



CONSEJOS PRÁCTICOS EN PRIMEROS AUXILIOS

ANTE CUALQUIER EMERGENCIA LLAMAR A 112

- ATRAGANTAMIENTO

Trocear la comida en fragmentos pequeños.

No hablar con alimentos en la boca.

Retirar del alcance de los niños objetos de tamaño pequeño o que puedan desmontarse.

Provocar el eructo en los lactantes tras cada toma.

Ante una persona atragantada nunca dé palmadas en la espalda **si está tosiendo**, anímele a toser.

- HEMORRAGIAS

Aplicar siempre compresión directa y si los apósitos se empapan de sangre **NO** retirar, colocar otros encima y seguir apretando.

- HERIDAS

No utilizar nunca encima de las heridas: Algodón, pañuelos o servilletas de papel, pues desprenden pelusa y se deshilan fácilmente, adhiriéndose a los bordes de las heridas con posible riesgo de infección.

No echar encima alcohol, lejía...son demasiado potentes y queman los bordes de las heridas.

- QUEMADURAS

No entrar en un edificio o habitación en llamas , además de las quemadura podría sufrir asfixia con el humo o los gases tóxicos.

Acudir siempre a un centro sanitario en quemaduras que afecten a cara, ojos, manos y articulaciones y todas aquellas en niños o ancianos.

- INCONSCIENTE

Cualquier persona que tras un traumatismo haya perdido la consciencia tendrá que ser valorado en un centro sanitario.

Nunca deje sólo a una persona inconsciente, colóquela de lado y permanezca junto a ella vigilándola,

No dar de **comer** ni **beber** a una persona inconsciente.

- CONVULSIÓN

Apartar los objetos alrededor de la víctima con los que pueda golpearse.

Colocar objeto almohadillado baja la cabeza.

Aflojar cualquier prenda ajustada.

Colocar en posición lateral para evitar posible atragantamiento, si es primera crisis deberá ser evaluado en un centro médico.

No tratar de sujetar a la víctima dejar que suceda la crisis.

No introducir nada en la boca que pueda comprometer su respiración

En niños menores de 6 años se producen con cierta frecuencia convulsiones a causa de la fiebre en estos casos, bajar la temperatura corporal aplicando una toalla empapada en **agua tibia**, cuando cesan las convulsiones abrigar al niño para evitar su enfriamiento.

- INTOXICACIONES

Como norma general **no provocar** el vómito por riesgo de atragantamiento ó ante una sustancia corrosiva por riesgo de volver a quemar.

No dar nada por boca para neutralizar el tóxico.

Siempre consultar al **112** las pautas a seguir en cada tipo de intoxicación.

CONSEJOS FRENTE A LAS ALTAS TEMPERATURAS

PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DEL CALOR SOBRE LA SALUD

Los días de calor intenso obligan a nuestro organismo a realizar un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal. Cuando el calor es continuado durante varios días o si las temperaturas nocturnas son elevadas, este esfuerzo es mayor.

Los efectos de las altas temperaturas pueden afectar a todos y especialmente a determinados grupos de población como:

- Personas mayores
- Personas que padecen enfermedades crónicas y/o toman medicación.
- Personas con facultades mentales disminuidas.
- Niños menores de 5 años.
- Personas con sobrepeso.

PROBLEMAS DE SALUD QUE PUEDE PRODUCIR EL CALOR

1. Calambres musculares en piernas o brazos, sobre todo si se suda durante actividad física intensa.
2. Agotamiento ocasionando debilidad, fatiga, mareos y náuseas.
3. La temperatura corporal se incrementa y puede superar los 40°C.
Sus síntomas son: calor, piel seca y enrojecida, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.
4. Quemaduras solares. Por efecto directo del sol sobre la piel.
5. Deshidratación.
6. Golpe de calor. Problema grave que requiere ayuda médica.

CONSEJOS PARA EVITAR LOS EFECTOS DE LAS ALTAS TEMPERATURAS SOBRE LA SALUD

- Beba al menos 2 litros de agua diarios. Evitando bebidas alcohólicas.
- En días de intenso calor, procurar permanecer en lugares frescos, a la sombra. Baje las persianas para evitar que entre directamente la luz del sol y no abra las ventanas en las horas en que la temperatura es elevada. Evite aparatos que puedan aumentar la temperatura (planchas, hornos...)
- A ser posible climatice el lugar, sin utilizar ventiladores (solo mueven el aire, no lo enfrían).
- Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas con el sudor. (ensaladas, frutas, verduras, zumos...)
- Evitar actividades y ejercicio físico al aire libre en horas más calurosas del día.
- Si tiene que salir al exterior, procure estar a la sombra. Use ropa ligera y de color claro, proteja la piel de la luz solar, utilice gorros o sombreros para la cabeza, calzado fresco y transpirable y protéjase la cara o el cuerpo con cremas solares.