



PRIMEROS AUXILIOS

(CS 03)

1. ¿Qué son los primeros auxilios?

Se entienden por primeros auxilios, los cuidados inmediatos, adecuados y provisionales prestados a las personas accidentadas o con enfermedades de aparición súbita antes de ser atendidos en un centro asistencial.

¿Cuáles son sus objetivos?

- Conservar la vida.
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- Ayudar a la recuperación.
- Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.

2. ¿Qué es el shock?

Es una afección potencialmente mortal que se presenta cuando el cuerpo no está recibiendo un flujo de sangre suficiente. La falta de flujo de sangre significa que las células y órganos no reciben suficiente oxígeno y nutrientes para funcionar apropiadamente. Múltiples órganos pueden sufrir daño como resultado de esto. El shock requiere tratamiento médico inmediato y puede empeorar muy rápidamente. Hasta una de cada cinco personas que sufren shock morirá a causa de esto.

¿Cuáles son los principales tipos de shock?

- Shock cardiogénico, debido a problemas cardíacos.
- Shock hipovolémico, causado por la disminución del volumen de sangre.
- Shock anafiláctico, causado por una reacción alérgica.
- Shock séptico, debido a infecciones.
- Shock neurogénico, ocasionado por daño al sistema nervioso.

- Colocar a la víctima en posición de shock
- Mantener a la persona cómoda y cálida
- Voltear la cabeza de la víctima hacia un lado si no se sospecha de lesión del cuello



*ADAM.

¿Cuáles son sus causas principales?

El shock puede ser ocasionado por cualquier afección que reduzca el flujo de sangre, como:

- Problemas cardíacos, como ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca.
- Reducción de la volemia, como con hemorragia profusa o deshidratación.
- Cambios en los vasos sanguíneos, como en la reacción alérgica grave o infección.
- Medicamentos que reducen significativamente la actividad cardíaca o la presión arterial.

Un shock está a menudo asociado con un sangrado externo o interno profuso debido una lesión seria.

Las lesiones en la columna también pueden causar shock.

Demostrar el tratamiento adecuado para el shock hipovolémico.

Consiga ayuda médica de inmediato. Mientras tanto, siga estos pasos:

- Mantenga a la persona caliente y cómoda para evitar la hipotermia.
- Procure que la persona se acueste horizontalmente y que levante los pies unos 30 cm para incrementar la circulación. Sin embargo, si la persona presenta alguna lesión en la cabeza, el cuello, la espalda o la pierna, no la cambie de posición, a menos que esté en peligro inmediato.
- No le administre líquidos por vía oral.
- Si la persona está teniendo alguna reacción alérgica, trate dicha reacción si sabe cómo hacerlo.
- Si hay que trasladar a la persona, trate de mantenerla acostada, la cabeza hacia abajo y los pies elevados. Estabilice la cabeza y el cuello antes de mover a una persona con sospecha de lesión en la columna.

Demostrar el tratamiento adecuado para el shock anafiláctico.

La anafilaxia es una situación de emergencia que necesita atención profesional médica inmediata.

Llame al número local de emergencias de inmediato. Revise las vías aéreas, la respiración y la circulación (ABC, por sus siglas en inglés, del Soporte Vital Básico). De ser necesario, comience a dar respiración boca a boca y RCP.

- Llame al número local de emergencias.
- Calme y tranquilice a la persona.
- Si la reacción alérgica es a raíz de una picadura de abeja, raspe el aguijón de la piel con algo firme (como una uña o una tarjeta de crédito plástica). No use pinzas, ya que el hecho de apretar el aguijón liberará más veneno.
- Si la persona tiene un medicamento de emergencia disponible para alergias a la mano, ayúdela a tomárselo o inyectarse el medicamento. Evite medicamentos orales si la persona está teniendo dificultad para respirar.
- Tome las medidas necesarias para prevenir el shock. Procure que la persona se tienda horizontalmente, eleve los pies más o menos 30 cm y cubrala con una chaqueta o manta. No ponga a la persona en esta posición si se sospecha una lesión en la cabeza, el cuello, la espalda o la pierna, o si esto causa molestia.

3. Demostrar la maniobra adecuada a utilizar en caso de que una víctima se esté asfixiando.

La maniobra de Heimlich es una técnica de emergencia para prevenir la asfixia cuando se bloquean las vías respiratorias de una persona con un pedazo de alimento u otro objeto. Se puede utilizar de manera segura tanto en niños como en adultos, pero la mayoría de los expertos no la recomiendan para bebés menores de un año. Es posible llevar a cabo esta maniobra en uno mismo.

- Para una persona consciente que esté sentada o parada, ubíquese detrás de ella y coloque los brazos alrededor de su cintura.
- Coloque el puño, con el pulgar hacia adentro, justo por encima del ombligo de la persona, y agarre el puño firmemente con la otra mano.
- Hale el puño con fuerza y abruptamente hacia arriba y hacia adentro para aumentar la presión en la vía respiratoria por detrás del objeto causante de la obstrucción y forzarlo a salir de la tráquea.
- Si la persona está consciente y acostada boca arriba, ubíquese por encima de ella con una pierna a cada lado. Empuje el puño agarrado hacia arriba y hacia adentro en una maniobra similar a la de arriba.



Señal universal para el ahogamiento

©ADAM.

Es posible que se deba repetir el procedimiento varias veces antes de lograr desalojar el objeto. Si los repetidos intentos no logran abrir la vía respiratoria, puede ser necesario practicar una incisión de emergencia en la tráquea (traqueotomía o cricotirotomía).



Colocar un puño justo por encima del ombligo de la persona con el pulgar contra el abdomen



©ADAM.

Cubrir el puño con la otra mano y presionar hacia arriba y hacia adentro con la fuerza suficiente para levantar la víctima del suelo



©ADAM.

4. Conocer el procedimiento adecuado en caso de que una víctima esté con hemorragia.

Los primeros auxilios son esenciales para el sangrado externo. Si hay un sangrado intenso o usted cree que hay una hemorragia interna o la persona está en shock, ¡consiga ayuda urgente!

- Calme y bríndele confianza a la persona, ya que ver sangre puede ser muy atemorizante.

- Si la herida afecta sólo las capas superiores de la piel (superficial), lávela con agua tibia y jabón, y séquela con palmas suaves. El sangrado de heridas superficiales o rasguños a menudo se describe como "exudado", debido a que es lento.
- Deje a la persona acostada. Esto reduce la posibilidad de un desmayo al aumentar el flujo de sangre al cerebro. Siempre que sea posible, eleve la parte del cuerpo que está sangrando.
- Retire cualquier residuo suelto o suciedad visible de la herida.
- No retire objetos, como un cuchillo, trozo de madera o flecha, que esté enterrado en el cuerpo, pues esto puede causar más daño y sangrado. Coloque almohadillas y vendajes alrededor del objeto y péguelo con cinta en el lugar.
- Aplique presión directa sobre una herida externa con un vendaje estéril, un trozo de tela limpia o incluso con una prenda de vestir. Si no hay otra cosa disponible, use las manos. La presión directa es lo mejor para un sangrado externo, excepto para una lesión ocular.
- Mantenga la presión hasta que se detenga el sangrado. Cuando éste se haya detenido, envuelva fuertemente el apósito sobre la herida con cinta adhesiva o con un pedazo de tela limpia. Coloque una compresa fría sobre el apósito. No mire por debajo del vendaje para ver si el sangrado se ha detenido.
- Si el sangrado continúa y se rezume a través del material que está siendo sostenido sobre la herida, no lo retire; simplemente, coloque otro vendaje sobre el primero. Asegúrese de buscar atención médica.
- Si el sangrado es profuso, consiga ayuda médica y tome las medidas necesarias para evitar el shock. Mantenga la parte del cuerpo lesionada completamente inmóvil. Acueste a la persona horizontalmente, levántele los pies unos 30 cm y cúbrala con un abrigo o una manta. No mueva a la persona si ha habido una lesión en la cabeza, el cuello, la espalda o una pierna, ya que al hacerlo se puede empeorar dicha lesión. Consiga ayuda médica lo más pronto posible.



Aplicar presión directa sobre las heridas externas con un trozo de tela esterilizada o con la mano y mantener la presión hasta que el sangrado cese

ADAM.



Cuando cese la hemorragia, envolver la herida con una venda apretada y aplicar una compresa de hielo con presión directa por 10 minutos

ADAM.

- NO aplique un torniquete para controlar el sangrado, excepto como último recurso, pues hacerlo puede causar más mal que bien. Un torniquete sólo se debe usar en una situación potencialmente mortal y lo debe aplicar una persona que tenga experiencia.
- Si la presión continua no ha detenido el sangrado y éste es extremadamente copioso, se puede emplear un torniquete hasta que llegue la ayuda médica o el sangrado sea controlable.

- Se debe aplicar a la extremidad entre el sitio del sangrado y el corazón, y apretarlo de manera que se pueda controlar el sangrado aplicando presión directa sobre la herida.
 - Para elaborar un torniquete, utilice vendajes de 5 a 7,5 cm de ancho y envuélvalos alrededor de la extremidad varias veces. Amarre un medio nudo o nudo de rizo, dejando puntas lo suficientemente largas como para atar otro nudo. Se debe colocar un palo o vara firme entre ambos nudos. Retuerza el palo hasta que el vendaje esté bien apretado para detener el sangrado y luego asegúrelo en su sitio.
 - Revise el torniquete cada 10 a 15 minutos. Si el sangrado se puede controlar (es manejable aplicando presión directa), retire el torniquete.
- NO eche una ojeada a la herida para ver si el sangrado se está deteniendo. Cuanto menos toque la herida, mayor será la probabilidad de que pueda controlar el sangrado.
 - NO hurgue una herida ni hale un objeto incrustado en ella, pues esto generalmente provoca más sangrado y daño.
 - NO retire un apósito si está empapado en sangre. En vez de esto, coloque un nuevo vendaje encima.
 - NO trate de limpiar una herida grande, ya que esto puede causar un sangrado más profuso.
 - NO intente limpiar una herida una vez controlado el sangrado. Consiga ayuda médica.



Si el sangrado no se detiene después de 15 minutos de aplicar presión directa, aplicar presión con fuerza en uno de los siguientes puntos ubicados entre la herida y el corazón

Utilizar el torniquete SÓLO COMO ÚLTIMA MEDIDA en caso de que el sangrado no cese y la situación ponga en peligro la vida



*ADAM.

5. Conocer el procedimiento adecuado para tratar a una víctima de envenenamiento.

Busque ayuda médica de inmediato. Para **intoxicación por ingestión**:

- Examine y vigile las vías respiratorias, la respiración y el pulso de la persona. Inicie respiración boca a boca y RCP, de ser necesario.
- Trate de constatar que la persona ciertamente se haya intoxicado, ya que puede ser difícil determinarlo. Algunas señales son aliento con olor a químicos, quemaduras alrededor de la boca, dificultad para respirar, vómitos u olores infrecuentes en la persona. Si es posible, identifique el tóxico.
- No provoque el vómito en la persona, a menos que así lo indique el Centro de toxicología o un profesional de la salud.
- Si la persona vomita, despeje las vías respiratorias. Envuelva un pedazo de tela en los dedos de la mano antes de limpiar la boca y la garganta. Si la persona ha estado enferma debido a la ingestión de parte de una planta, guarde el vómito. Esto puede ayudarle a los expertos a identificar el tipo de medicamento que se puede utilizar para neutralizar el tóxico.
- Si la persona comienza a tener convulsiones, administre los primeros auxilios para estos casos.
- Mantenga a la persona cómoda. Gírela sobre su lado izquierdo y permanezca allí mientras consigue o espera la ayuda médica.
- Si el tóxico ha salpicado las ropas de la persona, quíteselas y lave la piel con agua.

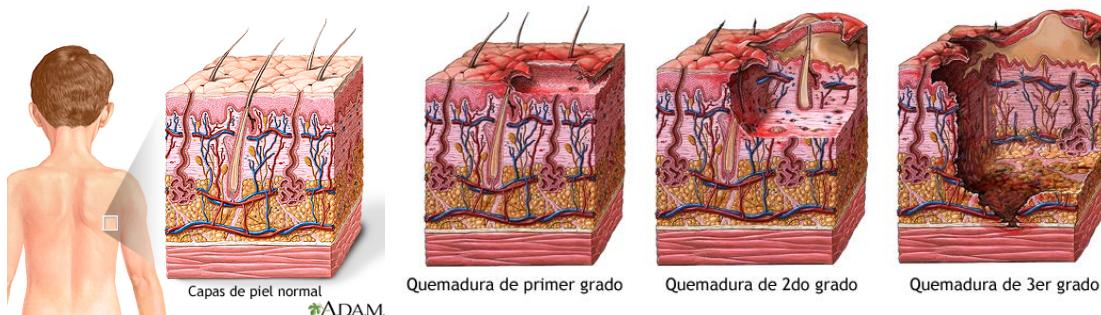
No se debe:

- No administre nada por vía oral a una persona inconsciente.
- No induzca el vómito a menos que así lo indique el personal del Centro de Toxicología o un médico. Un tóxico fuerte que produzca quemaduras en la garganta al entrar también hará daño al devolverse.
- No intente neutralizar el tóxico con zumo de limón, vinagre ni cualquier otra sustancia, a menos que así lo indique el personal del Centro de Toxicología o un médico.
- No utilice ningún antídoto del tipo "curalotodo".
- No espere a que se presenten los síntomas si sospecha que una persona se ha intoxicado.

6. Conocer el procedimiento adecuado para ayudar a las víctimas con quemaduras de primer, segundo y tercer grado.

Existen tres niveles de quemaduras:

- **Quemaduras de primer grado:** afectan solo la capa exterior de la piel y causan dolor, enrojecimiento e inflamación.
- **Quemaduras de segundo grado:** afectan tanto la capa externa como la capa subyacente de la piel, lo que produce dolor, enrojecimiento, inflamación y formación de ampollas. También se denominan quemaduras de espesor parcial.
- **Quemaduras de tercer grado:** afectan las capas profundas de la piel y también se denominan quemaduras de espesor completo. Pueden provocar coloración blanquecina, oscura o carbonizada de la piel y esta puede quedar insensible.



Las quemaduras se clasifican en dos grupos:

- Las **quemaduras menores** son:
 - Quemaduras de primer grado en cualquier parte del cuerpo.
 - Quemaduras de segundo grado de menos de 2 a 3 pulgadas de ancho.
- Las **quemaduras mayores** abarcan:
 - Quemaduras de tercer grado
 - Quemaduras de segundo grado de más de 2 a 3 pulgadas de ancho
 - Quemaduras de segundo grado en las manos, los pies, la cara, la ingle, los glúteos o una articulación importante.

Antes de administrar los primeros auxilios, es importante determinar qué tipo de quemadura tiene la persona. Si usted no está seguro, trátela como una quemadura mayor. Las quemaduras graves necesitan atención médica inmediata. Llame al número local de emergencias.

QUEMADURAS MENORES

Si no hay rupturas en la piel:

- Deje correr agua fría sobre el área de la quemadura o sumerja el área en agua fría, pero no helada. Mantenga el área en el agua durante al menos 5 minutos. Una toalla limpia, húmeda y fría también ayuda a reducir el dolor.
- Calme y bríndele confianza a la persona.
- Luego de lavar o remojar la quemadura en agua, cúbrala con un vendaje estéril y seco o con un apósito limpio.
- Proteja la quemadura de presiones o fricciones.
- El ibuprofeno o el paracetamol de venta libre pueden ayudar a aliviar el dolor y la inflamación. NO le dé ácido acetilsalicílico (aspirina) a niños menores de 12 años.
- Una vez que se enfrie la piel, una loción humectante también puede servir.
- Las quemaduras menores suelen sanar sin tratamiento adicional. Verifique que la persona esté al día con la vacuna antitetánica.



Regar agua fresca
sobre el área de
la quemadura



Cubrir la quemadura
con un vendaje
estéril

©ADAM

QUEMADURAS GRAVES

Si alguien se enciende en llamas, dígale que se detenga, se tire al suelo y ruede. Luego, siga estos pasos:

- Envuelva a la persona con un material grueso como un abrigo de algodón o lana, una alfombra o una manta. Esto ayuda a apagar las llamas.
- Rocíe agua sobre la persona.
- Llame al número local de emergencias.
- Cerciórese de que la persona ya no esté en contacto con materiales ardientes o humeantes.
- NO le quite las ropas quemadas que estén pegadas a la piel.

- Verifique que la persona esté respirando. De ser necesario, comience a administrar respiración artificial y RCP.
- Cubra el área de la quemadura con un vendaje estéril y seco (si lo hay) o una tela limpia. Una sábana es suficiente si el área de la quemadura es extensa. NO aplique ungüentos y evite reventar cualquier ampolla causada por la quemadura.
- Si los dedos de las manos o de los pies sufrieron quemaduras, sepárelas con compresas secas, estériles y antiadhesivas.
- Eleve la parte del cuerpo quemada por encima del nivel del corazón.
- Proteja el área de presiones y fricciones.

Igualmente es necesario **prevenir el shock**. Si la persona no presenta lesiones en el cuello, la cabeza, la espalda o la pierna, siga estos pasos:

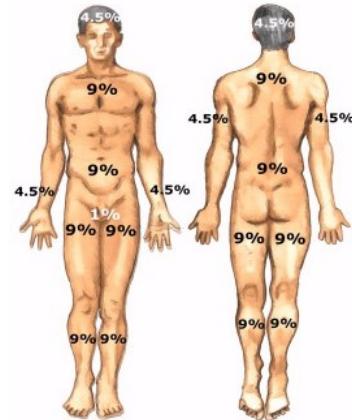
- Acuéstela horizontalmente.
- Levántele los pies unos 30 cm.
- Cúbrala con una manta o abrigo.

Continúe vigilando el pulso, la frecuencia respiratoria y la presión arterial de la persona hasta que llegue la ayuda médica.

A través de diseños o modelos, mostrar el porcentaje de superficie corporal de las siguientes partes del cuerpo: cabeza, extremidades superiores, miembros inferiores, espalda, pecho y abdomen.

La extensión de una quemadura es determinante para estimar su gravedad. Para calcular el porcentaje de una quemadura con respecto al resto del cuerpo, se usa la **regla del 9%**. Esta regla trata de dividir el cuerpo en áreas de un 9% de superficie:

- Cabeza y cuello: 9%
- Tronco anterior: 18% (tórax 9% y abdomen 9%)
- Tronco posterior: 18% (parte alta espalda 9% y baja 9%)
- Miembros inferiores (cada uno): 18%
- Miembros superiores (cada uno): 9%
- Región genital: 1%



Otra forma de establecer la extensión de una quemadura es la **regla de la palma de la mano**, que considera que la palma corresponde al 1% de la superficie corporal de cada individuo.

7. Conocer los procedimientos adecuados para ayudar a las víctimas de quemaduras químicas.

Los químicos que entran en contacto con la piel pueden provocar una reacción en esta, en todo el cuerpo, o en ambos.

- Cerciórese de que se haya eliminado la causa de las quemaduras y trate de no entrar en contacto con ella. Si el químico es seco, retire cualquier excedente con un cepillo, evitando sacudirlo hacia los ojos. Retire cualquier prenda de vestir o joyas que estén contaminadas.
- Lave la piel contaminada por la sustancia química con agua corriente del grifo durante unos 15 minutos o más.
- Trate a la persona por shock si parece mareada, pálida o si tiene una respiración rápida y poco profunda.
- Aplique compresas húmedas y frías para aliviar el dolor.
- Cubra el área quemada con un apósito estéril seco (si es posible) o con un trozo de tela limpia. Proteja el área quemada de presión o fricción.
- Las quemaduras menores por sustancias químicas generalmente sanan sin mayor tratamiento. Sin embargo, si hay una quemadura de segundo grado o tercer grado o se presenta una reacción corporal generalizada, consiga ayuda médica inmediatamente. En casos graves, no deje a la persona sola y observe cuidadosamente si se presentan reacciones que afecten a todo el cuerpo.

Nota: si el químico cayó en los ojos, se deben lavar con agua del grifo inmediatamente. Esto lo debe seguir haciendo durante unos 15 minutos como mínimo, y consiga ayuda médica de inmediato.

8. Saber qué situaciones pueden llevar a una intoxicación por monóxido de carbono, y las técnicas de rescate y el tratamiento para este tipo de intoxicación.

El monóxido de carbono es un gas inodoro que causa miles de muertes cada año. Inhalar monóxido de carbono es muy peligroso. Se produce a partir de la combustión incompleta de gas natural u otros productos que contengan carbono.

Los siguientes elementos pueden producir monóxido de carbono:

- Cualquier cosa que queme carbón, gasolina, keroseno, petróleo, propano o madera.
- Motores de automóviles
- Parrillas de carbón de leña (este carbón nunca se debe quemar en espacios interiores)
- Sistemas de calefacción portátiles o para interiores
- Calentadores portátiles de propano
- Estufas (para espacios interiores y exteriores)
- Calentador de agua que utilice gas natural

Si una persona inhala el tóxico:

- Pida ayuda médica de emergencia. Nunca intente rescatar a una persona sin antes notificar a otros.
- Rescate a la persona del peligro de gases, vapores o humo si es seguro hacerlo y abra las ventanas y puertas para que salgan los vapores.
- Respire aire fresco profundamente varias veces y luego contenga la respiración al entrar al lugar. Colóquese un pedazo de tela mojado sobre la nariz y la boca.
- No encienda fósforos ni utilice encendedores pues algunos gases pueden hacer combustión.

- Luego de rescatar a la persona del peligro, examine y vigile sus vías respiratorias, la respiración y el pulso. Si es necesario, comience a dar respiración boca a boca y RCP.
- Si es necesario, administre los primeros auxilios para lesiones en los ojos o convulsiones.
- Si la persona vomita, despeje sus vías respiratorias. Envuelva un pedazo de tela alrededor de los dedos antes de limpiar la boca y la garganta.
- Incluso si la persona parece estar perfectamente bien, consiga ayuda médica.

9. Conocer los procedimientos adecuados para tratar a las víctimas con lesiones en la cabeza.

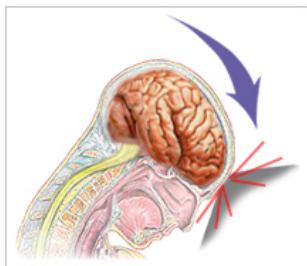
El traumatismo craneal puede ser cerrado o abierto (penetrante).

- Un **traumatismo craneal cerrado** significa que la víctima recibió un impacto fuerte en la cabeza al golpear un objeto, pero el objeto no rompió el cráneo.
- Un **traumatismo craneal abierto** o **penetrante** significa que la víctima fue golpeada con un objeto que rompió el cráneo e ingresó al cerebro. Esto es muy probable que suceda cuando se desplaza a alta velocidad, como al salir disparado a través del parabrisas durante un accidente automovilístico. También puede suceder por un disparo en la cabeza.

Los traumatismos craneales abarcan:

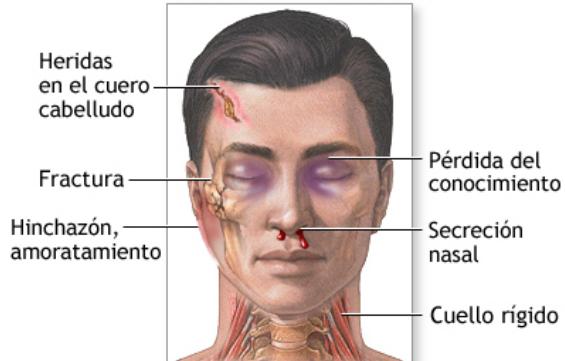
- La conmoción cerebral, que es el tipo de lesión cerebral traumática más común, en la cual se sacude el cerebro.
- Heridas en el cuero cabelludo.
- Fracturas del cráneo.

Las concusiones son sacudidas o agitaciones violentas que resultan en una perturbación de la función cerebral



ADAM.

Señales de una lesión de la cabeza



ADAM.

Aprender a reconocer un traumatismo craneal serio y administrar los primeros auxilios básicos puede salvar la vida de alguien. En caso de lesión en la cabeza ya sea leve o grave, llame al número local de emergencia de inmediato.

Consiga ayuda médica de inmediato si la persona:

- Se torna muy somnolienta.
- Se comporta de manera anormal.
- Presenta dolor de cabeza fuerte o rigidez en el cuello.

- Tiene las pupilas (la parte central y oscura del ojo) de tamaños diferentes.
- Es incapaz de mover un brazo o una pierna.
- Pierde el conocimiento, incluso brevemente.
- Vomita más de una vez.

Luego siga los siguientes pasos:

- Revise las vías respiratorias, la respiración y la circulación de la persona. De ser necesario, inicie la respiración boca a boca y RCP.
- Si la respiración y la frecuencia cardíaca son normales, pero la persona está inconsciente, trátela como si hubiera una lesión de columna. Estabilice la cabeza y el cuello colocando sus manos en ambos lados de la cabeza de la persona. Mantenga la cabeza en línea con la columna y evite el movimiento. Espere a que llegue la ayuda médica.
- Detenga cualquier sangrado, presionando firmemente con un pedazo de tela limpia sobre la herida. Si la lesión es grave, tenga cuidado de no mover la cabeza de la persona. Si la sangre empapa la tela, NO la quite, sino que coloque otro pedazo de tela encima de la primera.
- Si sospecha que se produjo una fractura craneal, no aplique presión directa en el sitio del sangrado ni tampoco retire ningún residuo de la herida. Cubra la herida con un apósito de gasa estéril.
- Si la persona está vomitando, gírela la cabeza, el cuello y el cuerpo hacia el lado como una unidad para prevenir el ahogamiento. Esto incluso protege la columna, ya que siempre se debe suponer que está lesionada en el caso de un traumatismo craneal. Los niños con frecuencia vomitan una vez después de un traumatismo craneal. Esto posiblemente no sea un problema, pero llame al médico para recibir una orientación adicional.
- Aplique compresas de hielo en las áreas inflamadas.

No se debe:

- NO lave una herida de la cabeza si es profunda o está sangrando mucho.
- NO retire ningún objeto que sobresalga de una herida.
- NO mueva a la persona a menos que sea absolutamente necesario.
- NO sacuda a la persona si parece mareada.
- NO retire el casco de la víctima si sospecha que se produjo un traumatismo craneal grave.
- NO levante a un niño que se ha caído y presente cualquier signo de traumatismo craneal.
- NO tome alcohol dentro de las primeras 48 horas siguientes a un traumatismo craneal grave.

10. Conocer los procedimientos adecuados para ayudar a las víctimas con lesiones internas.

En determinadas ocasiones, un traumatismo sobre el tórax o el abdomen puede lesionar alguno de los órganos que contienen, sin que exteriormente veamos ninguna herida ni hemorragia. Las lesiones pueden acompañarse de importantes pérdidas de sangre, que al no exteriorizarse deberán ser inferidas por la aparición de algún signo de shock: inquietud, palidez, mareo, desfallecimiento, sudoración y, sobre todo, el aumento de la frecuencia del pulso y la respiración, a la vez que disminuye la tensión arterial.

11. Saber cómo prevenir las infecciones.

Evitar las enfermedades contagiosas como el resfriado común, la garganta irritada y la influenza es importante para todos. Éstas son cinco cosas sencillas que puede hacer para evitar extender la infección.

Lávese las manos.

- Use jabón y agua tibia. Frótese muy bien las manos durante al menos 15 segundos. Frote las palmas, las uñas y entre los dedos, así como el dorso de las manos.
- Si no cree que tenga las manos sucias, límpielas con un gel higienizante a base de alcohol. Frote el gel en sus manos, en especial debajo de las uñas y entre los dedos, hasta que las manos le queden secas.
- Lávese las manos antes de tocar o ingerir cualquier alimento. Láveselas después de ir al baño, sacar la basura, cambiar un pañal, visitar a alguien que esté enfermo o jugar con una mascota.

Asegúrese de que los médicos y enfermeras que le atiendan se laven las manos y usen guantes.

- Los médicos, enfermeras, dentistas y otros profesionales de la salud entran en contacto con muchas bacterias y virus. De modo que antes de que lo atiendan, pregúntele si se han lavado las manos.
- Los profesionales de la salud deben usar guantes limpios para realizar tareas como tomar una muestra en la garganta para un cultivo, sacar piezas dentales, tomar muestras de sangre, tocar heridas o fluidos corporales y examinar su boca o sus partes íntimas. No tema preguntarles si deben usar guantes.

Cúbrase la boca y la nariz.

- Muchas enfermedades se extienden a través de la tos y los estornudos. Cuando estornuda o tose, ¡los gérmenes pueden llegar a más de un metro de distancia de usted! Cúbrase la boca y la nariz para evitar que la infección se extienda y contagiar a otros.
- ¡Use un pañuelo! Tenga a la mano pañuelos desechables en su casa, en el trabajo y en su bolso. Asegúrese de tirar a la basura los pañuelos sucios y lávese las manos después de toser o estornudar.
- Si no tiene un pañuelo desechable, cúbrase la boca y la nariz con las manos o con la parte interna de la articulación del codo. Si utiliza las manos, límpieselas de inmediato.

Si está enfermo, evite el contacto directo con otras personas.

- Si está enfermo, manténgase alejado de otras personas o permanezca en casa. No le dé la mano a nadie ni toque a los demás.
- Cuando vaya en busca de tratamiento médico, llame antes y pregunte si hay algo que pueda hacer para evitar contagiar a las personas en la sala de espera.

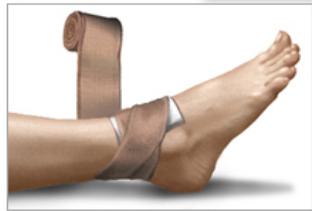
Vacúñese para evitar las enfermedades y evitar que se extienda la infección.

Asegúrese de que sus vacunas estén actualizadas; no importa que sea usted un adulto. Pregunte a su médico qué vacunas podría necesitar. Hay vacunas disponibles para prevenir muchas enfermedades.

12. ¿Cuál es el tratamiento adecuado para las mordeduras de serpiente?

Las mordeduras de serpientes pueden ser mortales si no se tratan de manera rápida. Debido al tamaño pequeño de sus cuerpos, los niños tienen el mayor riesgo de muerte o de complicaciones graves a causa de dichas mordeduras. El antídoto correcto puede salvar la vida de una persona y es muy importante llevarla la sala de emergencias lo más pronto posible. Si se tratan en forma apropiada, muchas mordeduras de serpientes no tendrán efectos graves.

- Mantenga a la persona calmada. Bríndele la seguridad de que las mordeduras se pueden tratar en forma efectiva en una sala de urgencias. Restrinja el movimiento y mantenga el área afectada por debajo del nivel del corazón para reducir el flujo del veneno.
- Si tiene una bomba de succión (como la que fabrica Sawyer), siga las instrucciones del fabricante.
- Retire cualquier anillo u objeto constrictivo pues el área afectada puede hincharse. Coloque una férula suelta para ayudar a restringir el movimiento en esa área.
- Si el área de la mordedura comienza a hincharse y a cambiar de color, es probable que la serpiente sea venenosa.
- De ser posible, vigile los signos vitales de la persona, como temperatura, pulso, ritmo respiratorio y presión arterial. Si hay signos de shock (como palidez), acueste a la persona, levántele los pies a más o menos 30 cm de altura y cúbrala con una frazada.
- Consiga ayuda médica de inmediato.
- Lleve la serpiente muerta, pero sólo si se puede hacer sin correr riesgos. No pierda tiempo tratando de cazar la serpiente ni se arriesgue a recibir otra mordedura en caso de que no sea fácil matarla. Tenga mucho cuidado con la cabeza de la serpiente al transportarla; una serpiente puede realmente morder durante varias horas después de muerta (por reflejo).



©ADAM.

©ADAM.

Conocer algún centro de salud de referencia en tu ciudad.

En Chile no existen serpientes venenosas. De cualquier manera, en Concepción es posible obtener atención médica de urgencia en el *Hospital Clínico Regional Dr. Guillermo Grant Benavente*, el centro asistencial más grande del país.

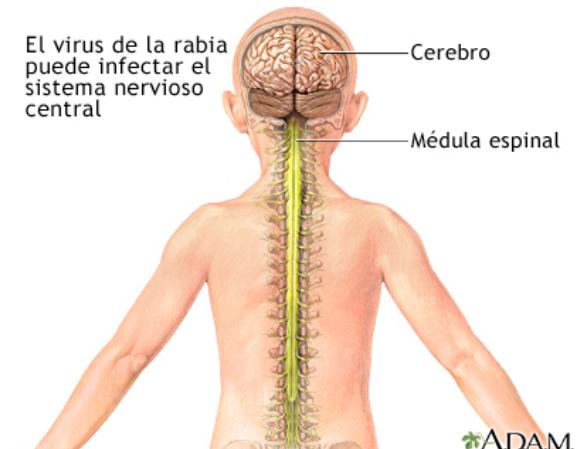
13. ¿Cuál es el tratamiento adecuado para las mordeduras de animales?

- Tranquilizar y brindarle confianza a la persona. Usar guantes de látex o lavarse muy bien las manos antes de atender una herida. Luego, lavarse las manos nuevamente.
- Si la mordedura no está sangrando profusamente, lave la herida con un jabón suave y agua corriente por unos 3 a 5 minutos y luego cúbrala con un ungüento antibiótico y un apósito limpio.
- Si la mordedura está sangrando activamente, aplique presión directa con una tela limpia y seca hasta que el sangrado se detenga. Eleve el área de la mordedura.
- Si la mordedura es en la mano o los dedos, llame al médico en seguida.
- Durante las próximas 24 a 48 horas, observe el área de la mordedura para ver si hay signos de infección (aumento del enrojecimiento, hinchazón y dolor en la piel).
- Si la mordedura se infecta, llame al médico o lleve la persona a un centro médico de emergencia.



¿Qué es la rabia? ¿Qué tipo de animales pueden transmitir la rabia?

La rabia es una enfermedad animal mortal causada por un virus. Puede ocurrir entre los animales salvajes, incluyendo mapaches, zorrinos, murciélagos y zorros o en perros, gatos o animales de granja. Las personas la adquieren por la mordedura de un animal infectado.



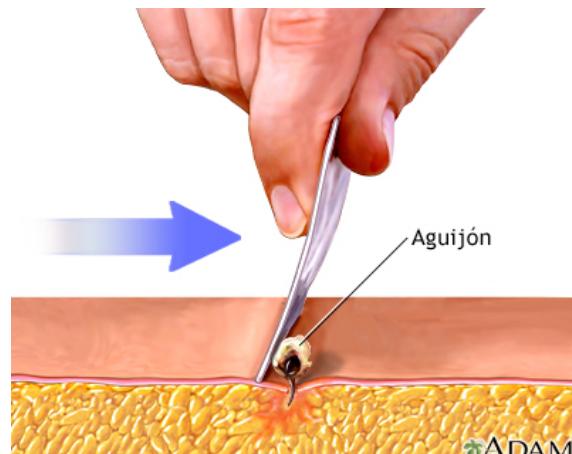
14. ¿Cuál es el tratamiento adecuado para las picaduras de insectos y arañas?

En la mayoría de los casos, las mordeduras y picaduras de insectos se pueden tratar en casa fácilmente. Algunas personas tienen reacciones extremas que requieren tratamiento médico inmediato para prevenir la muerte.

Algunas picaduras de arañas, como la viuda negra o la reclusa parda, pueden ser serias y potencialmente mortales. La mayoría de las picaduras de arañas, sin embargo, son inofensivas. Si lo pica un insecto o una araña, lleve el animal para su identificación si esto se puede hacer de manera rápida y segura.

Medidas generales para la mayoría de mordeduras y picaduras:

- Retire el aguijón si está presente raspando con la parte posterior de una tarjeta de crédito o algún otro objeto de borde recto. No utilice pinzas, ya que éstas pueden apretar el saco del veneno y aumentar la cantidad de veneno secretado.
- Lave muy bien el área afectada con agua y jabón.
- Aplique hielo (envuelto en un trozo de tela) en el sitio de la picadura por 10 minutos, retírelo por 10 minutos y repita el proceso.
- Si es necesario, tome un antihistamínico o aplique cremas que reduzcan la picazón.
- Durante los siguientes días, esté atento a señales de infección (como aumento del enrojecimiento, hinchazón o dolor).



En caso de **reacciones graves**:

- Examine las vías respiratorias y la respiración de la persona. Llame al número local de emergencias e inicie respiración boca a boca y RCP.
- Conforte a la persona, tratando de mantenerla calmada.
- Quite anillos y otras joyas que se puedan atascar si el área comienza a hincharse.
- Utilice el estuche de epinefrina (Epi-pen) de la persona o cualquier otro artículo de botiquín de primeros auxilios, si existe uno (algunas personas que tienen reacciones graves a insectos llevan uno consigo).
- Si es necesario, trate a la persona en caso de señales de shock y acompáñela hasta que llegue la asistencia médica.

15. ¿Cuál es la diferencia entre deshidratación e insolación? ¿Cuál es el tratamiento para cada uno?

La deshidratación y la insolación son dos enfermedades muy comunes relacionadas con el calor y que si no se tratan pueden poner en peligro la vida.

DESHIDRATACIÓN

La deshidratación es una enfermedad potencialmente seria, producida cuando el cuerpo pierde agua y sales esenciales como sodio, potasio, bicarbonato de calcio y fosfatos. Puede ser leve, moderada o grave, según la cantidad de líquido corporal que se haya perdido o que no se haya repuesto. La deshidratación grave es una emergencia potencialmente mortal. Es un peligroso efecto secundario de la diarrea, los vómitos y la fiebre.

Un signo avanzado de deshidratación es la disminución de la turgencia de la piel, demostrada cuando la piel del dorso de la mano del adulto o del abdomen de un niño se hala por unos segundos y no retorna a su estado original.

Si se detecta pronto, la deshidratación generalmente se puede tratar en casa según los consejos de un médico. En los niños, las instrucciones para darles alimentos y líquidos pueden ser diferentes dependiendo de las causas de la deshidratación, por lo que es importante que consulte con el pediatra de su hijo.



La piel menos turgente se mantiene elevada después de haberla halado y soltado

ADAM.

- En caso de **deshidratación leve**, se recomienda rehidratar simplemente bebiendo líquidos. Muchas bebidas deportivas que existen en el mercado pueden reponer de forma eficaz los líquidos, electrolitos y equilibrio de sales del cuerpo.
- En la **deshidratación moderada** pueden ser necesarios líquidos intravenosos (suecos) aunque, si se detecta a tiempo, una rehidratación simple puede ser eficaz.
- Los casos de **deshidratación grave** deben tratarse como una emergencia médica que hay que tratar en el hospital y, si es necesario, con líquidos intravenosos. Se debe actuar de inmediato.

INSOLACIÓN

La insolación es la forma más severa de enfermedad por calor y es una emergencia que pone en peligro la vida. Se produce como resultado de una exposición larga y extrema al sol durante la cual la persona no suda lo suficiente como para que baje su temperatura corporal. Los ancianos, los bebés, las personas que trabajan al aire libre y quienes toman ciertos tipos de medicamentos son más susceptibles de padecer una insolación. Es una condición que se desarrolla rápidamente y que requiere tratamiento médico inmediato.

Es importante que la persona reciba tratamiento inmediatamente ya que la insolación puede provocar daños permanentes o la muerte. Existen algunas medidas inmediatas de primeros auxilios que usted puede tomar mientras espera que llegue ayuda, entre las que se incluyen las siguientes:

- Lleve a la persona a una zona que no esté al aire libre.
- Desvístala y aplíquele con suavidad agua fría en la piel y después abaníquela para estimular la transpiración (sudor).
- Aplíquele bolsas de hielo en la ingle y las axilas.
- Acueste a la persona en una zona fresca con los pies ligeramente elevados.



ADAM.

A menudo son necesarios líquidos intravenosos para compensar la pérdida de líquidos o de electrolitos. Generalmente se aconseja reposo en cama y la temperatura corporal puede fluctuar de forma anormal durante semanas después de la insolación.

16. ¿Cuál es el procedimiento adecuado para auxiliar a una persona que está con la ropa en llamas?

Siga siempre este proceso: parar, tirar y rodar. Si puede, envuelva a la víctima en un tejido resistente antes de hacerla rodar.

- **Pare** a quien vea aterrorizado, corriendo de lado a lado, o saliendo; cualquier movimiento o brisa avivará las llamas.
- **Tire** a la víctima al suelo.
- Envuévala firmemente en un abrigo, alfombra (nunca de nylon), manta, cortina o cualquier otro tejido resistente.
- **Haga rodar** a la víctima por el suelo hasta sofocar las llamas de su ropa.
- Si dispone de agua u otro líquido no inflamable, tienda a la víctima con la parte quemada hacia arriba y enfrié la zona quemada con el líquido.

17. ¿Cuáles son los principios básicos para la prevención de incendios en tu hogar?

Prevenir incendios es una parte importante de la seguridad contra los incendios. Estos son algunos consejos sobre la seguridad contra incendios:

- No deje la cocina o el horno encendidos sin vigilarlos.
- No permita que los niños utilicen aparatos de cocina sin su supervisión.
- No fume en la cama.
- Asegúrese de que sus alarmas de detección de humo funcionen.
- Tenga extintores en todos los pisos y en su cocina.
- Tenga un plan de escape.
- Asegúrese que sus equipos electrodomésticos y cables estén en buenas condiciones.

18. ¿Cuáles son los principios básicos de seguridad en los ríos, mares y piscinas?

Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, incluso con riesgo vital. Los ahogamientos y otros accidentes similares pueden evitarse siguiendo unas mínimas normas de seguridad.

- **Báñate en aguas habilitadas para ello.** En los ríos, pantanos o lagos, y en las playas del litoral marítimo que no estén habilitadas para el baño, existen muchos peligros para tu integridad y tu salud. Siempre que sea posible, procura bañarte en zonas vigiladas; así, en el caso de que te ocurriera algo, podrías pedir ayuda.
- **Evita entrar bruscamente en el agua,** sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido.
- **Evita bañarte mientras estés "haciendo la digestión".** Es recomendable esperar un tiempo aproximado entorno a dos horas (especialmente tras comidas copiosas) para prevenir el "corte de digestión".
- **Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño.** Si mientras te bañas sientes escalofríos (tiritona persistente), fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o calambres, sal rápidamente del agua.
- **No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido.** Puede haber poca profundidad y, como consecuencia, golpearte la cabeza contra el fondo (piscina) o una roca (playa) y producirte una lesión que dañe la médula espinal (riesgo de parálisis permanente).
- **Vigila en todo momento a los niños, especialmente a los más pequeños.** No dejes a un niño solo cuando esté en el agua o cerca de ella.
- **No te arriesgues intentando salvar a alguien con problemas en el agua.** Mejor, lánzale algo que flote y pide ayuda, porque una persona en situación de ahogarse puede arrastrarte a ti.

19. ¿Cuáles son las maneras de salvar a alguien que se está ahogando, sin tener que nadar?

Extender una vara o una rama larga o utilizar una cuerda de lanzamiento atada a un objeto flotante, como un aro o un chaleco salvavidas. Se debe arrojar hacia la persona y luego arrastrar hasta la orilla.

Si el agua es demasiado profunda o peligrosa como para entrar en ella y la víctima está demasiado lejos como para alcanzarla con un objeto largo, lo más indicado es lanzarle un objeto flotante



©ADAM

Si la víctima se encuentra en aguas profundas o peligrosas pero hay un muelle cerca, intentar alcanzarla desde allí con un objeto largo y firme



©ADAM

20. ¿Cuáles son los principios básicos de seguridad al manipular la electricidad?

El cuerpo humano conduce electricidad muy bien. Eso significa que la electricidad pasa con mucha facilidad a través de nuestro cuerpo. El contacto directo con una corriente eléctrica puede ser mortal. Aunque algunas quemaduras parecen menores, es posible que haya daño interno grave, sobre todo en el corazón, los músculos o el cerebro.

- Evite peligros eléctricos en el hogar y en el trabajo. Siga siempre las instrucciones de seguridad del fabricante al utilizar electrodomésticos.
- Evite el uso de aparatos eléctricos mientras se esté bañando o esté mojado.
- Mantenga a los niños alejados de los dispositivos eléctricos, especialmente los que están conectados.
- Mantenga los cables eléctricos fuera del alcance de los niños.
- Nunca toque aparatos eléctricos mientras está en contacto con grifos o tuberías de agua fría.
- Enséñele a los niños sobre los peligros de la electricidad.
- Utilice protectores de seguridad para niños en todos los tomacorrientes.



©ADAM.

21. ¿Cómo prevenir la intoxicación alimenticia?

La intoxicación alimentaria ocurre cuando se ingiere alimento o agua que contiene bacterias, parásitos, virus o las toxinas producidos por estos microorganismos. La mayoría de los casos de intoxicación alimentaria se dan a raíz de bacterias comunes como el estafilococo o la *Escherichia coli*.

SUGERENCIAS PARA COCINAR O PREPARAR ALIMENTOS

- Lávese cuidadosamente las manos antes de preparar o servir alimentos.
- Cocine los huevos hasta que estén sólidos, no demasiado blandos.
- NO coma carne molida, pollo, huevos ni pescado crudos.
- Caliente todas las cazuelas a 74°C.
- Los *hot dogs* y las carnes frías se deben calentar al vapor.
- Si usted está al cuidado de niños pequeños, lávese las manos con frecuencia y deseche los pañales cuidadosamente, de manera que las bacterias no se propaguen a las superficies de los alimentos.
- Use sólo platos y utensilios limpios.
- Use un termómetro al cocinar carne vacuna (como mínimo a 71°C), aves (como mínimo a 82°C) o pescado (como mínimo a 60°C).

SUGERENCIAS PARA ALMACENAR ALIMENTOS

- NO consuma alimentos que tengan un olor inusual o sabor a podrido.
- NO ponga carne o pescado cocidos en el mismo plato o recipiente que contenía la carne o el pescado crudos, a menos que el recipiente haya sido bien lavado.

- NO consuma alimentos vencidos, alimentos empacados con sellos rotos ni latas con abolladuras o protuberancias.
- Si usted envasa sus propios alimentos en casa, asegúrese de seguir las técnicas de enlatado apropiadas para prevenir el botulismo.
- Mantenga el refrigerador regulado a 4°C y su congelador a -17°C o menos.
- Refrigere oportunamente cualquier alimento que no se vaya a comer.

SUGERENCIAS ADICIONALES

- Todas las leches, yogures, quesos y demás productos lácteos deben tener la palabra "pasteurizado" en el recipiente.
- NO coma alimentos que puedan contener huevos crudos (como el aderezo para ensaladas César, la masa cruda para galletas, el ponche de leche y huevo, y la salsa holandesa).
- NO consuma miel cruda, sólo miel que haya sido termotratada.
- NUNCA les dé miel a los niños menores de un año de edad.
- NO coma quesos blandos (tales como el queso blanco fresco).
- NO coma brotes de verduras crudas (tales como la alfalfa).
- NO coma mariscos que hayan estado expuestos a la marea roja.
- Lave todas las frutas, verduras y hierbas crudas con agua corriente y fría.

REFERENCIAS

Cruz Roja Española. (s.f.). *Consejos para la seguridad en el agua*. Obtenido de Este verano quiérete mucho: http://www.cruzroja.es/prevencion/verano_03.html

National Institutes of Health. (s.f.). *Información de salud para usted*. Obtenido de MedlinePlus: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>

The Joint Comission. (s.f.). *5 cosas que puede hacer para prevenir las infecciones*. Obtenido de ¡Hable!: www.jointcommission.org/assets/1/6/Infection_Control_brochure_Spanish.pdf

University of Rochester Medical Center. (s.f.). *Deshidratación e insolación*. Obtenido de Online Medical Encyclopedia: <http://www.urmc.rochester.edu/Encyclopedia/>