

PRIMEROS AUXILIOS

1) ASPIRACION DE CUERPOS EXTRAÑOS:

Mayor riesgo en < 5 años (alimentos u objetos pequeños)

Prevención:

- Evite alimentos peligrosos: frutos secos enteros; trozos grandes de carne, manzana o quesos duros; caramelos duros; uvas; zanahoria cruda; etc.
- Acostumbre al niño a comer sentado a la mesa. Nunca debe comer mientras camina, corre o juega.
- Enseñe a su hijo a no hablar mientras está masticando.
- Corte la comida en trozos pequeños e insista en que mastique bien antes de tragar.
- Supervise siempre a sus hijos cuando comen.
- Seleccione los juguetes adecuados a la edad. Los juguetes de niños < 3 años no deberían tener piezas < 3 cm. de diámetro x 6 cm. de longitud. Si hermanos mayores tienen juguetes con piezas pequeñas trate que no estén al alcance de los más pequeños
- Evite dejar objetos pequeños al alcance de los niños (globos desinflados, monedas, capuchones de bolígrafos, botones, pilas, tapas de botellas, tuercas, tornillos, clavos)
- Eduque a los demás miembros de su familia y a todas aquellas personas que cuidan de su hijo acerca de la prevención y primeros auxilios en caso de aspiración de cuerpos extraños.

Primeros auxilios:

a) Niño de cualquier edad que puede respirar, toser, hablar o llorar:

- No intervenir (podría empeorar la obstrucción), solo animar a toser.
- Comuníquese con el servicio de emergencias.

b) Niño < 1 año que no puede respirar, llorar ni toser; tose muy débilmente o comienza a ponerse cianótico:

1. Llame a alguien para que busque asistencia médica y lo ayude.
2. Mire la boca; si ve el cuerpo extraño intente quitarlo con un movimiento de barrido de sus dedos (no a ciegas ni dedos hacia garganta!).
3. Ponga al niño boca abajo sobre su antebrazo sosteniendo con su mano la cabeza y el cuello firmemente (cabeza por debajo del nivel del tórax).
4. Aplique 4 o 5 golpes en la espalda entre los dos omóplatos con el talón de su mano libre.
5. Si la respiración no se reanuda, coloque al niño igual pero boca arriba y realice 4 o 5 compresiones torácicas con dos dedos en zona media del esternón (por debajo de las tetillas).
6. Repita los pasos 2, 3 y 4 hasta que el niño expulse el cuerpo extraño, reanude la respiración o pierda la conciencia.

c) Niño > 1 año que no puede respirar, llorar ni toser; tose muy débilmente o comienza a ponerse cianótico:

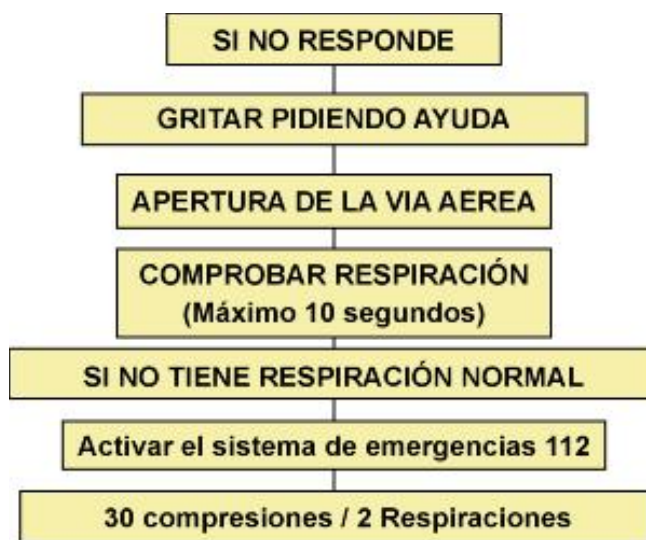
1. Llame a alguien para que busque asistencia médica y lo ayude.
2. Mire la boca; si ve el cuerpo extraño intente quitarlo con un movimiento de barrido de sus dedos (no a ciegas ni dedos hacia garganta!).
3. Con el niño de pie ligeramente inclinado hacia adelante aplique 5 golpes en región interescapular.
4. Si la respiración no se reanuda, realice *maniobra de Heimlich*: abrace al niño por detrás pasando sus brazos por debajo de sus axilas y con ambas manos cerradas realice 5 compresiones abdominales rápidas (hacia atrás y arriba).
5. Repita los pasos 2, 3 y 4 hasta que el niño expulse el cuerpo extraño, reanude la respiración o pierda la conciencia.

d) Niño de cualquier edad inconsciente:

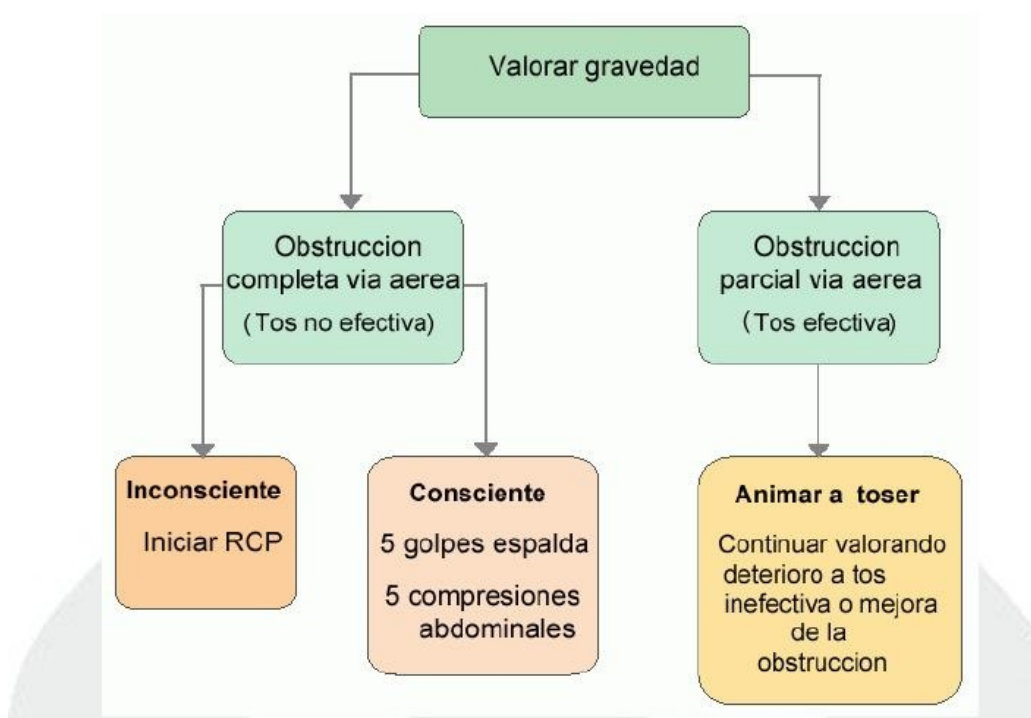
Reanimación cardiopulmonar (RCP):

1. Si el niño pierde la conciencia o es encontrado ya inconsciente, tumbelo boca arriba sobre una superficie firme. Pida ayuda si antes no lo había hecho.
2. Mire la boca; si ve el cuerpo extraño intente quitarlo con un movimiento de barrido de sus dedos (no a ciegas ni dedos hacia garganta!).

3. Si la maniobra anterior no es efectiva, extienda la cabeza del niño ligeramente con una mano sobre la frente y con la otra levante el mentón, asegurándose de que la boca permanezca abierta (*apertura de vía aérea*).
4. Si no respira inicie *respiración artificial*: boca a boca-nariz en <1 año; boca a boca pinzando la nariz en >1 año. Realice 5 insuflaciones lentas de rescate.
5. Compruebe respiración y pulso.
6. Si hay pulso y el tórax se expande continúe ventilando a 12-20 insuflaciones por minuto hasta respiración espontánea.
7. Si no hay pulso y/o el tórax no se expande inicie *masaje cardíaco*: compresión en 1/3 inferior de esternón por encima de apéndice xifoides (con 2 dedos, 1 mano o ambas manos según tamaño del niño y fuerza del reanimador). Relación 30/2: 30 compresiones cardíacas / 2 ventilaciones (aprox 3 ciclos por minuto)
8. Después de realizar esta secuencia por 1' puede suspender la reanimación por un instante (<1') para pedir ayuda médica si aún no fue solicitada.
9. Cada 2' abrir vía aérea (extrae cuerpo extraño si está accesible) y comprobar respiración y pulso.



Secuencia ante atragantamiento



2) AHOGAMIENTO POR INMERSION:

- Retire al niño inmediatamente del agua.
- Llame a alguien para que busque asistencia médica y lo ayude.
- Si el niño no respira, comience la respiración artificial inmediatamente. No pierda tiempo intentando quitar el agua de los pulmones. Si el niño no tiene pulso aplique 30 compresiones torácicas por cada 2 ventilaciones.

3) QUEMADURAS:

a) Quemaduras menores sin ampollas:

- Introduzca la extremidad en agua fría o cubra el área afectada con una toalla humedecida con agua fría hasta que pase el dolor (>15').
- No aplique hielo.

b) Quemaduras con ampollas:

- igual a a).
- No rompa las ampollas.
- Quite toda la ropa del área afectada y cúbrala con gasa estéril o tela limpia.
- No utilice otro tipo de tratamiento local.
- Toda quemadura en cara, manos, pies o genitales y cualquier quemadura extensa debería ser vista por personal sanitario.

c) Quemaduras extensas o profundas:

- Quite toda la ropa del área afectada a menos que esté firmemente adherida.
- Cubra al niño con una sábana limpia y seca, y luego con una manta para mantenerlo abrigado.
- No aplique agua fría.
- No utilice otro tipo de tratamiento local.
- Llévelo inmediatamente al servicio de urgencias.

d) Quemaduras producidas por electricidad:

- Intente interrumpir el suministro eléctrico.
- No toque a la víctima con las manos desnudas.
- Sepárela de la fuente de energía con un palo de madera o con una manta seca.
- Llévelo inmediatamente al servicio de emergencias.

4) CONVULSIONES:

- Proteja al niño de los golpes o accidentes.
- Túmbelo de lado.
- No introduzca objetos o sus dedos en la boca.
- Llévelo al servicio de emergencias si la convulsión dura + de 5' o si el niño presenta múltiples convulsiones sin recuperar la conciencia.
- Si la convulsión finalizó comuníquese con su pediatra o llévelo al servicio de urgencias.

5) DESMAYOS:

- Tumbelo al niño sobre su espalda con la cabeza girada hacia un costado y los miembros inferiores elevados.
- No ofrezca nada para comer o beber.
- Comuníquese con su pediatra.
- Llévelo al servicio de emergencias si no se despierta rápidamente.

6) CUERPOS EXTRAÑOS EN NARIZ Y OIDOS:

- Evite introducirlos mas profundamente.
- Intente desplazarlo hacia abajo comprimiendo la nariz del lado donde se encuentra el cuerpo extraño.
- Muchas veces se elimina al estornudar.
- Consulte a su pediatra si no es eliminado.

7) TRAUMATISMO DE CRANEO:

- No mueva al niño si el traumatismo de cabeza, cuello o espalda ha sido grave (caída de altura, accidente de tránsito)
- Si no respira realice respiración artificial (RCP)
- Si presenta sangrado importante de cuero cabelludo aplique compresión local.
- Llame a una ambulancia si hay:
 - ✓ pérdida de conocimiento
 - ✓ convulsiones
 - ✓ debilidad de alguna parte del cuerpo

- ✓ salida de sangre o líquido acuoso por orejas o nariz
- Llévelo al servicio de emergencias si tiene:
 - ✓ < 1 año
 - ✓ + de 2 vómitos
 - ✓ somnolencia
 - ✓ cefalea persistente
 - ✓ problemas del habla
 - ✓ dificultad para caminar
 - ✓ problemas del equilibrio
 - ✓ alteraciones visuales
 - ✓ conductas anormales
- Obsérvelo durante 24 h, despertándolo cada 2-3 h las primeras 12 h después del accidente y asegurándose de que lo reconozca.

8) FRACTURAS:

- Si el niño ha sufrido un traumatismo en el cuello o la espalda no lo mueva.
- No mueva el área afectada.
- Si presenta lesión importante de miembros inferiores llame al servicio de urgencias.
- Si parte de hueso asoma a través de la piel no intente introducirlo nuevamente y cúbralo con una gasa estéril o una tela limpia.
- Si presenta sangrado importante aplique compresión local con gasa estéril o una toalla limpia por lo menos 5'.

9) SANGRADO NASAL:

- Recline al niño hacia delante.
- Comprima la nariz con el pulgar y el índice por lo menos durante 10'.
- No introduzca algodón o gasas en la nariz.
- Si persiste consulte a su médico o al servicio de urgencias.

10) MORDEDURA HUMANA O DE ANIMALES:

- Lave bien con agua y jabón.
- Si sangra, aplique compresión local por + de 5'.
- Trate de capturar al animal.
- Consulte a su médico o al servicio de urgencias.

11) MORDEDURA DE SERPIENTES:

- Mantenga al niño en reposo.
- No aplique hielo.
- Mantenga la extremidad herida a un nivel inferior que el corazón.
- Consulte de inmediato al servicio de emergencias.

12) PICADURAS DE ABEJAS O AVISPAS:

- Si ve el aguijón quítelo raspando con un objeto romo como una tarjeta dura (no tirando hacia fuera pues podría inyectar mayor cantidad de toxina).
- Lave bien con agua y jabón.
- Aplique un paño mojado con agua fría o hielo.
- Acuda inmediatamente al servicio de urgencias si el niño presenta: dificultad para respirar, cambio de la voz, urticaria, prurito generalizado, náuseas, vómitos, debilidad, palidez, alteración del estado de conciencia, y/o marcado edema de párpados, labios o genitales.

13) ACCIDENTES OCULARES:

* Salpicaduras de sustancias químicas:

- enjuague el ojo con abundante agua por lo menos por 15'
- trate de mantenerlo abierto
- no aplique medicaciones
- cubra el ojo con gasa estéril
- acuda a un servicio de emergencias especializado

* Traumatismo ocular:

- evite tocar o comprimir el ojo lesionado
- no aplique medicaciones
- no quite los objetos que estén incrustados en el ojo
- cubra el ojo lesionado con gasa estéril

- acuda inmediatamente a un servicio de emergencias especializado

14) HERIDAS SANGRANTES:

- Aplique presión directa con una gasa estéril, una toalla o una sábana limpia por > 5'.
- Si el sangrado de miembros es difícil de controlar haga un torniquete por encima de la herida y acuda inmediatamente al servicio de urgencias.
- Si la herida es pequeña lave con abundante agua y jabón y cubra con gasa estéril.
- Si hay herida cortante concorra a urgencias para evaluar necesidad de sutura.

15) HERIDAS PUNZANTES:

- No intente sacar objetos punzantes grandes como cuchillos, palos, etc.
- Acuda inmediatamente al servicio de emergencias.

16) INGESTIÓN DE TÓXICOS:

- Cualquier sustancia no comestible es potencialmente tóxica.
- Comuníquese inmediatamente con el centro de intoxicaciones (915620420) y siga sus directivas.
- No induzca el vómito sin consultar previamente.
- Si el niño está inconsciente, somnoliento, o tiene dificultad respiratoria, boca seca o convulsiones acuda inmediatamente al servicio de urgencias mas cercano.

17) TÓXICOS EN CONTACTO CON LA PIEL:

- Quite la ropa y lave con abundante agua tibia y jabón.
- Use guantes.
- Llame inmediatamente al centro de intoxicaciones 915620420.

18) LESIONES DENTALES:

- Busque el diente desprendido como consecuencia de un traumatismo y tómelo por su corona (nunca toque la raíz).
- enjuague el diente removiéndolo suavemente en un recipiente con leche fresca.
- intente insertarlo nuevamente en su lugar o colóquelo en un recipiente con leche fresca, suero fisiológico o en saliva para su traslado.
- Para detener el sangrado comprima con una gasa estéril en el espacio en donde estaba inserto el diente.
- Si el diente fue reinsertado cúbralo con una gasa estéril.
- Si un diente se fractura tome el trozo roto y lávelo con agua tibia.
- Aplique una gasa o toalla húmeda para disminuir el edema.
- En todos los casos consulte inmediatamente a un odontólogo.

19) LESION POR CONGELAMIENTO:

- Sumerja la extremidad afectada en agua tibia (37-40°C) hasta que presente una coloración rosada.
- Mueva los miembros hacia arriba y abajo para estimular la circulación en los dedos.
- No friccione.
- Consulte inmediatamente a un médico.

20) GOLPE DE CALOR:

- Acueste al niño en un ambiente fresco y eleve sus miembros inferiores.
- Aplique toallas húmedas sobre su cuerpo.
- Si el niño está consciente y no vomita ofrézcale 150 ml de agua fresca cada 15'.
- Si la temperatura es > 38,5°C diríjase al servicio de emergencias mas cercano.

Paula Rodriguez Alessi
Pediatra y consultora de lactancia IBCLC
www.moltpekes.com / www.lactamos.com