

## Prevención de accidentes y manejo inicial de lesiones

1. [Accidente](#)
2. [Lesión](#)
3. [Heridas](#)
4. [Lesiones de vientre y tórax](#)
5. [Hemorragia](#)
6. [Quemaduras](#)
7. [Intoxicaciones](#)
8. [Fracturas](#)
9. [Luxación](#)
10. [Asfixia](#)
11. [Alacranismo](#)

### 1.-ACCIDENTE:

Es el hecho repentino de presentación rápida por situaciones y actos inseguros previos, que no dependen de la voluntad del individuo y que causa lesiones o danos a los bienes materiales.

### 2.-LESION:

Es la alteración o daño de un tejido y órgano causado por una herida, golpe o enfermedad.

Las lesiones que mas se presentan en orden de frecuencia son:

- Heridas
- Contusiones o golpes
- Fracturas
- Intoxicaciones
- Quemaduras
- Luxaciones
- Ahogamientos.

### HERIDAS

Es una perdida de la integridad de la piel, secundaria a un traumatismo externo o interno.

#### TIPOS

##### HERIDA CONTUSA:

Son producidas por piedras, palos, u objetos duros; hay dolor y hematoma, y lesión al tejido blando.

##### ABRASIONES, EXCORIACIONES

Es producida por fricción o rozamiento de la piel con superficie duras, hay perdida de la capa mas superficial de la piel, hay dolor, ardor, hemorragia escasa y se infecta con frecuencia.

##### PUNCIONES O PINCHAZOS

Son heridas producidas por la penetración en la piel por un objeto con punta afilada, es dolorosa y la hemorragia escasa, se considera peligrosa porque puede ser profunda y dañar un órgano importante.

##### HERIDAS CORTANTES

Son producidas por objetos afilados como vidrios, cuchillos etc, pueden seccionar tendones y nervios, los bordes son limpios y lineales, la hemorragia puede ser escasa o abundante dependiendo la ubicación de la herida.

##### HERIDAS LACERADAS

Son producidas por objetos de bordes dentados y sus bordes son irregulares

##### HERIDAS PUNZOCORTANTES

Son producidas por objetos agudos y afilados, como tijeras, puñales, cuchillos, etc.

##### HERIDAS POR ARMA DE FUEGO

Producidas por proyectiles, el orificio es pequeño, redondeado y limpio y el de salida es de mayor tamaño, la hemorragia depende del vaso lesionado.

### LESIONES DE VIENTRE Y TORAX:

- Acueste a la persona sobre una superficie lisa.

- Coloque un trapo limpio sobre la herida.
- Fíjelo con cuidado.
- Vigile los signos vitales y llame al medico.

### **ESTABILIZACIÓN DE LOS SIGNOS VITALES**

- Los signos vitales son los mejores indicadores para valorar el estado general de un paciente y son: pulso, frecuencia cardiaca, presión arterial, y temperatura, otros son coloración de la piel, estado de pupilas, movimiento, dolor y estado de conciencia.
- Pulso y frecuencia cardiaca: los latidos del corazón son de 60 a 80 por min. en adultos y en niños es de 80 a 100, un pulso rápido y débil se encuentra en un paciente asustado, o en estado de shock, la ausencia significa paro cardiaco o muerte.

### **MASAJE CARDIACO**

- Coloque a la victima boca arriba en una superficie dura.
- Coloque la palma de sus manos en el centro del pecho del lesionado a la altura de las tetillas.
- Con una mano sobre la otra ejerza una presión vertical sobre el área del esternón durante medio segundo y retire bruscamente.
- Repita esta maniobra en el adulto 60 a 80 veces por minuto, en el niño es con una sola mano y en los recién nacidos con los dedos, repitiendo 100 veces.
- En el caso de paro cardiorrespiratorio de 3 respiraciones seguidas de 15 masajes y repita la secuencia.
- Tan pronto sea posible envíe a la victima a una unidad de salud, para su atención.
- Presión arterial: es la fuerza que ejerce la sangre al pasar por las arterias. Para medirla nos auxiliamos de un baumanometro y un estetoscopio.
- Las cifras normales son: 120/80, pero puede variar dependiendo la edad y sexo.
- En hemorragias severas puede disminuir, así como en caso de dolor intenso.
- Temperatura normal es de 36.5 grados centígrados, para medirla se utiliza un termómetro, un aumento nos indica que hay algo extraño en el interior del paciente, a lo que el organismo esta reaccionando (infección, intoxicación, daño en alguna parte del cuerpo).
- Respiración: el numero es de 17 a 20 por min., una respiración rápida y superficial la encontramos en un paciente con shock.
- Respiraciones profundas y jadeantes se encuentran en un paciente con obstrucción respiratoria y enfermedad del corazón.
- En caso de que tenga dificultad para respirar darle respiración artificial.
- Coloque al lesionado boca arriba.
- Afloje la ropa, cinturones, brassiere, y zapatos.
- Verifique si respira, observando los movimientos del tórax o acercando su mejilla a la boca del lesionado para sentir la entrada y salida del aire.
- Quite cualquier objeto que tenga el lesionado en la boca.
- Coloque una mano detrás del cuello del lesionado y con la otra incline la cabeza hacia atrás.
- Desaloje cuerpos extraños.
- Verifique salida de aire
- Jale la barba hacia arriba para permitir el paso libre del aire.
- Levante el cuello y empuje la cabeza hacia atrás.
- Oprima la nariz
- Selle boca con boca y sople.
- Apriete con suavidad la nariz del lesionado, tome aire, coloque su boca sobre la del lesionado y sople fuerte bocanada del aire, procurando no excederse en la cantidad, repita esta operación de 12 a 17 veces por minuto.
- En los niños será con una frecuencia de 18 a 20 por minuto.

### **MANEJO INICIAL DE LESIONES:**

Son las maniobras que se brindan a una persona que ha sufrido una lesión.

- Tome el mando
- Ordene la comunicación inmediata al servicio medico.
- Ponga al lesionado a salvo de todo peligro.

- Realice una evaluación del estado del paciente, verificando si esta conciente, y sus signos vitales.
- Localice la lesión y atiéndala de acuerdo a la gravedad.
- Mantenga la calma.

#### **QUE NO HACER**

- Abandonar a un herido.
- Intentar hacer lo que no sabe.
- Mover al lesionado, sin inmovilizar.
- Tocar heridas con las manos sucias.
- Aplicar medicamentos, u otras sustancias sobre las lesiones

#### **HEMORRAGIA**

Es la pérdida de sangre, debida a una herida.

##### **TIPOS:**

**INTERNA.-** La sangre se queda dentro del cuerpo, en ocasiones puede salir por Un orificio natural como la nariz, boca, oreja o el ano.

##### **QUE HACER EN CASO DE HEMORRAGIA:**

- Localizar el lugar exacto de la salida de sangre.
- Presionar de 5 a 10 min. con un trapo limpio.
- Mantener elevada la parte afectada.
- Aplicar vendaje compresivo.

##### **PREVENCIÓN DE HERIDAS**

- Evitar que las personas caminen descalzas.
- Empacar correctamente vidrios, latas y entregarlos a la recolección de basura.
- Fijar fuertemente sobre paredes, cuadros, lámparas, techos, y repisas.
- No dejar tirado vidrios, latas, clavos, rastrillos etc.
- No permitir que los niños jueguen con plumas, lápices, compases, y demás objetos punzo cortantes y evitar que los arrojen a otras personas.
- Si se tiene arma de fuego no dejarla al alcance de los niños, dejarlas en un lugar seguro y descargadas.
- No dejar armarios, ni cajones abiertos especialmente los que tengan herramienta u objetos pesados o cortantes.
- No colocar alambres de púas en lugares de fácil acceso a los habitantes de la casa.
- No usar botellas, vasos, jarras, o frascos que estén parcialmente rotos.

#### **QUEMADURAS**

Es la lesión de los tejidos que se produce cuando el cuerpo recibe mas energía de la que e puede absorber sin sufrir danos, esta puede ser física o química.

Están pueden ser:

- 1er grado
- 2do grado
- 3er grado

##### **¿QUE HACER EN QUEMADURA?**

- Retire el objeto térmico para evitar que siga quemando, o retírela del fuego
- Si es por electricidad, corte la corriente eléctrica.
- Ya que esta fuera del alcance de la corriente, aplique las maniobras de RCP.
- Si es por sustancia química, ponga abundante agua fría sobre la lesión.
- Con las manos limpias y agua hervida y fría lave con cuidado, elimine partículas que sean fácil de quitar, no arranque las que estén muy pegados.
- No reviente las ampollas y cubra con gasa estéril

##### **PREVENCIÓN DE QUEMADURAS**

- Si usa brasero, colóquelo en un lugar protegido que no sea un riesgo para las personas.
- Evite que el niño juegue cerca del brasero, de estufas o fogatas.

- No tome al niño en los brazos si esta manipulando algo caliente.
- No deje líquidos calientes al alcance de los niños.
- Evite que el niño juegue cerca del lugar donde se preparan los alimentos.
- Evite dejar cables eléctricos o sin protección aislante.
- Evitar que los menores jueguen con aparatos eléctricos.
- Revise periódicamente los aparatos eléctricos y las instalaciones.
- Si existen calentadores de gas u otro combustible encenderlo con todas las precauciones.

### **INTOXICACIONES**

Es la introducción de alguna sustancia toxica, ya sea de forma ingerida, inhalada o por contacto con la piel.

Tipos de intoxicación:

- Por ingestión.
- Por inhalación
- Por contacto.

#### **INTOXICACIÓN POR INGESTIÓN**

Es la ingesta de algún producto líquido químico como, cloro, sosa cáustica ya sea por accidente o por otra causa.

#### **INTOXICACION POR INHALACIÓN**

Este tipo es causado por inhalación de humo y vapores de productos químicos.

#### **ENVENENAMIENTO POR CONTACTO**

Es causado por mordedura o piquete de animales venenosos o por contacto con alguna planta venenosa.

#### **PREVENCIÓN DE ENVENENAMIENTO O INTOXICACIÓN**

- Mantener las sustancias toxicas fuera del alcance de los niños y etiquetar las botellas especificando el contenido.
- No consumir alimentos que tengan sabor ácido, mal olor o descompuestos.
- Todos los líquidos venenosos como la parafina, cloro, ácidos, etc, deben guardarse en un lugar alto, fuera del alcance de los niños, de preferencia en un estante.
- Si prepara veneno para ratón sobre algún alimento (pan o queso), colóquelo de preferencia en lugares en que no lleguen los niños (agujeros o techos), que queden fuera de su alcance.
- No se deben dar restos de biberón a los niños (la leche se descompone fácilmente).
- Lavar con agua corriente la fruta antes de consumirla.
- Dejar los medicamentos lejos del alcance de los niños.
- Fijarse en fechas de caducidad de los productos alimenticios.
- No use envases de refresco o similares para guardar líquidos tóxicos como sosa cáustica, thinner, aguarrás, cloro, insecticida, gasolina, limpiadores, acetona u otros.
- Guarde los medicamentos en un lugar seguro o bajo llave.
- Evite tener sustancias toxicas en casa. En caso de contar con estas colóquelas en lugares altos fuera del alcance de los niños.
- No permita a los niños jugar con las llaves o tanques del gas, ni cerca de estos.
- Tire los alimentos en mal estado, así como las latas cuando se encuentren infladas, oxidadas, picadas, huelen mal o hayan caducado.
- Cuide y enseñe a los niños a no comer frutas, flores u hojas de plantas no alimenticias o desconocidas.

### **FRACTURAS**

Es la perdida de la continuidad estructural de un hueso, ocasionando ruptura, ya sea espontánea, por debilidad anormal o provocada por un incidente traumático o estrés repetido.

#### **TIPOS**

**CERRADAS.**-El hueso se rompe y la piel permanece intacta.

**ABIERTAS.**-El hueso fracturado sale al exterior, perfora la piel y produce una herida abierta, tiene el riesgo de infección y hemorragia.

#### **SÍNTOMAS**

- Entumecimiento y cosquilleo

- Dolor que aumenta con la movilización.
- Incapacidad para el movimiento.
- Crepitación
- Deformación
- Hematoma
- Ruptura de la piel.

### ¿QUE HACER EN LAS FRACTURA?

- Evitar el movimiento de la zona afectada
- No trate de acomodar el hueso
- Inmovilizar la fractura, para evitar agravar el dolor y aumentar la lesión.
- Colocar un entablillado rígido
- Si existe problema respiratorio, shock, hemorragia, u otro riesgo atender primero esta situación y después la fractura.
- Elevar el miembro afectado si es posible
- Aliviar el dolor
- Solicitar asistencia médica.

### LUXACIÓN

Es la salida del hueso de su sitio de articulación.

#### SÍNTOMAS

- Dolor regional
- Deformación de la zona afectada por l inflamación.
- Perdida del movimiento normal.

### ¿QUE HACER EN UNA LUXACIÓN?

- Inmovilizar
- Analgésico
- Vendaje
- Solicitar asistencia médica

### ASFIXIA

Hipoxia grave que evoluciona hacia hipoxemia, hipercapnea, perdida de la conciencia y si no se corrige produce la muerte del enfermo.

#### CAUSAS

- Inmersión
- Electrocuci3n
- Aspiraci3n de vomito
- Alojamiento de un cuerpo extraño en vías respiratorias
- Inhalaci3n de gas o humo toxico
- Intoxicaciones
- Estrangulaci3n

### ¿QUE HACER EN CASO DE ASFIXIA?

- Rescate en ahogamiento, ayuda con lanzamiento.
- Si el agua es demasiado profunda o peligrosa para entrar en ella y la victima esta demasiado lejos como para alcanzarla con un objeto largo, lo más indicado lanzarle un objeto flotante.
- El ahogamiento puede ocurrir donde quiera que haya agua, bañera, o miles de kilómetros en el océano.
- Al sacarla, realice maniobras de resucitaci3n. (maniobra de Heimlich).

### PREVENCI3N DE ASFIXIA

- Una vez terminado de comer, ayúdele a eructar, para evitar que devuelva el alimento.
- Acotar al niño con la cabeza de lado.
- No dejar al niño tomar el biber3n solo.
- Evitar que los niños jueguen con bolitas, botones, juguetes o masquen chicle.
- No dejar que los niños jueguen con bolsas de plástico o con pedazos de globo.
- Observe a los niños cada cierto tiempo mientras juegan.

- No dormir con los niños menores de 1 año.
- No dejar que los niños jueguen cerca de aguas estancadas, o corrientes, pozos, canales etc.
- Enseñe a los niños no meterse objetos a la boca, ni hablar o reírse cuando tengan bebidas o alimentos.
- Que los niños no jueguen con cordones y cuerdas de las cortinas u otros.

### **PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTO**

- No deje a los niños solos en la bañera.
- Cuide y no deje solos a los niños cerca del mar, ríos, lagunas, arroyos, albercas.
- Enseñe a los niños a nadar y no los deje solos.
- No se introduzca en el agua si acaba de comer, si se siente enfermo o ha tomado bebidas alcohólicas.
- Cubra pozos y proteja las fuentes de donde se obtiene agua

### **ALACRANISMO**

Es el envenenamiento provocado por el piquete de un alacrán, la gravedad el caso depende de la especie del alacrán, puede ser mortal en niños pequeños y ancianos.

Todos los alacranes poseen un aparato venenoso en las extremidades d su post-abdomen, contiene neurotoxinas que causan apertura permanente de canales d sodio y descarga neuronal repetitiva, toxicidad que varía según la especie.

### **COMO RECONOCER SU PELIGROSIDAD**

- Color amarillo claro (güeros)
- Manchas oscuras en el dorso
- Pinzas delgadas y largas.
- Segmentos del post-abdomen o cola cilíndricos y rectangulares.
- Ultimo segmento de la cola globoso, con un aguijón grande y curvo en la punta.
- Tamaño aproximado de 6cm.

### **SÍNTOMAS**

- Las menos peligrosas, puede haber hinchazón, moretón, y dolor ardoroso en el lugar de la picadura.
- Sensación de quemadura y piquetes de alfileres.
- Requieren de analgésicos, anestésicos o antihistamínicos.
- En casos graves va a depender de la edad, tamaño del alacrán.
- Adormecimiento que se va extendiendo rápidamente (menos de una hora).
- Dolor y parestesia en el sitio de la picadura.
- A los 15 y 90 minutos ocurre fiebre, escalofrío.
- Cefalea, disfunción de los pares craneales, cialorrea, lagrimeo, prurito nasal, pesantez de la lengua, espasmo laringeo, hiperexcitabilidad del músculo esquelético, convulsiones, pérdida de la conciencia, visión borrosa, nistagmus, disnea, cianosis, taquicardia, vómitos y paro respiratorio.
- Los síntomas pueden desaparecer en 24 horas.
- De no atenderse, la muerte puede ocurrir de 12 a 48 horas.

### **¿QUE HACE ANTE UNA PICADURA DE ALACRAN?**

- Solicitar atención médica.
- No utilizar remedios caseros
- Colocar una venda gruesa como torniquete en la extremidad afectada, aflojándola cada 5 o 10 minutos.
- Aplicar hielo en el sitio de la picadura
- Aplicar el suero antia lacran, que contiene anticuerpos sericos de caballos hiperinmunizados contra venenos de alacrán centrúridos el más venenoso.
- Reconstruirlos con el liofilizado con 5 ml de diluyente estéril y aplicar intravenoso.
- Repetir la dosis cada 20 min hasta que ceda el cuadro.
- Solo se aplica en los casos graves.

### **PROTECCIÓN ESPECÍFICA**

- No existen productos inmunizantes
- Colocación de azulejos o cemento.

- Pulido en puertas y ventanas
- Usar mosquiteros en puertas y ventanas
- Reparar grietas y rendijas en pisos y paredes.
- Sacudir la ropa de cama y de vestir.
- Aplicar insecticidas
- Mejorar y limpiar la vivienda.

**Silvia Martínez**

[silvia\\_mtz2003@yahoo.com.mx](mailto:silvia_mtz2003@yahoo.com.mx)