

## CONSEJOS GENERALES

Existen diversas entidades o situaciones que pueden ser una emergencia por la gravedad de las mismas ya que si no se les da un manejo adecuado de forma inmediata, se complicarán en su estabilización y evolución. A continuación se indican algunas entidades que pueden romper el equilibrio en la salud de sus hijos, de algunas de ellas ya se ha hecho mención en el apartado de prevención, de otras se dan algunos consejos que pueden ser la primera ayuda que se le presta al menor. Este apartado se irá actualizando.

Inicialmente es importante contar con un **Botiquín de Primeros Auxilios**, dejarlo en un lugar seguro y de fácil acceso en caso de requerirlo. Tenerlo todo preparado con antelación le ayudará a afrontar cualquier urgencia médica sin perder tiempo. **Debe tener un botiquín de primeros auxilios en casa y en el coche.** Asegúrese también de llevarlo consigo cuando vaya de vacaciones con su familia.

Elija una bolsa o maletín para llevar los artículos sanitarios que sea espacioso, resistente, fácil de transportar y de fácil apertura. Las cajas de plástico duro con asas o los recipientes que se utilizan para guardar materiales de artes plásticas son ideales, porque son ligeros, tienen asas y son muy espaciosos.

### **En cada botiquín incluya los siguientes elementos:**

- un manual de primeros auxilios
- gasa estéril
- cinta adhesiva
- vendas adhesivas de distintos tamaños
- vendas elásticas
- toallitas antisépticas
- jabón.
- solución antiséptica (agua oxigenada)
- crema de hidrocortisona (al 1%)
- acetaminofen (paracetamol) o ibuprofeno.
- los medicamentos habituales de venta con receta médica (si se va de vacaciones con su familia)
- unas pinzas
- una tijeras afiladas
- imperdibles (alfileres de gancho) para poder ajustar los vendajes.
- bolsas de frío están fabricadas de gel.
- loción de calamina
- toallitas impregnadas de alcohol
- un termómetro digital.
- guantes de plástico (por lo menos 2 pares)
- una linterna con pilas de repuesto

- una mascarilla de reanimación cardiopulmonar (la puede obtener en la sede local de la Cruz Roja)  
su lista de teléfonos de emergencia
- una sábana (guardada cerca del botiquín)

### **Una vez haya completado el botiquín de primeros auxilios:**

- Lea el manual de primeros auxilios entero para que sepa cómo utilizar el contenido del botiquín. (Si sus hijos son los bastante mayores para entenderlo, repase con ellos el manual.)
- Guarde el botiquín de primeros auxilios en un lugar que esté fuera del alcance y la vista de los niños pero que sea de fácil acceso para un adulto.
- Revise regularmente el botiquín y reponga los artículos o medicamentos gastados o caducados.

A continuación se mencionarán algunas situaciones que se pueden presentar, se indica algunos de los síntomas, que se puede hacer o realizar como primera medida de ayuda y su prevención que es lo más importante, evitar que se presenten estos problemas que pueden repercutir ya sea mínimo o hasta la gravedad en su hijo(os).

### **DESMAYO**

Puede producirse a causa de dolor, por no haber ingerido alimentos durante tiempo prolongado, motivos psicológicos.

\*Síntomas: Palidez, sudoración, pulso débil, náuseas y/o vómito, posteriormente pérdida de la conciencia por algunos minutos.

\*Qué se debe hacer?: Acostar a la persona y elevar las piernas, debe mejorar en 5 a 10 minutos, si no hay mejoría llevarle a un servicio de urgencias en una clínica para estudiar mejor la causa y darle el tratamiento adecuado.

\*Prevenir: En caso de presentar dolor muy intenso acudir con un médico o a un servicio de urgencias.

### **TRAUMATISMO CRANEOENCEFALICO**

Se presenta cuando hay un impacto en alguna área del cráneo, llegando inclusive a provocar una fractura en el mismo.

\*Síntomas: Se puede presentar alteración o pérdida de la conciencia, amnesia, vómito en proyectil ( sin presencia de náuseas previas) , dolor de cabeza, diplopía o visión doble, visión borrosa, incapacidad para hablar, debilidad de alguna extremidad.

\*¿Qué se debe hacer? : Debe ser llevado lo antes posible a un servicio de urgencias en una clínica, solicitar una ambulancia de preferencia. En caso de pérdida de la conciencia evitar mover al paciente, elevar el mentón para ayudar a la respiración en lo que llega una ambulancia.

\*Prevención: En automóvil siempre usar el cinturón de seguridad, en niños pequeños entre 3 y 15kgs siempre usar asiento o silla de seguridad , con más de 15kgs usar el cinturón de seguridad en el asiento trasero del auto, nunca deben ir los menores en el asiento delantero ya que ante un impacto pueden sufrir aún más lesiones que pueden llegar a costar la vida. Usar casco de seguridad en bicicletas, patines, patinetas y mantenerlos siempre vigilados por un adulto.

## **ELECTROCUCION**

Se presenta al existir contacto con un conductor eléctrico y agua, y puede pasar en el hogar, escuela , en vestidores de albercas, etc

\*Síntomas: Presencia de arritmia grave, que conduce al paro cardiaco.

\*¿Qué se debe hacer?: en caso de estar consciente ir a un servicio de urgencias lo antes posible para valoración, en caso de inconsciencia solicitar una ambulancia lo antes posible.

\*Prevención: Colocar protectores en los enchufes de la casa, evitar conexiones triples cerca del alcance de los menores sobre todo cuando gatean debajo de escritorios, evitar aparatos eléctricos cerca de los niños y en el baño .

## **QUEMADURAS**

La causa más frecuente son líquidos calientes, como lo es agua hirviendo frecuentemente, pueden ser también por contacto con velas, parafina caliente de veladoras, parrillas eléctricas, pero también cáusticos, frío.

\*Síntomas: Dolor intenso, dependiendo del grado de la quemadura puede ir de enrojecimiento, formación de ampollas, hasta deformación con pérdida importante de la dermis, subdermis, y en casos extremos hasta hueso.

\*¿Qué hacer? En quemaduras de primer grado o leves colocar bajo el agua fría por 5 a 10 minutos, observar si aparecen ampollas, cubrir con una gasa limpia y húmeda.

En caso de quemaduras graves de tercer grado, solicitar lo antes posible una ambulancia, cubrir con una sábana limpia y húmeda y fría. Trasladar al hospital cuanto antes.

\*Prevención: Evitar que los niños estén jugando en la cocina, donde hay estufas, aparatos que generan calor, poner protecciones para evitar el acceso a sitios donde haya calor y/o fuego.

## **ASFIXIA POR INMERSION**

El ahogamiento se puede producir inclusive hasta en la tinita de baño, sobre todo en bebés y niños pequeños , en recipientes con agua como piletas, fuentes, además de albercas, mar, ríos, lagos.

\*Síntomas y ayuda de emergencia: En caso de ausencia de respiración se debe iniciar respiración asistida , si no hay pulso alternar con masaje cardíaco ( técnicas de reanimación asistida y masaje cardíaco) las cuáles deben ser aprendidas en un curso con instrucción formal.

\*Prevenir: NO dejar solos a los menores en tinas, mientras se contesta el teléfono o se atiende la puerta, evitar que estén solos cerca de piletas, fuentes, en la playa, ríos, lagos Proteger albercas, con rejas en que la puerta no se puedan abrir fácilmente.

## **HERIDAS**

Las heridas pueden ser superficiales, profundas, únicas y múltiples.

\*¿Qué hacer? Lavar con abundante agua, sin lesionar más , cubrir con una gasa o pañuelo limpio, si hay sangrado cubrir con una gasa y presionar sobre la zona con dos dedos , hacer un

vendaje que presione de una manera permanente sin que afecte la circulación de la mano, pie, brazo, etc., en lo que se lleva al paciente a una clínica o un médico para su valoración ya que podría requerir una sutura.

\*Prevenir: Evitar que los niños jueguen , toquen con objetos cortantes o punzantes.

### **ASFIXIA POR CUERPO EXTRAÑO (ATORO):**

\*Síntomas: La persona no puede hablar, toser, respirar. Los bebés se ponen inmediatamente cianóticos (azules) , los niños pequeños corren desesperados batiendo los brazos o caen al piso efectuando movimientos con pies y brazos desesperados.

\*¿Qué hacer? Si se trata de un bebé tomarlo en brazos cabeza hacia abajo, dar palmadas en la espalda entre las escápulas . En caso de niños grandes, adolescentes y adultos rodearlos por atrás en forma de abrazo poniendo los brazos a la altura del abdomen , abajo del esternón y apretar fuertemente.

\*Prevenir: A los bebés después de que hayan tomado leche acostarlos siempre de lado, se puede colocar un cojincito atrás para evitar que al moverse queden boca arriba en caso de que salga leche puede salir y no causar broncoaspiración y posteriormente asfixia.

No dejar cerca de los niños objetos pequeños como botones, dulces, piezas de juguetes muy pequeñas , cortar en trozos pequeños los alimentos que puedan ser difíciles de comer y deglutir, como uvas, nueces, garbanzos, etc

### **CONTUSIONES, ESGUINCES, LUXACIONES Y FRACTURAS**

\*Síntomas y signos: Existe el antecedente de un traumatismo previo, que provoca dolor en alguna parte del cuerpo, principalmente en extremidades superiores e inferiores como lo son brazos, piernas, en caso de existir fractura el dolor es intenso e incapacitante ( no permite la movilidad), hay deformidad de la zona. En caso de tratarse de una fractura expuesta que es aquella cuando el impacto provocó la salida de una parte del hueso de la extremidad que se fracturó, en este caso hay también una herida en tejidos blandos además del daño óseo que se deberán tratar por separado de manera lo más rápida posible para evitar el riesgo de infección.

\*¿Qué hacer?: En caso de una contusión aplicar frío, hielo, por unos minutos en la zona afectada. Y observar la evolución.

En caso de una fractura inmovilizar la extremidad lesionada y llevar al servicio de urgencias de una clínica para tomar una radiografía y aplicar un vendaje de yeso adecuado. En las fracturas expuestas se deberá ir a un hospital para toma de radiografías, valoración de ortopedistas ya que se requerirá manejo quirúrgico, para corregir dicha fractura, además dar tratamiento antimicrobiano, y hacer seguimiento posteriormente de la evolución del paciente.

\*Prevenir: En niños mayores y adolescentes usar protectores adecuados en caso de ir en bici, patines o en la práctica de algún deporte.

### **TRAUMATISMO OCULAR**

\*Síntomas y signos: Presencia de un hematoma (moretón) , contusión ,dolor intenso, ojos enrojecidos . Por quemaduras de sol ojos enrojecidos, dolor intenso al parpadear.

\*¿Qué hacer? : aplicar un paño frío y comprimir suavemente, en caso de que se haya introducido alguna sustancia tóxica tratar de lavar con agua limpia, si en el frasco de la sustancia comentan sobre ello, ya que si se trata de sosa cáustica se debe sólo cubrir con una gasa. Y siempre acudir a una clínica para una valoración.

\*Prevenir: No dejar durante mucho tiempo a los menores expuestos al sol, ni permitir que lo observen directamente durante tiempo prolongado, si se está en sitio donde no hay techo, como podría ser una cancha de fútbol, arena dónde se celebran festejos como bailables, fiestas con caballos, corridas de toros, usar gorra o sombrero, además de colocar un protector solar.

Y tomar las medidas necesarias para evitar otras lesiones como serían caídas, traumatismos de los que ya

hemos hablado. Vigilar que no haya muebles, con esquinas, mesas, cómodas , dónde el menor pueda golpearse.

### **CUERPOS EXTRANOS EN OIDOS Y NARINAS**

\***Síntomas:** Presencia de dolor, llanto y se llevan las manos a la zona afectada como sería nariz en donde puede haber salida de secreción purulenta y fetidez ( coloración amarillenta, verdosa y mal olor), en el caso de los oídos presentan dolor intenso, en caso de ya tener días de haber introducido alguna semilla, puede haber exudado o secreción.

\*No se debe tratar de extraer nada, ya que se causaría más daño, es mejor acudir con un médico o clínica para su revisión y extracción.

\* **Prevenir:** Vigilando a los niños pequeños y observar que no jueguen con objetos como semillas, botones, monedas, piedras, alimentos como garbanzos , chícharos.

### **TRAUMATISMO BUCAL**

\***Lesiones:** Heridas en labios, encías, pérdida de piezas dentarias o daño en ellas, heridas en lengua.

\***¿Qué hacer?** Lavar con agua aplicar frío para disminuir el sangrado, en caso de ser una herida profunda acudir con un médico, alguna clínica para suturar la herida y evitar que siga expuesta y se infecte además de evitar el sangrado.

\***Prevenir:** En niños escolares y en adolescentes utilizar cascos, protectores bucales en la práctica deportiva que realicen.

### **INTOXICACIONES**

Pueden producirse por varios productos, sustancias. Los más frecuentes son medicamentos, detergentes, pesticidas u otros de uso en el hogar. Son peligrosos el gas y monóxido de carbono.

\***¿Qué hacer?:** En caso de ingestión traslado inmediato al Urgencias en una clínica u hospital, llevar el envase de la sustancia ingerida. En caso de inhalación retirar a la persona del lugar llevarle a un sitio con aire fresco, en caso de presentar alteración del estado de conciencia, llamar a una ambulancia.

\***Prevención:** No dejar sustancias peligrosas como lo son medicamentos, cáusticos, detergentes al alcance de los niños . Evitar dormir, permanecer mucho tiempo en sitios cerrados donde hay estufa de gas, braseros, boiler o calentador de agua con gas. Para evitar la ingestión de sustancias tóxicas, no envasarlas en botellas de refresco o por ejemplo, marcar o escribir el nombre de la sustancia que tiene en su interior. Tener jarabe de ipecacuana, pero llamar al pediatra para saber si se le puede dar en lo que se traslada al hospital, en dónde se deberá llamar al centro de toxicología para dar el tratamiento adecuado dependiendo de la sustancia ingerida.

### **PICADURAS DE INSECTO**

Las picaduras más frecuentes son por abejas, avispas, avispones.

\***Síntomas:** El sitio de la picadura está roja, duele, sensación de calor. Se puede ver aún el agujón.

\* **¿Qué hacer?** Aplicar frío en la zona afectada, en caso de tener el aguijón de la abeja extraerlo con una pinza, posteriormente aplicar un paño mojado en vinagre, en el sitio de la picadura. Dar paracetamol a la dosis adecuada, para mitigar el dolor, también se puede administrar un antihistamínico, para lo cual debe consultar con su pediatra para conocer la dosis, así como aplicar una crema que contenga corticoesteroides en el área de la picadura.

En caso de **Picadura por garrapatas** también se deberá acudir para su extracción y valoración del estado general del paciente ya que pueden transmitir la enfermedad de Lyme.

- guarde la garrapata después de extraérsela (puede introducirla en un recipiente de cristal lleno de alcohol para matarla y conservarla).
- Utilice pinzas para apresarle firmemente la cabeza o la boca cerca de la piel del niño.
- Tire firme ininterrumpidamente de la garrapata hasta que se desprenda de la piel del niño, luego pase un trocito de algodón con alcohol por el área de la picadura.
- **No** utilice vaselina ni encienda cerillas para matar y extraer la garrapata.

### **Picaduras de araña**

La mayoría de arañas que se pueden encontrar son inofensivas, exceptuando la viuda negra y la araña parda (o violinista) (*Loxosceles reclusa*). Ambas son propias de climas cálidos.

\*Los síntomas de las picaduras de estas arañas incluyen:

- un área de color azul intenso o morado alrededor de la picadura rodeada de un anillo blanquecino y un anillo más grande y exterior de color rojo
- erupción cutánea por todo el cuerpo
- espasmos musculares, rigidez y agarrotamiento muscular
- dolor abdominal
- dolor de cabeza o fiebre
- malestar general
- falta de apetito
- dolor en las articulaciones

- náuseas y vómitos.

**\*¿Qué hacer?**

- Lave con cuidado el área de la picadura utilizando agua y jabón. Hágalo dos o tres veces al día hasta que se haya curado la piel.
- Aplique compresas o paños fríos.
- Déle a su hijo paracetamol para mitigar el dolor.
- Para prevenir posibles infecciones, aplique pomada antibiótica en el área afectada y mantenga bien limpias las manos del niño.
- Si tiene algún motivo para sospechar que a su hijo le ha picado una viuda negra o una araña parda, aplique hielo al área de la picadura y diríjase al servicio de Urgencias más cercano.

Una picadura no identificada puede proceder de un escorpión. Si sospecha que a su hijo le ha picado un escorpión, llévelo inmediatamente a un servicio de Urgencias.

## **MORDEDURA DE ANIMALES**

**\*Síntomas:** Puede haber herida sangrante en la zona de la mordida, lesiones menores.

**\*¿Qué hacer?** Lavar con agua, cubrir con paño o gasa, llevar a urgencias para tratar la herida, y aplicar la vacuna correspondiente.

**\*Prevenir:** Educar los niños sobre todo como jugar con animales domésticos para evitar que les hagan daño al sentirse molestados y reaccionar produciendo una mordedura. Y siempre estar con la vigilancia de un adulto.