

PRIMEROS AUXILIOS

Es importante saber que existen pequeñas recomendaciones, a veces con apariencia de escasa importancia, que pueden ser de suma trascendencia en el momento preciso para el pronóstico de una determinada lesión.

Cuando ocurre un accidente doméstico, muchas veces nos sentimos paralizados por el miedo y la impotencia de no saber qué hacer. Para que no vuelva a sentir esta sensación, le proponemos las reglas básicas para saber reaccionar ante situaciones de emergencia. Son los primeros auxilios.

Ante todo, mantenga la calma.

Aunque cuando se produce un accidente doméstico la situación es tensa, mantenga la calma, pues solo así será capaz de poner en práctica de forma eficaz todo lo que se detalla a continuación.

Sobre todo, debe llamar cuanto antes a los teléfonos de urgencia.

CONTUSIÓN (comúnmente llamado "golpe"), Esguinces o Fracturas

Cuando el golpe es leve carece de importancia, pero cuando el traumatismo es interno, al comienzo no se manifiesta pero luego de unas horas, cuando observamos la zona contusa, esta comienza a hincharse. Los pequeños vasos rotos producen el hematoma. Esta lesión tiene importancia cuando se produce en plena masa muscular, pero es aún peor cuando se localiza sobre una articulación.

¿Qué hacer?

- Es de utilidad aplicar frío o una bolsa de hielo y envolver el área que ha resultado dañada.
- Elevar el miembro para que circule bien la sangre.
- Retirar cualquier elemento que pueda impedir la buena circulación de la zona (anillos, relojes, pulseras, calcetines, etc.).
- Cubrir la herida con apósitos estériles si es una fractura abierta, y retener la hemorragia (si se produce).
- No ingerir calmantes.
- Comunicarse inmediatamente con un centro de salud o servicio de emergencias.

ESCORIACIONES (el famoso "raspón")

Es importante estar atentos porque en algunos casos, el "raspón" puede ser la puerta de entrada de una infección.

¿Qué hacer?

- Barrer la suciedad en forma mecánica haciendo correr, sobre la escoriación, abundante líquido estéril si lo tenemos (solución fisiológica) o agua limpia y jabón, aunque sea molesto y duela un poco.
- Si no es muy sangrante, puede dejarse al aire, colocando alguna pomada antibiótica.
- Si es muy sangrante o se la ve profunda, cubrirla preferentemente con un apósito grueso que a diferencia de la gasa seca, no se pega.
- De continuar el sangrado, la asistencia profesional es necesaria.
- Como no es posible manejarse con instrumental estéril en casa, es fundamental estar con las manos bien limpias, tomando las gasas por las puntas o de los lugares que no vayan a estar en contacto con la zona lesionada y finalmente vendar o fijar con tela adhesiva.

HERIDAS

- Contusas (lesiones que provocan ruptura o abertura de la piel, como por ejemplo, la producida por un martillo).
- Cortantes (lesiones provocadas por elementos provistos de bordes cortantes. Ej.: cuchillo, vidrio).
- Punzantes (realizadas por un objeto punzante, como un clavo, la punta de un cuchillo, etc.).

¿Qué hacer?

En líneas generales, las heridas merecen las mismas consideraciones que para el tratamiento de las escoriaciones, es decir, barrido mecánico de la suciedad.

Sin embargo, hay que considerar algunos elementos más: la profundidad de la herida y la hemorragia resultante.

En los casos en que se trate de una herida muy sangrante o profunda, acudir a un centro asistencial, ya que probablemente sea una herida que haya que suturar.

¿Qué pasa cuando la hemorragia no para y la herida tiene dimensiones importantes?

- Solicite ayuda.
- Llame o solicite que llamen al servicio de emergencias.
- Acuéstese, si es posible, con la cabeza ligeramente más abajo que su tronco o las piernas. Esta posición reduce las posibilidades de desmayo, incrementando el flujo sanguíneo al cerebro.
- Si es posible, eleve el sitio del sangrado para reducir el flujo sanguíneo.
- Limpie la herida.
- Aplique presión sobre la herida con un vendaje estéril o un trapo limpio.
- Mantenga presión hasta que pare el sangrado y cuando cese, envuelva cuidadosamente la zona sangrante.

LUXACIONES

Llamamos luxación a la articulación que se encuentra fuera de su lugar. Las mismas suelen ser sumamente dolorosas.

La más común es la luxación del hombro, seguida por la del codo y la de la mano. De menor frecuencia, rodilla, tobillo y pie.

Estas lesiones siempre requieren la asistencia de un especialista, ya que las malas maniobras pueden empeorar la situación.

¿Qué hacer?

Es necesario acudir lo más pronto posible a un centro asistencial, ya que cuanto más reciente es la lesión, más fácil es su tratamiento y menos sufrirá el accidentado.

QUEMADURAS

Es el accidente doméstico más común producido en los hogares.

¿Qué hacer?

Para aplicar la técnica adecuada hay que tener en cuenta qué tipo de quemadura se va a tratar:

- De primer grado (la piel solo está enrojecida).
 - Refrescar la quemadura con agua a una temperatura de entre 10 y 20 grados centígrados.
 - Observar la zona, por si se produjera algún cambio.
- Segundo grado (la piel se quema y aparecen ampollas).
 - Lavar la zona afectada con abundante agua durante al menos 5 minutos.
 - Si la ampolla está intacta, colocar un antiséptico sobre ella y cubrir con un paño limpio o compresa estéril.
 - Si la ampolla está rota, tratarla como una herida. Lávese las manos y aplique antiséptico, recorte con una tijera limpia la piel muerta e imprégnela nuevamente con antiséptico.
 - Coloque una tirita para evitar el dolor y la infección.
- Tercer grado (la piel está carbonizada).
 - Solicitar ayuda.
 - Llamar inmediatamente al servicio de emergencias.
 - Lavar la zona afectada con abundante agua durante al menos 5 minutos.
 - NO retirar los restos de ropa.
 - NO reventar las ampollas que aparezcan.
 - NO colocar pomadas de ningún tipo.
 - Envolver la parte afectada con un paño limpio, toallas o sábanas, humedecidas en suero, agua oxigenada o agua.

ENVENENAMIENTOS E INTOXICACIONES

¿Qué hacer?

- Solicitar ayuda.
- Acudir inmediatamente a un centro médico.
- Si puede, indique al profesional médico la sustancia química que ingirió o con la cual se intoxicó.

LESIONES EN LOS OJOS

Un cuerpo extraño en el ojo puede ocasionar dolor, enrojecimiento y lagrimeo.

¿Qué hacer?

- No frotarse los ojos.
- Si le ingresó un contaminante químico en el ojo: enjuáguese varias veces con abundante agua durante por lo menos 15 minutos, evitando que el contaminante ingrese al ojo sano.
- Diríjase a un centro de atención.

ARMANDO EL BOTIQUÍN

¿Qué debemos tener dentro del botiquín de primeros auxilios?

Saber cómo reaccionar ante accidentes caseros puede evitar situaciones riesgosas, así como evitar que las cosas duelan más de lo necesario. Tener un buen botiquín nos ayudará a pasarla mejor ante situaciones que pueden solucionarse en casa o prepararnos mejor para el traslado al centro asistencial. Y la buena noticia es que es muy fácil de armar:

- Guantes descartables.
- Apósitos o curitas.
- Gasas estériles.
- Venda tipo cambric.
- Algodón.
- Cinta hipoalergénica.
- Agua oxigenada.
- Solución fisiológica.
- Tijera.
- Termómetro.