calambres y diarreas.

Tipos de intoxicación

Existe una gran cantidad de sustancias que producen intoxicaciones, según cómo se introduzcan en el organismo, se conocen tres tipos: por ingestión, por inhalación y por contacto.

INTOXICACIÓN POR INGESTIÓN

A este grupo pertenecen todos los casos ocasionados por sustancias sólidas o líquidas que entran en el organismo por el aparato digestivo, y que causan trastornos en el estómago y demás órganos que se relacionan con él.

Las sustancias más comunes que provocan este tipo de intoxicación son:

- Ácidos fuertes como el clorhídrico, sulfúrico y arsénico.
- Lejías, amoníaco.
- Sales como sal de mercurio, bicarbonato de mercurio y bicarbonato de cobre.
- Alcaloides como morfina, estricnina y cocaína.
- Derivados del petróleo como bencina, gasolina y queroseno.
- Sustancias fosforadas, como fósforos e insecticidas fosforados.



Hay sustancias que no son tóxicas en sí, pero que debido a su mal estado o descomposición, actúan como si fueran tóxicas, tal es el caso de ciertos enlatados, pescados, mariscos, medicinas y hongos.

Primeros auxilios para intoxicaciones por ingestión:



En ocasiones se puede reconocer una persona intoxicada, pero desconocer las causas, es decir, el tipo de veneno ingerido. En estos casos se recomienda provocar el vómito, a fin de eliminar la mayor parte de veneno que se encuentre en su organismo y determinar por análisis, el tipo de veneno ingerido.

Para provocar el vómito se recomienda:

El más indicado es una inyección de apomorfina, pero ésta debe ser suministrada por un médico.

Introducir los dedos hasta el fondo de la boca.

Dar a tomar agua tibia o leche con clara de huevo batida.

Suministrar agua tibia con sal.

Si el veneno ha sido tomado de un frasco, se recomienda leer en la etiqueta el antídoto. En el caso que no se indique, es necesario llamar a un médico indicarle el veneno que ha sido ingerido y seguir sus instrucciones.

INTOXICACIÓN POR INHALACIÓN

Cuando se respiran gases tóxicos, éstos llegan a los pulmones y producen ahogamiento por asfixia. Entre los más importantes se destacan el monóxido de carbono, éste se forma donde hay sustancias que se fermentan, el dióxido de carbono producido por animales y el gas industrial empleado en las cocinas.

Los síntomas pueden ser: tos, sensación de la pérdida del equilibrio, confusión mental, agitaciones, convulsiones, y la coloración de la piel.

Si la inhalación es muy grave puede llegarse a la pérdida de conciencia, a la ausencia de la respiración, o al fallo cardíaco.

PRIMEROS AUXILIOS

En caso de envenenamiento:

- Retirar a la víctima del sitio y trasladarla a un lugar ventilado o airear el local.
- Cortar el suministro eléctrico del local.
- Proteger a la persona del frío, cubrirla con una manta y no exponerla a espacios donde haya mucha corriente de aire.
- Aplicar oxígeno.
- Conservar a la víctima acostada boca arriba, abrigada y tratar de tranquilizarla, trasladarla a un centro de asistencia.
- Hospitalizarla, si el médico así lo indica.





INTOXICACIÓN POR CONTACTO

Es producida si el veneno penetra por la piel .

En caso de envenenamiento por contacto de la piel:

- Lavar bien la zona afectada.
- Trasladar a la víctima al puesto de emergencia más cercano.

Cuando algún veneno haya sido ingerido, aspirado o puesto en contacto con una persona, lo primero que debe hacerse es neutralizarlo y llevar a la víctima a un centro de asistencia médica.

Los **CONTRA VENENOS** más indicados son:

- Para ácidos: agua de cal, o una cucharada de leche de magnesia disuelta en agua.
- Para lejías, amoníaco: vinagre diluido en mucha agua, limonada fuerte o jugo de naranja.
- Para sales: leche clara o huevos.
- Para alcaloides: café o yoduro de potasio.
- Para derivados de petróleo: es muy importante no provocar el vómito, lavar bien la boca y suministrar tres claras de huevo en un vaso de agua o leche.
- Para sustancias fosforadas: dar grandes cantidades de agua salada y dos cucharadas de sal de higuera en un vaso de agua.

Medidas para prevenir intoxicaciones:

La mayor parte de los envenenamientos involuntarios pueden evitarse si se tienen en cuenta las observaciones siguientes:

- Mantener siempre bien identificadas las sustancias tóxicas y venenosas y, muy importante, siempre en lugares fuera del alcance de los niños y niñas.
- Leer la etiqueta y tomar en cuenta la fecha de vencimiento, antes de tomar una medicina y atender siempre las indicaciones del médico.
- Evitar escapes de gas en la cocina. Para ello deben cerrarse bien las llaves y cuidar que las bombonas o depósitos del gas estén instaladas fuera de la casa o apartamento.
- No encender el automóvil en un estacionamiento totalmente cerrado, primero se deben abrir las puertas.
- Utilizar el vestido y la careta, recomendadas para evitar la inhalación, cuando se apliquen insecticidas
- Evitar absorber el líquido a través de una manguera para cambiar de envase combustibles como gasolina.

iRecuerda!: para casos de intoxicaciones:

- 1) Llevar a la persona, lo más rápido posible a un puesto de asistencia cercano.
- 2) Informarse de las causas del envenenamiento y comunicarlas al médico.
- 3) Aplicar los primeros auxilios antes indicados.

Picaduras y mordeduras

PICADURAS DE INSECTOS

Cuando la picadura es de un insecto, es necesario lavar la parte afectada con agua y jabón. Puede aplicarse una pomada antihistamínica o antialérgica.

Si hay inflamación, se cubre la herida con una compresa de agua helada.

Picaduras de Avispas y Abejas

Estas picaduras causan dolor debido a un ácido irritante que inyectan en la piel.

Tratamiento: para neutralizar el ácido se coloca un toque de amoníaco o una solución de bicarbonato de sodio.

Si se ha quedado el aguijón dentro hay que sacarlo con unas pinzas esterilizadas, pero sin apretarlo para que el líquido del aguijón no penetre dentro de la herida.

Si la víctima tiene muchas picaduras hay que sumergirla dentro de un baño de agua fría en el que se haya puesto una cucharada de bicarbonato de sodio por litro de agua.

Hay casos en que las personas son alérgicas a las picaduras de estos insectos y reaccionan de forma violenta, entonces no se puede perder tiempo, hay que llamar urgentemente al médico o trasladar a la persona al centro asistencial más cercano pues se trata de una situación grave. Se debe administrar algún antihistamínico y calmar el dolor.



MORDEDURAS

Se presentan accidentalmente al sufrir el ataque de un animal u otra persona. Las más frecuentes son las causadas por animales domésticos (perro, gato, caballo) y las producidas por animales venenosos como las serpientes. A esta clase de heridas se les dará el tratamiento general, sin embargo con las originadas por animales rabiosos o venenosos hay que tener más cuidado:

Tratamiento: Lavar inmediatamente la herida, con mucho agua fresca y a chorro. Luego, continuar lavándola un buen rato con compresas de gasa, jabón y abundante agua, cubrir la herida con gasa esterilizada, llamar o consultar al médico porque puede sobrevenir la rabia, el tétano o cualquier infección.

Si la mordedura ha sido hecha por animales desconocidos, debe tratarse de capturar el animal y entregarlo a los servicios de sanidad para tenerlos en observación, y según los resultados de ella, tratar al enfermo mordido.

¡Recuerda! del cuidado inmediato que se tenga de las heridas, dependerá la pronta cicatrización y se evitarán las complicaciones que acarrear las infecciones.

Quemaduras

Las quemaduras son lesiones causadas por la prolongada exposición de la piel a los rayos del sol, contacto con llamas, gases, elevadas temperaturas, sustancias químicas o la corriente eléctrica.

De acuerdo a la profundidad de la lesión, las quemaduras se pueden clasificar en tres tipos: primer grado, segundo grado y tercer grado.

Quemaduras de primer grado

Son las quemaduras menos graves. Se caracterizan por un enrojecimiento de la piel, hinchazón y mucho ardor. Cuando este tipo de quemaduras es producido por la prolongada exposición a los rayos solares en la playa o la montaña, se les llama insolación.

En estos casos se recomienda aplicar frío sobre la parte afectada, colocando pañitos o bolsas de hielo.

También se recomienda dar una crema hidratante y consumir abundante agua para mantenerse hidratado. El ardor se va calmando poco a poco, la piel va perdiendo el color rojo y disminuye el escozor.



Posteriormente la piel se oscurece y su superficie se va desprendiendo en numerosas y pequeñas escamillas.

Cuando la quemadura es por insolación, se debe trasladar a la víctima a un lugar fresco y protegido del sol, aflojarle la ropa, aplicar compresas de agua fría en la cabeza y el cuerpo y hacer que beba agua. Si la víctima pierde el conocimiento, debe mantenerse en posición horizontal con las piernas más elevadas que el resto del cuerpo, se le debe proveer de atención médica inmediata.

Si la quemadura es producida por calor, como cuando se nos cae encima agua hirviendo, la región afectada se debe cubrir con una gasa estéril impregnada de una pomada o vaselina. Si la quemadura es muy extensa, debe vendarse para evitar el enfriamiento.



Si la quemadura es producida por una sustancia química como el limpiador de hornos, se debe lavar la herida con abundante agua para neutralizar el efecto de la sustancia que produjo la quemadura. Si la quemadura fue producida por un ácido, como los que se utilizan en el laboratorio, debe lavarse la herida con una solución de bicarbonato de sodio y agua, luego debe buscarse asistencia médica.

Quemaduras de segundo grado

En este tipo de quemaduras, además del enrojecimiento y mucho ardor, aparecen ampollas llenas de agua, pudiendo ser superficiales o profundas. Cuando se rompen las ampollas

eliminan un líquido claro quedando al descubierto la dermis, se deben tomar precauciones para impedir el contagio con gérmenes y evitar una infección que empeoraría el estado del paciente.



Cuando las ampollas permanecen cerradas, deben limpiarse con alcohol para evitar una infección.

Pero, si pasa el tiempo y no se rompen, deben romperse con mucho cuidado con un objeto como una aguja desinfectada y limpiar frecuentemente con alcohol o agua oxigenada la parte afectada, colocarle una pomada que contenga antibiótico u otra que indique el médico, y cubrirla con gasa o vendas.

En este tipo de quemaduras, a pesar de que la piel sufre lesiones, se regenera completamente, quedando igual a la de las zonas no quemadas. Generalmente no quedan marcas de la quemadura sufrida.

Para tratar este tipo de quemaduras se procede de la siguiente manera:

- Retirar las prendas de vestir que estén cubriendo las quemaduras, pero sin desprender las partes que están adheridas.
- Colocar sobre el área afectada una gasa impregnada de una solución de bicarbonato de sodio y agua.
- Nunca debe usarse algodón, ya que pueden quedar partes de él en la herida y se puede infectar.
- Suministrar medio vaso de agua cada 15 minutos.
- Acostar a la persona con la cabeza más elevada que el cuerpo y cubrirlo para evitar enfriamiento. Trasladarlo a un hospital o al centro de salud más cercano.

Quemaduras de tercer grado

Este tipo de quemaduras es el más grave, ya que lesiona permanentemente los tejidos superficiales y profundos, pudiendo llegar al hueso y producir la carbonización de un miembro o de todo el cuerpo. El tejido quemado degenera a causa de la violenta deshidratación. Las cicatrices pueden provocar deformaciones y dañar los tejidos adyacentes, limitar los movimientos y pueden ocasionar el cáncer de la piel.



Para curar una quemadura de tercer grado y hacer que desaparezcan las cicatrices, se requiere eliminar una parte del tejido afectado y realizar injertos de piel, tomada de otras regiones del cuerpo. Cuando las quemaduras se han producido en una extremidad y afectan una zona de flexión, como la parte posterior de la rodilla, es aconsejable fijar de nuevo el tejido y mantener la extremidad en flexión.

Cuando sucede este tipo de quemaduras, como precaución, debe aplicarse la inyección antitetánica. Como se observa, las quemaduras de tercer grado sólo puede ser atendida por un o una médico, las medidas de primeros auxilios consisten en trasladar a la víctima con prontitud para que sea atendida por un o una especialista.



Los primeros auxilios

Lo primero que se debe hacer es tratar de controlar el dolor y prevenir una infección, para ello se debe:

- Aplicar hielo o agua fría.
- Colocar una gasa estéril y vendar suavemente la parte afectada.
- Es muy importante, que el paciente tome mucha agua para mantenerse hidratado.

En caso de quemaduras graves, es necesario:

- Retirar al paciente del fuego y colocarlo en un lugar seguro y no muy frío.
- Aplicar a las heridas tiras de tela limpias empapadas en bicarbonato de sodio.
- Llevar a la persona accidentada a un puesto asistencial de inmediato.

¡Recuerda que!:

- Para prevenir quemaduras por el sol, la exposición a éste debe ser gradual y usar un protector solar.
- Debido al hueco de la capa de Ozono, se corre el riesgo de desarrollar un cáncer en la piel, así que si estás al sol en horas entre las 1:00 pm y 3:00 pm, tanto en el mar como en la montaña, es importante siempre usar protector solar.