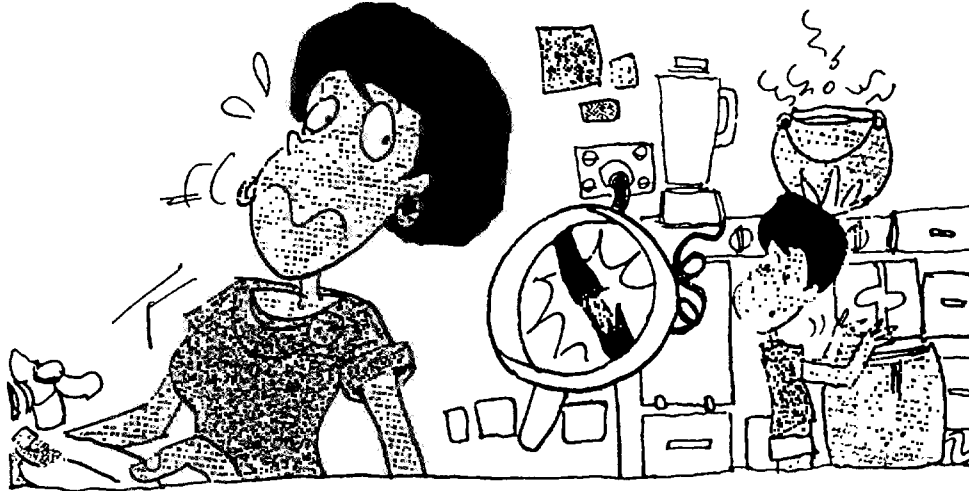


## Prevención y Tratamiento de Accidentes en el Hogar



**L**as enfermedades, las heridas y la muerte misma ocasionadas por accidentes sufridos en el hogar, son contingencias de las que ninguna persona está exenta y más aún en situaciones de desastres.

No siempre frente a estas circunstancias difíciles tenemos la atención médica oportuna, o estamos cerca de una institución hospitalaria.

# Medidas Preventivas para evitar accidentes en su Hogar

(Adaptación de Cruz Roja Colombiana, Primeros Auxilios, páginas 3 á 7, 1991)

## En la cocina:



- Tener armarios que puedan alcanzarse fácilmente sin tener que subir a sillas o escaleras.
- Colocar el mango de la sartén y ollas en dirección de la pared.
- Mantener los venenos, líquidos de limpieza y desinfectantes marcados, en sus envases originales y fuera del alcance la niñez.
- No abrir latas con las manos.
- Limpiar inmediatamente cualquier líquido derramado en el suelo.

- Guardar en cajones todos los elementos cortantes.
- Comprobar la seguridad de enchufes y cables de los electrodomésticos.
- No sobrecargar los enchufes.
- Usar la escoba y el recogedor para eliminar cualquier vidrio roto.
- Tener a mano un extintor o una manta contra el fuego y aprender a usarlos.
- Nunca echar agua sobre aceite hirviendo.
- No permitir que la niñez juegue en la cocina.

### **En el cuarto de baño:**



- Guardar las medicinas fuera del alcance de la niñez, preferiblemente bajo llave.

- Colocar el botiquín a cierta altura, de manera que la niñez no pueda alcanzarlo.



- Echar por el desagüe todos los medicamentos viejos y los de los frascos sin etiqueta.
- Hacer revisar cada año el calentador de agua.
- Dejar correr el agua fría antes que la caliente.
- Nunca dejar a la niñez sola en el cuarto de baño.
- Mantener las cuchillas de afeitar fuera del alcance de la niñez.

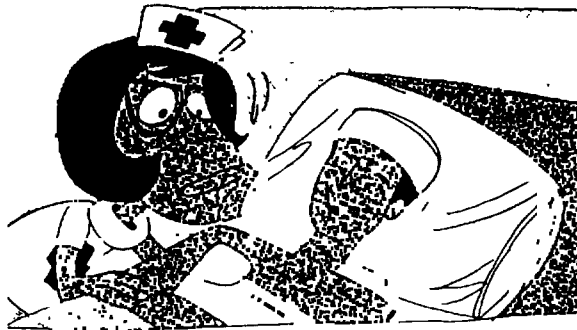
**En general:**

- Mantener agujas, alfileres y tijeras lejos del alcance de la niñez.
- Asegurarse de que las estanterías estén fijas.
- Extender los cables eléctricos donde la gente no se tropiece con ellos.
- Cambiar inmediatamente cualquier cable rozado o gastado.
- No dejar botellas de alcohol ni tabaco al alcance de la niñez.

- No fumar en la cama.
- Evitar que la niñez jueguen en las escaleras, principalmente en las eléctricas.
- No dejar rincones oscuros, es esencial una buena iluminación.
- No almacenar trastos viejos, ni objetos inflamables bajo las escaleras.
- No utilizar veladoras. Si lo hace, vigilarlas constantemente.
- No dejar a los niños y las niñas encerrados bajo llave.

# Prevención y Tratamiento de Quemaduras

*(Adaptación de: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, páginas 130 a 135, 1995)*



**L**as quemaduras son un tipo específico de lesiones en los tejidos blandos producidas por agentes físicos, químicos, eléctricos o radiaciones.

Una quemadura grave puede poner en peligro la vida y requiere de atención médica inmediata.

La gravedad de la quemadura depende de la temperatura del medio que la causó y la duración de la exposición a ésta por parte de la víctima. La gravedad de la quemadura también está determinada por su ubicación en el cuerpo, el tamaño de la quemadura, así como la edad y el estado físico de la víctima.



## **Las quemaduras pueden ser producidas por:**

### **Agentes físicos:**

- ☐ Sólidos calientes (planchas o estufas)
- ☐ Líquidos hirvientes (agua o aceite)
- ☐ Vapores
- ☐ Frío (muy bajas temperaturas)

### **Agentes químicos:**

- ☐ Gasolina, derivados del petróleo
- ☐ Ácidos (clorhídrico o sulfúrico)
- ☐ Alcalis ( soda cáustica, cal o carburo)

### **Electricidad:**

- ☐ Descargas eléctricas con diferentes voltajes
- ☐ Agentes radioactivos (rayos solares, rayos X y rayos infrarrojos)

### **Se consideran quemaduras graves:**

- ☐ Las que dificultan la respiración
- ☐ Las que cubren más de una parte del cuerpo
- ☐ Las quemaduras en la cabeza, cuello, manos, pies o genitales.
- ☐ Las quemaduras en la niñez y las personas ancianas
- ☐ Las quemaduras extensas o profundas

- Las quemaduras causadas por sustancias químicas, explosiones o electricidad.
- Las quemaduras graves pueden ser mortales, por lo tanto necesitan atención médica lo antes posible

### **Señales:**

Las quemaduras pueden ser de:

#### **Quemaduras de primer grado:**

Se consideran de primer grado aquellas que lesionan la capa superficial de la piel. Este tipo de quemaduras generalmente es causada por una larga exposición al sol, o exposición instantánea a otra forma de calor (plancha, líquidos calientes).

Se caracterizan porque hay enrojecimiento de la piel; ésta se seca. Hay dolor intenso tipo ardor, inflamación moderada y gran sensibilidad en el lugar de la lesión.

Este tipo de quemaduras generalmente cicatrizan sin complicaciones.

#### **Quemaduras de segundo grado:**

La quemadura de segundo grado lesiona la capa superficial e intermedia de la piel. Se caracteriza por la formación de ampollas, dolor intenso e inflamación del área afectada.



### **Quemaduras de tercer grado:**

Las quemaduras de tercer grado lesionan todas las capas de la piel, afectan los tejidos que se encuentran debajo de la piel como vasos sanguíneos, tendones, nervios, músculos y pueden llegar a lesionar el hueso. Este tipo de quemadura se produce por contacto prolongado con elementos calientes, cáusticos o por electricidad.

Se caracteriza porque la piel se presenta seca, acartonada, no hay dolor debido a la destrucción de las terminaciones nerviosas.

#### **Atención:**

Para atender a una víctima que presenta quemaduras hacer lo siguiente:

- Retirar cuidadosamente anillos, reloj, cinturón o prendas ajustadas que compriman la zona lesionada, antes que ésta se empiece a inflamar. No retirar nada que haya quedado adherido a la quemadura. No romper las ampollas, para evitar infección y mayor incomodidad.

- Enfriar el área quemada durante varios minutos; aplicar solución salina o agua fría sobre la lesión. No usar hielo para enfriar la zona quemada, ni aplicar pomadas o ungüentos porque éstas pueden intervenir o demorar el tratamiento médico.
- Cubrir el área quemada con una compresa o apósito húmedo en solución salina normal, o agua con un poco de sal si no hay solución salina, y sujetar con venda floja para evitar infección. No aplicar presión contra la quemadura. Si se presenta en manos o pies colocar gasa entre los dedos antes de colocar la venda.
- Administrar un analgésico si es necesario para disminuir el dolor, teniendo en cuenta las precauciones.
- Administrar abundantes líquidos por vía oral siempre y cuando la víctima esté consciente; en lo posible dar suero oral.
- Si se presentan quemaduras en cuello o cara colocar una almohada o cojín debajo de los hombros y controlar los signos vitales, cubrir las quemaduras de la cara con gasa estéril o tela limpia abriéndole agujeros para los ojos, nariz y boca.
- Llevar a la víctima a un centro asistencial de salud.



# Prevención y Tratamiento de Heridas

(Manual de Primeros Auxilios , páginas 110 á 117, 1991)



**L**as heridas son lesiones que producen pérdida de la integridad de los tejidos blandos. Son producidos por agentes externos, como un cuchillo o agentes internos como un hueso fracturado; pueden ser abiertas o cerradas, leves o complicadas.

## Señales:

Las principales son: dolor, hemorragia, destrucción o daño de los tejidos blandos.

## Heridas abiertas:

En este tipo de heridas se observa la separación de los tejidos blandos. Son las más susceptibles de contaminación.

### **Heridas cerradas:**

Son aquellas en las que no se observa la separación de los tejidos, generalmente son producidas por golpes; la hemorragia se acumula debajo de la piel (hematoma), en cavidades o viseras.

Estas heridas están menos expuestas a contaminación o infección, pero deben tratarse rápidamente porque pueden comprometer la función de un órgano o la circulación sanguínea.

### **Heridas simples:**

Se denominan así las heridas que afectan únicamente la piel, sin ocasionar daño en órganos importantes. Ejemplo: arañazo o cortadura superficial.

### **Heridas complicadas:**

Son heridas extensas y profundas con hemorragia abundante; generalmente hay lesión en músculos, tendones, nervios, vasos sanguíneos, órganos internos y puede o no presentar perforación visceral.

Según el elemento que las produce las heridas pueden ser:

### **Heridas cortantes o incisas:**

Son producidas por objetos afilados como latas, vidrios, cuchillos que pueden seccionar músculos, tendones y nervios. Los bordes de la herida son limpios y lineales; la hemorragia puede ser escasa, moderada o abundante, dependiendo de la ubicación, número y calibre de los vasos sanguíneos seccionados.

**Heridas punzantes:**

Son producidas por objetos puntiagudos como clavos, agujas, anzuelos y mordeduras de serpientes.

La lesión es dolorosa, la hemorragia externa suele ser escasa y el orificio de entrada es poco notorio, es considerada la más peligrosa porque puede ser profunda, haber perforado vísceras y provocar hemorragias internas. El peligro de infección es mayor debido a que no hay acción de limpieza producida por la salida de sangre al exterior. El tétanos es una de las complicaciones de este tipo de herida.

**Heridas cortopunzantes:**

Son producidas por objetos agudos afilados como tijeras, puñales, cuchillos o un hueso fracturado. La hemorragia es abundante, hay una combinación de los dos tipos de heridas descritas anteriormente.

**Heridas laceradas:**

Producidas por objetos de bordes dentados como serruchos o latas, hay desgarramiento de tejidos y los bordes de las heridas son irregulares, típicas a los accidentes de circulación por el arrastre sobre el pavimento de las víctimas.

**Heridas por arma de fuego:**

Producidas por proyectiles, generalmente el orificio de entrada es pequeño, redondo, limpio y el de salida es de mayor tamaño. La hemorragia depende del vaso sanguíneo lesionado; puede haber fractura o perforación visceral, según la localización de la lesión.

## **Atención de Heridas leves:**

En caso de heridas leves hacer lo siguiente:

- Colocar a la persona en una posición cómoda y preguntarle la causa de la lesión.
- Lavarse la manos con agua y jabón. utilizar guantes de látex. Evitar tocar directamente la herida con los dedos, máxime si usted tiene una lesión por pequeña que esta sea, por el peligro de contagio con el HIV, que ocasiona el SIDA.
- Retirar la ropa si esta cubre la herida.
- Para identificar el tipo de herida secarla, haciendo toques con una gasa o tela limpia, del centro de la herida a los extremos, usar la gasa una sola vez. Nunca utilizar algodón, pañuelos o servilletas de papel, porque éstos dejan motas, desprenden pelusa que se adhiere a las heridas con el consiguiente riesgo de infección.
- Lavar la herida con abundante agua y jabón líquido yodado o jabón suave, hasta que quede limpia de tierra o arena.
- Aplicar antiséptico yodado.
- Lavar el área con agua y jabón es la mejor defensa contra una infección.
- Cubrir la herida con una curita, gasa o apósito, compresas o apósito transparente. Sujetarla con esparadrapo o vendaje si es necesario.



- No aplicar por ningún motivo café, sal, estiércol, telarañas; éstos causan infección de las heridas y en algunos casos pueden producir una enfermedad llamada tétanos.
- No aplicar medicamentos (antibióticos en polvo o pomadas) porque pueden producir reacciones alérgicas, no son suficientemente efectivos al aplicarlos localmente y se corre el riesgo de contaminar la herida cuando éstos no son utilizados adecuadamente.
- Lavarse las manos inmediatamente después de dar atención.
- Si la herida es profunda, complicada y con mucho sangrado, buscar atención médica en el centro de salud más cercano.

# Prevención y Tratamiento de Golpes y Fracturas

*(Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado,  
páginas 149 a 155, 1995)*

**L**as lesiones en los huesos, articulaciones y músculos ocurren con frecuencia. Estas son dolorosas pero raramente mortales; pero si son atendidas inadecuadamente pueden causar problemas serios e incluso dejar incapacitada a la víctima.

Las principales lesiones que afectan a los huesos, tendones, ligamentos, músculos y articulaciones son: fracturas, esguinces, luxaciones, calambres y desgarros.

A veces es difícil distinguir si una lesión es una fractura, una luxación, un esguince o un desgarró. Cuando no se está seguro de cuál es la lesión, lo mejor es tratarla como si fuera una fractura.

## **Fractura:**

Ocurre cuando un hueso se rompe total o parcialmente, puede causarla una caída, un golpe fuerte y a veces un movimiento de torsión (contracción violenta de un músculo). La mayoría de las veces se necesita una fuerza considerable





para que un hueso se rompa, pero en la niñez y las personas ancianas los huesos son más frágiles, razón por la cual son más frecuentes las fracturas en estas personas. Las fracturas pueden ser abiertas o cerradas.

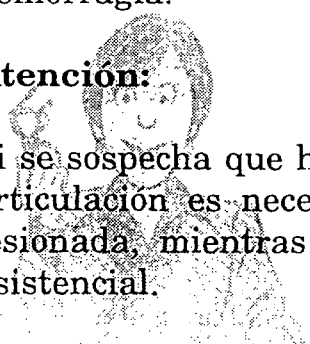
### **Las fracturas cerradas:**

Son aquellas en las cuales el hueso se rompe y la piel permanece intacta. Los fragmentos del hueso pueden quedar alineados o desviarse, si esto ocurre, pueden desgarrar músculos y tendones y seccionar vasos sanguíneos.

### **Una fractura abierta:**

Implica la presencia de una herida abierta y salida de un trozo del hueso fracturado al exterior provocando con su desplazamiento desgarres y roturas en músculos, tendones, ligamentos y vasos sanguíneos. Ejemplo: cuando un brazo o una pierna se dobla de tal manera que el hueso termina perforando la piel. las fracturas abiertas son las más peligrosas; éstas conllevan el riesgo de infección y de hemorragia.

### **Atención:**



Si se sospecha que hay lesión grave en un músculo, hueso o articulación es necesario inmovilizar (entablillar) la parte lesionada, mientras la víctima es trasladada a un centro asistencial.

Para realizar la inmovilización es necesario contar con tablas o cartón (férulas rígidas) manta doblada, almohada (férulas blandas), vendas triangulares o elementos para amarrar o sostener como: tiras de tela, corbatas, pañuelos, pañoletas, bufandas.

Al inmovilizar cualquier tipo de lesión que comprometa huesos, articulación o músculos, tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Alejar a la víctima del lugar del accidente, si hay peligro evitando movimientos bruscos.
- Realizar una valoración primaria de la víctima identificando si está consciente o inconsciente, si está respirando y tiene pulso o está sangrando abundantemente. Estas lesiones generalmente ocasionan shock, como consecuencia del dolor y de la hemorragia que las acompaña.
- Realizar las valoraciones secundarias e identificar el tipo de lesión para hacer la inmovilización.
- Verificar si hay sensibilidad en el miembro lesionado, temperatura y coloración de la piel. Si el calzado le impide revisar la temperatura y el color de la piel, limitarse a comprobar la sensibilidad.
- Evitar retirar el calzado, al tratar de hacerlo se producen movimientos innecesarios que pueden ocasionar más daño.

## CITAS BIBLIOGRÁFICAS:

---

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja - FICR- Los Retos del desarrollo humano: el futuro de la Cruz Roja en América Latina y el Caribe, 1993.

Ministerio de Educación. Programa de Educación Básica para Todos: Educación en Salud, Lima Perú, 1995.

Barrientos, Isabel y Francisco Gutiérrez. Pedagogía y Vulnerabilidad, San José, Costa Rica 1995.

Capra, Fritjof. El Punto Crucial: Ciencia, Sociedad y Cultura Naciente, Primera reimpresión, Editorial Cuatro Estaciones, Argentina, marzo, 1996.

Cruz Roja Colombiana, Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA, Sistema Nacional de Atención y Prevención de Desastres Prevención y Atención de Desastres, Guía Básica, Bogotá, Colombia, 1991.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja Delegación para América. Introducción a la Guía Metodológica Educación Comunitaria para la Prevención de Desastres, San José, Costa Rica, noviembre, 1994.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna Roja. Primeros Auxilios en la Comunidad, 1994.

Cruz Roja Colombiana: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, Tercera Edición, Setiembre 1995.

Ibid, páginas 252 a 258, 1995.

Ibid, páginas 303 a 305, 1995.

Cruz Roja Colombiana, Sistema Nacional para la Prevención y Atención de Desastres, Sistema Nacional de Aprendizaje: Prevención y Atención de Desastres: Primeros Auxilios, Serie didáctica autoformativa, Bogotá, Colombia, sin fecha

Cruz Roja Colombiana: Manual de Primeros Auxilios y Autocuidado, Setiembre, 1995

Ibidem: páginas 110 a 117, Bogotá, Colombia, Setiembre de 1995

Ibid, páginas 149 a 155.