

# Quemaduras, hipotermia e hipertemia.

---

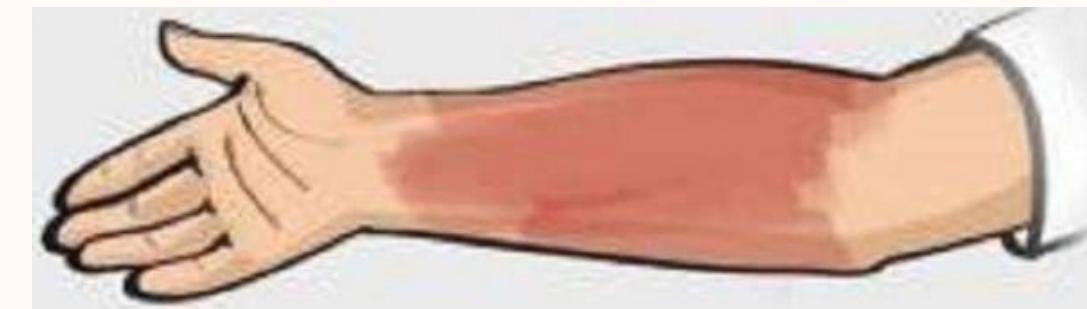




# QUEMADURAS

## Clasificación de Quemaduras:

1. Las quemaduras de primer grado afectan solo la capa externa de la piel. Causan dolor, enrojecimiento e hinchazón.



2. Las quemaduras de segundo grado afectan ambas, la capa externa y la capa subyacente de la piel. Causan dolor, enrojecimiento, hinchazón y ampollas. También se llaman quemaduras de espesor parcial.

3. Las quemaduras de tercer grado afectan las capas profundas de la piel. Causan piel blanquecina, oscura o quemada. La piel puede estar adormecida.



# QUEMADURAS

## Prevenciones primarias:

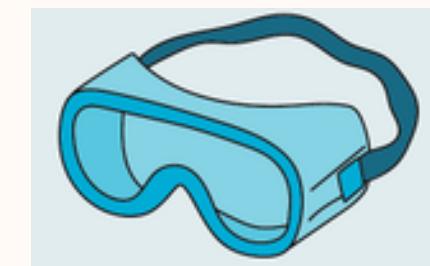
Quemaduras por radiación solar:

- Usar protector solar.
- Usar ropa ligera y de colores claros, sombreros y sombrillas.



Quemaduras por Químicos:

- Guarde los químicos de manera segura inmediatamente después de usarlos.
- No dejar al alcance de los niños.
- Usar protección como guantes, al utilizar algún producto químico.



Otras Quemaduras:

- Reduce la temperatura del agua.
- Evita los derrames de sustancias calientes.
- Mantén los dispositivos que generan calor fuera de alcance.
- Prueba la temperatura de los alimentos antes de llevarlos a la boca



# PREVENCIÓNES SECUNDARIAS

**UTILIZAR UNA SÁBANA LIMPIA PARA CUBRIR EL ÁREA LESIONADA Y FIJARLA CON VENDAS.**



**BUSCAR LA CAUSA DE LA QUEMADURA Y NO UTILIZAR QUÍMICOS QUE REACCIONEN CON AGUA Y PUEDAN PROVOCAR MÁS DAÑO**



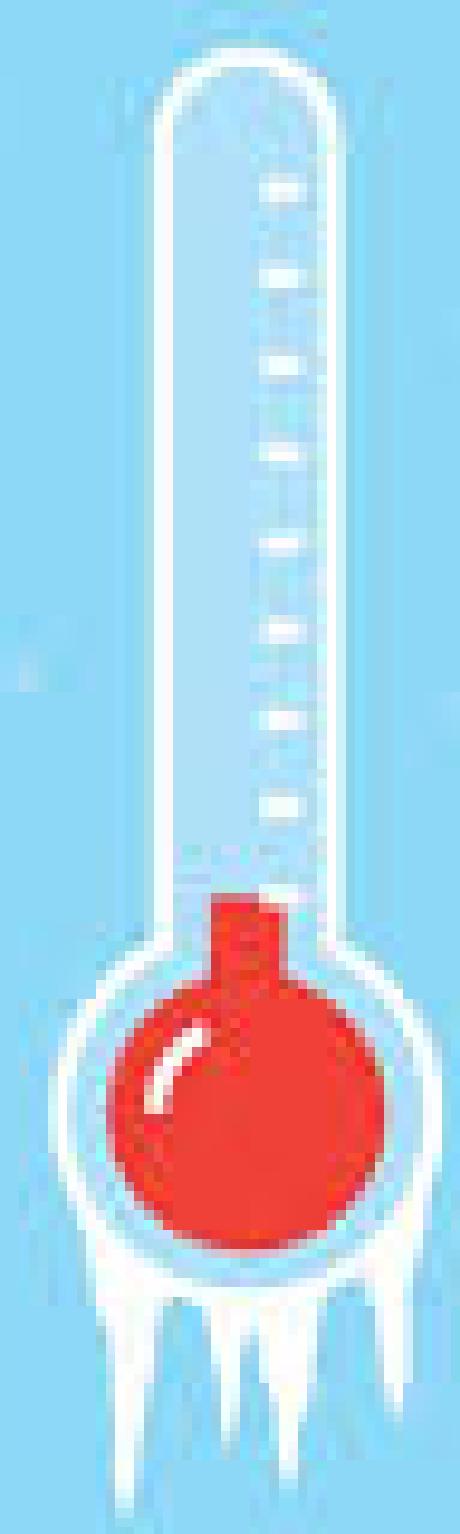
**SI LA QUEMADURA SE PRODUJO CON PRODUCTOS ORGÁNICOS  
UTILIZAR AGUA LIMPIA MEZCLADA CON BICARBONATO DE SODIO**



# HIPOTERMIA

## Prevención primaria:

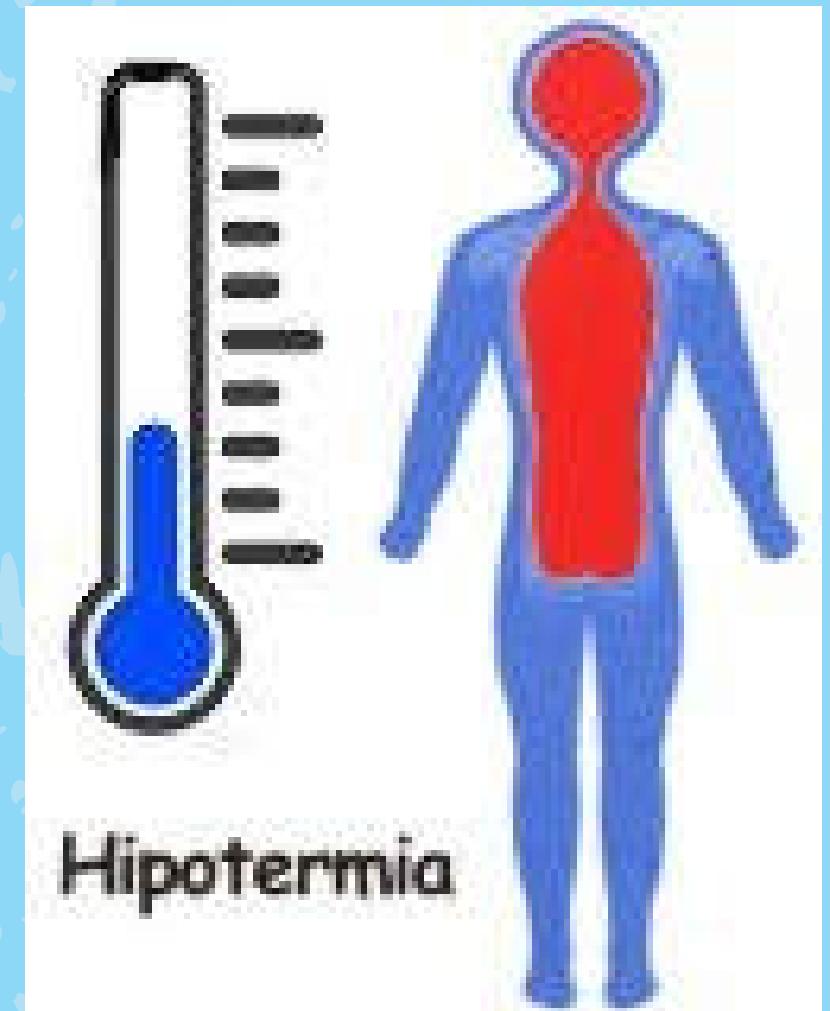
- Vestir ropa abrigada en temporada de frio.
- Use protección de cabeza abrigada.
- Si es posible, cámbiese ropa seca cada vez que se moje su ropa.
- Busque resguardo apropiado para mantenerse caliente
- Realizar una alimentación variada y una correcta hidratación.
- Evitar abñarse con agua fria.





## Prevención secundaria:

- Reemplazar la ropa mojada o humeda con mantas o abrigos secos.
- Aplicar calor de manera gradual.
- Ofreces a la persona bebidas calidas.
- En caso de que la persona se encuentre inconciente realizar reanimación cardiopulmonar (RCP).



# RCP

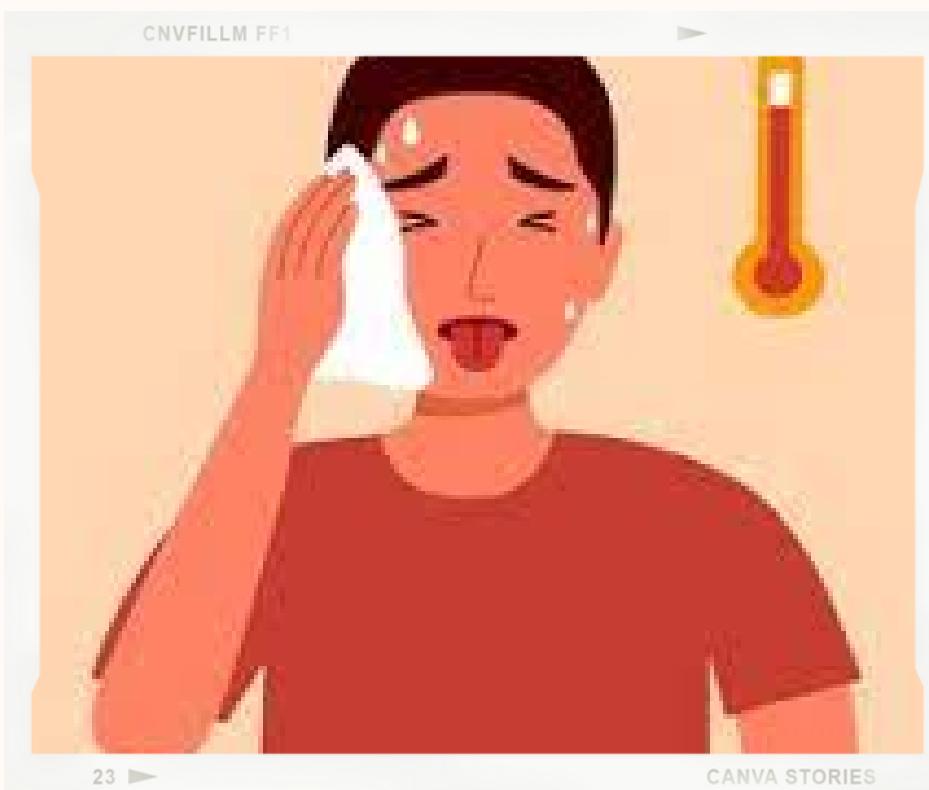
1. Acuesta a la persona de espalda sobre una superficie firme.
2. Arrodíllate junto al cuello y los hombros de la persona.
3. Coloca la parte inferior de la palma (base) de tu mano sobre el centro del pecho de la persona, entre los pezones.
4. Coloca tu otra mano encima de la mano que está sobre el pecho. Mantén los codos estirados y coloca tus hombros directamente encima de tus manos.
5. Presiona hacia abajo el pecho (comprime) al menos 2 pulgadas (5 centímetros), pero no más de 2,4 pulgadas (6 centímetros). Usa todo el peso de tu cuerpo (no solo tus brazos) cuando hagas compresiones.
6. Presiona el pecho con firmeza a un ritmo de 100 a 120 compresiones por minuto. La técnica consiste en hacer 30 compresiones seguidas de 2 respiraciones de salvamento.



# HIPERTEMIA

## PREVENCION PRIMARIA

1. Corre, siempre que sea posible, a la sombra y evitando las horas de máximo calor.
2. Evita hacer deporte si la humedad del aire es muy alta. Si la humedad del aire es demasiado alta, el aire no puede absorber el sudor que se evapora por lo que el cuerpo no puede regular bien la temperatura.
3. Usa ropa adecuada, que transpire y, en la medida de lo posible, que te proteja del sol.
4. Protege tu piel y tus ojos. Utiliza crema protectora adecuada y gafas de sol.
5. Evita las comidas copiosas antes de los entrenamientos.
6. Refréscate. Si notas un exceso de calor, échate agua sobre la cabeza y los hombros. Esto hará que tu piel se enfríe y se reduzca el riesgo de hipertermia.
7. Hidrátate correctamente. Consume abundante agua, líquidos y bebidas isotónicas.
8. En caso de sentir cansancio, mareo o un "golpe de calor", aflójate la ropa y retírate a un lugar fresco, un sitio con sombra o cualquier local con aire acondicionado.



## PREVENCIÓN SECUNDARIA

1. Beber agua fría, una bebida isotónica o un recuperador muscular, que además de hidratarte te aporte sales minerales.
2. Relajarse para que baje el ritmo cardíaco.
3. Aflojar o quitar el exceso de ropa.
4. Poner las muñecas en agua fría durante 1 minuto.
5. Mojarse la cabeza, los hombros o, si es posible, darse una ducha o un baño de agua fría.
6. Usar un ventilador o aire acondicionado para refrescar la piel.
7. No reanudar la actividad hasta que estos síntomas hayan desaparecido.

