

PRIMEROS AUXILIOS 2

1. ATRAGANTAMIENTO (Maniobra de Heimlich)

Se produce cuando un trozo de alimento o algún otro cuerpo extraño se queda atorado en la garganta o en las vías aéreas de una persona y le impide que el oxígeno llegue a los pulmones (hipoxia o anoxia).

Maniobra de Heimlich en lactantes

Si el niño balbucea, llora, habla o tose, tras un atragantamiento, es señal de que el aire está pasando por las vías aéreas. Probablemente sea una obstrucción parcial.

En ese caso, deje que el niño tosa naturalmente, **no le golpee la espalda ni intente darle agua** ya que el cuerpo extraño puede moverse y la obstrucción parcial puede convertirse en total.

Si no ha conseguido expulsar el cuerpo extraño, hay que iniciar las compresiones abdominales o maniobra de “Heimlich”.



Maniobra de Heimlich en adultos

Cuando una persona adulta presenta una obstrucción de sus vías aéreas, por cuerpo extraño, y no puede respirar, generalmente se lleva las manos al cuello y enrojece rostro y cuello.

1. TOME A LA PERSONA por detrás y debajo de los brazos.
2. COLOQUE EL PUÑO cerrado 4 dedos por encima de su ombligo, justo en la línea media del abdomen y luego coloque la otra mano sobre el puño.

3. RECLINE EL CUERPO hacia adelante y efectúe una presión abdominal centrada hacia atrás y arriba, a fin de presionar el abdomen y diafragma (tos artificial).

4. CONTINÚE LA MANIOBRA hasta conseguir la desobstrucción.



Maniobra de Heimlich sentada y auto maniobra

Desde la posición de sentado de la víctima, el rescatador se coloca por detrás del respaldo de la silla, pasando sus brazos por debajo de los brazos de la víctima, comprimiendo el epigastrio (entre el ombligo y el xifoides), colocando las manos de igual manera que en la posición de pie. Comprima contra el respaldo y su cuerpo por detrás. Repítalo hasta 5 veces y revalúe si fue expulsado el cuerpo extraño.



Si la víctima se halla sola o nadie sabe cómo ayudarla, puede auto realizar la maniobra de Heimlich, recostando su epigastrio sobre el borde superior de una silla, por encima del ombligo y debajo del hueso esternal (xifoides) que es una zona dolorosa. La compresión tiene que ser decisiva y con la suficiente fuerza para desalojar el cuerpo extraño.



Medidas de prevención:

En Niños

- 1.** Evite el contacto de los niños con juegos de piezas pequeñas. Los juguetes tienen indicaciones sobre el uso recomendado respecto a la edad del niño.
- 2.** Mantenga bolitas, piedras, tachuelas, globos y otros objetos pequeños fuera del alcance de los chicos, especialmente de menores de 3 años.
- 3.** Evite que los chicos corran, jueguen o caminen con comida o juguetes en la boca. No es aconsejable que los niños menores de 4 años coman alimentos que se atoren fácilmente, como salchichas, nueces, caramelos duros o pegajosos, pochoclo, maníes, etc.

En Adultos

- 1.** Ingiera alimentos en trozos pequeños y mastique la comida en forma lenta y cuidadosa, sobre todo si usa dentadura postiza.
- 2.** Evite reírse y hablar mientras mastica y traga.

2. QUEMADURAS

Las quemaduras son muy frecuentes en el hogar y en particular en la cocina.

Las más habituales son las ocasionadas por líquidos calientes. Pueden también producirse por fuego, electricidad, vapores, planchas o líquidos inflamables.

En los niños, las zonas más afectadas en general son la cabeza (especialmente la cara), las manos, el tórax y los miembros inferiores y genitales

En adultos mayores, las quemaduras se producen por causas generalmente asociadas con las limitaciones motoras propias de la edad: en el manejo de pavas y ollas, en caídas sobre estufas o braseros encendidos, o por la rotura de bolsas de agua caliente o el cierre deficiente de las mismas.

Las quemaduras pueden ser superficiales, pero en niños y adultos mayores pueden llegar a ser más graves a igual extensión y profundidad.

Para el manejo de quemaduras leves sólo debe aplicar en la zona lesionada agua a temperatura de la canilla (nunca agua caliente o muy fría). Esto calma el dolor y evita el avance de la lesión.

Frente a una quemadura con fuego directo los primeros auxilios consisten en:

- 1.** Tranquilizar a la víctima.
- 2.** Retirar ropa, anillos, pulseras y cinturones no adheridos a las lesiones.
- 3.** Aplicar agua sobre la lesión.
- 4.** Llamar al servicio de emergencias médicas o acudir al centro de salud más cercano.

No coloque hielo, cremas, dentífrico u otras soluciones habitualmente de origen popular, pues pueden aumentar la lesión y provocar infección.

En caso de tener "ampollas" no las rompa.

Medidas de prevención:

- 1.** Procure cocinar los alimentos en las hornallas traseras y ubique los mangos de las sartenes para que no sobresalgan y queden al alcance de niños.
- 2.** Regule el peso de ollas y el llenado de pavas, a fin de no provocar derrames ocasionados por el desequilibrio.
- 3.** Emplee utensilios de cocina con mangos firmes y evite los lisos ya que son más resbaladizos.

- 4.** Guarde encendedores, fósforos y líquidos inflamables en un lugar seguro.
- 5.** No deje braseros, cigarrillos o velas encendidas durante la noche.
- 6.** Regule la temperatura del baño de los niños.
- 7.** Evite dejar ropa secando cerca o arriba de la estufa y no deje alfombras cerca ya que pueden ocasionar incendios.
- 8.** No deje al niño solo cuando la plancha está encendida o hay ollas en el fuego.
- 9.** Use bolsas de agua caliente con tapa de seguridad.

3. CAÍDAS - FRACTURAS

Es un incidente frecuente en casas en construcción y terrazas sin protección.

Son también sitios propicios para caídas, las escaleras sin pasamanos o en mal estado, las ventanas sin protección; los pisos encerados, mojados, irregulares, pisos alfombrados, los objetos mal ubicados y especialmente en zonas rurales o semiurbanizadas, las zanjas, los pozos y los aljibes sin protección.

En los adultos mayores, las caídas pueden producir graves problemas de salud (principalmente por la fractura de la cadera), que generan importantes consecuencias en su calidad de vida, debido a que pueden acarrear discapacidad o muerte.

Los niños más expuestos, son los que pasan muchas horas sin la compañía de un adulto.

Si ante una caída se produce una fractura, es importante no movilizar a la víctima, ni el miembro fracturado, ya que puede agravar la lesión.

FRACTURAS: INMOVILIZACIÓN DE MIEMBROS

Retirar anillos, pulseras y relojes cuando la fractura se produce en los miembros superiores (la hinchazón posterior puede hacer imposible su extracción y cortar la circulación).

Si se requiere trasladar a la persona, ante fracturas no complejas de miembros (brazos o piernas) es importante “**inmovilizar**” con objetos rígidos, maderas, palos, cartones gruesos. Esta maniobra calma o disminuye el dolor. Hay que trasladar a la persona siempre y cuando se movilice por sus propios medios. En caso contrario esperar al servicio de emergencias.

Cuando la fractura es expuesta, es decir que se ve el hueso, no intente reintroducir los fragmentos óseos. Sólo cúbralo con gasas o telas limpias e inmovilice.

La inmovilización debe tomar dos articulaciones, una por arriba y otra por debajo de la fractura.

Si hay una fractura en el antebrazo, inmovilice también el codo y la muñeca.

Medidas de prevención:

- 1.** Proteja con barandas o rejas las terrazas, ventanas y posibles accesos, como puertas en sitios elevados en obras de construcción no terminadas.
- 2.** Mantenga en buen estado pasamanos y escaleras.
- 3.** Evite dejar objetos innecesarios en el suelo, así como alfombras y patines que puedan generar tropiezos y resbalones.
- 4.** Mantenga los pisos secos y limpios.
- 5.** Coloque alfombras antideslizantes y barrales laterales en bañeras.
- 6.** En el exterior del hogar, proteja el acceso a zanjas, pozos y aljibes.
- 7.** Asegure el buen estado de los materiales y funcionamiento de juegos exteriores (toboganes, trampolines, camas elásticas y hamacas) y de bicicletas o triciclos.
- 8.** Coloque a los niños casco, rodilleras, etc. cuando usen bicicletas, monopatín, patines o patinetas.
- 9.** Asegure buena iluminación natural en todos los ambientes de la casa y fácil acceso al encendido de la luz artificial.
- 10.** Procure no cerrar el baño con llave mientras se baña.
- 11.** Evite utilizar escaleras portátiles de poca estabilidad.

4. HERIDAS

Las heridas son incidentes muy frecuentes en el hogar. Generalmente no presentan gravedad y rara vez comprometen la vida, aunque hay que evitar la contaminación y posterior infección.

En los niños, las heridas pueden producirse por el contacto con objetos cortantes, como cuchillos, tijeras, vidrios o latas, también a causa de golpes con palos o piedras que generan desgarramiento o raspones de la piel.

En los adultos mayores, tener pieles más frágiles, secas y menos elásticas facilita la aparición de infecciones, si la desinfección es insuficiente.

Su falta de lubricación las hace sensibles con el lavado exagerado. Los rasguños o heridas superficiales tienen una cicatrización más lenta por eso hay que lavarlos y agregar un desinfectante.

Antes de asistir a la víctima, para prevenir infecciones, lave bien sus manos con agua y jabón blanco. Luego, lave la herida y alrededores también con agua y jabón blanco usando guantes.

1ra. MEDIDA

Si la herida presenta “hemorragia”, para detener o disminuir el sangrado, debe aplicar una “compresa” con una tela limpia haciendo presión sobre la misma.

2da. MEDIDA

Si la herida se encuentra en piernas o brazos, levante el miembro a un nivel superior al corazón, esto puede detener o reducir una hemorragia.

3ra. MEDIDA

Si el sangrado no se detiene, es conveniente colocar más compresas y realizar un vendaje.

NO USAR TORNIQUETE.

De acuerdo a la gravedad, traslade a la víctima lo antes posible para su atención médica.

Frente a heridas no sangrantes, por ejemplo una raspadura, luego de un abundante lavado con agua y jabón blanco, use antiséptico líquido (tipo iodopovidona, etc).

Luego cubra con compresa, gasa y vendaje si fuera posible.

No coloque algodón sobre la herida, ya que se pega al tejido.

La herida debe ser evaluada por un médico lo antes posible (antes de las 6 horas, pues puede requerir sutura).

Medidas de prevención:

- 1.** Utilice con sumo cuidado y buena iluminación elementos cortantes como cuchillos, tijeras, alfileres.
- 2.** Proteja salientes de mesas, mesitas de luz y mesadas puntiagudas cuando hay niños.

- 3. Evite juegos con envases de vidrio y latas (bordes cortantes).**
- 4. Coloque un autoadhesivo decorativo a ventanales de vidrio, para evitar confundir que se encuentran abiertos.**
- 5. Emplee abrelatas en buen estado, que no requieran realizar grandes esfuerzos.**
- 6. Coloque de ser posible vidrios laminados, son más caros pero si se rompen, no se desprenden los pedazos, quedan adheridos a la lámina interna.**

CUESTIONARIO

- | | |
|--|--|
| 1. Ante una herida con hemorragia ¿qué tengo que hacer? | 5. Para no atragantarme tengo que ingerir los alimentos en trozos pequeños |
| <input type="checkbox"/> Cubrir la herida | <input type="checkbox"/> Verdadero |
| <input type="checkbox"/> Hacer presión con una tela limpia | <input type="checkbox"/> Falso |
| <input type="checkbox"/> Aplicar un polvo cicatrizante | |
| 2. ¿Debo hacer un torniquete en una herida con hemorragia? | 6. Cuando los niños anden en bicicleta, patineta, patines o monopatín deben usar: |
| <input type="checkbox"/> SI | <input type="checkbox"/> Gorra |
| <input type="checkbox"/> NO | <input type="checkbox"/> Ropa cómoda |
| 3. ¿Cómo se llama la maniobra que se realiza ante un atragantamiento? | <input type="checkbox"/> Casco |
| <input type="checkbox"/> Maniobra de Friedrich | <input type="checkbox"/> Rodilleras |
| <input type="checkbox"/> Maniobra de Heidelberg | |
| <input type="checkbox"/> Maniobra de Heimlich | |
| 4. Cuando hay niños en casa, debo cocinar en las hornallas... | 7. A una persona con fractura, es importante: |
| <input type="checkbox"/> Delanteras | <input type="checkbox"/> Colocarle compresas |
| <input type="checkbox"/> Traseras | <input type="checkbox"/> Inmovilizarla |
| | <input type="checkbox"/> Retirarle la ropa |
| | 8. En un atragantamiento, si el niño llora, habla y tose, se trata de: |
| | <input type="checkbox"/> Un atragantamiento total |
| | <input type="checkbox"/> Un atragantamiento parcial |

9. En un atragantamiento parcial no se debe golpear la espalda ni dar agua.

Verdadero Falso

10. ¿En qué casos tengo que retirar anillos, relojes y pulseras?

_En un desmayo

_En un raspón en miembro inferior

_En un atragantamiento

_En una fractura de miembro superior

11. En la maniobra de Heimlich ¿dónde se coloca el puño cerrado?

_Cuatro dedos por encima de la Apófisis Xifoides.

_Cuatro dedos por debajo del ombligo, en la línea media del abdomen.

_Cuatro dedos por encima del ombligo, en la línea media del abdomen.

12. ¿Dónde se coloca el rescatador en la maniobra de Heimlich?

_Detrás de la víctima.

_Delante de la víctima.

_Arrodillado al lado de la víctima.

13. En el hogar ¿dónde son más frecuentes las quemaduras?

_En el baño

_En la cocina

14. ¿Cómo se puede disminuir la cantidad de hemorragia de un miembro?

_Levantando el miembro por encima del nivel del corazón.

_Colocando el miembro por debajo del nivel del corazón.

_Tapando el miembro para que no llegue a la hipotermia.

15. En una herida ¿es recomendable tapar con algodón?

SI NO

16. Aplicar cremas o dentífrico en una quemadura no es recomendable.

Verdadero Falso

17. Una persona atragantada ¿se puede auto realizar la maniobra de Heimlich?

SI NO

18. ¿Se puede dejar a un niño al cuidado de una olla hirviendo o una sartén con aceite caliente?

SI NO