

Actividades de reflexión

Pregunta 1: Siguiendo la técnica TRIAJE, clasifica a los siguientes heridos y explica qué significa.

- Un herido presenta fracturas abiertas y dificultad respiratoria, que puede hablar.

Tanto la dificultad respiratoria como las fracturas abiertas son indicadores de una situación médica seria que requeriría atención inmediata. Haciendo este breve análisis, al paciente se le podría clasificar tanto en rojo si se trata de una situación crítica o amarilla si no se trata de una situación tan urgente. El hecho de que el paciente puede hablar indica que está consciente y puede ser evaluado en profundidad para determinar la gravedad de sus lesiones.

- Un herido presenta una fractura en el fémur.

Aunque la fractura del fémur se trata de una situación seria, en términos de urgencia no se trata de una lesión tan crítica como otras que podrían ser letales. Por ello en este caso, se le clasificaría en amarillo ya que puede ser atendido de manera efectiva sin la necesidad de una intervención inmediata.

- Un herido presenta traumas craneales con salida de masa encefálica.

La salida de la masa encefálica presenta una lesión cerebral grave y potencialmente letal. Este paciente se clasificaría como rojo para recibir atención de manera prioritaria debido a la gravedad de su lesión.

- Un herido presenta asfixia por obstrucción de un objeto de la vía aérea.

En este caso se trataría de una emergencia médica inmediata y potencialmente letal. Este paciente se clasificaría como rojo para recibir atención médica de manera prioritaria.

Pregunta 2: Dentro de la técnica del soporte vital básico, se incluye la maniobra frente mentón.

- ¿Para qué se utiliza?

Se utiliza para abrir la vía aérea de una persona en un estado inconsciente, permitiendo que el aire entre hacia los pulmones de una manera más efectiva. Es útil en situaciones en las que puede existir riesgos como obstrucción de la vía aérea, trauma, intoxicación, paro cardíaco, entre otros.

- ¿Cómo se lleva a cabo?

Se coloca a la persona tumbada boca arriba en una superficie plana y firme. Coloca una mano en la frente de la persona para inclinar la cabeza hacia atrás, esto ayudará a abrir la vía aérea. Eleva la barbilla para despejar la lengua de la parte posterior de la garganta y así abrir la vía aérea. Verifica si tras realizar esta maniobra hay respiración observando el momento del pecho o escuchando si hay sonidos de respiración, si esto no funciona se debe realizar la respiración artificial.

Pregunta 3: ¿En qué se parecen y cuál es la diferencia entre la “epistaxis” y la “otorragia”?

La principal diferencia es la ubicación del sangrado. La epistaxis involucra la nariz, mientras que la otorragia implica el oído.

Pregunta 4: ¿En qué se diferencian una contusión de una herida? ¿Y una luxación de un esguince?

A grandes rasgos, la principal diferencia entre una contusión y una herida radica en si la piel está rota o no. Por otro lado, la diferencia entre una luxación y un esguince está en si existe un desplazamiento anormal de los huesos en una articulación o daños en los ligamentos que los rodean.

Pregunta 5: Un trozo de madera se ha desprendido del árbol que estaba podando Juan y ha salido despedido, clavándose en su muslo derecho. Juan presenta una ligera hemorragia.

- ¿Qué actuación se debe seguir en este caso?

Primero debes asegurarte de que se trate de un entorno seguro antes de acercarse a Juan, si existe el riesgo de más objetos peligrosos o de si la situación puede empeorar. No debes retirar el trozo de madera, ya que puede empeorar la situación y aumentar el riesgo de sangrado. Aplica presión directa alrededor o en una zona cercana a la herida usando una gasa limpia o cualquier material limpio, esto ayudará a controlar la hemorragia. Si es posible elevar la pierna de Juan, puede ayudar a reducir el flujo sanguíneo. Evita torniquetes a menos que la hemorragia sea severa y no se pueda controlar de otra manera, aunque pueda ocasionar daño adicional. Llama a los servicios de emergencia lo antes posible y si es necesario esperar ayuda médica, cubre a Juan con una manta o ropa para mantenerlo caliente.

Actividades test

1. Para establecer el orden en el que se atienden a los heridos se utiliza la técnica triaje. Los puntos a evaluar para clasificar a los heridos se representan con el acrónimo SHORT que significa:

c) Sale caminando, habla con dificultad, orientado en el lugar y tiempo, respira, tapona la hemorragia.
2. Para realizar las compresiones torácicas:

a) Se comprime el pecho como mínimo 5 centímetros con una frecuencia de 120 compresiones al minuto.
3. Ante una hemorragia interna:

a) Se colocará al herido en la posición frontal de seguridad y se avisará a los servicios de emergencia.

4. La maniobra de Heimlich se utiliza...
b) en caso de atragantamiento con un cuerpo extraño.
5. Un ejemplo de traumatismo en las articulaciones puede ser:
c) Ambas son correctas.

Actividades de casos prácticos

Pregunta 1: El compañero de Juan acaba de sufrir un accidente. Se ha resbalado y se ha golpeado fuertemente en la cabeza perdiendo el conocimiento. ¿Qué pautas de actuación se debe seguir para socorrer al accidentado teniendo en cuenta el sistema PAS?

El sistema PAS, se trata de las pautas básicas a la hora de actuar en situaciones de emergencia y ayuda a la hora de organizar la atención a un herido. Las pautas que debe seguir Juan deben ser las siguientes:

1. **Proteger:** Asegurar la seguridad en el entorno, ya que debe evaluar los posibles peligros adicionales que puedan poner en riesgo tanto a la víctima como al socorrista. Tras asegurarse de hacerla, debe acercarse al accidentado y observar en qué situación se encuentra..
2. **Avisar:** Llamar a los servicios de emergencia para solicitar ayuda médica. Comunica la ubicación exacta y sigue las indicaciones del operador de emergencias así como proporcionar la información necesaria sobre la situación y la cantidad de personas afectadas.
3. **Socorrer:** Lo primero es evaluar el estado médico del herido. Verifica si se encuentra consciente o no. Según el estado del accidentado se deben realizar diferentes procedimientos. En caso de que se encuentre inconsciente, verifica su respiración. Tras esto, inclina su cabeza hacia atrás, abre su boca y observa si tiene una respiración normal, en caso de que presenta alguna anomalía o no esté respirando, inicia las maniobras de respiración cardiopulmonar (RCP).

Pregunta 2: Marta ha presenciado cómo un hombre de 48 años se ha desplomado, golpeándose la cabeza contra el suelo. Está inconsciente y no respira. ¿Cuáles son las pautas de actuación que ha de seguir Marta para socorrer a este hombre?

Para comenzar, antes de acercarse al hombre, Marta debe asegurarse de que se trate de un entorno seguro, debe evaluar cualquier posible peligro que pueda poner en riesgo su propia vida. Tras esto, debe intentar despertar al hombre ya sea de manera oral (en voz alta) o sacudiéndolo de manera suave, si tras esto no existe una respuesta se considera que está inconsciente. Después de comprobar si hay respuesta o no, debe llamar inmediatamente a los servicios de emergencia o pedir socorro a alguien cercano. Marta debe inclinar la cabeza hacia atrás y abrir la boca del hombre, tiene que observar si existen signos de respiración normal o en caso de que sea un caso anormal o no haya respiración, se debe proceder a realizar un RCP. Marta debe continuar con las compresiones y ventilaciones hasta que lleguen los profesionales o hasta que el hombre recupere la consciencia o respire.

Pregunta 3: Determina para los siguientes casos, las pautas de actuación más adecuadas a seguir.

- Ante una hemorragia externa en una pierna. Se ha presionado sobre la herida durante 10 minutos con un pañuelo pero no se ha cortado la hemorragia.

Al no detenerse la hemorragia, debe seguir presionando firmemente sobre la herida, si es posible utilizar un vendaje compresivo para ayudar a detener la hemorragia y asegurar que sea lo suficientemente firme como para ejercer presión, pero sin llegar a extremos ya que puede perjudicar a la circulación. Si es posible, debe elevar la pierna afectada para reducir así el flujo de la sangre hacia la herida. Se debe llamar a los servicios de emergencia o pedir ayuda a alguien cercano para obtener ayuda profesional.

- Un paciente que sangra por la oreja tras sufrir un fuerte impacto con un objeto.

Debe evitar taponar la oreja, ya que esto podría empeorar la lesión, especialmente si puede existir el riesgo de fracturas en el cráneo. Coloca al paciente en posición lateral de seguridad, ayuda a la aspiración de vómito o otros líquidos, esto debe hacerse de manera delicada sin movimientos bruscos por el riesgo a lesiones en el cráneo. Puede colocar un pañuelo limpio alrededor de la oreja para observar la sangre, pero sin presionar directamente sobre la oreja ni excederse. Es crucial llamar cuanto antes a los servicios de emergencia o pedir ayuda profesional.

Pregunta 4: Evalúa qué tipo de quemaduras tiene el protagonista en cada una de las situaciones siguientes y qué actuación debe seguir.

- Jaime se ha quemado cocinando parte de la palma de la mano derecha. A pesar de haber aplicado agua fría durante 15 minutos, le han salido varias ampollas.

Las ampollas indican que se trata de una quemadura de segundo grado. A la hora de actuar fue correcto el uso del agua fría ya que esto causó que la quemadura se enfriara y se minimizará el daño. Es importante en este proceso no romper las ampollas, ya que actúan como protectoras contra las posibles infecciones. Se puede cubrir con una gasa para protegerla y dada la presencia de ampollas es recomendable que Jaime busque ayuda médica para evaluar la gravedad de la quemadura y recibir un tratamiento adecuado.

- Ana trabaja como Socorrista en una piscina privada. El primer día de trabajo se ha quemado la espalda y los brazos por el sol. Tiene la piel enrojecida y le duele bastante.

La piel enrojecida indica una quemadura de primer grado. Puedes aplicar una compresa fría o usar un gel de aloe vera para aliviar el dolor y reducir la inflamación. Evita a toda costa la exposición adicional al sol y toma analgésicos para evitar el dolor. Si hay presencia de ampollas o padece de síntomas graves, debe buscar atención médica.

- Carmen, al trabajar con sustancias químicas, se ha quemado parte del brazo izquierdo. La piel está enrojecida y tiene bastante dolor.

La piel enrojecida y el dolor sugieren una quemadura de primer grado. Para empezar lava la zona afectada con abundante agua durante al menos un periodo aproximado de veinte minutos para eliminar la sustancia química. Si la ropa se encuentra contaminada, retirarla con cuidado. Evita aplicar hielo, ya que puede empeorar la lesión. Se recomienda cubrir la quemadura con un vendaje limpio y dada la naturaleza de este tipo de lesiones químicas, es fundamental buscar atención médica para evaluar y tratar las lesiones de una manera adecuada.

Pregunta 5: Un compañero tuyo se ha desplomado súbitamente al suelo, ha perdido la consciencia y tiene convulsiones. También le sale espuma por la boca.

- ¿Qué le está ocurriendo a tu compañero?

Podría estar sufriendo una convulsión, que puede tener diversas causas, ya sea un ataque epiléptico, fiebre alta, traumatismo cerebral, entre otras.

- ¿Qué medidas debes adoptar?

Aleja cualquier objeto o mueble que pueda presentar un riesgo para la persona. Tras esto, se coloca en el suelo para prevenir una posible caída o lesión. Gira de manera muy suave su cabeza hacia un lado para permitir que se drene y evite la obstrucción de las vías respiratorias. Debes evitar contener los movimientos bruscos de la persona, ya que no se pueden detener mediante restricciones físicas. Si estas convulsiones duran más de cinco minutos o no hay mejoría se debe buscar ayuda médica de urgencia. En caso de que hayan cesado las convulsiones, coloca a la persona en posición de recuperación.