

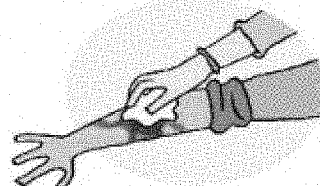
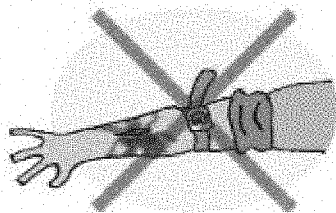
ACTUACIONES ANTE ACCIDENTES O INTOXICACIONES

1. HERIDA SANGRANTE

El principal riesgo inmediato de las heridas es la **pérdida de sangre**. Si ésta es abundante requiere una actuación urgente. Además, en las heridas abiertas existe también un riesgo de infección, que en ocasiones puede extenderse por el organismo y ocasionar una enfermedad grave.

¿Qué puedo hacer?

- La herida sangra abundantemente o no consigue parar la hemorragia.
 - Para detener la hemorragia haga **presión** sobre la zona que sangra. Utilice **gasas o una tela limpia**, póngalas sobre la zona que sangra y presione durante varios minutos hasta que deje de sangrar. Mantenga las gasas o la tela anudando una venda o un pañuelo en el caso de que sea posible. No trate de retirarlas aunque crea que ya se ha detenido la hemorragia porque puede llevarse el coágulo y la herida volvería a sangrar.
 - En el caso de heridas en piernas o brazos, elévelos por encima del nivel del corazón.
 - Si a pesar de todo persiste el sangrado, aplique presión por debajo de la axila si la herida está en un brazo o en la ingle si la herida está en la pierna.
 - Únicamente en casos extremos como amputación traumática de un miembro (arrancamiento de un brazo o de una pierna), y si la hemorragia es masiva, puede hacer un torniquete (consiste en cortar la circulación aplicando una venda o cinturón atados muy fuerte para impedir el sangrado) para evitar la pérdida de sangre hasta que el herido sea atendido por los profesionales de urgencias.



- Si observa que el herido se pone pálido o azul y con la piel fría o bien pierde el conocimiento.
 - Abrigue a la víctima y no intente darle nada de comer o beber.
 - Permanezca con ella hasta que llegue ayuda médica. No la mueva a menos que haya fuego o peligro de explosión.
- Los **rasguños y erosiones** suelen ser heridas sucias. Si el sangrado no es muy alarmante puede lavarlas primero con agua fría o bien con suero fisiológico si dispone de él. Después de limpiar la herida puede aplicar una solución antiséptica (desinfectante). No es preciso cubrir la herida con gasas a menos que sea extensa o esté en una zona que se pueda ensuciar o rozar.
- **Si se trata de un corte** actúe como en el resto de heridas. Según el tamaño y la profundidad puede precisar puntos de sutura o un sutura adhesiva.
- En todos los casos hay que valorar si el herido está vacunado correctamente del tétanos.

¿Cuándo consultar a su médico?

- Toda herida que sangre o haya sangrado abundantemente debe ser revisada por su médico.
- Heridas en la cara, en los pies; heridas sucias, profundas, punzantes y las producidas por aplastamiento.
- Heridas que, aunque no parezcan graves, presentan signos de infección (dolor, hinchazón, enrojecimiento, pus), o bien si el paciente tiene fiebre.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.aepap.org/faqpad/>

2. QUEMADURAS DE LA PIEL

Las **quemaduras** son lesiones en la piel producidas por el efecto directo del calor (fuego, líquidos u objetos calientes), o bien por productos químicos o la electricidad. Son una de las principales causas de muerte accidental en la infancia. Según su gravedad pueden ser de primer, segundo o tercer grado; estas últimas son las más graves.

¿Qué puedo hacer?

- **Quemadura de primer grado.** Aparece enrojecimiento de la piel y dolor. Es la típica quemadura producida por la exposición excesiva al sol.
 - Aplique compresas de **agua fría** o sumerja la parte afectada en agua fría.
 - Cubra la quemadura con una venda estéril no adhesiva o con una toalla.
 - Si no aparecen ampollas, aplique lociones o aceites hidratantes.

- **Quemaduras de segundo grado.** Producen **ampollas** que pueden romperse, fuerte enrojecimiento de la piel y dolor.
 - Aplique agua fría o compresas mojadas hasta que se calme el dolor.
 - **No sumerja en agua fría** amplias zonas del cuerpo quemadas.
 - Seque la zona con una toalla limpia y cúbrala con gasa estéril.
 - **No rompa ni pinche las ampollas. Tampoco aplique pomadas.**
 - Eleve la pierna o brazo quemado para reducir la hinchazón.
 - Acuda al médico o a un **servicio de urgencias**.

- **Quemaduras de tercer grado.** Esta quemadura penetra todo el espesor de la piel destruyéndola. **A menudo la lesión no duele.** La piel se ve seca y con apariencia de cuero o aparece chamuscada o con manchas blancas o negras.
 - **Quite la ropa del área quemada** excepto si está pegada a la piel.
 - Cubra la quemadura ligeramente con una gasa estéril o una toalla limpia.
 - No aplique pomadas.
 - Eleve la pierna o brazo quemado para reducir la hinchazón.
 - Si se maree, acuéstese y eleve los pies. Abríguese si nota frío.
 - **Acuda al centro de salud o al hospital.**

- **Quemadura por productos químicos.** Debe lavarla con grandes cantidades de agua repetidas veces.

Es fundamental la prevención.

Cuidado con las velas, estufas y secadores de pelo.

Prohíba a los niños pequeños que jueguen en la cocina mientras se está cocinando o en la habitación donde se está planchando.

Atención a la temperatura del agua del baño y de la leche del biberón.

Cubra los enchufes.

Evite el sol hasta pasado un año de la curación de las lesiones.

Si el dolor es importante puede tomar algún analgésico como paracetamol.

Revise el carné de vacunas por si debe actualizar la **vacuna del tétanos**.



¿Cuándo consultar a su médico?

- Si la víctima es un niño o una persona mayor.
- Si ha sido causada por productos químicos o por electricidad (acudir al hospital).
- Si afecta a cara, manos, pies o genitales.
- Si es extensa, aunque sea una quemadura de primer grado.
- Si es una quemadura de segundo o tercer grado.
- Si le duele después de 48 horas o si hay signos de infección: aumento del dolor, enrojecimiento, inflamación, pus en la quemadura o fiebre.

¿Dónde conseguir más información?

- www.aepap.org/faqpad/

3. INTOXICACIÓN O ENVENENAMIENTO (PRODUCTOS DEL HOGAR)

Los accidentes domésticos por **intoxicaciones** con productos del hogar son frecuentes en la infancia.

Los más comunes están causados por:

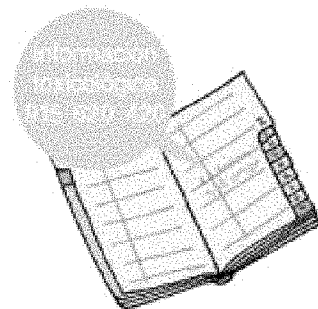
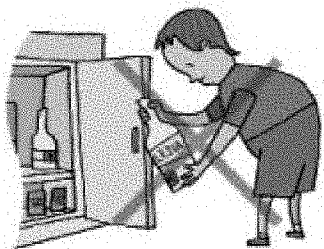
- **Productos de limpieza:** detergentes, suavizantes, limpiadores de uso general, abrillantadores, limpiacristales y limpias sanitarios. Son especialmente peligrosos la lejía, el sulfuro y el amoníaco.
- **Medicamentos:** aspirina, paracetamol o sedantes, entre otros.
- Ambientadores, insecticidas, raticidas.
- Cosméticos: lacas, desodorantes, cremas, lociones, dentífricos.
- Disolventes, pinturas, lacas y barnices.

La forma de intoxicación más frecuente es beber el tóxico. Pueden aparecer vómitos, dolor de estómago, mareo... Si el producto entra en contacto con la piel o los ojos puede producir escozor o si se inhalan los vapores que desprenden algunos tóxicos, puede aparecer sensación de ahogo, tos y pitos.

¿Qué puedo hacer?

- Si la persona intoxicada vomita o está inconsciente, debe **acostarla de lado**. Así evitará que se ahogue por su vómito.
- Si el tóxico se ha tragado, **no debe provocar el vómito ya que puede ser peligroso**. Y sobre todo nunca debe hacerlo si el paciente está inconsciente, somnoliento, sufre convulsiones o ha tomado lejía o sulfuro.
- Llame al servicio de urgencias (112) o toxicología (915 620 420). Ellos le indicarán lo que puede hacer; pero sobre todo le dirán lo que **no debe hacer**. Para facilitarles la labor es importante que guarde los productos en su envase original.

- Si el tóxico ha entrado en contacto con la piel: **póngase guantes, quítele la ropa** y el calzado si están manchados, **lave** los ojos o la zona de la piel afectada **con abundante agua** durante 10 o 15 minutos. No frote excesivamente. Lave el pelo de la víctima si es necesario. Ventile bien la habitación.
- Si ha inhalado vapores tóxicos, salga rápidamente a un ambiente con aire fresco.
- Si la persona intoxicada deja de respirar, pida **ayuda inmediatamente**, avise a los servicios de urgencias e inicie las **maniobras de reanimación cardiopulmonar** (respiración boca-boca y masaje cardíaco).
- **Usted puede evitar intoxicaciones en casa.** No diga nunca a su hijo que un medicamento es un dulce o un caramelo. Guarde los productos de limpieza y los medicamentos cerrados y fuera de su alcance.



¿Cuándo consultar a su médico?

- Si la persona intoxicada está consciente, lo mejor es que la lleve usted mismo al centro de salud más próximo.
- Si está inconsciente, solicite ayuda médica inmediata en su domicilio.
- Si sospecha intención de suicidio, acuda al hospital.

¿Dónde conseguir más información?

- www.aepap.org/previnfad/Accidentes.htm
- www.aepap.org/faqpad/accident.htm

4. QUÉ HACER ANTE UN GOLPE EN LA CABEZA

Los **golpes en la cabeza** o «traumatismos craneales» son frecuentes en caídas casuales y accidentes de tráfico o deportivos. Aunque la mayoría de las personas se recuperan sin problemas, en algunas ocasiones las consecuencias pueden ser graves (hematomas cerebrales, fracturas craneales, etc).

Tras un golpe en la cabeza uno puede percibir el simple traumatismo, o bien producirse una pérdida de conocimiento, dolor de cabeza, pérdida de memoria, mareos, zumbido de oídos, náuseas y vómitos, dificultad de concentración y cansancio. Alguno de estos síntomas incluso puede persistir durante semanas.

¿Qué puedo hacer?

- Permanezca en reposo unos instantes, es normal que esté mareado y aturdido. Si el golpe ha sido muy fuerte o se sigue quejando tras unas horas, acuda al centro sanitario más próximo.
- **Si la víctima no puede moverse o está inconsciente, pida ayuda médica urgente al teléfono 112.**
- Si puede moverse, colóquese o coloque a la víctima en un lugar seguro si se trata de un accidente de tráfico.
 - **No intente retirar el casco** si se trata de un motorista o ciclista accidentado.
 - **Procure no mover el cuello**, ya que podría agravarse una posible lesión de columna.
 - Si hay una herida sangrante, debe presionar sobre ella con una toalla o tela limpia durante 10 minutos. Si no hay herida pero el golpe ha sido fuerte, puede aplicar un trozo de hielo envuelto en un paño.
 - Si la persona vomita, debe acostarlo sobre su lado derecho con cuidado de no manipular mucho su cuello.

- **Si la persona deja de respirar**, aplicar medidas de reanimación cardiopulmonar (respiración boca-boca y masaje cardíaco). Tenga en cuenta que no debe moverle el cuello (para abrirle la boca tire de la mandíbula hacia arriba).
- **Si le dan el alta en el centro sanitario** y el traumatismo ha sido fuerte, siga estas instrucciones durante las primeras 24 horas:
 - Permanezca en su domicilio, vigilado por una persona y haga reposo.
 - Si tiene dolor de cabeza puede tomar paracetamol.
 - Tome alimentos ligeros, preferentemente líquidos, y no se esfuerce en comer si no tiene apetito.
 - Puede dormir, pero debe ser despertado cada 3 horas.

¿Cuándo consultar a su médico?

Tanto si no ha llegado a ir al médico como si lo ha hecho y le han dado de alta deberá consultar con su médico o acudir al hospital si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Pérdida de conocimiento.
- Está muy adormilado o tiene dificultad para despertarse.
- Dolor de cabeza persistente o dolor y rigidez del cuello.
- Vómitos bruscos repetidos.
- Irritabilidad o alteración del carácter.
- Dificultad para hablar o expresarse.
- Alteraciones de la vista o tamaño de las pupilas claramente diferentes.
- Pérdida de fuerza en alguna extremidad.
- Convulsiones.
- Si camina de forma extraña y se desequilibra.
- Si tiene cualquier otro síntoma que le preocupe.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.aepap.org/faqpd/faqpd-tce.htm>

5. PICADURAS DE INSECTOS Y ARAÑAS

Las avispas y abejas son insectos que al picar introducen veneno por su aguijón y ello produce dolor, enrojecimiento e hinchazón de la piel. Algunas personas son alérgicas y pueden experimentar reacciones graves, dificultad para respirar, picor en la piel, pérdida de conciencia, y en algunos casos excepcionales puede haber incluso riesgo de muerte.

Los mosquitos y tábanos pican y succionan sangre. Su saliva es irritante y producen en la piel pequeños granos que pican.

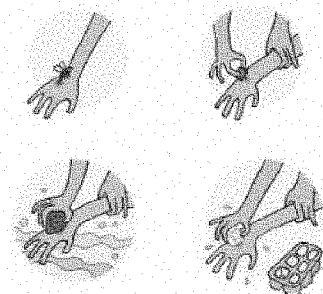
Las arañas suelen introducir veneno al morder, aunque en cantidades mínimas. Las especies de nuestro país no son peligrosas y sólo provocan hinchazón, dolor y enrojecimiento de la piel.

Las garrapatas no suelen causar picor ni dolor al principio, pero sí pueden transmitir alguna enfermedad. Suelen estar en los perros y la hierba.

¿Qué puedo hacer?

ANTE UNA PICADURA

- Si el insecto todavía permanece en la piel, retírelo. En el caso de la garrapata hay que extraerla entera, con pinzas, suavemente, para evitar que se rompa.
- Las abejas y las avispas pueden dejar su aguijón en la piel al picar. Debe retirarlo raspando suavemente la piel hasta hacerlo salir, pero nunca tirando de él, ni retorciéndolo, ni apretando la piel.
- **Limpie la picadura** con agua y jabón.
- **Aplique hielo** sobre la picadura o compresas de agua fría, reducen el dolor.
- Puede tomar algún medicamento para aliviar el dolor (paracetamol).
- Si la hinchazón es intensa, ponga el brazo o la pierna elevados.
- Procure no rascarse ya que puede empeorar la lesión y aumentar el riesgo de infección. Además el picor aumenta con el rascado.
- No use por su cuenta pomadas con medicamento.



ANTE SÍNTOMAS GRAVES

- Si usted atiende a una víctima de picadura de insecto que presenta dificultad para respirar, palpitaciones, vómitos, mareo o desvanecimiento, haga que se acueste y **avise al servicio de urgencias (112) y si procede inicie las medidas de reanimación cardiorrespiratorias.**

PARA EVITAR LAS PICADURAS

- Utilice repelentes en las zonas sospechosas.
- Evite ropa de colores claros o brillantes y perfumes; atraen a los mosquitos.
- Use pantalones largos y camisetas de mangas largas, no camine descalzo, ni se siente en el suelo en zonas de vegetación.
- Vigile la piel de los animales domésticos.
- Revise la ropa de cama.

¿Cuándo consultar a su médico?

- Si presenta picaduras múltiples, sobre todo en el caso de los niños.
- Solicite **ayuda médica urgente:**
 - Si presenta síntomas graves.
 - Si tiene una enfermedad cardíaca o pulmonar.
 - Si es alérgico al veneno de algún insecto. En este caso, consulte con su médico la posibilidad de llevar siempre un *kit* con medicación especial (adrenalina).
 - Si está embarazada.
 - Si presenta picaduras en la garganta o en los ojos.
 - Si el brazo o la pierna donde le picó el insecto adquiere un color pálido o rojo intenso o se queda frío, o si se vuelve intensamente doloroso.
 - Si aparece fiebre.

6. PICADURAS DE ANIMALES MARINOS

En los fondos arenosos o rocosos de las playas puede haber peces u otros **animales marinos** venenosos, como los erizos de mar, el cabracho, el pez araña o el pez escorpión, entre otros. Pueden producirnos una lesión al pisarlos accidentalmente en aguas poco profundas. La herida causada por las espinas venenosas de sus aletas produce dolor quemante e hinchazón.

Las medusas provocan lesiones en la piel cuando entramos en contacto con sus tentáculos o filamentos. Producen dolor muy intenso y una lesión rojiza en forma de latigazo con ampollas que pueden dejar cicatrices de por vida.

¿Qué puedo hacer?

Avisé a un servicio de emergencias si es alérgico a algún tipo de veneno o en caso de **reacción grave tras la picadura**: dificultad respiratoria, desvanecimiento, mareo.

PICADURAS POR PECES VENENOSOS

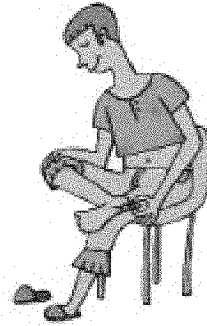
- Lo primero que debe hacer es salir del agua.
- Lave la zona de la picadura con **agua abundante** con el fin de eliminar el mayor número posible de espinas.
- Sumerja la zona afectada en agua lo más caliente posible, sin quemarse, durante unos 30 minutos. El calor destruye las toxinas del veneno.
- Para eliminar el resto de las espinas, utilice unas **pinzas** o guantes protectores. Si nota que las espinas no salen con facilidad, es mejor que no siga intentando sacarlas, pues podría introducirlas más en la piel y facilitar la infección.
- Mantenga la extremidad en alto y en reposo.
- Puede tomar algún analgésico tipo paracetamol, si lo precisa.
- Cure diariamente la zona con una solución antiséptica.

ERIZO DE MAR

- La extracción de las púas de erizo de mar debe hacerse con cuidado, rapidez y de forma inmediata, ya que de esta forma resulta mucho más sencilla. Si lo hace más tarde, primero reblandezca la zona con **agua templada y salada**, pues las púas son frágiles y se rompen con facilidad. Retire la púa con **pinzas** y asegúrese de que salga entera. No debe manipular ni apretar la zona de la piel donde está clavada.
- Después lave la zona con vinagre.

MEDUSAS

- Salga del agua rápidamente. No frote la zona afectada, ni con arena ni con la toalla.
- Retire con cuidado los tentáculos que todavía permanezcan pegados a la piel. Utilice una **pinza** o guantes protectores.
- Después lave la zona con **abundante agua salada**. No utilice nunca agua dulce ni agua fría porque facilita la descarga del veneno de los tentáculos.
- Aplique frío sobre la zona afectada durante unos 15 minutos.
- Después aplique **compresas empapadas en vinagre**, bicarbonato o amoníaco durante varios minutos.
- Puede tomar algún analgésico, si lo precisa.
- Realice curas diarias de la lesión.



¿Cuándo consultar a su médico?

- Si el estado general empeora progresivamente con el inicio de complicaciones respiratorias, convulsiones o alteraciones cardíacas.
- Si no puede extraer las púas o espinas con facilidad.
- Si aumenta el dolor o la hinchazón.
- Si hay supuración en la zona de la lesión o aparece fiebre.

7. MORDEDURAS

Las heridas producidas como consecuencia de **mordeduras** son bastante frecuentes, especialmente en niños y adolescentes. Las más habituales son las de perros, seguidas por las de gatos o las de personas. Otras mordeduras (serpientes, roedores, etc.) son más raras.

Son especialmente peligrosas las mordeduras en la cabeza, cara, cuello, manos o pies. La herida puede afectar sólo a la piel, o también al músculo, tendón e incluso al hueso. Como consecuencia de las mordeduras puede producirse una infección de la piel, sobre todo las que han sido causadas por gatos y personas.

¿Qué puedo hacer?

- Procure mantener la calma y ponerse a salvo del animal.
- Lo primero será frenar la hemorragia si la hubiese. Para ello debe hacer presión sobre la herida con un paño limpio durante 10 minutos.
- Limpie la herida con suero o agua a presión. Después termine de limpiarla con jabón, agua y una esponja suave. Esto previene la infección.
- Si la mordedura ha sido en un brazo o una pierna, procure tenerla inmóvil y en alto para evitar que se hinche. Aplique hielo durante varios minutos.

MORDEDURAS DE SERPIENTES

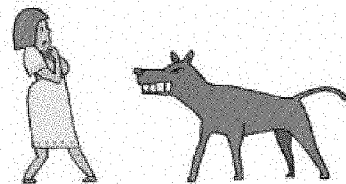
- En nuestro medio suelen ser culebras y víboras.
 - La culebra no es venenosa y al morder deja una marca en forma de «U».
 - La víbora si que es venenosa y sus colmillos dejan dos marcas. Su mordedura produce adormecimiento, dolor e hinchazón en la zona.
- **La mordedura de serpiente es una emergencia médica.** Trate de llegar al hospital más cercano lo más pronto que pueda.
- Debe hacer lo mismo que en otras mordeduras.
- Nunca se debe cortar el lugar de la mordedura para succionar el veneno.

PARA PRACTIAR UN TORNIQUETE DEBE SABER

- Aplíquelo de inmediato. No tiene ninguna utilidad si han pasado más de 15-20 minutos desde la mordedura.
- No debe estar muy apretado (ha de poder meter el dedo entre el torniquete y la piel). **Siempre debe notar que hay pulso.**
- Afloje la presión cada 15 minutos y no mantenga el torniquete más de 2 o 3 horas.

¿CÓMO EVITAR LAS MORDEDURAS?

- Enseñe a sus hijos a tratar a los **perros**: evite a perros extraños, no les moleste si están comiendo, durmiendo o cuidando de sus cachorros. Si un perro se les acerca, no han de gritar ni salir corriendo, sino permanecer muy quietos.
- Si fuese atacado, debe protegerse el cuello con las manos y brazos.
- En el campo vaya siempre bien calzado y fíjese donde se sienta.



¿Cuándo consultar a su médico?

- Si la mordedura ha sido de serpiente.
- Si hay signos de infección en la herida (inflamación, enrojecimiento, dolor, supuración o fiebre), «ganglios» o malestar general.
- Si es diabético o tiene una enfermedad que afecte a las defensas (sistema inmunitario).
- **Ante cualquier herida que traspase la piel**, ya que precisan de una cura inicial adecuada que puede incluir antibióticos o algún tipo de vacuna, como la del tétanos o la rabia.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/x6779.xml?printxml>

8. CAÍDA ACCIDENTAL DE UN DIENTE

Cuando los niños empiezan a andar y en la edad escolar, especialmente en las horas de recreo, son las edades en las que los **arrancamientos accidentales de los dientes** son frecuentes. En adolescentes y adultos estos accidentes se producen durante la práctica de deportes y en caso de accidentes de tráfico o agresiones.

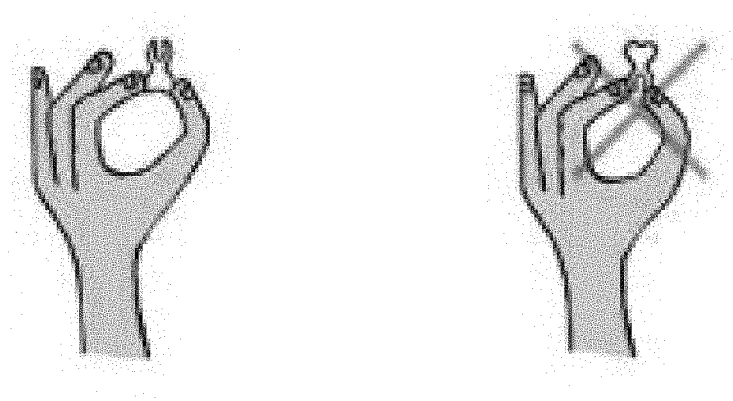
Los dientes más afectados son los delanteros superiores. La vitalidad del diente desprendido depende del tiempo que éste pase fuera de su alojamiento en la boca. Si el diente se reimplanta dentro de los primeros 30 minutos, el pronóstico es bueno; si han transcurrido más de 2 horas, seguramente ese diente se perderá.

¿Qué puedo hacer?

El tratamiento ideal para todo diente definitivo es que su médico se lo **reimplante lo antes posible** en el lugar de la lesión.

Si el reimplante inmediato no es posible:

- Coja el diente desprendido por la corona (parte opuesta a la raíz).



- Limpie la raíz cuidadosamente, **sin tocarla** con los dedos, con agua o suero salino.
- Si el diente no ha salido de la boca, no debe realizarse ninguna maniobra de limpieza.

- Transporte el diente en un recipiente con leche, suero o saliva, en este orden de preferencia. Si no tiene a mano leche o suero, puede transportar el diente en la boca, bajo la lengua, siempre y cuando no haya peligro de que se lo trague o lo aspire, como es el caso de niños pequeños o personas inconscientes. No deje que se seque la raíz del diente.

Puede ocurrir que tras un golpe en la boca, el diente se le mueva o se hunda en su sitio pero no se desprenda, es lo que se llama **luxación dentaria**. Consulte con su médico antes de una hora y media con el fin de que éste intente colocar bien el diente.

Tenga en cuenta también que la víctima de un golpe en la boca puede tener otras lesiones además de la pérdida de dientes. Los golpes en la cabeza, heridas o fracturas de huesos de la cara o el cráneo requieren mayor atención.

¿Cuándo consultar a su médico?

- Ante toda pérdida de un diente por un golpe, o bien si presenta una luxación dentaria. Posteriormente, su odontólogo deberá realizarle un tratamiento definitivo. Los dientes de leche y los que ya estaban rotos o tenían grandes caries no se reimplantan, por lo que no es preciso llevarlos al médico.
- Acuda también a su odontólogo si presenta una rotura del diente.