

## CAPITULO VIII: ASFIXIA

¿Qué es?

---



---

¿En qué circunstancias puede ocurrir?

---



---



---

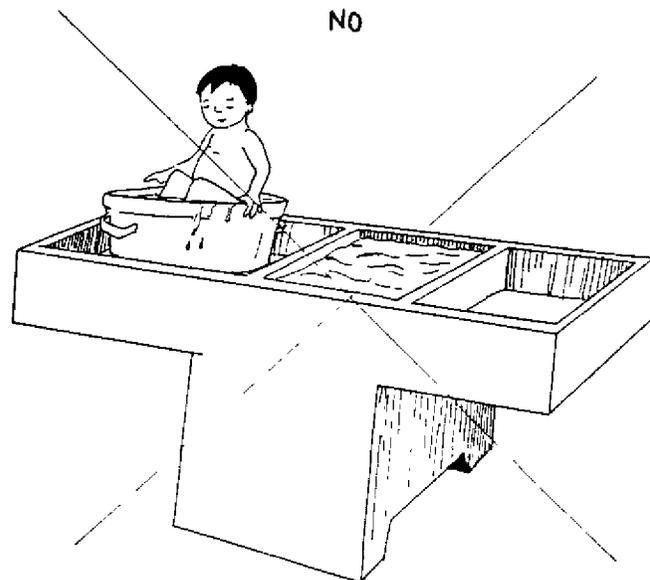
La asfixia es un estado que se debe a una **falla de la respiración** y que al no corregirse urgentemente, provoca la pérdida de conocimiento, el paro del corazón y luego la muerte por la falta de oxígeno.

### CAUSAS:

- Ahogamiento por agua en ríos, tanques, pozos, piscinas, lagos y mares.
- Quedar muy tapado por bolsas de plástico, almohadas, cobijas.
- Estrangulación.
- Obstrucción de las vías respiratorias por cuerpos extraños.
- Respiración de humo o gases tóxicos en habitaciones muy cerradas.
- Enfermedades broncopulmonares: asma, neumonía...
- Traumatismos sobre la cabeza o el pecho (accidentes, derrumbes...)
- Choque eléctrico.

### PREVENCION:

- Cuide que los niños pequeños no se acerquen solos a tanques, pozos, ríos, piscinas, etc.
- No los deje solos en la pila y recipientes llenos de agua.





- No ponga almohada a los bebés. Cuando duerman, póngalos de lado. Nunca les deje la pacha en la boquita sin estar vigilándolos, ya que se pueden ahogar al aspirar leche o vómitos.

- No deje que los niños se pongan bolsas de plástico sobre la cara.



- No deje al alcance de los niños pequeños, semillas de frutas, pepitas, granos, botones, monedas, cincos, tapitas de refresco, etc., porque se los pueden llevar a la boca o nariz y ahogarse. Los dulces o golosinas son peligrosos también.
- No les dé maní, arvejas tostadas, nueces, dulces duros o pegajosos hasta los tres años de edad.
- En los cuartos pequeños donde duermen muchas personas, se debe dejar alguna ventana abierta para que entre aire.

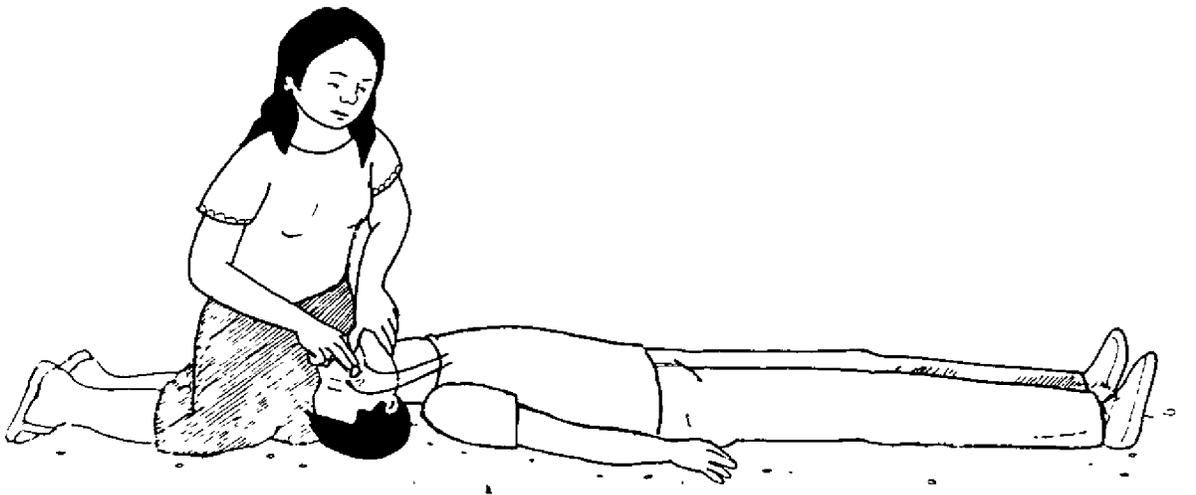
## SINTOMAS Y SIGNOS:

- Dificultad para respirar, falta de aire, agitación.
- Color morado de la piel y de los labios.
- Pérdida progresiva del conocimiento.
- Paro de la respiración y luego del corazón.

## ¿QUE HACER SI SE PARA LA RESPIRACION O SI RESPIRA CON EXTREMA DIFICULTAD?

Sin respirar una persona muere en menos de cinco minutos.

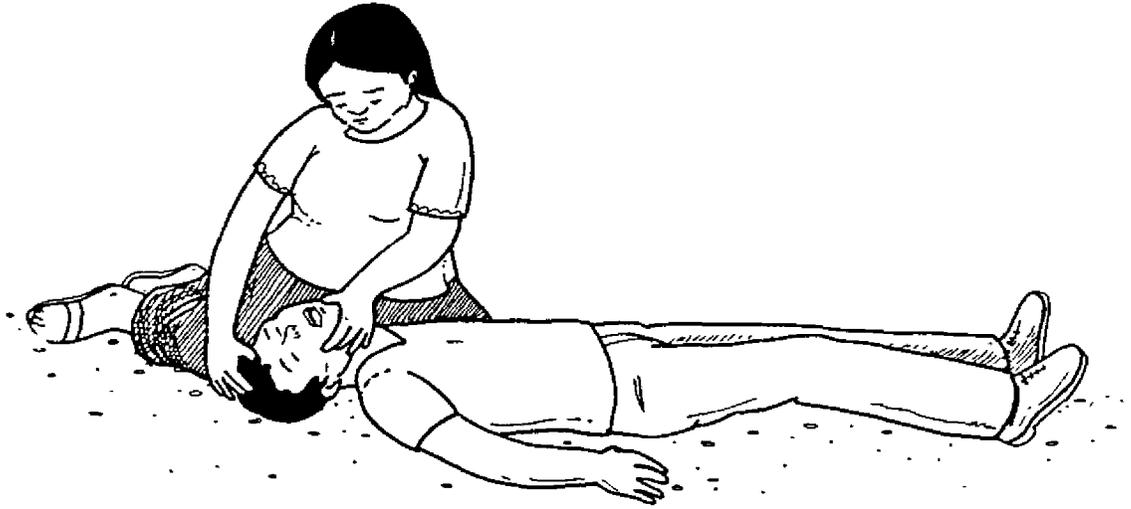
- Saque inmediatamente la persona del medio en el cual se está asfixiando (cuarto con humo, gases, agua...)
- Acueste la persona en un lugar plano y firme.  
Afloje la ropa. **NO** permita el amontonamiento de personas.
- Saque de la boca del paciente cualquier cosa pegada, cuerpo extraño, prótesis dental, etc.



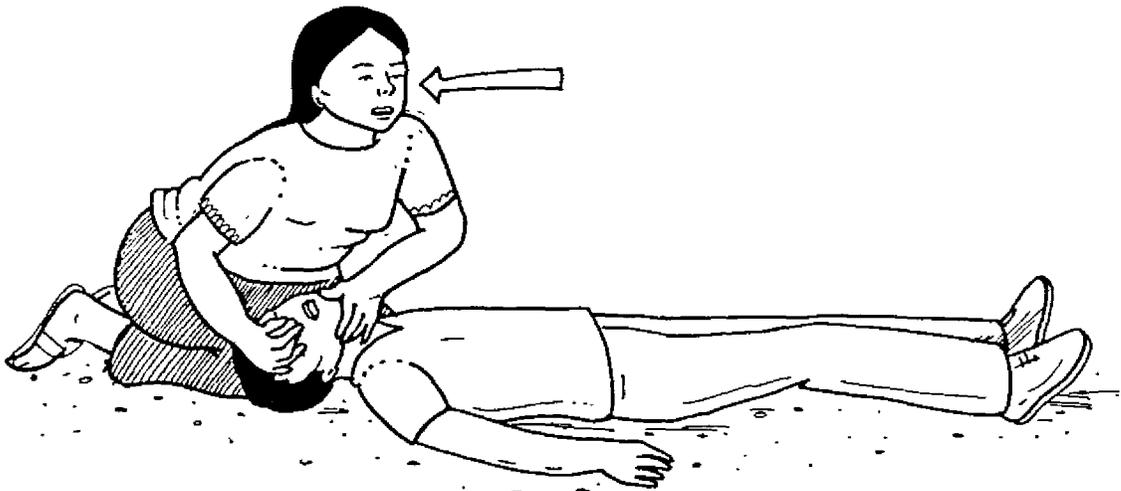
- Limpie las secreciones, sangre, vómito, etc., porque pueden impedir la respiración y ser inhalados en los pulmones.

**Si la respiración no se restablece, es necesario hacer inmediatamente la RESPIRACION ARTIFICIAL BOCA A BOCA:**

1. Incline la cabeza de la víctima hacia atrás, con la quijada hacia arriba (eso abre las vías respiratorias).



2. Apriete la nariz de la víctima con una mano. Abra bien la quijada con la otra mano. Al mismo tiempo tome mucho aire.



3. Coloque su boca firmemente alrededor de la boca del enfermo. Sople hasta que el pecho de la víctima suba (lo que significa que el aire está entrando a los pulmones).



4. Retire la boca para que la persona saque el aire.



5. Siga soplando y retirándose en esta forma cada 5 segundos (12 a 15 veces por minuto) sin descanso.

### ¿Cuanto tiempo hay que seguir?

- Hasta que la persona empiece a respirar por sí sola con facilidad (a veces eso tarda una hora o más y es recomendable alternarse con otra persona). Cuando respire, coloque a la persona en posición lateral de seguridad.
- O hasta que sea llevada a un centro asistencial.
- O hasta que no quede ninguna duda que está muerta.

**Algunos consejos útiles:**

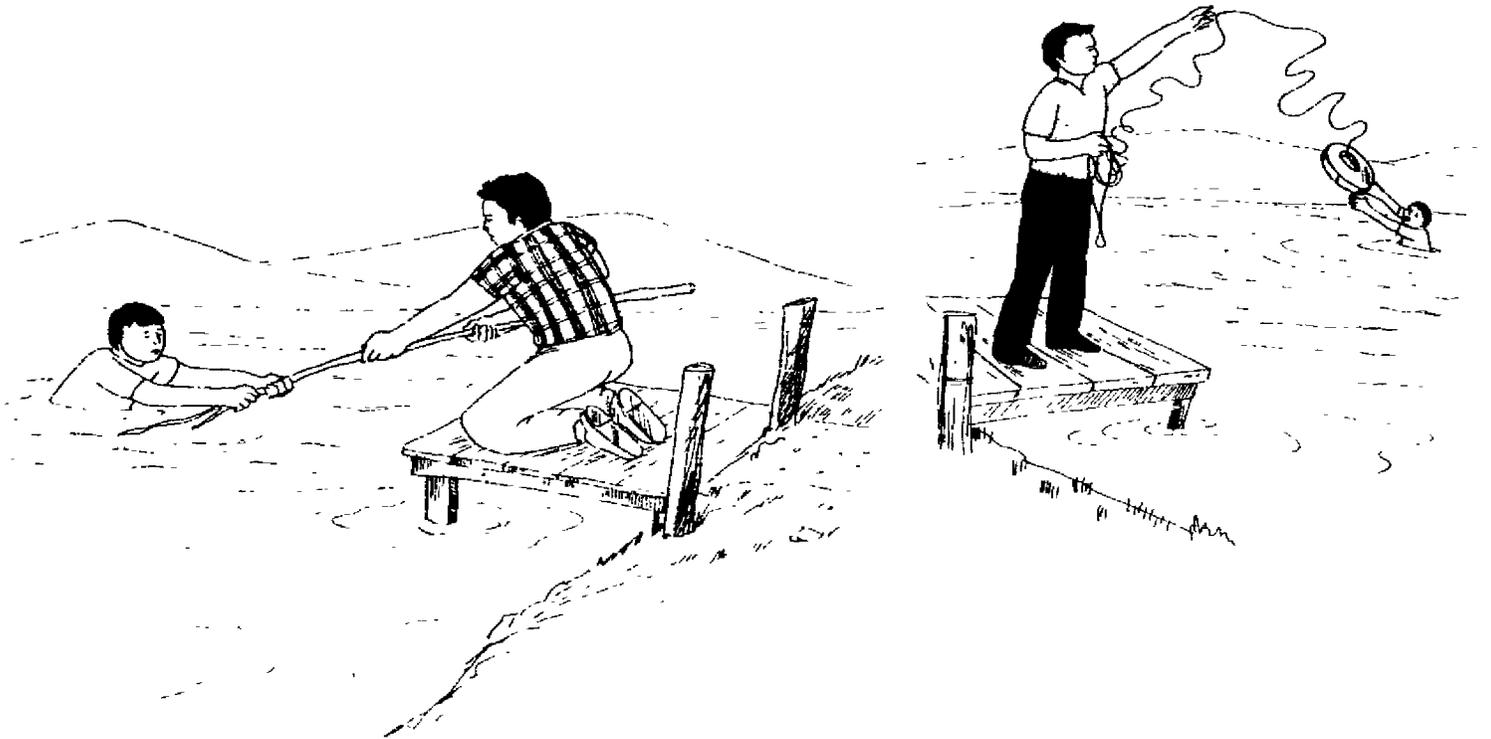
1. Si la víctima es un niño, coloque los labios sobre su boca y nariz. Sople con suavidad.



2. Si la persona vomita, gire su cabeza a un lado para dejar arrojarse. Limpie su boca y siga adelante con la respiración artificial.
3. Si se hincha el estómago, saque el aire que le entró, apretándolo.
4. Si no late el corazón, combine la respiración artificial con masaje al corazón. (Ver página 78).

## ¿QUE HACER EN CASO DE AHOGAMIENTO POR AGUA?

Rescatar a la persona lo más pronto posible.



Empezar la respiración artificial por compresión del tórax.

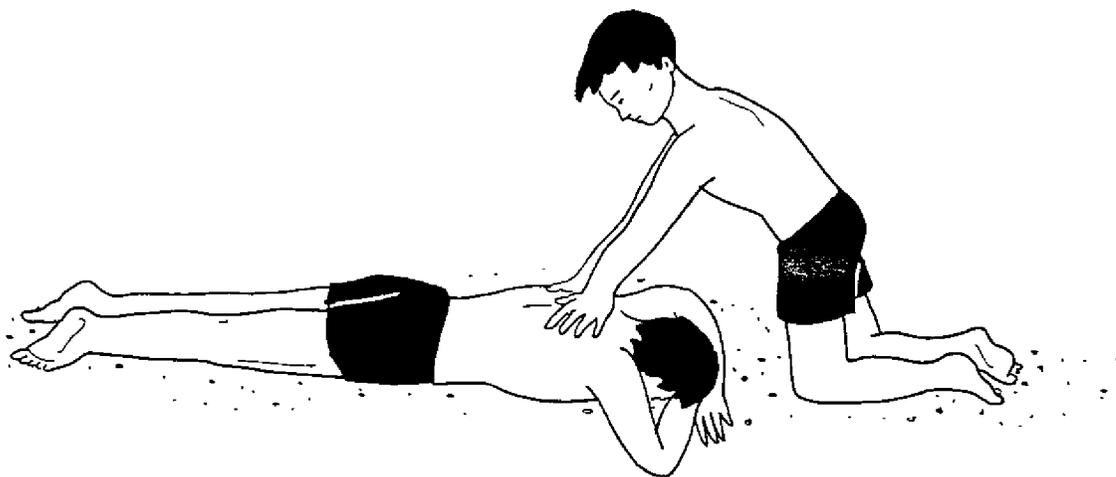
### Primer paso:

- Coloque a la persona boca abajo, con los brazos doblados a nivel de los codos y las manos una encima de la otra. Vuelva la cabeza a un lado, de tal modo que la mejilla descansa sobre las manos.

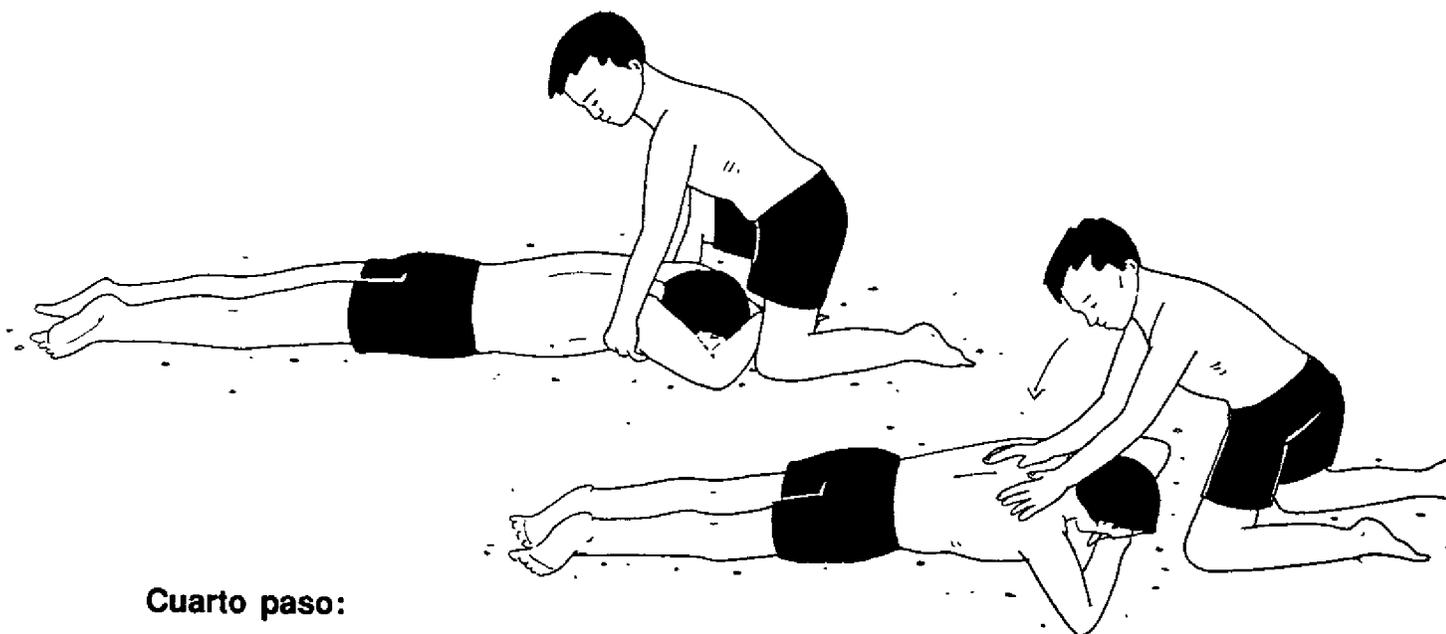


**Segundo paso:**

- Arrodílese frente a la cabeza del paciente y coloque las manos abiertas sobre su espalda, de manera que la punta de los pulgares se toquen. Inclínese hacia adelante y con los brazos rectos, haga presión sobre la espalda del paciente para sacarle el aire y el agua que entró en los pulmones.

**Tercer paso:**

- Tome al paciente de los codos y tírelos hacia adelante y arriba para meter el aire.

**Cuarto paso:**

- Deje los brazos como al inicio y repita los pasos 2 y 3 cada 5 segundos (unas 12 veces por minuto).
- Si no logra que respire, siga inmediatamente con la respiración artificial boca a boca.

## ¿QUE HACER EN CASO DE ASFIXIA CON GASES: LUGARES CON HUMO, INSECTICIDAS, INCENDIOS, ETC.?

- Protéjase a sí mismo con pañuelo o trapos húmedos sobre la nariz. Retire a la persona del lugar y póngale en un sitio con mucho aire.



- Afloje la ropa.
- Si la respiración no se restablece, se debe aplicar la respiración artificial inmediatamente.
- Traslade al hospital para darle oxígeno.

## ATRAGANTAMIENTO POR CUERPO EXTRAÑO EN LA GARGANTA:

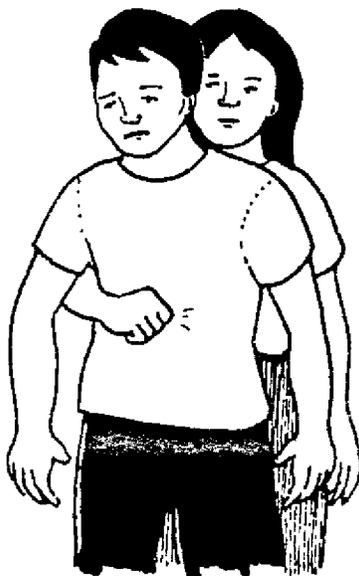
Los adultos habitualmente se atragantan con comida. Los niños con frecuencia se atragantan con cuerpos extraños tales como: monedas, botones y caramelos.

### ¿QUE HACER?

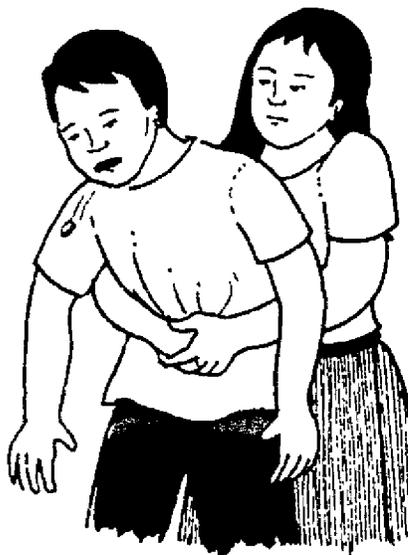
- Tranquilice a la víctima.
- Estimule a la persona para que pueda toser.
  
- **Cuando es una espina de pescado atorada:**
  - Trate de sacarlo si es visible.
  - Darle banano, puré de papa, huevo cocido o cualquier otra sustancia en la que se pueda adherir fácilmente la espina.
  - Si la espina no pasa, acuda al Centro de Salud más cercano.
  
- **Si es un niño pequeño**, colóquelo con la cabeza abajo y golpéelo fuerte en la espalda.



■ **Si es un adulto:**



1. Colóquese detrás de la persona y **ponga el puño cerrado en la boca del estómago.**



2. Ponga su otra mano sobre el puño y **apriete fuerte**, tal como si estuviera abrazando a una persona que quisiera soltarse de sus brazos.

**Repita este ejercicio varias veces hasta lograr que la persona bote lo que tenía atravesado en la garganta.**

**PROHIBICIONES:**

- No trate de sacar el cuerpo extraño con los dedos.
- No debe darle nada de beber mientras esté atragantando.
- No debe darle purgantes o laxantes a las personas que han tragado un objeto.

## CAPITULO IX: PERDIDAS DEL CONOCIMIENTO

*¿En qué circunstancias han visto personas perder el conocimiento?*

---



---



---

**El DESMAYO es una pérdida repentina y breve del conocimiento que se debe a una falta de circulación sanguínea al cerebro.**

### **CAUSAS:**

- después de una emoción o susto fuerte
- al ver sangre
- al pasar muy rápidamente de la posición acostada a la posición de pie
- por quedarse mucho tiempo de pie en un lugar cerrado, caliente y con mucha gente
- cuando la presión de la sangre baja demasiado (anemia -fatiga extrema- otra enfermedad)
- cuando el corazón no late regularmente (palpitaciones).

### **SINTOMAS DEL DESMAYO:**

El paciente comienza por sentir debilidad, falta de aire, mareos, zumbidos de oídos y náuseas. Luego una sensación de obscurecimiento de la vista y de la mente. Se ve pálido y sudoroso. Por último, cae sin conocimiento. Se recupera rápidamente.

*¿Qué haría usted en caso de desmayo?*

---



---



---

**¿QUE HACER?**

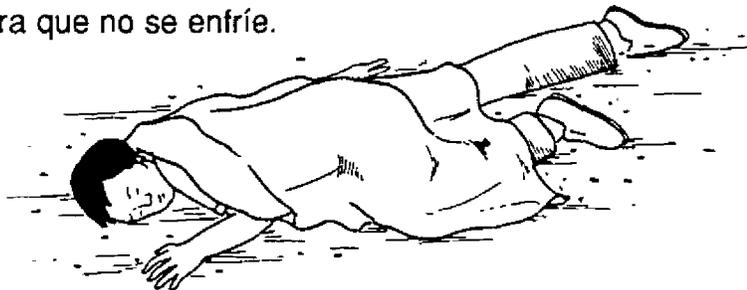
- Acueste a la persona con las piernas elevadas y la cabeza más baja que el cuerpo.
- Afloje la ropa.
- Déle buena ventilación.



- **De no recuperarse la persona en dos minutos**, refiérala de inmediato al Centro de Salud o al hospital.

Póngala boca abajo con la cabeza hacia un lado. Esto evita que la persona se ahogue con su lengua o con sus vómitos.

Cúbrala para que no se enfríe.



**LAS PERDIDAS DE CONOCIMIENTO MAS LARGAS** pueden ocurrir por varias causas:

- borrachera
- insolación (tiempo largo al sol)
- intoxicación
- asfixia
- traumatismo cerebral (accidente, fractura del cráneo...)
- enfermedades graves (diabetés, infarto del corazón, derrame cerebral, hipertensión arterial...)
- ataque o crisis de epilepsia.

## ¿QUE HACER FRENTE A UNA PERSONA INCONSCIENTE?

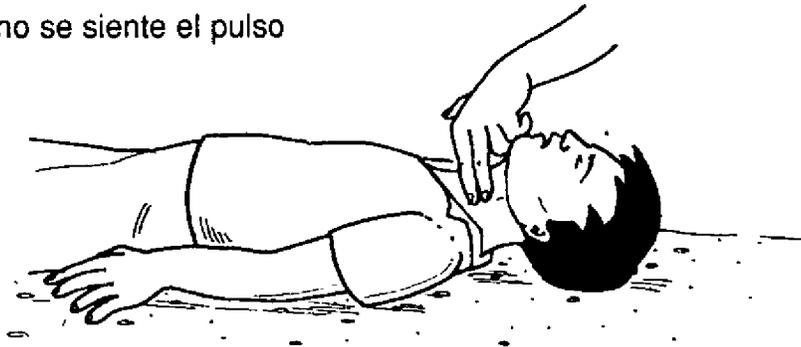
Averigüe las funciones vitales, es decir, si el corazón funciona y si el paciente respira.

### 1. En caso de un paro cardíaco.

- no se oye el latido del corazón



- no se siente el pulso



- la piel está pálida o gris azulada  
las pupilas son muy grandes.



Se debe practicar **MASAJE CARDIACO** inmediatamente de la siguiente manera:

- Acueste al paciente boca arriba sobre una superficie dura o el suelo.
- Póngase al lado del pecho del paciente.
- Coloque las manos una encima de la otra, sobre la parte media del pecho del paciente.



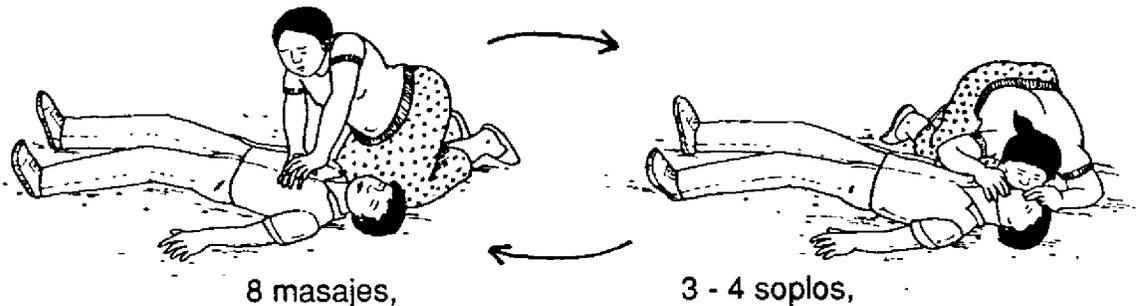
- Haga presión con los brazos rectos para que el pecho se hunda unos 5 centímetros y luego disminuya la presión.
- Repita el masaje cada segundo hasta que el corazón empiece a latir.

**2. Si el paciente no respira, otra persona debe hacerle la respiración boca a boca al mismo tiempo que se practica el masaje cardiaco:**

Se hace un soplo por cada 8 masajes del corazón.



Si el socorrista está solo, debe alternar 8 masajes, luego dar 3 - 4 soplos, luego 8 masajes.



**PROHIBICIONES:**

- ¡No mueva a la persona si se sospecha de una fractura! Inmovilícela!
- ¡No dé nada por la boca a una persona inconsciente!

## CONVULSIONES O ATAQUES

*¿En qué circunstancias han visto a personas con ataque?*

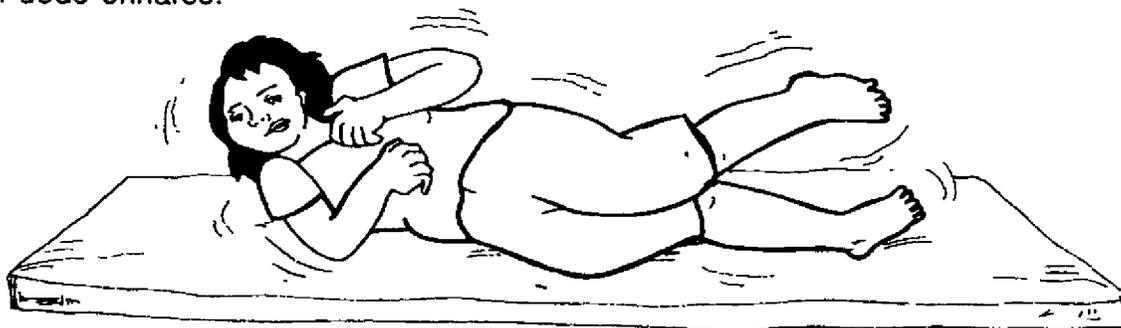
---



---

### SINTOMAS:

- La persona se cae habitualmente sin previo aviso.
- Pierde el conocimiento (en general por poco tiempo).
- Tiene convulsiones (temblor o sacudidas involuntarias de una parte o de todo el cuerpo).
- Se le puede torcer la vista.
- Puede tener espuma alrededor de la boca.
- Puede morderse la lengua.
- Puede orinarse.



### CAUSAS:

- fiebre alta en los niños pequeños
- epilepsia (enfermedad crónica)
- meningitis -malaria-deshidratación
- traumatismo cerebral
- tumor cerebral.

*¿Qué haría usted frente a una persona con ataque?*

---



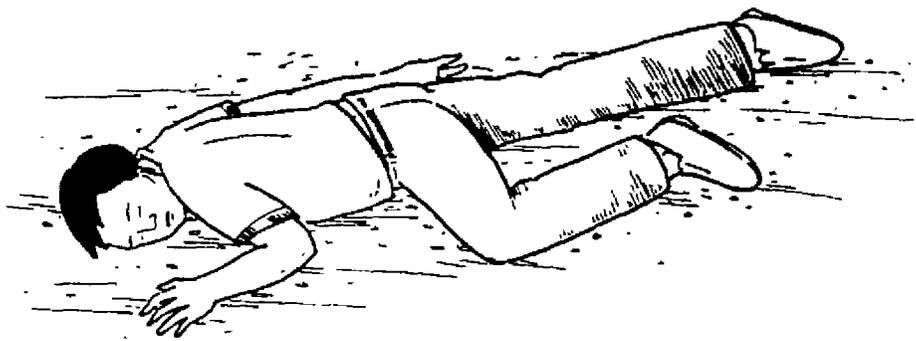
---



---

## ¿QUE HACER?

- Procure que no se golpee, colocándole algo suave debajo de la cabeza y la columna. Afloje la ropa.
- Retire los objetos que puedan herirlo.
- Si está en un lugar peligroso (fuego, tráfico, etc.), arrástrelo suavemente.
- No trate de agarrarlo para impedir las convulsiones.
- No ponerle nada entre los dientes para evitar que se muerda la lengua. Puede ser peligroso, porque podría ahogarse.
- No darle nada por la boca.
- No lo deje solo hasta que recupere el conocimiento. Acuéstelo de lado en posición de seguridad para que la lengua no se vaya para atrás y obstruya la respiración.



- Si el ataque se prolonga o los ataques se suceden casi sin interrupción, llame al médico.
- Si ya se sabe que la **persona es epiléptica**, deje que se despierte tranquilamente y luego averigüe que esté tomando su tratamiento preventivo de manera continua.

- **Si se trata de un niño con convulsiones por fiebre o calentura, baje la fiebre:**
  - Poniéndole lienzos de agua fría en la frente y estómago o bañando al niño en agua tibia.
  - Dándole **acetaminofén** (siempre que esté consciente).

UNA GOTA POR LIBRA DE PESO, REPARTIDA EN 24 HORAS		
 Menor de 1 año	 1 a 3 años	 3 años y más
5 gotas 	1/2 gotero 	un gotero 
SE PUEDE REPETIR LA DOSIS CADA 4 HORAS, SI FUERA NECESARIO		
O JARABE		
 1/2 cucharadita	 1 cucharadita	 2 cucharaditas
SE PUEDE REPETIR LA DOSIS CADA 6 HORAS, SI FUERA NECESARIO		

- Si está inconsciente, hay que administrar el acetaminofén en supositorio y referirlo inmediatamente.

**SIEMPRE REFIERA AL MÉDICO UNA PERSONA, NIÑO O ADULTO, QUE TENGA CONVULSIONES POR LA PRIMERA VEZ.**

## INSOLACION

*¿Qué es?*

---

---

*¿Qué haría en caso de insolación?*

---

---

### **SINTOMAS Y SIGNOS:**

- Congestión en la cara.
- Dolor de cabeza.
- Respiración rápida.
- Pulso débil, desmayo.
- Convulsiones y delirio.
- Fiebre (se presenta tardíamente)

### **¿QUE HACER?**

1. Bajar rápidamente la temperatura del cuerpo: coloque a la persona en una tina con agua fría o mójela con baldes de agua fría.
2. Si está consciente, déle de beber agua a temperatura ambiente (en un litro de agua mezcle una cucharadita de sal).
3. Si el paciente no mejora, condúzcalo al hospital.

### **PROHIBICIONES:**

- No dé bebidas heladas.
- No dé bebidas alcohólicas.

## CAPITULO X: CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS

*¿Cuáles son los más comunes?*

*¿Cómo lo trata?*

### ¿QUE HACER?

- Lávese las manos.
- Haga que la persona parpadee repetidamente: el mayor flujo de lágrimas puede eliminar el objeto.
- Se puede hacer un lavado, utilizando un vaso con agua limpia.



- Si un producto químico ha entrado en el ojo, lávelo inmediatamente con mucha agua.
- Si el objeto no está visible o no se logra sacar, con el procedimiento anterior, refiérase al Puesto o Centro de Salud.

**PROHIBICIONES:**

- No tratar de sacar algo que se haya clavado en la superficie del ojo.
- No frotar.
- No soplar.
- No echar gotas ni pomadas.
- No usar algodón seco alrededor del ojo.
- No usar pinzas.

**CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OIDOS**

*¿A quiénes más ocurre?*

---



---

*¿Qué haría usted?*

---



---

**¿QUE HACER?**

- **Si es un insecto vivo:**  
Alumbre el oído afectado con una linterna para que el animal salga en busca de luz.
- **Si es una semilla u otro objeto:**
  1. Ponga un poco de aceite limpio.
  2. Mantenga el oído hacia abajo para que salga el cuerpo extraño.
  3. Si no sale, traslade al Puesto o Centro de Salud.

**PROHIBICIONES:**

- No ponga nunca agua para sacar frijoles, maíz y otros granos porque se hinchan.
  
- No haga lavados, no introduzca pinzas o ganchos porque podría romper el tímpano y dejar sorda a la persona.

**CUERPOS EXTRAÑOS EN LA NARIZ**

*¿A quiénes más ocurre?*

---

---

*¿Qué haría usted?*

---

---

**¿QUE HACER?**

- Tape la fosa nasal contraria y haga que la persona se suene suavemente.
  
- Procure que la persona estornude (con olores de pimienta, chile, etc. o haciéndole cosquillas en la punta de la nariz).
  
- Si el objeto no sale, traslade a un Centro Asistencial.

**PROHIBICIONES:**

- No trate de sacar el objeto con los dedos, pinzas u otros objetos puntiagudos, porque lo empujaría más adentro o podría lastimar los huesos de la nariz.

## CAPITULO XI: MORDEDURAS DE ANIMALES

*¿Son peligrosas?*

---

*¿Por qué?*

---

*¿Qué hace en caso de mordedura?*

---

Los animales que, por estar más cerca del hombre, lo pueden morder son: perros, gatos, ratas, chanchos, etc.

**Las mordeduras son peligrosas porque:**

- **Son heridas que se infectan rápidamente** por los microbios que se encuentran en la boca de los animales.
- El animal que muerde puede tener **rabia** y con su saliva transmitir esta enfermedad al hombre. **La rabia es una enfermedad mortal.**

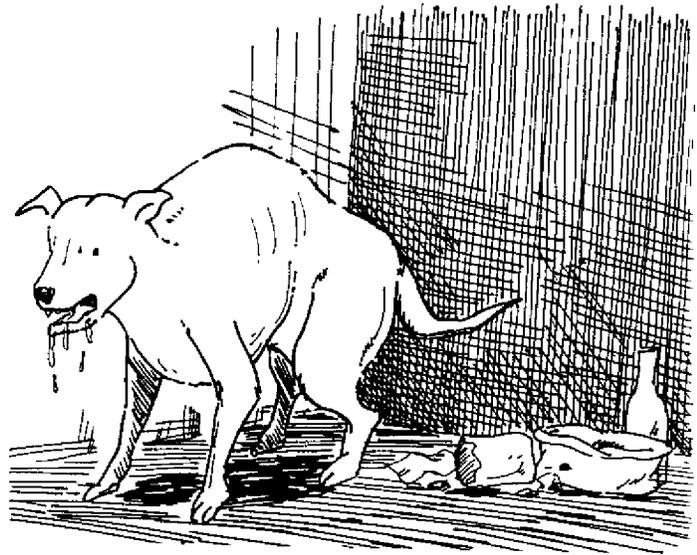
### ¿COMO EVITAR LA RABIA?

- **Vacune sus animales** y colabore con las campañas de vacunación para perros.
- Tenga precaución cuando se encuentre con un animal sospechoso y avise al Puesto, Centro de Salud o a la Policía.
- No deje que los niños se arrimen a los animales desconocidos.



## **SEÑALES DE LOS ANIMALES RABIOSOS:**

Algunos son bravos, inquietos, muerden sin razón, mantienen la boca abierta y babea, no toman agua.



Otros buscan lugares oscuros y huyen de sus dueños. Al final mueren.

## **¿QUE HACER EN CASO DE MORDEDURAS?**

1. **Lave bien la herida con bastante agua hervida y jabón.** No cierre la herida con mariposa, que se mantenga limpia y destapada.
2. **Averigüe si el animal está vacunado contra la rabia.**  
Se debe ver en el carnet de vacunación del perro la fecha en que fue vacunado, ya que la vacuna sólo por un año le da protección al perro. Si el perro no está vacunado o si no se sabe, no lo mate. Téngalo encerrado durante 10 días, para que los servicios competentes lo puedan observar.
3. **Siempre refiera toda persona mordida al Puesto o Centro de Salud.** El médico debe decidir si necesita aplicarle la vacuna antirrábica.

Estos casos son muy delicados. No deje de referirlos aunque la mordedura sea pequeña.

## CAPITULO XII: PICADURAS DE INSECTOS

*¿Cuáles insectos conocen que pican?*

---

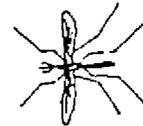
*¿Cuáles pueden ser peligrosos?*

---

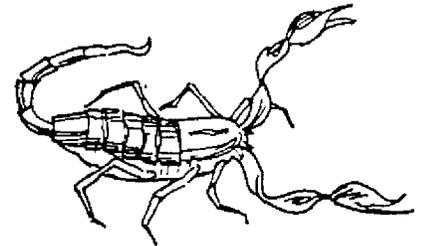
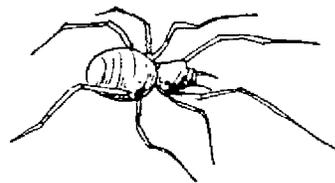
### **INSECTOS QUE PICAN**

*Escriba cada nombre abajo del insecto que le corresponde:*

*Abeja - araña - avispa - escorpión o alacrán - chinche - zancudo - pulga - tábano o mosca.*




---




---

### **PREVENCION:**

- Cuidese de los piquetes de insectos, sobre todo de abejas.
- Cuando usted se encuentra con un enjambre de abejas:
  - Aléjese sin hacer movimientos bruscos ni correr. Hágalo con calma y silencio.
  - Nunca las moleste.
  - No trate de eliminar un enjambre si no tiene el equipo adecuado o no sabe cómo hacerlo.

**SIGNOS Y SINTOMAS:**

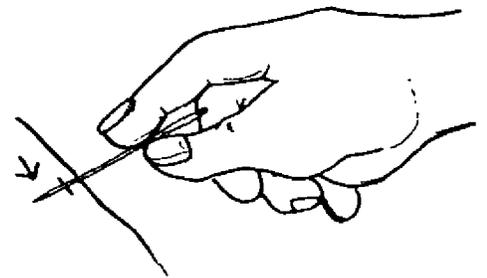
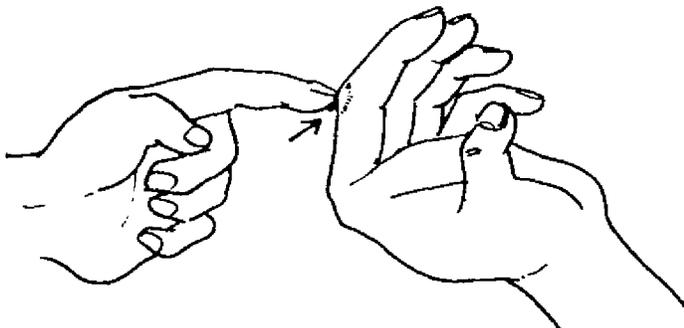
La mayor parte de la gente sólo sufre alguna molestia temporal.

**Pero la picadura puede ser peligrosa:**

- Si afecta la boca o la garganta.
- Si la persona tiene una reacción excesiva (alergia) al veneno inyectado:
  - De repente empieza a sentirse muy mal y puede tener dificultades para respirar.
  - Además se le hinchan los párpados, la lengua, los labios, las manos, etc.
  - Puede tener signos de choque (piel fría, pálida, sudorosa, pulso rápido y presión arterial baja) y puede morir en algunos minutos.

**¿QUE HACER?**

- **En casos leves:** Ponga limón, vinagre, ajo o cebolla, o hielo sobre la picadura.
- **Si es picadura de abeja:** saque el aguijón raspando la piel con la uña o con una aguja, evitando exprimirlo. Luego ponga vinagre.



- **En casos graves:**
  - tranquilizar a la persona
  - acostarla con los pies más altos que la cabeza
  - mantener las vías respiratoria libres
  - llevar al médico lo más pronto posible.

## **CAPITULO XIII: EDUCACION DE LOS GRUPOS DE AUTOCUIDADO FAMILIAR “G.A.F.”**

**Al terminar este manual**, se sugiere que la Reproinsa elabore un folleto que le servirá para la educación de su futuro grupo G.A.F. Por expresar lo que la Reproinsa considera lo más importante a transmitir a su grupo G.A.F. y la manera como lo transmitiría, este folletito reflejará cómo ella ha entendido la capacitación, al mismo tiempo que servirá de evaluación al aprendizaje.

- **Contenido:** ¿Cuáles son los mensajes más importantes que debe transmitir a su grupo G.A.F.?
  
- **Metodología:** ¿Cuáles son las técnicas que piensa utilizar para transmitir estos mensajes?

Se sugiere también que la Reproinsa y las señoras del grupo G.A.F. busquen una **actividad práctica que puedan realizar conjuntamente para evitar los accidentes en la comunidad.**

## GLOSARIO

*Como parte del aprendizaje, explique con sus propias palabras los términos siguientes:*

■ Alergia: \_\_\_\_\_

■ Asfixia: \_\_\_\_\_

■ Choque: \_\_\_\_\_

■ Contusión: \_\_\_\_\_

■ Desmayo: \_\_\_\_\_

■ Esguince: \_\_\_\_\_

■ Epilepsia: \_\_\_\_\_

■ Fractura: \_\_\_\_\_

■ Hemorragia: \_\_\_\_\_

■ Hematoma: \_\_\_\_\_

■ Intoxicación: \_\_\_\_\_

■ Luxación: \_\_\_\_\_

■ Funciones vitales: \_\_\_\_\_

■ Traumatismo cerebral: \_\_\_\_\_

■ Meningitis: \_\_\_\_\_

La realización de este manual fue coordinada por:

Dr. Lair Espinosa

Dra. Martine Tromme

Dibujante:

Eduardo Gularte

Diagramación e impresión

Editorial AGES

y con la participación de las siguientes entidades:

- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS)
  - \* A través del Centro de Salud del Mezquital Zona 12,
  - \* Centro de Salud San Julián Chinautla,
  - \* Centro de Salud de la Zona 8,
  - \* Centro de Salud Justo Rufino Barrios, Zona 21.
- Comisión Interinstitucional para la Atención de  
Áreas Precarias (COINAP/SEGEPLAN)
- Fundación Esfuerzo y Prosperidad (FUNDAESPRO)
- Médicos sin Fronteras - Suiza y Francia
- Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

La impresión de este manual se realizó  
gracias al apoyo financiero del gobierno de Alemania