



BUENA SALUD LOS PRIMEROS AUXILIOS Y SU FAMILIA

LA VOZ DE LA ESPERANZA



9



**¡Escuche el programa radiofónico *La Voz de la Esperanza!*
Solicítenos un radioguía para los horarios y emisoras que
lo transmiten en su comunidad.**

Buena Salud. Publicación de *La Voz de la Esperanza*. Todos los derechos reservados.
La reproducción total o parcial de esta publicación está prohibida sin previa autorización
escrita de *La Voz de la Esperanza*, P.O. Box 53055, Los Angeles, CA 90053.
Copyright ©1990 by *La Voz de la Esperanza*. Litho in U.S.A.

LOS PRIMEROS AUXILIOS Y SU FAMILIA

Usted acaba de colocar un pastel en el horno. Repentinamente oye a su hijo que grita desesperadamente desde el jardín: “¡Mamá, ven enseguida que papá está muerto!” Usted corre hacia afuera y encuentra a su esposo caído inconsciente sobre el césped recién regado, con un taladro eléctrico en la mano. ¿Qué haría usted?

En una plácida tarde de paseo al salir de una curva con su automóvil, usted ve un auto volcado al costado del camino. Varios de sus ocupantes yacen sangrantes en tierra y otro está atrapado

dentro del auto. ¿Qué haría usted?

Despertada durante la noche por el olor a humo, el sonido crepitante del fuego y gritos que piden auxilio usted mira por la ventana de su dormitorio y descubre que la casa de su vecino está en llamas. ¿Qué haría usted?

Si usted no sabe qué hacer y sobreviene una emergencia, es probable que reaccione histéricamente; pero sabiendo qué hacer es más fácil mantener la presencia de ánimo y entrar de inmediato en acción. Su reacción inmediata e inteligente puede salvar una vida.

A continuación transcribimos en orden de importancia una lista de acciones a tomar frente a una persona accidentada.

1. Detenga las mayores hemorragias.

2. Restablezca la respiración y los latidos cardíacos (use la respiración boca a boca y el masaje cardíaco).

3. **Inmovilice los miembros fracturados, usando tablillas.**

4. **Calme el dolor inmovilizando la zona lesionada y poniendo lo más cómodo posible al paciente.** Háblele inspirando confianza para prevenir el shock.

5. **No mueva a la víctima a menos que resulte imposter-gable,** y si la mueve hágalo cuidadosamente.

Cómo Cortar Una Hemorragia Arterial

La hemorragia arterial puede detectarse por la pérdida masiva y pulsátil de sangre roja por la herida.

1. **Comprima la herida firmemente con un paño limpio por cuatro o cinco minutos.**

Si usted no tiene un paño limpio, use el paño más limpio que pueda conseguir de inmediato. Detener la hemorragia es más importante que la limpieza del paño.

2. Presione la arteria por encima de la herida (entre la herida y el corazón), hasta cinco minutos después que la hemorragia haya cesado.

3. Vigile para volver a comprimir si la hemorragia se repite.

4. Si la herida está en el brazo o la pierna, eleve el miembro herido por arriba del nivel del cuerpo.

5. Cuando la hemorragia se haya detenido, cubra la herida con gasa estéril y afírmela con un vendaje. El vendaje elástico es el mejor.

6. **El torniquete es peligroso porque puede lesionar tejidos sanos y causar serios problemas.** En caso de hemorragias, úselo sólo como último recurso y en ningún caso por más de dos horas.

Cómo Cortar Una Hemorragia venosa

La hemorragia venosa puede ser detectada por el color más oscuro de la sangre y porque fluye en forma continua pero no pulsátil.

El tratamiento es el mismo que para una hemorragia arterial, con la diferencia de que la presión sobre la vena debe aplicarse en el lado de la herida opuesto al corazón.

Advertencia: EL CONTROL DE LA HEMORRAGIA TIENE PRIORIDAD SOBRE TODO LO DEMAS AL PRACTICAR LOS PRIMEROS AUXILIOS A UN HERIDO. PIDA QUE OTRA PERSONA LLAME AL MEDICO O ESPERE HASTA DOMINAR LA HEMORRAGIA Y ENTONCES LLÁMELO USTED.

CÓMO TRATAR UNA HERIDA

No se preocupe demasiado por pequeños cortes o escoriaciones. Sin embargo, si llegan a infectarse podrían ser muy



molestos para el paciente. Las siguientes indicaciones ahorrarán dolor innecesario al herido.

1. **Lave todos los cortes y escoriaciones con agua tibia y jabón.** Cúbralos con gasa estéril. Si la sangre empapa de inmediato las gasas es necesario aplicar más presión para cortar la hemorragia.

2. Trate cuidadosamente las heridas de la mano y la muñeca y vea al médico.

3. Toda herida en la cara debe ser tratada inmediatamente por el médico.

4. Las heridas del cuero cabelludo pueden sangrar profusamente. Acueste a la víctima con la cabeza elevada. Aplique presión sobre la herida con un paño limpio hasta que cese la hemorragia. Vea al médico para prevenir serias complicaciones.

5. Una herida punzante debe dejarse sangrar libremente antes de cubrirla. Vea a su médico tan pronto como sea posible para prevenir la infección tetánica.

6. Para tratar una contusión (golpe que no ha abierto la piel) use una bolsa de hielo a fin de reducir la hemorragia en el interior de los tejidos afectados. Después de 24 horas use un baño de agua caliente para acelerar la absorción de la sangre coleccionada y aliviar el dolor.

7. Recuerde lo siguiente: Detenga las hemorragias. Use el agua para limpiar las heridas. Las heridas punzantes que no sangran, procure hacerlas sangrar.

CÓMO TRATAR UN HUESO FRACTURADO

La fractura de un hueso puede detectarse por los siguientes síntomas: dolor intenso y persistente en el área traumatizada que se agrava con el movimiento; una rápida hinchazón de la zona dolorosa; limitación del movimiento corporal; acortamiento o desviación anormal de un miembro.

El tratamiento de las fracturas debe incluir lo siguiente:

1. Evite el movimiento de la zona traumatizada.
2. Use una tabla u otro objeto rígido envuelto en material

blando y acolchado para inmovilizar el área fracturada.

3. El agua es un soporte natural; si la víctima está en el agua y ésta no es muy fría ni muy profunda, permítale permanecer en el agua hasta que llegue auxilio profesional. Quédese junto al fracturado en el agua y déle palabras de aliento.

Precaución: NO TRATE DE RESTAURAR LOS HUESOS A SU POSICIÓN NORMAL. Si FUERA POSIBLE NO MUEVA A LA VÍCTIMA HASTA QUE LLEGUE EL AUXILIO PROFESIONAL. NO MUEVA O TIERZA EL CUERPO TRAUMATIZADO CUANDO HAY POSIBLES LESIONES DE COLUMNA A MENOS QUE SEA ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE DEBIDO A OTROS PELIGROS PARA LA VIDA DEL PACIENTE.

¿QUE HACER CUANDO CESA LA RESPIRACION?

El auxilio inmediato es importante porque la falta de oxígeno en los tejidos por sólo cuatro minutos y medio, puede causar daño permanente al cerebro. Si la falta de oxígeno se prolonga por seis a siete minutos y medio la víctima puede morir.

1. **Si un niño deja de respirar, póngalo cabeza abajo sosteniéndolo de los tobillos y golpéele la espalda a fin de asegurarse que elimine cualquier objeto que pudiera estarlo asfixiando.**

En el adulto, gire la cabeza hacia

un costado de modo que su boca quede más baja que el resto del cuerpo, tire de la lengua para afuera, limpie la boca y las vías respiratorias de la víctima, sacando con los dedos cualquier cuerpo extraño que allí hubiera.

2. A fin de abrir la vía aérea, extienda la cabeza de la víctima hacia atrás de modo que el mentón quede hacia arriba y lleve la mandíbula hacia adelante. Con los dedos de la otra mano cierre la nariz del paciente para que el aire no pueda escapar por allí.

Precaución: NO COMIENZE LA RESUCITACIÓN CON RESPIRACIÓN BOCA A BOCA HASTA NO HABER REALIZADO LOS PASOS PREVIOS Y ESTAR SEGURO QUE NO HAY OBSTRUCCIÓN.

3. Inspire aire, aplique sus labios firmemente contra la boca de la víctima y exhale el aire por la boca con una suave y sostenida presión. (Si la víctima es un niño exhale sólo la mitad de una

respiración.) Si el pecho del paciente no se expande, todavía puede haber obstrucción.

4. Si el pecho del paciente se expande, retire su boca para que la víctima pueda exhalar.

Precaución: SI LA VÍCTIMA VOMITA, LIMPIE COMPLETAMENTE SU BOCA Y PROSIGA DE INMEDIATO CON LA RESUCITACIÓN POR RESPIRACIÓN BOCA A BOCA.



5. Continúe insuflando su respiración en la boca del paciente cada cuatro segundos hasta que se restablezca la respiración espontánea. Si usted se cansa llame a otra persona que lo reemplace. Pueden pasar varias horas hasta que el paciente sea capaz de respirar normalmente.

Cómo Tratar Un Ataque Cardíaco

Coloque al paciente con los hombros y la cabeza elevados. Si el paciente está inconsciente no le dé ningún medicamento. Llame al médico inmediatamente. Si el paciente no respira ni se percibe pulso, inicie de inmediato la resucitación mediante la respiración boca a boca y el masaje cardíaco.

1. Para aplicar la respiración boca a boca proceda como ya fue descrito, extendiendo la cabeza del paciente y levantando la mandíbula para abrir las vías aéreas.

2. Si usted está solo proceda a aplicar alternativamente el masaje cardíaco y la respiración boca a boca.

3. El masaje cardíaco externo se efectúa apretando en forma rítmica el esternón del paciente y haciéndolo descender de cuatro a cinco centímetros cada vez, setenta veces por minuto. De este modo se exprime el corazón entre el esternón y la columna vertebral y se hace circular la sangre en cantidad suficiente para mantener vivo el cerebro.

4. Para dar un masaje cardíaco efectivo arrodílese al lado del paciente sobre el mismo plano sobre el cual él yace (es mejor un plano duro como el suelo que una cama muy blanda). Apoye el talón de la mano derecha sobre la parte media del esternón del paciente y apoye su mano izquierda sobre la derecha, aplicando presión verticalmente con el peso de su cuerpo oprimiendo el esternón en forma rítmica.

5. Aplique doce compresiones al corazón y de inmediato dos insuflaciones al pulmón. Prosigua ininterrumpidamente con este procedimiento hasta que llegue otra persona que pueda colaborar.

6. Habiendo dos personas junto al paciente, una debe encargarse del masaje cardíaco y la otra de la respiración boca a boca. El ritmo, entonces, debe ser de una insuflación cada cinco compresiones, intercalando la insuflación sin ninguna interrupción del masaje cardíaco.

NO INTERRUMPA LAS MANIOBRAS DE RESUCITACIÓN HASTA QUE LLEGUE AUXILIO PROFESIONAL. PUEDEN SALVARSE MUCHAS VIDAS PROCEDENDO DE ESTE MODO.

QUÉ HACER EN CASO DE INCENDIO

Primero, asegúrese que todos están fuera de la casa. Luego llame a los bomberos.

Si usted descubre que alguien está aún dentro de la casa, átese un paño húmedo cubriendo su nariz y su boca. Tome consigo algo con que atar las manos de la víctima y arrástrese gateando hasta el lugar donde ésta se encuentra. Atele las manos y coloque los brazos de la víctima alrededor de la nuca suya. Arrastre entonces a la víctima fuera del edificio, gateando sobre sus manos y rodillas.

Si el fuego es pequeño, usted

puede tratar de apagarlo por sí mismo. Siempre es bueno tener una manguera que llegue a cualquier punto de la casa.

Si el fuego está en el piso, bárralo con un chorro de agua desde el borde hacia el centro del fuego. Cuando el fuego está en la pared, dirija el chorro de agua a la base del fuego y desde allí hacia arriba.

Manténgase siempre cerca de una puerta para salir rápidamente si fuera necesario.

No se meta en altillos, placares o habitaciones pequeñas porque podría asfixiarse. No abra las ventanas ni las puertas; la corriente de aire avivaría las llamas. Si el humo se hace espeso e insoporable, salga inmediatamente.

Si el fuego se extiende, usted salga y deje que los bomberos lo combatan cuando lleguen.

No eche agua sobre grasa, aceite o cables eléctricos que estén en llamas; esto sólo difundiría el incendio. El agua

conduce la corriente eléctrica y usted podría ser electrocutado. Un extinguidor de anhídrido carbónico o simplemente tierra, arena o polvo de hornear, son efectivos para esta clase de fuego. Corte la corriente eléctrica.

Si las ropas de una persona se inflaman, envuélvala rápidamente en una alfombra, una cobija, una toalla de baño o un abrigo, o cualquier cosa que pueda sofocar las llamas. Asegúrese de rodear estrechamente el cuello de la víctima para evitar que las llamas le quemén el cabello y la cara. Eche la víctima al suelo en un sitio alejado del fuego y hágala rodar para apagar las llamas.

Cuando una persona ha sido sofocada por el humo o el gas, llévala inmediatamente al aire libre, acuéstela en el suelo y hágale respiración boca a boca. Llame a los bomberos y al médico.

Los síntomas de sofocación pueden ser uno o varios de los siguientes: mareos, inconsciencia, tos violenta, respiración irregular, sentir ruidos en los oídos y ver puntos negros o brillantes.



Cómo Tratar Las Quemaduras

El mejor antídoto para una quemadura química es echar litros y litros de agua sobre el área afectada, lavando la misma completamente.

Las quemaduras causadas por llamas y objetos calientes deben ser sumergidas inmediatamente en agua fría o aun helada. A menos que se trate de una quemadura muy leve, no la cubra con ninguna pomada. Cúbrala con gasa estéril.

Cuando una quemadura es causada porque las ropas se incendiaron, quite toda la ropa cortando la que aún queda para no tirar de ella y desprender la piel. Coloque a la víctima en agua fría o bajo una ducha fría y luego envuélvala suavemente en una sábana y en frazadas. Esto ayuda a prevenir el shock y evita la infección de las quemaduras.

CÓMO TRATAR EL SHOCK

Los síntomas de shock son los siguientes: El paciente comienza a estar aprensivo, su pulso es rápido, siente la boca seca, puede tener escalofríos que alternan con transpiración copiosa, su presión arterial es baja pero permanece consciente a menos que el shock sea severo.

Para tratar al paciente de shock, lo primero es asegurarle que usted se mantendrá a su lado y que el auxilio médico llegará muy pronto.

1. Mantenga al paciente acostado con la cabeza más baja que el cuerpo.

2. Abrigue al paciente y manténgalo tibio con lo que tenga a mano.

3. No le dé nada por boca.

4. Es más seguro pensar que el shock es grave.

5. Consiga urgentemente el auxilio médico.

Cómo Tratar Un Envenenamiento

Una de las situaciones más dramáticas que le pueden suceder a alguien, es la de encontrarse con un niño o adulto que ha tragado un veneno. Es fundamental encontrar el envase del veneno. Llame de inmediato al hospital o al médico. Léale por teléfono, al médico, el rótulo del envase para que él sepa qué es lo que la víctima ha tomado, y siga sus instrucciones.

Si usted no pudiera encontrar rápida ayuda profesional, siga estas indicaciones:

1. Trate de producir el vómito, forzando al paciente a beber abundante agua y estimulando luego la garganta con los dedos.

2. Guarde el material vomitado para que sea ulteriormente analizada.

3. Después de provocado el vómito, diluya el tóxico que hubiera quedado en el estómago dándole a beber agua, leche, sopa o salsa.

Precaución: NO USE PAN TOSTADO, TÉ O LECHE DE MAGNESIA COMO ANTÍDOTO.

4. Lleve al paciente al médico para evitar complicaciones.

Cómo Tratar Los Dolores Musculares

Muchas personas olvidan que al iniciarse en la práctica de un trabajo físico o deporte, deben hacerlo progresivamente para evitar molestos dolores musculares.

Los músculos se resienten si se los ejercita intensamente después de un período prolongado de

reposo. Comience su nueva actividad con períodos cortos de juego o trabajo y aumente gradualmente el ejercicio a medida que sus músculos se adapten.

Si usted se olvidó de esto e inició intensamente sus nuevas actividades físicas, volverá a casa con dolores musculares. Para lograr alivio tome un baño de inmersión caliente y relaje sus músculos en la bañera por veinte a treinta minutos. Este relajamiento eliminará la mayor parte de las toxinas que los músculos acumularon durante el ejercicio excesivo y usted se sentirá aliviado.

Cómo Tratar Un Problema Ocular

No podemos permitirnos negligencia alguna en el cuidado de nuestros ojos. Si un cuerpo extraño penetra en el ojo, a menudo puede ser extraído tirando el párpado superior sobre el inferior que así actúa como un suave cepillo. El párpado inferior puede ser replegado hacia abajo para descubrir el cuerpo extraño. A veces el cuerpo extraño se mueve hacia el ángulo interno del ojo, de donde es fácilmente extraída. Un baño del ojo afectado con agua esterilizada, con ayuda de un vasito de lavajes oculares o derramando suavemente el agua sobre el ojo abierto, que provocará parpadeos y con seguridad arrastrará hacia afuera el cuerpo extraño.

Para cualquier problema más serio del ojo, la consulta con el especialista es imperativa.

Mensaje del Director

Alguien preguntó si la curación divina tenía algún lugar en la medicina moderna. La última lección del curso BUENA SALUD se titula “El Gran Sanador” e investigará el maravilloso milagro de la curación.

La página siguiente contiene el cuestionario sobre esta lección. Sírvase completar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la carilla de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja, dóblela a la mitad, péguele una estampilla y envíela hoy mismo; o si prefiere envíe la hoja de cuestionario en un sobre. En unos días más le enviaremos la corrección de este cuestionario más su nueva lección.

Cuestionario de la Lección 9

1. Haga una lista de los pasos a tomar frente a un accidentado, en orden de importancia.

- Detenga las mayores hemorragias. _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. Si la afirmación es verdadera, rodee con un círculo la V; si es falsa la F.

- V F Cuando hay una hemorragia importante, comprima la herida firmemente con un paño limpio por cuatro o cinco minutos.
- V F Actualmente se considera al torniquete como peligroso y se trata de evitar su uso, excepto en hemorragias muy importantes.
- V F La sangre de una herida arterial es más oscura que la de una herida venosa.

V F Hay peligro de tétano en una herida punzante.

V F El mejor antiséptico para una herida es el agua y el jabón.

V F La víctima de una fractura debe ser levantada, colocada en el primer automóvil que se consiga y llevada de inmediato al hospital.

V F Si un niño deja de respirar, póngalo cabeza abajo y golpéele la espalda.

V F La resucitación o respiración boca a boca debe aplicarse a una víctima que ha dejado de respirar.

V F Las quemaduras se tratan aplicándoles agua helada.

V F A la persona que está en shock, debe dejársela sola.

Remitente

Por favor envíeme la próxima lección a esta dirección:

Nombre _____

Calle y N° _____

Ciudad _____

Estado _____ Zona Postal _____

----- Doblar Aquí -----

Pegue Aquí
Su
Estampilla
y Envíela
Hoy Mismo

LA VOZ DE LA ESPERANZA

P.O. Box 53055

Los Angeles, California 90053