

José Ramón Colom Roig

(Grado en Enfermería y Técnico en Emergencias Sanitarias)

S.O.S., PRIMEROS AUXILIOS PARA PADRES Y MADRES

OBJETIVO:

Ayudar e informar a los padres sobre cómo se deben abordar algunas de las situaciones que más les preocupan, tanto a nivel de accidentes como de enfermedades, bien por su frecuencia o por su aparente gravedad. Poder reconocer algunos síntomas que puedan ser graves o iniciar el tratamiento in situ, para evitar su progresión, unas veces, y otras para evitar el innecesario traslado a un centro sanitario.

CONTENIDO:

¿Cómo actuar ante un accidente?.

- 1º- Proteger (asegurarse de que no existe peligro).
- 2º- Alertar (llamar al 112).
- 3º- Socorrer.

Atragantamientos, asfixias u obstrucciones de la vía aérea.

Obstrucción leve (consciente y con tos efectiva/fuerte):

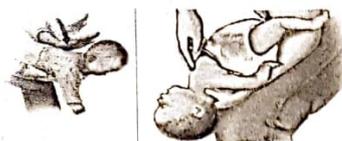
- posición incorporada.
- estimular a que siga tosiendo.
- vigilar.

Obstrucción grave (consciente pero la tos es débil o inefectiva):

- pedir ¡AYUDA!
- intentar sacar el objeto.
- realizar maniobras para desobstruir la vía aérea.

MANIOBRAS PARA DESOBSTRUIR LA VÍA AÉREA (Heimlich)

Bebes menores de 1 año



Niños mayores de 1 año



- Hasta que expulse el objeto o hasta que se quede inconsciente.
- Si se queda inconsciente: **RCP** (Descrito al final)

Intoxicaciones o envenenamientos.

- Signos y síntomas: quemaduras alrededor de la boca, dificultad para respirar, vómitos, dolor en abdomen, somnolencia, alteraciones del comportamiento....
- Separe la sustancia tóxica del niño.
- Llamar a Toxicología: **915620420**.
- No intente provocar el vómito.
- No neutralizar el tóxico.
- Si le indican ir al médico, llevar envase original.

Quemaduras.

- Apartar la fuente de calor.
- Retirar ropa (excepto si está pegada a la piel), anillos, collares...
- Enfriar con agua corriente durante 15-20 min.
- Cubrir la zona quemada con un paño limpio mojado.
- No aplicar pomada, algodón o remedios caseros.
- Ni hielo, ni agua helada.
- No romper ampollas.
- Analgésicos (paracetamol o ibuprofeno).
- Según extensión o zona: al médico.

Heridas, cortes y rasguños.

- Lavarse las manos.
- Limpiar la herida con agua y jabón o suero fisiológico.
- Secar la herida con gasas.
- Aplicar un antiséptico.
- Tapar o dejar al aire.
- No utilizar: algodón, papel, pomadas antibióticas, agua oxigenada, alcohol....

Contusiones y traumatismos.

- Aplicar frío sobre la zona contusionada.
- Comprimir para evitar el hematoma.
- En cabeza, vigilar durante 24 horas.
- En extremidades, elevar para disminuir la hinchazón.
- Guardar reposo hasta que remita el dolor.
- Si persiste, administrar algún analgésico.
- Consultar al médico si aparece inflamación importante, deformidad o el dolor no remite.

Hemorragias.

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Lavar la herida con agua y jabón y aclarar con agua a chorro.
- Detenga la hemorragia con presión directa sobre la herida con gasas o un paño limpio.
- Si la herida no deja de sangrar, o el apósito está empapado, no retirarlo, añadir más gasas encima y presionar con fuerza.
- Sostenga el apósito con esparadrapo o una venda.
- Eleve la parte lesionada para disminuir el sangrado.
- No extraiga objetos clavados, si los hubiera.

Epistaxis.

- Tranquilizar al niño.
- Colocar al niño en posición sentada, hacia delante, no tumbado.
- Comprimir con fuerza el orificio nasal sangrante, a modo de pinza, durante 8-10 minutos.
- Si persiste el sangrado acuda al médico.

Ahogamientos.

- Sacar al niño del agua lo más rápidamente posible.
- Si el niño está inconsciente, pida ¡AYUDA! sin separarse de él.
- Si respira, quítele la ropa mojada, acuéstelo de lado y tápelo para que no se enfríe. No dar golpes en el estómago o en el pecho para sacar el agua.
- Si no respira: inicie inmediatamente RCP.
- Tras 1 minuto de RCP, si otra persona no ha podido activar al 112, hágalo usted.
- Continúe con las maniobras hasta que el niño responda o llegue la ayuda de personal sanitario.

Esguinces, luxaciones o fracturas.

- Esguinces y luxaciones: inmovilizar la zona, aplicar frío, mantener en reposo y elevada la zona.
- Fracturas: evitar movimientos innecesarios, inmovilizar la fractura en la misma posición en la que nos la encontremos.
(Trasladar a un centro sanitario en ambos casos)

Síncopes o lipotimias.

- Síntomas: mareo, palidez, sudoración fría, debilidad, visión borrosa, pitidos en los oídos, náuseas y/o vómitos.
- Si no ha perdido la consciencia: sentarse con la cabeza entre las rodillas.
- Si se ha desplomado y está inconsciente: tumbarle con las piernas en alto.
- Lugar ventilado y fresco, aflójele la ropa.
- Compruebe que recupera rápidamente la consciencia (menos de 1 min.). No comida ni bebida hasta recuperar consciencia.
- Acudir al médico si: dolor de pecho o palpitaciones, TCE, convulsiones, durante ejercicio físico, más de 1 min., dificultad para respirar, o no se recupera rápidamente.

Convulsiones o epilepsia.

- La causa más frecuente de convulsiones en niños es la fiebre.
- Mantener la calma. Controlar el tiempo.
- Colocar al niño en un sitio seguro, tumbado de lado. No sujetarlo. Almohadillado debajo de la cabeza.
- Esperar a que ceda. Si en 2 min. no cede, administrar medicación. Si continua, active el 112.
- Los medicamentos para convulsiones son muy efectivos.
- No introducir nada en la boca (tampoco de comer o beber).

- No bañar con agua fría para bajar la fiebre.
- Acudir al médico si: es la 1ª vez, crisis larga, dolor de cabeza y/o vómitos, TCE o adormilado, decaído, irritable.....

Picaduras o mordeduras.

- Medusa: retirar tentáculos sin tocarlos con la mano, enjuagar con agua de mar o suero fisiológico, aplicar amoníaco rebajado con agua (10%) o pomada con corticoide, y compresa con hielo.
- Pez araña: agua dulce, aplicar calor (pomada con corticoide).
- Abeja o avispa: si se ve el aguijón, extraerlo raspando. No utilizar pinzas. Lavar con agua y jabón. Aplicar una compresa o paño con hielo, pomada con corticoide, amoníaco rebajado o producto específico para picaduras.
- Mordedura: si sangra aplique presión hasta que deje de sangrar. Lávese las manos, limpie la herida con agua y jabón y déjela bajo el chorro de agua durante varios minutos. Cúbrala con una gasa estéril o un paño limpio. Intentar identificar al animal. Acuda al médico si la mordedura o el arañazo no son solo erosiones superficiales. Puede precisar antibiótico o vacuna.

Reacciones alérgicas.

Pueden ser desencadenadas por alimentos, medicinas, picaduras de insectos, pólenes y otras sustancias.

- Alergias leves: provocan ronchas o enrojecimiento en la piel, moqueo nasal, estornudos, picor o hinchazón muy leve. Administre un antihistamínico por boca y vigile la progresión de los síntomas.

- Alergias graves (anafilaxia): suelen manifestarse con lesiones en la piel, afectación de la respiración, de la circulación y/o del aparato digestivo. Los síntomas progresan rápidamente, por lo que hay que actuar inmediatamente.

- Qué hacer:

- Pida ¡AYUDA!
- Retire la sustancia que ha provocado la alergia.
- No provocar el vómito.
- Si dispone de autoinyector de adrenalina, adminístrelo.
- Avise al 112 o acuda al centro sanitario más cercano.

Fiebre.

- Temperatura rectal o axilar mayor de 38°C.
- Retirar ropa. Lugar fresco.
- Aplicar paños con agua templada (cabeza, ingles y axilas).
- Baños con agua tibia.
- Ofrecer líquidos.

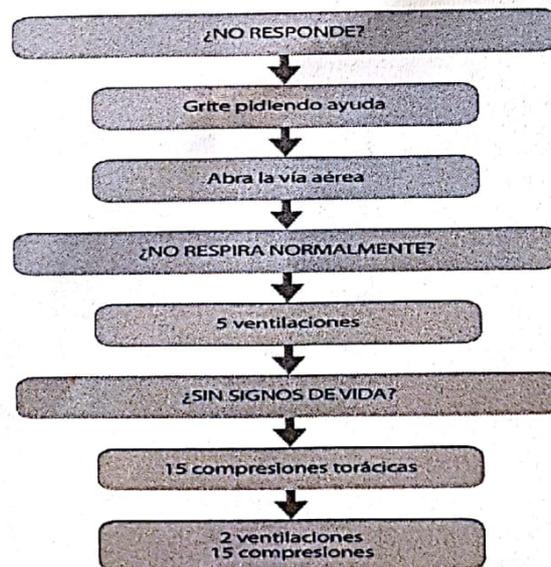
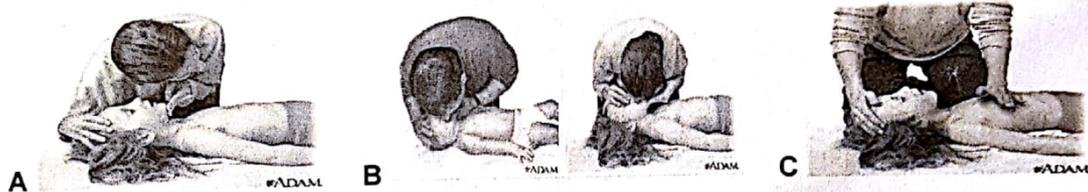
- Antitérmicos: paracetamol, ibuprofeno o nolotil.

(Dosis recomendadas por el pediatra).

Parada cardiorespiratoria (PCR). Reanimación cardiopulmonar (RCP).

- Identificar parada cardiorrespiratoria.
- Iniciar inmediatamente RCP (1 min.).
- Llamar al 112.

Secuencia A-B-C.



Después de 1 minuto de RCP llame al 112 o al equipo de parada cardiaca pediátrica