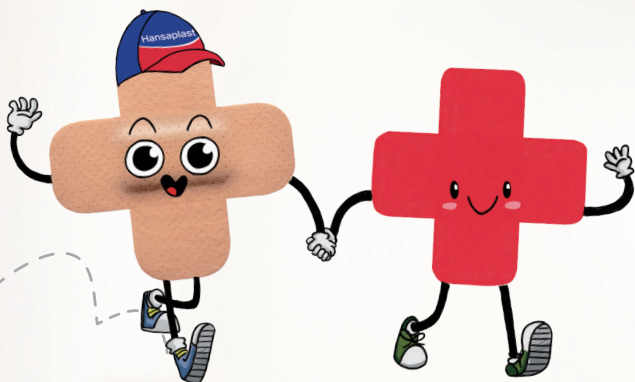


ANTE LOS PEQUEÑOS ACCIDENTES
SÚMATE A
PRACTICAR LOS
PRIMEROS AUXILIOS
¡APRENDE A PREVENIR Y A ACTUAR!



P Proteger**A** Avisar**S** Socorrer

¿Qué hacer en caso de accidente?

En general, la mayoría de los accidentes que suceden en el entorno doméstico no revisten gravedad. No obstante, cuando ocurren, tenemos que actuar con orden y serenidad, para que la atención a la persona herida sea lo más correcta posible.

P

Proteger el lugar

Haz seguro el entorno, con el fin de evitar que se produzca un nuevo accidente. Por ejemplo, si estás cocinando y la sartén prende fuego, pon una tapa encima para ahogar la llama o si te has cortado con un cuchillo, retíralo, para no dejarlo al alcance de los más pequeños...

Proteger
el lugar

A

Avisar

Una gran parte de los accidentes que ocurren en el hogar se pueden solucionar si tenemos unos conocimientos básicos de primeros auxilios.

Ahora bien, si lo crees necesario, pide ayuda (a un vecino o vecina, por ejemplo...).

Y si la situación reviste gravedad, llama al "112" o acude al Centro de Salud más próximo, según creas oportuno.

112

Avisar



En Cruz Roja sabemos que en los primeros momentos que siguen a un accidente doméstico afloran los nervios y es fácil perder la calma, ya que normalmente las personas afectadas son conocidas (hijos, madres, hermanos, vecinas...) y muchas veces no sabemos qué es lo que hay que hacer. Por ello, hemos desarrollado un **esquema de actuación** fácil de recordar, al que hemos denominado **“Conducta PAS” (Proteger, Avisar y Socorrer)**.



Socorrer

Si la víctima aparenta gravedad, lo primero es valorar los “signos vitales” para saber cómo están funcionando el cerebro (consciencia), los pulmones (respiración) y el corazón.

Asegúrate de que está consciente:

Si la persona herida no reacciona al hablarle, tocarle o estimularle suavemente, con un pellizco por ejemplo, probablemente está inconsciente.

Comprueba que respira:

Para saber si una persona respira espontáneamente, debes “ver, oír y sentir” su respiración.

Si la persona no respira normalmente, actúa como se explica en el **apartado nº 6 de esta guía: “Cómo realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP)”**.



Socorrer

Las lesiones más habituales son las contusiones, las lesiones articulares (esguinces, luxaciones) o incluso, la fractura de algún hueso.

La aparición de **inflamación o hinchazón** (chichón) en la zona afectada indica que ha habido un traumatismo local interno, que suele acompañarse de dolor más o menos intenso.

Como pauta general tras una caída, si la víctima manifiesta un **dolor acusado** en una zona concreta, y/o observas una **deformidad** evidente en la misma, no la fuerces a moverse ni a ponerse de pie (si no puede hacerlo por sí misma).

Mantén en reposo la zona afectada, sin moverla, aplica frío localmente (hielo envuelto en una compresa) para calmar el dolor y, dependiendo de la intensidad de éste, considera la necesidad de pedir ayuda al 112, para que valoren la posible gravedad de la lesión.



Si **tras un golpe en la cabeza** la persona sangra por el oído, tiene vómitos o pierde el conocimiento, pide ayuda cuanto antes: **llama al 112**.

Caso especial

Rotura de un diente

Quando como consecuencia de un golpe se produce la rotura de un diente, conserva el trozo en la saliva del accidentado, en leche o en suero fisiológico. Si se ha salido todo el diente, intenta volver a meterlo en el hueco que ha dejado, tocándolo poco y siempre por la zona que no encaja en la encía. Acude lo antes posible al dentista.

3

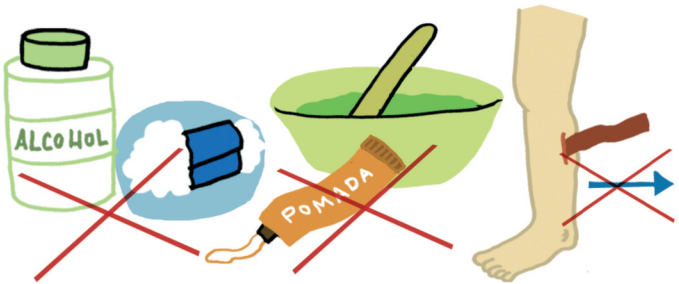
Cortes y heridas

Antes de curar una herida, **lávate bien las manos con agua y jabón**. También al terminar.

A continuación, **lava la herida con agua y jabón o con suero fisiológico a chorro para arrastrar la suciedad**. Realiza la limpieza de dentro hacia fuera, para evitar la entrada de gérmenes en la herida.

En una gasa estéril, **pon un desinfectante yodado (povidona yodada)** y aplícalo sobre la herida, de dentro hacia fuera y sin tocar la parte de la gasa que vaya a entrar en contacto con ella.

Tápala con un apósito o con una gasa estéril sujeta con una venda o esparadrapo.



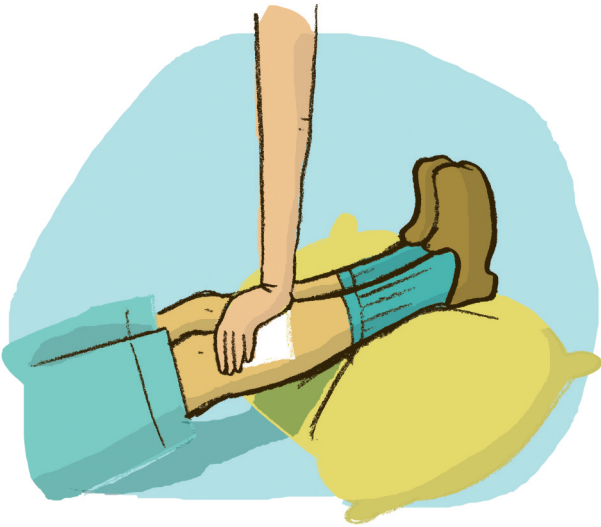
No emplees algodón ni alcohol para limpiar una herida.

No apliques polvos, ungüentos ni pomadas que contengan antibióticos, ni remedios caseros.

Nunca extraigas un objeto grande clavado en una herida, pues puede estar haciendo de tapón e impidiendo que sangre. Inmovilízalo y consigue ayuda médica.

La pérdida de sangre alarma mucho ya que “lo mancha todo”, así que cuando se produce una hemorragia es **importante que mantengas la calma y tranquilices a la persona herida.**

Sienta a la persona en una silla o tumbala en el suelo: puede sufrir un desvanecimiento y una caída podría causar nuevas lesiones.



Cubre la herida con gasas o con un paño limpio, y comprime sobre la misma firmemente con la mano durante 10 minutos.

Utiliza un vendaje compresivo, si lo tienes a mano en el botiquín. La presión sobre la herida será más uniforme y eficaz.

Si las compresas se empapan de sangre, no las quites, coloca otras encima y continua apretando.

Pide ayuda médica o acude a un servicio de urgencias si ves que continúa saliendo sangre.

Lo primero es apartar la fuente de calor que ha causado la quemadura (tapar la sartén si ha prendido fuego, desenchufar la plancha...).

Enfriar la quemadura inmediatamente, echando sobre la zona afectada un chorro suave de agua fría, durante 10 - 15 minutos, o más si continúa el dolor.

Si el dolor persiste, aparecen ampollas (con un líquido claro en su interior), la zona afectada tiene el aspecto de estar “carbonizada”, o el tamaño de la quemadura es superior al de la palma de la mano de la víctima, acude a un centro sanitario.

Casos especiales

Ropa ardiendo

Si la quemadura se produce por una llama que prende la ropa, hay que impedir que la persona corra, pues se avivaría el fuego. Hay que envolverle en una prenda amplia de abrigo o tirarle al suelo y revolcarlo, hacerle rodar por él. A continuación, hay que enfriarle con agua fresca, envolverle con una tela limpia amplia (una sábana) y llamar al 112. No se le debe quitar nunca la ropa que esté adherida a la piel.

Producto corrosivo

Si la quemadura se ha producido por un producto corrosivo (lejía, sosa, amoníaco, aguarrás, etc.), retira la ropa (con cuidado de no salpicarte tú mismo) y lava a la persona accidentada con agua abundante (en la bañera por ejemplo), durante un mínimo de 15 minutos.

Electrocución

En caso de electrocución, desconecta inmediatamente la red general. Si no es posible desconectar la red, aparta a la víctima de la fuente de electricidad utilizando un objeto aislante como un palo, una toalla seca, etc. Llama al 112. Si no respira, realiza la reanimación cardiopulmonar. (Ver apartado siguiente)

Reanimación cardiopulmonar (RCP) **Cómo detectar la parada cardiorespiratoria y qué debes hacer.**

Cuando tras un accidente en el hogar, y aunque no sepas la causa, veas que una persona está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente las maniobras de "reanimación cardiopulmonar".

- 1 Asegura el lugar de los hechos.** Elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la de la víctima o la de las personas que ahí se encuentren.
- 2 Comprueba el estado de consciencia de la víctima.** Arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad. Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien:
Si responde: deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.

Si no responde:

- 3 Pide ayuda sin abandonar a la víctima** y colócala en posición de reanimación. Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.
- 4 Abre la vía aérea.** Coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.



5 Comprueba si la víctima respira normalmente manteniendo la vía aérea abierta (ver, oír, sentir durante no más de 10 segundos).

Si la víctima respira normalmente:

- Colócala en posición lateral de seguridad (PLS).
- Llama al 112 o busca ayuda.
- Comprueba periódicamente que sigue respirando.



Si la víctima no respira normalmente:

6 Pide ayuda, llama al 112 o pide a alguien que lo haga e **inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.**



7 Realiza 2 insuflaciones con la vía aérea abierta (frente-mentón) y la nariz tapada.

Si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frente-mentón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.



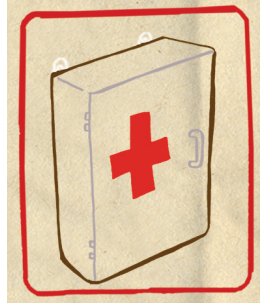
8 Alterna compresiones-insuflaciones en una **secuencia 30:2** (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

9 **No interrumpas** hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.

El botiquín de primeros auxilios en el hogar

Elementos que debe contener

El botiquín de primeros auxilios debe estar instalado en **un lugar accesible y conocido por los habitantes de la casa, pero fuera del alcance de los niños pequeños**. Una caja hermética y que sea fácil de transportar puede valer.



Su contenido ha de permitirnos hacer frente a las situaciones que con más frecuencia se presentan en el entorno doméstico, por lo que su composición puede variar según las circunstancias, siendo **recomendable que contenga, al menos, los siguientes elementos:**

Material de autoprotección

- **Mascarilla de protección facial:** la utilizaremos en caso de que sea necesario realizar la respiración artificial “boca a boca”. De esta manera, evitaremos el contacto directo con posibles secreciones, vómitos, etc. de la persona a la que estemos atendiendo.
- **Gantes de látex o vinilo:** los utilizaremos siempre que vayamos a realizar una cura. Nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos, secreciones, etc.
- **Toallitas de alcohol:** las utilizaremos para desinfectar nuestras propias manos, antes de realizar una cura; recordar que NO deben utilizarse directamente sobre las heridas.

Material de hemostasia

- **Vendas hemostáticas** (de diferentes tamaños), para el control de hemorragias.


Material de curas

- **Suero fisiológico**; lo utilizaremos para limpiar heridas.
- **Antiséptico** (tipo povidona yodada), para prevenir la infección en el caso de las heridas.
- **Gasas** para cubrir heridas y/o quemaduras (diferentes tamaños).
- **Esparadrapo**.
- **Tiritas** (banda de tiritas, para adaptar tamaño a las necesidades).
- **Tijeras** de puntas redondeadas.
- **Pinzas** sin dientes.

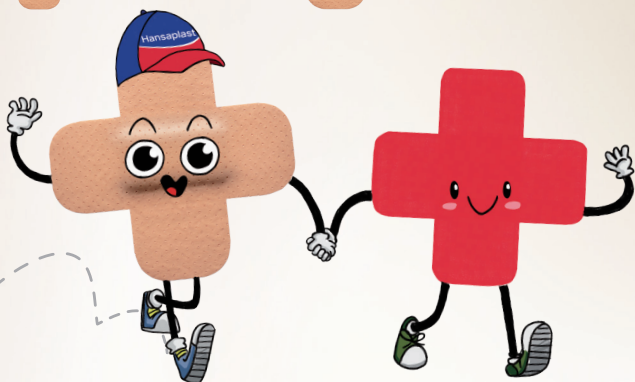
Material para protección de heridas, quemaduras y traumatismos articulares

- **Pañuelo triangular** (tamaño aproximado: 140x100x100 cm). Nos servirá tanto para improvisar un cabestrillo, como para cubrir heridas, quemaduras, improvisar un vendaje, etc.
- **Vendas de diferentes tamaños**.

RECUERDA



El botiquín para el hogar NO debería contener medicamentos: una cosa es el botiquín de primeros auxilios y otra distinta, el pequeño dispensario que tenemos en casa, que debería contener elementos tales como: un termómetro, aparato de tensión arterial, analgésicos/antitérmicos, una crema antiinflamatoria, una pomada para pequeñas quemaduras, una crema antihistamínica, etc.



**Guarda
este folleto en
el botiquín**



**Aprender a prevenir y a reaccionar
correctamente ante un accidente es vital**

Infórmate en:

www.hansaplast.es
www.cruzroja.es/formacion

Con la colaboración de:



www.cruzroja.es 902 22 22 92