



¡Hola amiguitos! Hoy aprenderemos lo importante que son los primeros auxilios y como debemos realizarlos. Acompáñame a conocer este hermoso tema.

#### 1. PELIGROS DOMÉSTICOS Y PRIMEROS AUXILIOS:

Los peligros domésticos son los accidentes que ocurren en casa de manera fortuita y casual. No estamos exentos de que ello ocurra, especialmente con los niños. Por ello, y de una manera general, para evitar estos accidentes debemos:

- No dejar al alcance de los niños instrumentos de ninguna especie como cuchillos, tijeras, alfileres, agujas, etc., lo mismo que fósforos.
- Remedios en forma de jarabes o pastillas que pueden beber y provocar un envenenamiento.
- Tapar los tomacorrientes de electricidad.
- Cuidar que los balones de gas estén en buenas condiciones evitando que haya fuga del combustible.
- No dejar colillas de cigarrillos encendidos que puedan provocar un incendio.
- Mantener en buen estado nuestras instalaciones eléctricas, así evitamos los corto circuitos.
- No manipular interruptores ni enchufes con las manos mojadas.
- No encerar excesivamente el piso, puede ocasionar resbalones, que también se producen con los pisos mojados y cáscaras dejadas por descuido.
- Cuando se trate de arreglar un aparato utilizar alicate con mango aislante.

#### 2. LOS PRIMEROS AUXILIOS:

Se llaman primeros auxilios a las atenciones y cuidados que se proporcionan a las personas que han sufrido algún tipo de accidente, hasta mientras llegan los médicos o sean conducidos a centros de atención especializada.

- **Al respecto conviene tener en cuenta lo siguiente:**
  - Proporcionar los primeros auxilios siempre y cuando nos encontremos capacitados para ello.
  - Cerciorarse bien de la naturaleza del accidente y procurar, según el caso, no moverlo.
  - Cerciorarse de si el accidentado está respirando, de no ser así, proceder a proporcionarle respiración boca a boca.
  - En caso de hemorragias, tratar de contenerlas a base de compresión de arterias y vendajes.

- Si el accidentado está inconsciente, colocarlo de costado para facilitarle la respiración; no suministrarle medicamentos en esta situación.
- En caso de fracturas inmovilizar el miembro lesionado.
- Toda prestación de primeros auxilios debe aplicarse con las manos debidamente limpias e higienizadas, en tanto que las heridas deberán ser cubiertas con gasa, no con algodón

- **En casos de heridas y hemorragias:**

Las heridas son cortaduras que se producen en la piel y pueden ser peligrosas si llegan a infectarse. Aquí lo más importante es detener el derrame de sangre y evitar que ingresen microbios o gérmenes infecciosos. Las heridas abiertas deben cubrirse de inmediato con gasa u otro material debidamente higienizado, pero no usar el algodón porque se corre el riesgo de que se pegue en la herida y es difícil de quitar.

Para detener la hemorragia de una manera directa hay que aplicar un apósito (Remedio que se aplica exteriormente, sujetándolo con paños, vendas, etc.) esterilizado sobre la herida y ejercer presión adecuada por cinco minutos. En caso de no haber apósitos estériles pueden usarse toallas, pañuelos, etc., convenientemente lavados.

Cuando las heridas son muy graves se hace necesario aplicar un torniquete para contener la hemorragia. Se coloca, por lo general, entre la herida y el corazón.

Así, en las extremidades superiores se aplicará por encima del codo y en las inferiores por encima de la rodilla. Para lograr mayor eficacia se recomienda colocar un cojinete, que puede ser un pedazo de madera; luego con una venda a base de tira de tela, corbata, pañuelo, cinturón, se dan dos vueltas al miembro afectado haciendo un nudo simple en el cual se coloca un palo pequeño o una regla que sirve para dar vuelta al torniquete hasta detener la hemorragia. No hay que forzar al torniquete para detener el sangrado, hay que aflojar cada 15 o 20 minutos por espacio de 10 á 20 segundos, esto evitará la gangrena. Así se continúa hasta que llegue el médico. Conviene advertir que no deben utilizarse alambre, cordón o sogas en el torniquete pues se corre el riesgo de que puedan cortar la piel.

- **En casos de intoxicación o envenenamiento**

Generalmente, la intoxicación se produce por ingerir alimentos en mal estado, aspirar óxido de carbono o consumir barbitúricos. Los primeros auxilios se que dan:

- Provocando el vómito, en caso de que el veneno haya sido ingerido por la boca. Para ello se irrita la pared posterior de la faringe con el dedo índice o manipulando con el mango de una cuchara la úvula o campanilla.
- Dar de beber leche al intoxicado.
- Retirar al accidentado del ambiente contaminado por gases o vapores tóxicos.
- Despojarle de las prendas contaminadas para evitar que la intoxicación se propague a la piel.

- **En casos de quemaduras:**

Las quemaduras se producen por acción del fuego o cualquier objeto caliente. Pueden ser de primer grado (la piel aparece enrojecida), segundo grado (se forman ampollas en la piel) y tercer grado (se dan destrucción y desprendimiento de tejidos). Los primeros auxilios se dan:

- Aplicando agua abundante en la zona quemada, si la quemadura es pequeña.
- Luego aplicar algún ungüento mentolado o vaselina a fin de calmar el dolor y proteger la piel.
- Cubrir la herida con gasa esterilizada.

- En caso de que las quemaduras sean grandes, hay que evitar la contaminación cubriéndose la boca con un pañuelo y no hablar mientras se dan los primeros auxilios. Poner la herida al descubierto y cubrir al paciente con una sábana limpia.
- En caso de que los vestidos de la persona estén ardiendo envolverla con una manta y hacerla rodar por el suelo hasta que el fuego se extinga.
- En todos los casos si existiesen ampollas, no reventarlas.

- **En caso de asfixia:**

La asfixia es la privación y falta de oxígeno en tejidos y pulmones. Es de carácter grave puesto que sin el oxígeno no podemos vivir sino contados minutos. Se produce por ahogo, sofocación, estrangulación, presencia de cuerpo extraño en la laringe o por permanecer en zonas enrarecidas de oxígeno. Los primeros auxilios se dan:

- En caso de sofocación quitar lo que estuviera presionando el cuello del accidentado.
- Cuando se produce atragantamiento, por espina de pescado o trozo de carne, inclinar al accidentado hacia adelante o acostarlo boca abajo sobre una silla o cama, o sobre las rodillas de una persona, dejando colgante la cabeza y el tórax en su parte superior. Luego golpear la espalda entre los omóplatos hasta que arroje el cuerpo extraño. En caso de los niños sostenerlo por los tobillos con la cabeza hacia abajo y golpear como en el caso anterior.
- En caso de ahogamiento, sacar al accidentado del agua y si respira acostarlo y abrigarlo con una manta. En caso de no manifestar respiración, colocarlo en declive, limpiarle la boca convenientemente y aplicarle respiración artificial.

- **En casos de fracturas:**

Las fracturas son las roturas de los huesos que se producen por diversos motivos y en circunstancias diversas. Pueden ser simples o cerradas cuando el hueso se quiebra pero sin que la piel se abra; expuestas o abiertas cuando la zona de rotura se comunica con el exterior en forma de herida.

Lo que se aconseja hacer en todo caso de fracturas es:

- Inmovilizar la parte afectada, así evitamos el dolor y la lesión y agravamiento del accidentado porque se pueden comprometer tejidos y nervios.
- Actuar con mucha cautela, sin manipuleos o movimientos innecesarios al accidentado.
- De ninguna manera intentar acomodar el hueso, la situación puede agravarse.
- Abrigar al accidentado, acostarlo y prevenir el shock.
- Si la fractura fuese abierta o expuesta y hay hemorragia, tratar de detenerla lo más pronto que se pueda; en caso de no existir esta hemorragia proteger la herida con gasa. En ninguna de estas acciones mover demasiado al paciente.
- Cuando se traslade al accidentado, hacerlo cuidadosamente, luego de inmovilizar la parte afectada.
- En caso de fractura de algún miembro, preventivamente, hay que entablillarlo utilizando pedazos de madera, reglas, cartones gruesos, etc. que se vendan sobre capas de algodón o cojinetes que cubren el área afectada.
- En caso de mucho dolor, hinchazón e inmovilización articular, conviene colocar compresas de agua fría en el sitio lesionado.

- **En casos de heridas pequeñas:**

En la vida del hogar o en nuestro quehacer diario, siempre estamos expuestos a sufrir pequeñas heridas como cortes, arañazos, raspaduras, etc.

En estos casos conviene:

- Lavar la herida con mucho jabón y agua o si se tiene agua oxigenada hacerlo con ella.
- Si hubiera un pequeño cuerpo extraño tratar de sacarlo con una pinza debidamente esterilizada. En caso de tierra ella sale con el agua y especialmente con el chorro del agua de caño.
- Aplicar yodo en la herida.
- Cubrir la herida con gasa sujetándola bien con cinta adhesiva o esparadrapo; no demasiado ajustada para que pueda circular la sangre.

- **En casos de accidentes producidos por aparatos eléctricos:**

Dentro de la vida contemporánea la utilización de los aparatos electro-domésticos es cada vez mayor, como mayores son, también, los accidentes que ellos provocan. En estos casos convienen:

- Separar al accidentado de la corriente eléctrica, desenchufando el aparato que estaba utilizando.
- Si no es posible hacerlo, no tocar al accidentado, podemos electrizararnos nosotros. Protegernos con guantes de goma, con algún jebe, utilizar un palo largo, subirse a una silla de madera, etc. que operan como aislantes y, luego, proceder a liberarlo de la corriente.
- Aflojar la ropa al paciente y si no respira, aplicarle respiración artificial.
- Curarle las heridas y quemaduras que hubiera sufrido.

### EL BOTIQUÍN

En todo hogar, en la escuela, en viajes de campo, excursiones, etc. debemos contar con un botiquín que, básicamente, debe contener.

#### 3. MEDICINAS MATERIALES E INSTRUMENTOS:

Alcohol, un frasco.	Coramina glucosada.	Hisopos.
Agua oxigenada.	Panadol.	Pinzas.
Mercurio cromo.	Colirio.	Gotero.
Aseptil rojo.	Penicilina oftálmica.	Termómetro clínico y rectal.
Yodo un frasquito.	Antidiarreicos (Lomotil, Donafán, etc.)	Tijeras.
Elixir paregórico.	Charcot (frotación).	Toallas pequeñas.
Sulfa en polvo.	Algodón un paquete.	Priorato de Butecín (quemaduras)
Bicarbonato de sodio.	Gasa esterilizada.	Otros que a criterio se puedan agregar.
Antalgina.	Esparadrapo.	
Aspirina pastillas.	Vendas.	
Buscapina.	Curitas.	

**DEMUESTRO LO QUE APRENDÍ:** (desarrollarlo en el cuaderno en la hora de clase).



- Los primeros auxilios son...
- El botiquín es importante porque...
- Dibuja escenas donde se realice actos de primeros auxilios.