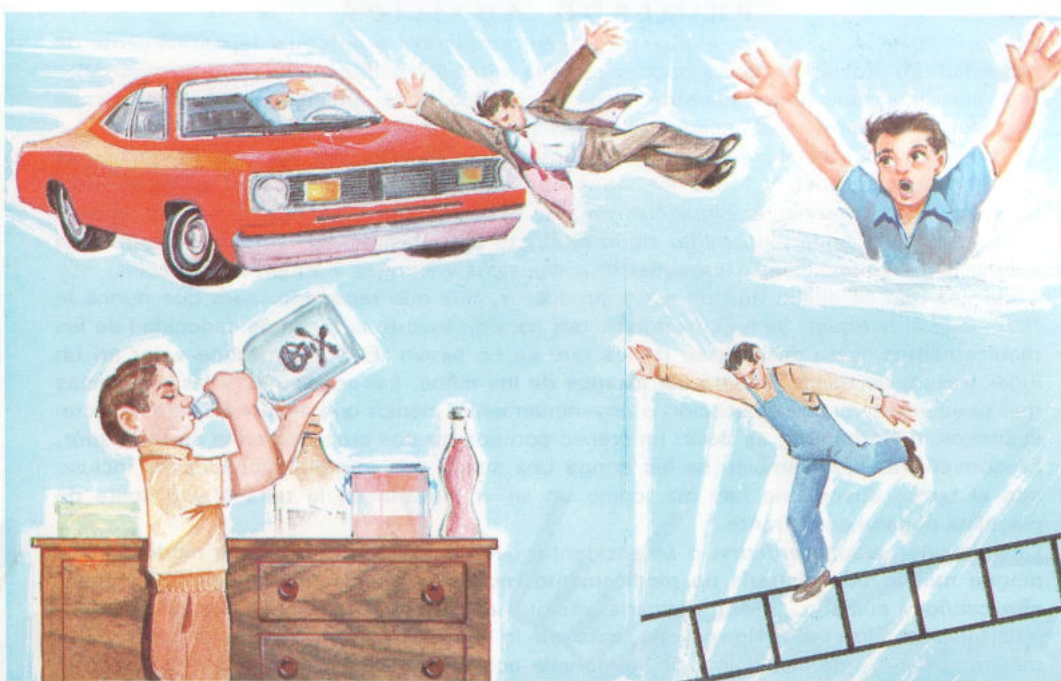




"HERIDAS Y HEMORRAGIAS".



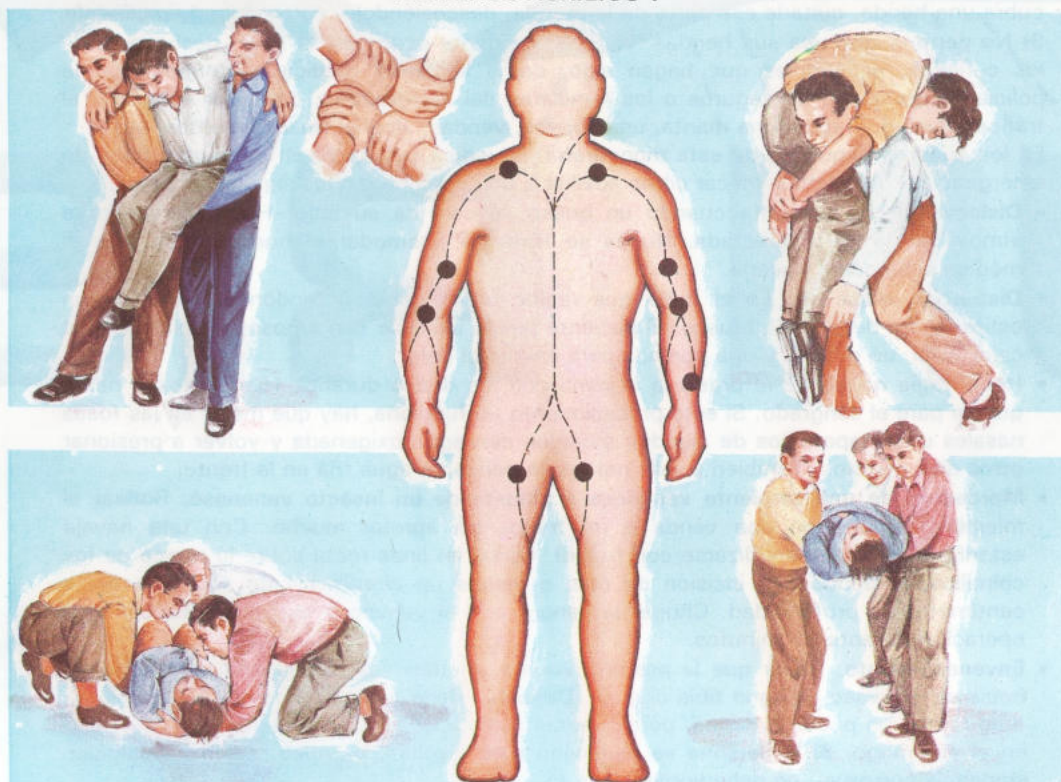
"PRIMEROS AUXILIOS".



"FRACTURAS"



"CUERPO EXTRAÑO EN LA GARGANTA O EN TRÁQUEA"



"TRANSPORTE DE UN LESIONADO"



"TRANSPORTACIÓN."



"ASFIXIA Y RESPIRACIÓN ARTIFICIAL"



"INSOLACIÓN"

FRACTURAS

Hay dos tipos de fractura: la **abierta**, que es la que ocurre cuando un hueso se rompe, rasga la piel y sale a través de ella, y la **cerrada**, cuando sólo se rompe el hueso. **En caso de fractura abierta, hay mucho peligro de infección.** Tanto si la fractura es abierta como cerrada, **es necesario inmovilizar la parte dañada**, para evitar mayor daño y disminuir el dolor. **Nunca se debe frotar un hueso fracturado ni tratar de meterlo o enderezarlo.** Si se sospecha que el herido está fracturado, hay que tratarlo como si lo estuviera, aun sin tener la certeza. Una fractura de hombro, brazo o antebrazo se inmoviliza con un **vendaje triangular**, que puede hacerse con cualquier tela o con un pañuelo grande. Para inmovilizar una fractura de pierna, se coloca **una tabla a cada lado y se sujetan con cintas.** Las fracturas de las manos se inmovilizan con vendas. Después de inmovilizar la parte fracturada, hay que llevar al herido al médico. En una fractura de la columna vertebral o del cuello, cualquier movimiento puede provocarle al herido un **daño irreparable.** Si es absolutamente necesario moverlo, debe hacerse con extremo cuidado, sin doblarle la columna o el cuello.

TRANSPORTACIÓN

Cuando una persona tiene un accidente, es mejor dejarla allí, hasta que llegue la ambulancia o el médico, porque si se le lleva a otro lugar, se le puede provocar la muerte o una lesión permanente, especialmente si se le ha fracturado el cuello o la columna vertebral. Lo más conveniente es **dejarla acostada boca arriba**, con la cabeza al mismo nivel que el resto del cuerpo. En el caso de que haya que transportarla, debe hacerse con **extremo cuidado y en camilla, que puede improvisarse con una tabla y unos palos.**

INSOLACIÓN

La insolación es provocada por una **exposición excesiva a los rayos solares.** Los síntomas son: **piel ardiente y seca; respiración dificultosa; pulso rápido; temperatura elevada; vértigos, náuseas, dolor de cabeza y, en casos graves, pérdida del conocimiento.** Hay que llevar al enfermo a un lugar fresco; quitarle la ropa; acostarlo boca arriba, con la cabeza y los hombros ligeramente levantados; ponerle en la cabeza una bolsa con hielo o paños de agua helada y, si no vomita ni se ha desmayado, darle un jugo frío.

PRIMEROS AUXILIOS

Todas las personas estamos expuestas a tener accidentes o enfermarse repentinamente de **gravedad.** En ambos casos, se hace urgente la atención médica, pero es muy importante que sepamos **qué hacer mientras llega el médico o la ambulancia, o mientras se transporta al enfermo o al accidentado al consultorio del médico o al hospital.**

En primer lugar, es necesario tener un **botiquín** en la casa, la escuela, la oficina, el gimnasio, el deportivo y todos los sitios donde desempeñamos alguna actividad. Este botiquín debe contener lo siguiente: Pinzas, bandeja, tijeras, algodón, vendas, gasas, curitas, alcohol, agua oxigenada, algún producto para desinfectar heridas, pomada para calmar dolores musculares, termómetro, analgésicos y jeringas y agujas desechables.

Cada vez que se acabe uno de estos productos, hay que reponerlo, para que nunca le falte nada al botiquín. Se recomienda revisar periódicamente la **fecha de caducidad de los medicamentos**, para deshacerse de los que ya no sirven. El botiquín debe estar en un lugar fresco, accesible y **fuera del alcance de los niños.** Las medicinas y las sustancias que puedan provocar intoxicación o envenenamiento, tienen que llevar una etiqueta con el símbolo de la muerte, es decir, un cráneo con dos huesos cruzados en la parte inferior. Es conveniente que también se les ponga una señal, que permita reconocerlos incluso con el tacto, cuando no hay luz, como un alfiler clavado en la tapa o una bolita de plastilina pegada en el frente.

Cuando una persona enferma o se accidenta, debe actuarse del siguiente modo: 1) **Por ningún motivo administrar un medicamento, que no prescriba un médico.** 2) **Tratarla con cariño y cuidado.** 3) No alarmarla, aunque esté muy grave, sino, por el contrario, intentar tranquilizarla. 4) No moverla, más que lo estrictamente necesario. 4) Abrigarla, a menos que sufra de insolación. 5) Mantenerla acostada y lo más cómodamente posible. 6) Si vomita, voltearle la cara hacia un lado, para que no se ahogue. 7) Cuando la ropa cubra una herida, quitarle esa parte de la prenda, descosidola, cortándola o rasgándola. 8) No permitir que vea sus heridas. 9) Si el accidente ocurre en la calle, deshacerse de los curiosos, pidiéndoles que hagan algo, como llamar al médico, la ambulancia, la policía, la compañía de seguros o los familiares del accidentado; organizar o desviar el tráfico; conseguir agua, una manta, unas tijeras, vendas, alcohol, medicamentos, etc.

En los cuadros pequeños de esta monografía, se indica qué hacer en diferentes tipos de emergencias. Sólo falta explicar cómo auxiliar a una persona, en los siguientes casos:

- **Dislocación:** Se presenta cuando un hueso se sale de su sitio. Hay que vendar e inmovilizar la parte afectada. Nunca se trate de acomodar el hueso, pues sólo el médico sabe cómo hacerlo.
- **Distensión muscular:** Es el daño que recibe un músculo o tendón a causa de un estiramiento demasiado brusco. El paciente puede aliviarse con reposo, la aplicación de calor local, un masaje y una pomada para calmar el dolor.
- **Hemorragia nasal:** Se le presiona la nariz con los dedos durante 15 minutos o hasta que se pare el sangrado. Si este procedimiento no funciona, hay que meter en las fosas nasales unos taponcitos de algodón mojados con agua oxigenada y volver a presionar otros diez minutos. También puede ponerse paños de agua fría en la frente.
- **Mordedura de una serpiente venenosa o piquete de un insecto venenoso:** Rodear el miembro herido con una venda o un trapo, sin apretar mucho. Con una navaja esterilizada (puede esterilizarse con fuego), cortar en línea recta sobre la marca de los colmillos, haciendo una incisión de más o menos un centímetro de ancho y medio centímetro de profundidad. Chupar la sangre con el veneno y escupirla. Repetir esta operación durante 15 minutos.
- **Envenenamiento:** Hacer que la persona vomite, metiéndose el dedo en la garganta o bebiendo un vaso de agua tibia con sal. Después, darle leche, claras de huevo batidas o agua con un poco de harina, porque estas sustancias ayudan a neutralizar el veneno en el estómago. **Si la persona se envenenó con gasolina, petróleo, ácido o cualquier sustancia corrosiva, no debe vomitar.**

TEXTO REDACTADO POR TERE DE LAS CASAS.

HERIDAS Y HEMORRAGIAS

Existen tres tipos de heridas: a) **raspones**, que casi no sangran; b) **incisiones**, que se hacen con objetos punzantes o cortantes, y c) **laceraciones**, que pueden ser machucones, mordeduras o rasgaduras de la piel. Las heridas producidas por un metal oxidado, la mordedura de un animal o un objeto muy sucio, son muy peligrosas, porque **pueden causar tétanos.** La herida debe **lavarse con agua y jabón; desinfectarse;** cubrirse con gasas estériles, y vendarse. En el caso de que se presente una hemorragia externa, es decir, que **se pierda mucha sangre a través de la herida**, se tiene que presionar la herida con un trapo muy limpio. Si la sangre empapa el trapo, no debe quitarse, sino ponerse otro encima y seguir presionando. Si no se detiene el sangrado, habrá que aplicar un **torniquete**, pero sólo en el caso de heridas en brazos o piernas. Hay que levantar el miembro lastimado y continuar presionando la herida, mientras se coloca el torniquete. Con una venda o un trapo anchos, se rodea el miembro dos veces y se hace un medio nudo. Después se pone un palo encima y se hace un nudo completo. Por último, se tuerce el palo para apretar ligeramente.

CUERPO EXTRAÑO EN LA GARGANTA O EN LA TRÁQUEA

Cuando a una persona se le atoró algo en la garganta o en la tráquea, se le dificulta la respiración, **no puede hablar, tose mucho y se pone muy pálido.** Entonces hay que pararse detrás de ella, rodearle la cintura con los brazos y apretarle el estómago hacia arriba. Después, es necesario darle **varios golpes en la espalda**, entre los omóplatos. Si es un niño pequeño (ver ilustración), se debe voltearlo boca abajo y apretarle el estómago, mientras se le golpea la espalda.

ASFIXIA Y RESPIRACIÓN ARTIFICIAL

Una persona puede dejar de respirar por **ahogamiento, envenenamiento o fuertes golpes en el pecho.** Para evitar que muera por asfixia, hay que darle **respiración artificial**, de este modo: a) acostarla boca arriba, en un sitio bien ventilado; b) aflojarle la ropa; c) si tiene algo atorado en la garganta, abrirla la boca y sacárselo; d) taponar la nariz, con los dedos pulgar e índice; e) abrirla la boca y soplar con fuerza; f) dejar que salga el aire y volver a soplar, y g) continuar la operación, hasta que la persona vuelva a respirar.