

**PRIMEROS AUXILIOS CON ÉNFASIS EN LA PRIMERA INFANCIA
CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES
SOBRE EL CORONAVIRUS**

2020

PRIMEROS AUXILIOS CON ÉNFASIS EN LA PRIMERA INFANCIA

- 1. Introducción y Propósito**
- 2. Conceptos Básicos en los Primeros Auxilios**
- 3. Claves Fundamentales**
- 4. Maniobras de RCP (Resucitación Cardiopulmonar)**
- 5. Maniobra en Adultos**
- 6. Maniobra en Niños de 1 a 8 años**
- 7. Maniobra en Niños Menores de 1 año**
- 8. Asfixia en Adultos y Niños**
- 9. Escenas y Situaciones**
- 10. Accidentes de Tránsito**
- 11. Ahogamiento por Inmersión**
- 12. Electrocción**
- 13. Golpe de Calor**
- 14. Hipotermia**
- 15. Emergencias Médicas**
- 16. Ataque Cardíaco**
- 17. Ataque Cerebral**
- 18. Convulsiones Epilépticas**
- 19. Convulsiones Febriles**
- 20. Crisis Asmática**
- 21. Desmayo - Pérdida de Conocimiento**
- 22. Hipoglucemia**
- 23. Emergencias por Lesiones**
- 24. Fracturas Óseas**
- 25. Hemorragia no Visible**
- 26. Hemorragia Visible**
- 27. Hemorragia Bucal**
- 28. Hemorragia Nasal**
- 29. Heridas con Elementos Punzantes**
- 30. Lesiones Oculares**
- 31. Traumatismo de Cráneo y Columna**
- 32. Quemaduras**

- 33.**Emergencias Medioambientales Mordeduras
- 34.**Reacciones Alérgicas
- 35.**Picaduras
- 36.**Tóxicos
- 37.**Prevenciones Generales
- 38.**Prevenciones para Niños
- 39.**Accidentes Comunes en Niños
- 40.**Simulacros
- 41.**Cómo hablar con los niños, niñas y adolescentes sobre el coronavirus



NUESTRO PROPOSITO EN PRIMEROS AUXILIOS

LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Queremos trabajar en el concepto fundamental de la prevención de los accidentes, ya que raras veces éstos son fruto de la casualidad y, usualmente, son causa de situaciones fácilmente previsibles. No por nada cada vez más especialistas denominan a estos accidentes “enfermedad del descuido”.

Estas memorias están destinadas a cualquier persona que precise realizar acciones prioritarias a víctimas lesionadas o repentinamente enfermas. Sus páginas fueron escritas de una manera sencilla, evitando vocabulario médico engorroso, con el fin de que en una sola lectura atenta se puedan capturar los conceptos más significativos de las acciones.

Se consideraron distintos ámbitos y escenas frecuentes del hogar, el trabajo, las instituciones educativas (jardines Infantiles) y diferentes espacios públicos, en los que pueden darse eventos específicos con características particulares. Saber qué hacer y qué no hacer será importante para no dejarse llevar por actitudes desesperadas que puedan colocar en serio riesgo a usted o a otras personas.

Pretendemos guiarnos tanto en situaciones en que el riesgo de muerte es inminente, y nuestra acción puede ser fundamental, como en casos en donde los mal llamados accidentes requieren de una actuación rápida antes de la llegada de los profesionales.

No es intención de estas memorias reemplazar las acciones de socorristas, médicos o personal entrenado, pero sí guiarnos en actuaciones correctas para brindar ayuda en situaciones necesarias.

Teniendo en cuenta que la posibilidad de ejercer de manera adecuada acciones de ayuda en primeros auxilios se logra con entrenamiento fundamentalmente práctico, les brindamos una orientación para comenzar a actuar con personas lesionadas o repentinamente enfermas, poniendo el foco, en especial, en “qué no hacer” a fin de evitar daños mayores.

Respecto de “qué hacer”, sólo se enumeran unas pocas medidas básicas iniciales. A este respecto, es importante comprender que la actuación básica tiene un límite, que sólo puede superarse con la ayuda profesional avanzada.

Por este motivo, no presentamos un tratado “detallado” acerca de procedimientos, sino una divulgación en la que se encuadran las posibilidades y los límites de la ayuda, hemos considerado conceptos básicos y claves generales para la actuación. Comenzamos por la resucitación cardiopulmonar (RCP) y la maniobra de Heimlich, herramientas fundamentales de situaciones críticas, para seguir con la mención de medidas iniciales en las escenas y casos más frecuentes de accidentes.

Por último, dedicamos un espacio a los cuadros más comunes de riesgo en niños, niñas y adolescentes, dando pautas de acción y de prevención de accidentes.

Esperamos que estas orientaciones prácticas que hoy ponemos al alcance de todos les resulten tan amigable y profesional como a nosotros.

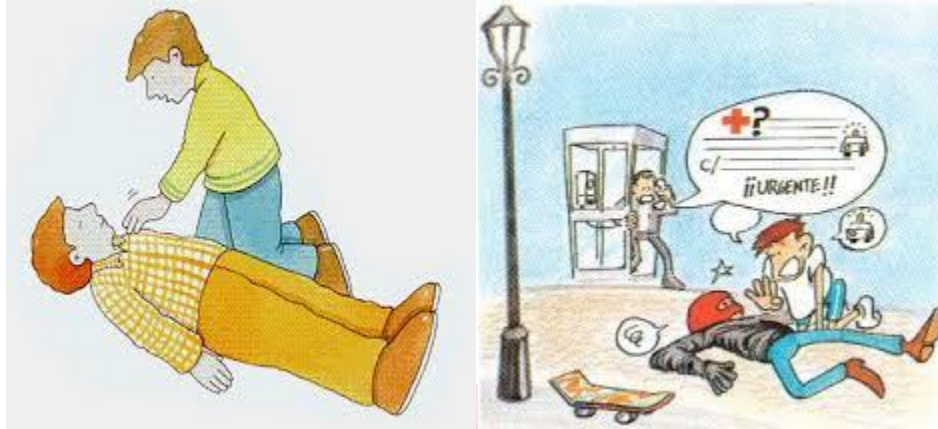
Conceptos Básicos en los Primeros Auxilios

Primeros Auxilios:

Son las medidas iniciales que se realizan a víctimas de accidentes o de enfermedades repentinas hasta la llegada de los profesionales especializados, con el fin de facilitar su recuperación.

Es importante destacar que quien realiza primeros auxilios no reemplaza la intervención especializada, sino que la facilita. Primer respondiente, socorrista, auxiliador, rescatador o reanimador son los términos habitualmente utilizados para denominar a personas que han recibido alguna instrucción teórico-práctica aplicable a la asistencia de accidentes o enfermedades de aparición súbita.

En general, son quienes se hacen cargo de la escena. Sin embargo, hay ocasiones en las que personas no preparadas deben hacerse cargo hasta la llegada de un auxiliador. Ante la ocurrencia de un evento sorpresivo, las personas pueden reaccionar de modos no previstos. Entonces es cuando se ponen en juego diferentes cuestiones, en las que es importante no sólo el conocimiento, sino también ciertos detalles de personalidad, como la capacidad de liderazgo, de decisión, el aplomo y el autocontrol.



En nuestras capacitaciones incorporamos en forma efectiva una didáctica sistematizada con el objeto de hacer más sencillo el proceso de aprendizaje y favorecer los puntos claves que no deben omitirse sobre todo en el caso de querer auxiliar a una persona con un paro cardio respiratorio.



Accionar la cadena de sobrevida correctamente permitirá finalmente salvar la vida de otro ser humano.

CONCEPTO DE BIOSEGURIDAD

Antes de brindar auxilio a otra persona, debe evaluar la seguridad de la escena o del lugar. Además de anticipar los potenciales peligros físicos, ya sea por

derrumbes, atropellamiento, humo, sustancias tóxicas o descargas eléctricas, debe evitar el contacto directo con sangre, secreciones bronquiales, semen, vómitos, o cualquier tipo de líquido biológico. Asegúrese entonces de utilizar las barreras apropiadas de bioseguridad, ya sean guantes de látex o de polietileno. En caso de no contar con ellos, puede utilizar una bolsa de polietileno o cualquier tipo de lienzo que haga de barrera. Recuerde, no debe tocar nunca en forma directa ningún tipo de secreciones.

Claves Fundamentales

Ante una situación que requiere su participación, siempre debe tener en cuenta los siguientes puntos:

- 1 EJERZA EL AUTOCONTROL: Evite ser impulsivo
- 2 EVALÚE LA ESCENA: Observe bien
- 3 PIDA AYUDA: Antes de actuar directamente
- 4 ACTÚE CON PRUDENCIA: Sepa lo que no debe hacer

1 EJERCER EL AUTOCONTROL

Si en el lugar existen responsables o profesionales aptos para actuar, póngase a su disposición y evite discutir o confrontar. Mientras dos personas discuten, las víctimas no están siendo atendidas.

En caso de que no haya un responsable o profesional, y usted pueda y se anime, inspire hondo y actúe con calma.



El área debe estar despejada – esto no debe ocurrir



Así debe ser un área tranquila

2 EVALUAR LA ESCENA

Una vez que se decidió a actuar y considera que puede conservar la calma, intente mirar la escena globalmente a fin de pedir la ayuda adecuada.

No ingrese hasta estar seguro de la falta de peligro. Para establecer los pasos a seguir, siempre debe tratar de responderse la siguiente serie de preguntas:

¿QUÉ PASÓ? - ¿CÓMO FUE? - ¿CUÁNDO SUCEDIÓ?



3 PEDIR AYUDA

Luego de evaluar la escena y haberse aproximado a la persona lesionada o indispuesta, pida ayuda.

Si puede delegar la tarea en otra persona, indique claramente quién debe hacerlo. Asegúrese de que el destinatario del pedido entienda que le está hablando a él y dígame:

“Usted, pida ayuda”.

Si en ese momento se encuentra solo, hágalo usted mismo.



¿Cuándo llamar?

- Cuando usted no sepa qué hacer o si hay peligro.
- Cuando la persona no responde bien, respira mal o le duele el pecho.
- Cuando la persona fue víctima de un accidente (traumatismo, exposición a tóxicos, electrocución, quemaduras, ahogamiento, etcétera). Sea claro y preciso a la hora de indicarles a los demás los pasos a seguir. Si pide ayuda por teléfono, transmita con claridad la información necesaria.



¿Qué decir? En todos los casos, antes de comunicarse, el llamante deberá conocer:

- ✘ El número de teléfono desde donde está llamando.
- ✘ La ubicación del evento (dirección o datos de referencia).
- ✘ La situación que acontece.
- ✘ Si hay peligro en el lugar.
- ✘ Si se trata de una o más víctimas.
- ✘ Si la víctima está consciente y si respira.



Para agendar Los números de Emergencias:

- ✓ Policía Nacional: 112.
- ✓ Defensa Civil: 144 ó + 57 (1) 640 0090 en **Bogotá**
- ✓ **Emergencias**: 123 (Sirve para atención de ambulancias)

- ✓ Cruz Roja Colombiana: En www.cruzrojacolombiana.org se puede consultar el número telefónico de la seccional del departamento correspondiente.

SERVICIO

Número de emergencia nacional (línea general de 24 horas)	123
Policía Turística	031 3374413
policía Metropolitana	112
Información	113
Fuego	119
Emergencias Médicas	125
Policía de tráfico	127
Cruz Roja (ambulancia las 24 horas)	132
Centro toxicológico	136
Defensa Civil	144
DAS (Departamento de Seguridad)	153
Centro de atención inmediata CAI	156
DIJIN (Dirección de Policía Judicial)	157

SERVICIO

GAULA (Escuadrón de secuestro y extorsión) 165

Línea de información ciudadana 195

Ministerio de Relaciones Exteriores de Colombia (1)
5662008

Automóvil Club de Colombia Servicio de carretera las 24 horas (1)
4895050

Alcohólicos Anónimos (reuniones de habla inglesa) (1)
2843428

Números de teléfono de los taxis oficiales en Colombia:

Medellín: [034-444-5555](tel:034-444-5555), [222-222](tel:222-222)

Bogotá: [4111-111](tel:4111-111), [3111-111](tel:3111-111)

Cali: [655-4243](tel:655-4243)

Cartagena: [642-4242](tel:642-4242)



4 ACTUAR CON PRUDENCIA

Actúe sólo si es posible hacerlo y si está seguro de que puede ayudar.

Antes de hacerlo, repase rápida y mentalmente los puntos 1, 2 y 3 (ejerza el autocontrol, evalúe la escena y pida ayuda).

Antes que nada, analice la necesidad de usar protección, ya sean guantes, tapa bocas, entre otras)

Si la persona fue víctima de un accidente traumático y usted sospecha que sufre una lesión en la columna, es conveniente no moverla hasta que llegue ayuda avanzada.

Si la persona está consciente y es capaz de comprender, es conveniente tranquilizarla y brindarle confort hasta que lleguen los profesionales.

En cambio, si la persona no reacciona y respira, y usted se encuentra solo, colóquela en posición lateral, extiéndale un brazo por encima de la cabeza y flexiónele la rodilla para estabilizarla. Recién entonces busque y solicite ayuda.



Si la persona no reacciona, colóquela en esta posición y aguarde la ayuda.

Maniobras de RCP Resucitación Cardiopulmonar

En este capítulo nos dedicaremos a ver en detalle las maniobras de resucitación cardiopulmonar.

MANIOBRA EN ADULTOS

Estas maniobras podrán realizarse en adultos y en niños mayores de 8 años. Si usted ha realizado un curso de RCP o conoce las maniobras de compresión torácica y respiración, podrá salvar una vida. De lo contrario, lea atentamente los siguientes pasos:

1. Corrobore que el sitio sea seguro y recuerde el concepto de bioseguridad.
2. Verifique que la víctima esté boca arriba sobre una superficie plana y firme.
3. Arrodíllese al lado de la víctima.
4. Tómela de los hombros y, comprimiéndolos firmemente, pregúntele si se encuentra bien
5. Si no responde, pida a alguien que llame a Emergencias.
6. Quite la ropa de la víctima y observe atentamente su pecho por al menos 5 segundos y por no más de 10, si no respira comience las compresiones.
7. Si la persona respira colóquela en la Posición Lateral de Seguridad.
8. Si la persona no respira coloque la base de la palma de una mano en el centro del pecho, entre sus pezones. Apoye la base de la otra sobre la primera entrelazando los dedos y realice compresiones a una velocidad de al menos 100 por minuto.
9. 9: Una vez que la víctima está boca arriba y sobre una superficie plana, pregúntele si se encuentra bien.



© WARD EDUCATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

MANIOBRAS DE RCP EN NIÑOS DE 1 A 8 AÑOS

Las maniobras y los pasos en los niños son exactamente iguales a los pasos de los adultos exceptuando las compresiones, que pueden hacerse con una sola mano, de acuerdo con la contextura física del niño.



MANIOBRAS DE RCP EN LACTANTES

En menores de un año las maniobras de RCP son también casi iguales a las usadas en adultos, pero teniendo en cuenta que las compresiones se realizan con sólo dos dedos por debajo de la línea mamilar y las respiraciones se realizan abarcando la boca y la nariz del bebé.



IMPORTANCIA DE REALIZAR UN CURSO DE RCP

Recuerde que aprender a hacer un RCP adecuado, y accionar correctamente la cadena de sobrevida puede ayudarlo a salvar la vida de su padre, hijo, hermano u otro familiar cercano.

Asfixia en Adultos y Niños

La asfixia o ahogo se presenta cuando alguien no puede respirar debido a que un alimento, flujo u objeto está obstruyendo la vía respiratoria. Estos cuadros suelen producir temor tanto en el paciente como en quienes lo acompañan. Si la situación es grave debe actuar con rapidez. Si no tiene conocimientos o no se anima, pida auxilio en forma inmediata.



OBSTRUCCIÓN LEVE Síntomas

- Emite sonidos
- Puede toser

Acciones

- Dejar toser a la persona.
- Si está asustado, llame a Emergencias.

OBSTRUCCIÓN GRAVE

Síntomas

- No puede respirar
- Tos débil
- No puede hablar
- Hace el signo universal de la asfixia

Acciones

- Actúe con rapidez.
- Realice los pasos que se indican a continuación (maniobra básica).
- Llame al servicio de Emergencias.

MANIOBRA BÁSICA DE HEIMLICH



Colocar al bebé boca abajo a lo largo del antebrazo y darle 5 golpes fuertes y rápidos en la espalda con el talón de la mano



ADAM

1. Colóquese por detrás de la persona.
2. Rodéele la cintura con sus brazos, ponga un puño por encima del ombligo y afírmelo con la otra mano
3. Presione bruscamente hacia usted y hacia arriba cinco veces, y observe si expulsa el objeto. Si no lo hace, intente otra vez.

4. Si lo expulsó y ahora respira normalmente, manténgala recostada y afloje su ropa.
5. Si no lo expulsó y está inconsciente, pida ayuda al servicio de Emergencias e inicie el RCP (siguiendo los pasos vistos en el Capítulo 3).
6. En el caso de embarazadas u obesos, realizar la compresión desde el tórax.

ASFIXIA EN LACTANTES

Cuando se trata de lactantes, pueden darse situaciones de asfixia mientras comen o cuando juegan con objetos pequeños. Esta situación suele producir mucho temor. Una vez más, es necesario que actúe con rapidez. Si no tiene conocimientos o no se anima, pida auxilio en forma inmediata.

OBSTRUCCIÓN LEVE

Síntomas

- Emite sonidos
- Puede toser Acciones
- Dejar toser al bebé.
- Si está asustado, llame a Emergencias.

OBSTRUCCIÓN GRAVE

Síntomas

- No puede respirar
- Tos débil
- No emite sonidos
- Tiene los labios morados

Acciones

- Actúe con rapidez.
- Realice los pasos que se indican a continuación (maniobra básica).
- Llame al servicio de Emergencias.

SI EL BEBÉ SE ESTÁ ASFIXIANDO:

MANIOBRA BÁSICA DE HEIMLICH



1. Tómelo con su mano hábil de la región maxilar y colóquelo boca abajo apoyado en su antebrazo.
2. Aplíquelo cinco golpes enérgicos en la espalda.
3. Gírelo con la espalda sobre su brazo, manteniendo la cabeza más baja que su cuerpo, y comprima cinco veces el tórax con dos dedos.
4. Repita la operación de golpes en la espalda y compresión hasta que expulse el objeto.
5. Ante cualquier duda, siempre llame al servicio de Emergencias.

Escenas y Situaciones En este capítulo, recorreremos algunas de las escenas en las que habitualmente se producen situaciones que requieren una intervención puntual de nuestra parte. En cada una de ellas brindaremos una serie de acciones puntuales para realizar.

ACCIDENTES DE TRÁNSITO

- ✚ Evalúe la seguridad de la escena y aguarde a que estén dadas las condiciones para entrar.
- ✚ Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- ✚ Pida ayuda.

- ✚ Evite ser atropellado por otros vehículos; utilice balizas u otras señales para asegurar el área.
- ✚ Si puede, apague el motor del vehículo averiado.
- ✚ Si la víctima está atrapada, no intente moverla o extraerla a menos que exista un peligro mayor, como incendio o explosión.
- ✚ Atienda primero a las personas que tienen dificultad para respirar o que presenten hemorragias, y aguarde la ayuda.

AHOGAMIENTO POR INMERSIÓN

- Recordar normas de prevención
- Retire a la persona del agua y póngala en piso firme.
- Pida ayuda.
- Si no responde, inicie RCP.
- Si hay vómitos, póngala de costado.
- Si reacciona, tápela con una manta.
- Los niños suelen tener buenas expectativas de ser reanimados, por lo que es importante que reaccione con rapidez.

ELECTROCUCIÓN

- ✓ Evalúe la seguridad de la escena.
- ✓ Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- ✓ Pida ayuda.
- ✓ No ingrese, no toque a la persona ni ningún objeto hasta estar seguro de que su integridad no corre riesgo.
- ✓ Solicite la desconexión a la fuente principal.
- ✓ Quite el cable con un palo de madera o de material que no sea conductor.
- ✓ Asista a la víctima y, si es necesario, realice RCP hasta que llegue la ayuda.

GOLPE DE CALOR

Es la exposición al calor extremo, y puede notarse por síntomas como alteración de la conducta; convulsiones; respiración superficial; piel roja, caliente o seca; debilidad; cefalea; calambres; sed o imposibilidad de beber.

- ❖ Evalúe la seguridad de la escena.
- ❖ Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- ❖ Pida ayuda.
- ❖ Traslade al sujeto a un lugar fresco y afloje o quite sus prendas.
- ❖ Moje o rocíe a la víctima con agua fría y abaníquela.
- ❖ Si no vomita, ofrézcale agua para beber.
- ❖ Aguarde la llegada de ayuda.

HIPOTERMIA

Es el descenso de la temperatura corporal por debajo de lo normal. En estos casos, podemos notar piel blanca o grisácea y fría, y entumecimiento.

- Evalúe la seguridad de la escena.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Pida ayuda.
- Retire a la víctima del frío, y llévela a un lugar plano, preferentemente, templado.
- Sáquele las prendas húmedas y reemplácelas por otras secas. Manipule a la persona delicadamente.
- Coloque mantas, toallas o diarios alrededor del cuerpo de la víctima.
- No utilice almohadillas térmicas. Tampoco refriegue ni frote las partes congeladas.
- Espere la llegada de ayuda.

Emergencias Médicas

A continuación, veremos una serie de emergencias médicas que suelen producirse en distintos ámbitos con personas de diferentes edades y condiciones. En todos los casos, recorreremos sus síntomas y las acciones que debemos realizar.

ATAQUE CARDÍACO

Síntomas

- € Dolor opresivo en el centro del pecho
- € Dolor en mentón, espalda y brazos
- € Puede haber sudoración fría, sensación de desvanecimiento y náuseas
- Acciones
- € Pida ayuda.
- € Ventile el ambiente, brinde confort y tranquilidad a la víctima, colóquela semisentada y afloje sus ropas.
- € Si la persona está inconsciente y no reacciona, llame al servicio de Emergencias.
- € Realice RCP
- € Si no se anima, aguarde la ayuda profesional.

ATAQUE CEREBRAL Síntomas

- Ⓞ Pérdida de fuerza en cara, brazo o pierna, de un mismo lado
- Ⓞ Dificultad para hablar o comprender
- Ⓞ Disminución de la visión
- Ⓞ Alteración del equilibrio
- Ⓞ Dolor de cabeza súbito de mucha intensidad
- Acciones
- Ⓞ Pida ayuda.
- Ⓞ Brinde confort y tranquilidad al sujeto, no le administre nada.
- Ⓞ Si vomita, póngalo de costado.
- Ⓞ Si presenta convulsiones, protéjale la cabeza para que no se golpee.

CONVULSIONES EPILÉPTICAS

Síntomas

- Movimientos involuntarios en forma de sacudidas
- Comienzo súbito y desaparición rápida de los síntomas.

Acciones

- Pida ayuda.
- Retire objetos de alrededor y proteja la cabeza de la víctima con elementos acolchados.
- No la sujete ni ponga nada en la boca.
- Si cede la convulsión, recuerde aplicar el método ABC
- Si respira, ubíquela en la Posición Lateral de seguridad
- Si vomita, colóquela de costado.

CONVULSIONES FEBRILES

Síntomas

- Temperatura alta
- Piernas y brazos con movimientos sin control

Acciones

- Si no sabe qué hacer, pida ayuda a Emergencias.
- Aplique paños fríos para bajar la temperatura corporal.
- Proteja al niño de lesiones.

CRISIS ASMÁTICA

Síntomas

- Respiración ruidosa y con silbido
- Dificultad para hablar
- Sudoración profusa
- Angustia

Acciones

- Si no sabe qué hacer, pida ayuda a Emergencias.
- Coloque al niño semisentado y afloje las ropas ajustadas.

- Si porta inhaladores (prescritos), puede ayudar a su administración.
- Ventile el ambiente, bríndele confort y tranquilidad.

Ante una crisis asmática,

ventile el ambiente y brinde confort y tranquilidad a quien la padece.

DESMAYO - PÉRDIDA DE CONCIENCIA

Síntomas

- Pérdida de la conciencia y la postura por tiempo leve

Acciones

- Pida ayuda.
- Ayude a recostar al desmayado, levante sus piernas y desajuste sus ropas.
- Ventile el ambiente.
- Déjelo descansar hasta su recuperación total o la llegada de la ambulancia.

HIPOGLUCEMIA

Ante una crisis asmática, ventile el ambiente y brinde confort y tranquilidad a quien la padece.

Se presenta cuando los valores de azúcar en el organismo están por debajo de lo normal.

En general en diabéticos que utilizan insulina o medicamentos hipoglucemiantes.

Síntomas en diabéticos

- Debilidad
 - Sudoración evidente
 - Hambre
 - Sed
 - Confusión
- ### **Acciones**

- Pida ayuda.
- Si la víctima está consciente y puede tragar, dele alimentos azucarados.
- Siéntela y aguarde la llegada de ayuda.

Emergencias por Lesiones

Las emergencias por lesiones también forman parte del grupo de eventualidades que puede ocurrir en espacios tanto públicos como privados. Ya sean traumatismos, fracturas o hemorragias, siempre es necesario saber cómo actuar en cada caso.

FRACTURAS ÓSEAS

Síntomas

- Deformación
- Impotencia funcional
- Dolor
- Inflamación

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Si sospecha lesión en la columna, no movilice al accidentado.
- No intente enderezar extremidades dobladas.
- Aplique hielo en bolsa y toalla interpuesta durante 20 minutos, con descansos de 5 minutos.
- Aguarde la llegada de ayuda.

HEMORRAGIA NO VISIBLE

Síntomas

- Generalmente, después de un accidente, caída o atropellamiento

- Palidez, frialdad
- Mareo, confusión
- Náuseas, vómitos

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Si no hay vómitos, ayude a colocar a la víctima de espaldas.
- Manténgala caliente.
- Aguarde la llegada del servicio de Emergencias.

HEMORRAGIA VISIBLE

Las hemorragias visibles se dividen en tres:

- A) Heridas.
- B) Hemorragia bucal.
- C) Hemorragia nasal.

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y utilice protección.
- Recueste al herido y solicite el botiquín de primeros auxilios.
- Presione con firmeza sobre la herida con un apósito.
- Si la hemorragia no cede, coloque un segundo apósito sin retirar el primero.
- Si es en un miembro y no hay dolor, elévelo.
- Espere la llegada del servicio de Emergencias.

HEMORRAGIA BUCAL

Acciones

- Si no sabe qué hacer, pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Ponga a la persona en un lugar cómodo y solicite el botiquín de primeros auxilios.
- Si la hemorragia proviene de una zona visible, presione con una gasa o tela.
- Si es interna y provoca vómitos, coloque a la persona de costado.
- Espere la llegada del servicio de Emergencias.

HEMORRAGIA NASAL

Acciones

- Si no sabe qué hacer, pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y utilice protección.
- Siente al sujeto y solicite el botiquín de primeros auxilios.
- Presione a ambos lados de la nariz teniendo la cabeza levemente inclinada hacia adelante.
- Si la hemorragia persiste, presione con más fuerza y aguarde la llegada de ayuda.

HERIDAS CON ELEMENTOS PUNZANTES

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y utilice protección.
- Ponga cómodo al herido y solicite el botiquín de primeros auxilios.
- No retire ni movilice el objeto punzante; déjelo hasta que llegue personal entrenado.

LESIONES OCULARES

Síntomas

- Dolor
- Problemas de visión
- Hematomas
- Hemorragia
- Enrojecimiento
- Acciones
- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- En caso de quemadura con algún elemento tóxico, lave el ojo con agua fría.
- Si la persona tiene un fuerte golpe con un objeto punzante, cubra el ojo y espere ayuda.
 - Si tiene dentro un objeto pequeño, como una pestaña, evite frotarlo. Si el elemento está suelto, podrá desalojarse solo.

Si la víctima se quemó con algún elemento tóxico, puede lavar el ojo con agua fría. Las lesiones oculares pueden darse por golpes, por el ingreso de cuerpos extraños o por agentes químicos.

TRAUMATISMO DE CRÁNEO Y COLUMNA

Síntomas

- Alteración de la conciencia
- Cefalea y vómitos
- Dificultad aguda en la visión
- Convulsiones

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Mantenga al afectado inmóvil hasta que llegue personal entrenado.

QUEMADURAS

Las quemaduras pueden producirse por contacto con calor, electricidad o productos químicos

Acciones

- Antes de entrar evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- En caso de incendio, si arde la ropa, pida a la víctima que se tire al suelo y ruede.
- Cúbrala con una manta mojada.
- Si la quemadura es pequeña, lave con abundante agua fría.
- No coloque remedios salvo bajo prescripción médica.
- Aguarde la llegada de ayuda. Las quemaduras pueden producirse por contacto con calor, electricidad o productos químicos.

Emergencias Medioambientales

Ya sea por mordeduras o picaduras de animales e insectos, o por reacciones a algunos elementos, las emergencias medioambientales también deben formar parte del conocimiento para los primeros auxilios.

MORDEDURAS

Como regla general para la prevención de mordeduras, siempre aléjese de cualquier animal que no actúa de manera normal. En caso de que el hecho haya ocurrido, reaccione rápidamente y tenga en cuenta que las mordeduras que no perforan la piel, en general, no son graves.

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección.
- Limpie la herida con abundante agua y jabón.
- Detenga cualquier hemorragia haciendo presión.
- Notifique cualquier mordedura a la policía.
- Si es posible, aíse al animal.
- Lleve a la víctima a un centro especializado.

REACCIONES ALÉRGICAS

Síntomas leves

- Congestión nasal
- Estornudos
- Picazón en los ojos
- Urticaria Síntomas graves
- Respiración dificultosa y ruidosa
- Ansiedad
- Hinchazón de labios y lengua
- Manchas repentinas en la piel
- Taquicardia

Acciones

- Pida ayuda.
- Ventile el ambiente.
- Bríndele a la persona confort y tranquilidad.
- Si porta una jeringa con adrenalina (prescripta), puede administrársela.

- Espere la llegada de ayuda.

PICADURAS Acciones

- Si la picadura tiene aguijón, trate de extraerlo.
- Lave la zona con abundante agua y jabón.
- Coloque una bolsa de hielo sobre la zona.
- Verifique que no provoque reacción alérgica.
- Acuda al médico si no calma.

TÓXICOS

Los tóxicos pueden encontrarse en estado sólido, líquido o gaseoso.

En caso de intoxicación con algún elemento de este orden, es importante identificarlo para administrar el tratamiento adecuado. En ambientes con elementos tóxicos, es muy importante evaluar las medidas de prevención contra que la sustancia sea ingerida, inhalada o que entre en contacto con las personas, ya que puede provocar enfermedades o muerte.

QUÉ NO DEBE HACER

- No dé nada por vía oral a la víctima, a menos que se lo indique el personal especializado.
- No aplique pomadas ni lociones en la piel.

Acciones

- Evalúe la seguridad de la escena y pida ayuda.
- Recuerde el concepto de bioseguridad y, en caso de ser necesario, utilice protección (recuerde las barreras de protección mencionadas en la página 8).
- Averigüe cuál es la sustancia tóxica para comunicarlo al personal especializado.
- Si es necesario, abra las ventanas para generar corriente de aire.
- Ponga al afectado en posición cómoda.
- Controle la respiración hasta la llegada del servicio de Emergencias.

- Si no respira y realizó el curso, aplique RCP hasta la llegada de la ambulancia.



Accidentes Comunes en Niños - Niñas

A continuación,

ofrecemos una serie de cuadros con las situaciones más comunes que se dan en niños de diferentes edades, junto con algunas pautas para prevenir accidentes.

De 0 a 6 MESES

SITUACIÓN	PAUTAS DE PREVENCIÓN
Caída del cambiador o la cama	Nunca se debe dejar solo al niño o la niña
Caída del niño o la niña	Colocar el niño o la niña en el suelo
Quemaduras con líquidos	No darle de beber liquido caliente} Evitar cocinar con el niño o la niña cerca o en brazos No debemos usa mantel
Quemaduras con fuego	No dejar a los niños y niñas solos ni desatendidos

Intoxicación	No se debe suministrar medicamentos de ningún tipo sin prescripción médica.
Accidentes de Automóvil	Utilizar la silla correspondiente en el asiento trasero
Ahogamiento	No dejar al niño o niña solo en la bañera o piscina
Atragamiento	No debemos dejar objetos pequeños al alcance de los niños y niñas



DE 6 MESES A 1 AÑO

SITUACIÓN	PAUSAS DE PREVENCIÓN
Caída desde la cuna	Colocar barandas altas y barrotes adecuados
Caída desde las escaleras o ventanas	Colocar protectores
Quemaduras por líquidos	No se deben utilizar manteles

	No debemos concinas con el niño o la niña cerca ni tenerlos alzados
Quemaduras con calefactores	Usar calefactores con tiro balanceado
Heridas con objetos cortantes	No dejar elementos cortantes o punzantes al alcance los niños y niñas
Machucón	Protector en las puertas o mantenerlas cerradas
Accidente de automóvil	Llevar siempre a los niños y niñas en la parte de atrás con la silla de protección adecuada
Accidente de electricidad	Se debe tener los enchufes a 1.50 cms, colocar protección en los enchufes

1 a 2 AÑOS

SITUACION	PAUTAS DE PREVENCIÓN
Caídas desde la escaleras, balcones y terrazas	Colocar puertas de seguridad y barandas
Caídas desde camas	No se deben usar
Aplastamiento por muebles	Colocar debidamente con protectores y sujetos los televisores, repisas etc.
Quemaduras	Mantener a los niños y las niñas alejados de la cocina
Intoxicaciones con medicamentos	Guardar los medicamentos adecuadamente y protegidos con llaves

Intoxicación con productos tóxicos	Guardarlos fuera del alcance de los niños y las niñas, y tenerlos en lugares lejanos y con llaves
Accidentes como peatón	Vigilarlo constantemente
Accidentes de automóvil	Utilizar siempre asiento de seguridad en la parte de atrás bien protegido, amarrado con toda la protección
Accidente con electricidad	Se deben tener a 1.50 cms
	Colocar protección a todos cuando nose tengan a 1.50 cms.
Atragamiento	No debe haber objetos pequeños al alcance de los niños y las niñas
Ahogamiento	Siempre debe haber una supervisión por adulto responsable

2 a 5 AÑOS

SITUACIÓN	PAUTAS DE PREVENCIÓN
Caída de cama, escaleras y balcones	Siempre debe haber protección
Caídas en patios y jardines	Se debe vigilar el estado del gimnasio, los juegos. No se deben dejar solo los niños y las niñas
Heridas cortantes	Vigilar y no dejar objetos cortantes en el jardín infantil
Quemaduras	Mantener a los niños y las niñas alejados de la cocina.
Intoxicaciones	Guardar adecuadamente medicamentos y tóxicos, preferiblemente con llave
Accidentes como peatón	Enseñarles a los niños y las niñas educación vial, llevarlos

	siempre de la mano y con protección
Accidentes de automóvil	Ser estrictos con el uso de la silla de seguridad, o protegidos con el cinturón de seguridad de los automóviles dependiendo de la edad.
Ahogamiento	Supervisión de un mayor Cercas de seguridad
Mascotas	Vigilancia permanente
Aplastamiento por muebles	Asegurar estantes, bibliotecas, verificar pantallas, televisores.

5 a 12 AÑOS

SITUACIÓN	PAUTAS DE PREVENCIÓN
Caídas desde la cama y ventanas	Utilizar medidas físicas de protección
Accidentes en el jardín en la escuela	Vigilar la entrada y la salida
Accidentes en plazas y clubes	No dejar los niños y las niñas sin supervisión
Accidentes por alcohol o tóxicos	Mantenerlos fuera del alcance de los niños y las niñas
Quemaduras de pirotécnica	No utilizar ni tener estos elementos en la institución educativa (Jardin Infantil)
Quemaduras por fuego	Nos se debe permitir la manipulación del fuego No permitir la manipulación de objetos calientes
Accidentes como peatón	Poner el acento en al educación vial
Accidentes de automóvil	Los niños y las niñas deben viajar siempre en el asiento

	trasero y con cinturón de seguridad.
Ahogamiento	Enseñar a nadar y mantener la supervisión

Adolescentes

SITUACIONES	PAUTAS DE PREVENCIÓN
Accidente en moto o bicicleta	Usar siempre casco Tener claras las normas viales
Accidente de automóvil	No se debe tomar alcohol si va a conducir Tener claras las normas viales
Práctica deportiva	Mantener una preparación física adecuada
Violencia	Buscar y ofrecer orientaciones en caso de cuadros complicados
Accidentes de agua	Nadar siempre acompañado No zambullirse en aguas desconocidas

SIMULACROS





QUE HACER EN: SISMOS

- 1 CONSERVE LA CALMA 
- 2 ELIMINE FUENTE DE INCENDIO 
- 3 RETIRESE DE VENTANA Y OBJETOS QUE PUEDAN CAER 
- 4 NO USE ELEVADORES 
- 5 UBÍQUESE EN ZONAS DE SEGURIDAD 
- 6 LOCALICE LA RUTA DE EVACUACIÓN 

ANTICIPAR / EVACUACIÓN



Cómo hablar con los niños, niñas y adolescentes sobre el coronavirus

Los niños se preocupan más si les ocultamos información

Escrito por Marla Lehner

A medida que la enfermedad por el nuevo coronavirus, llamada COVID-19, sigue propagándose, es importante que los adultos se comuniquen con los niños con tranquilidad.

Karen Rogers, PhD, psicóloga clínica en Children's Hospital Los Angeles, da algunas recomendaciones acerca de cómo hablar con los niños acerca del virus.

Los niños prestan mucha atención a cómo los adultos hablan del coronavirus

“Uno de los aspectos más importantes que hay que tener en cuenta es que los niños se fijan en los adultos para entender el mundo”, afirma la Dra. Rogers. “Por tanto, los niños se mostrarán más o menos ansiosos en función de cómo se comuniquen con ellos los adultos que tengan cerca”.

Tanto los niños como los adolescentes necesitan la ayuda de los adultos para poner en perspectiva esta situación.

“Tampoco cuentan con mucha experiencia para poner algo como el COVID-19 en perspectiva”, añade la Dra. Rogers. “Verdaderamente necesitan que los adultos les interpreten la información”.

La Dra. Rogers recuerda no obstante a los adultos que los niños, con frecuencia, se percatan de lo que está sucediendo más de lo que los adultos se creen.

“Tenga presente que muchas veces, los niños escuchan las conversaciones de los adultos incluso cuando parezca que no lo estén haciendo”, apunta Rogers. “Es mejor hablar con ellos directamente y reconfortarles tanto como sea posible”.

Aporte datos precisos y adecuados para la edad sobre el coronavirus

Antes de hablar con los niños, los adultos deberían entender los datos y estar preparados para compartir información correcta de manera que los niños la puedan entender.

“Es importante comunicar a los niños que la mayoría de los niños no son especialmente susceptibles al COVID-19”, comenta la Dra. Rogers. “Los adultos pueden comunicar a los niños que la mayoría de los niños no se enferman mucho del coronavirus. Esto les ayudará a estar menos ansiosos”.

Debido a que el COVID-19 es todavía tan nuevo, los científicos no están seguros de por qué menos niños parecen tener síntomas del virus, o tener síntomas leves, pero corren un menor peligro de enfermarse que los adultos mayores.

“Las personas adultas pueden hablar acerca del ‘aplanamiento de la curva’, que quiere decir que nos quedamos más en casa para ayudar a que se frene la propagación de los microbios y asegurarse de que las personas que estén enfermas reciban la ayuda necesaria de los médicos y los trabajadores de atención de la salud”, añade la Dra. Rogers.

Ayude a que los niños puedan lidiar con la ansiedad que les provoca el cierre del Jardín Infantil

Quedarse en casa y no tener contacto social probablemente sea una situación estresante para los niños de cualquier edad, así que los adultos necesitan dar algunos mecanismos a los niños para que lidien con la situación. Seguir un horario (por ejemplo, la tarea del Jardín Infantil por la mañana, tiempo al aire libre después del almuerzo) puede ayudar a los niños y a los adultos a que les parezca que la situación es más predecible.

“Como seres sociales, todos necesitamos relaciones sociales”, afirma la Dra. Rogers. “Esta interrupción en la vida diaria puede ser estresante para los niños, que cuentan con la constancia que les ayuda a sentirse

seguros. Los niños pequeños puede que se vean especialmente confundidos por el cambio y se pregunten si sus amigos siguen siendo sus amigos, por ejemplo. Incluso los adolescentes, que pasan mucho tiempo usando los aparatos electrónicos, están sintiendo una gran alteración en su vida social con los cierres de los jardines Infantiles e instituciones educativas”.

La Dra. Rogers aconseja a los adultos a que inviten a los niños y a los adolescentes a que compartan cómo se sienten acerca de estar separados de sus amigos, y que les ayuden a organizar planes para que estén en contacto con visitas virtuales, llamadas telefónicas o incluso escribiendo cartas.

Los adultos pueden también explicar que, si bien esta interrupción es difícil, se trata de algo temporal.

“Los adultos pueden explicar a los niños que no saben cuánto durará esto, pero sí sabemos que los niños volverán a su Jardín Infantil, los adultos volverán al trabajo y que las personas podrán juntarse en grupos grandes de nuevo”.

Las personas adultas pueden explicar a los niños que todos estos cambios, por ejemplo, el cierre de los Jardines Infantiles, se están haciendo para evitar la propagación del virus y evitar que el máximo número de personas posible se enferme.

Para ayudar a disminuir la ansiedad de los niños, la Dra. Rogers también aconseja que los adultos limiten la exposición de los niños a las noticias y las redes sociales. Incluso los adolescentes, que puede que estén usando las redes sociales para estar conectados con los amigos, necesitan tomarse un descanso de los aparatos electrónicos.

“Los padres necesitan seguir monitoreando el uso de las redes sociales de sus niños, proporcionar una estructura y garantizar que los niños y los adolescentes tengan momentos en los que no estén frente a la pantalla, especialmente por la noche”, explica la Dra. Rogers.

Hable con los niños para ayudar a aliviar la ansiedad en torno al coronavirus

“Esta es una oportunidad para que los niños aprendan a que cuando las cosas les preocupan, es importante hablar con las personas,” afirma la Dra. Rogers. “Uno puede decirle a un niño: ‘Cuando te sientas ansioso, habla de eso con una persona adulta porque esta te puede ofrecer ayuda’”.

La Dra. Rogers sugiere abordar las preocupaciones de un niño de manera curiosa. “Puede decir: ‘¿Qué te parecería si te dijera que la mayoría de los niños no se ponen enfermos por este virus?’ Después, puede darles la información”.

Asimismo, los adultos deben entender que los niños pueden responder de maneras distintas ante el estrés. Puede que los niños se porten mal, se vuelvan más dependientes, parezcan estar más nerviosos o hiperactivos, sean más exigentes, tengan más cambios de humor o estén más irritables.

“Los niños no son siempre conscientes de que su comportamiento ha cambiado ni por qué ha cambiado”, señala la Dra. Rogers. “Necesitan que los adultos les ayuden a entender y expresar sus sentimientos de maneras saludables”.

Los adultos deberían empezar la conversación con sus niños y animarlos a que compartan cómo piensan y cómo se sienten. Hable de todos los tipos de sentimientos que puede que un niño tenga. “A algunos niños puede que les preocupe mucho llegar a enfermarse. Algunos niños puede que estén contentos de no tener que ir al Jardín Infantil o puede que extrañen a sus amigos”, destaca la Dra. Rogers. “Anime al niño a que comparta si tiene alguno de estos sentimientos o algún otro.”

Es también importante que los adultos ayuden a los niños a encontrar maneras para lidiar con sus emociones. Estas son algunas ideas:

- ✓ Hablar con un adulto en el que confíe.
- ✓ Respirar profundamente.
- ✓ Dibujar.
- ✓ Escribir una historia que trate de cómo se siente.

“Con frecuencia, los niños usan la distracción como una estrategia de afrontamiento, y esta puede ser muy útil; no obstante, los adultos deberían ayudarles a hablar de cómo se sienten acerca de lo que está pasando en su vida”, añade la Dra. Rogers.

A los niños más mayores, los jóvenes y los adultos jóvenes les puede beneficiar el recordatorio acerca de lo fácil que es dejarse llevar por la desinformación o el pánico de los medios informativos en línea, y puede que necesiten ayuda para averiguar cuáles son las fuentes de información confiables y aprender a controlar qué ven en las pantallas.

Explique a sus niños que los adultos están trabajando para seguir protegiéndolos

La pandemia del COVID-19 es una situación cambiante. Los adultos pueden asegurar a los niños que incluso si llega a cambiar la situación, por ejemplo, se ponen en práctica algunas precauciones de seguridad, esto se hace para que estemos todos seguros.

“Es importante que los niños sepan que hay muchas personas adultas que están trabajando mucho para asegurarse de que esta enfermedad no enferme a mucha gente”, comenta la Dra. Rogers. “Podemos decirles que hay personas muy inteligentes que están trabajando mucho en esto y que los jardines Infantiles están cerrados porque los adultos han tomado esta decisión para protegernos a todos”.

Muestre buenos hábitos de higiene

Para los adultos, dar el ejemplo de una buena higiene, por ejemplo, lavarse las manos con frecuencia, es la mejor manera de conseguir que los niños hagan lo mismo.

“Los adultos pueden decirles a los niños: ‘Voy a lavarme las manos y voy a cantar la canción del abecedario’”, apunta la Dra. Rogers. “O los adultos pueden decir: ‘Uy, me toqué la nariz. Voy a lavarme las manos.’”

Es también importante ser coherente y recordar a los niños que se laven las manos con agua templada y jabón después de jugar al aire libre o antes de las comidas, y que intenten evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

“Estas rutinas son hábitos de salud para toda la vida que los niños se llevarán consigo”, explica la Dra. Rogers.

Si un niño acude a un centro de salud (Clínica) para que se le trate, recuérdale al niño que los médicos y las enfermeras saben lo que tienen que hacer.

“Los padres y el personal pueden decirles a los niños que el personal de la Clínica se ha capacitado para lidiar con algo de esta magnitud y sabe cómo atender a los niños”, afirma la Dra. Rogers. “Los integrantes de nuestro equipo tienen mucha experiencia atendiendo a personas. Podemos decirles a los niños que tenemos un plan en marcha y que sabemos lo que hay que hacer”.

Cuide de usted también

“Los adultos deben cuidarse también durante estos momentos de estrés”, aconseja la Dra. Rogers. “Algunos adultos pueden tener algunas preocupaciones concretas para ellos o para sus familias. Es importante que presten atención a su propio bienestar emocional, que les permitirá apoyar mejor a sus niños”.

“Consideramos distintos ámbitos y escenas frecuentes del hogar, el trabajo, la Institución Educativa (jardines Infantiles) y espacios públicos. Saber qué hacer y qué no hacer será importante para no dejarse llevar por actitudes desesperadas que puedan colocar en serio riesgo a las personas involucradas”.

“Pretendemos guiarlos tanto en situaciones en que el riesgo de muerte es inminente, y la acción puede ser vital, como en casos en los cuales es necesaria una actuación rápida antes de la llegada de los profesionales”.