



# YO MÉDICO

Manual de medicina  
preventiva para docentes

Paola Ríos Vega  
Giselmar Soto Díaz



**Sare**  
Salud y Recreación



**Sare**  
Salud y Recreación



**Yo Médico**  
**Manual de medicina preventiva para docentes**



**Sare**  
Salud y Recreación

**Yo médico**  
**Manual de medicina preventiva para docentes**

1ª Edición, Julio de 2016

Reservados todos los derechos.

Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización del editor.

[www.fundacionsare.org](http://www.fundacionsare.org)



**Paola Ríos Vega**  
**Giselmar Soto Díaz**

**YO MÉDICO**  
MANUAL DE MEDICINA PREVENTIVA PARA DOCENTES

UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
Valencia, Venezuela  
2016



## PRÓLOGO

Este manual se ha escrito con el propósito de ofrecer a los docentes de escuelas primarias, de manera sencilla, los conocimientos fundamentales acerca de la medicina preventiva, su método y estrategias; con la intención de hacerlos participes en la concepción de conocimiento sobre la dinámica de salud – enfermedad en los estudiantes de educación básica.

El contexto juega un papel fundamental en el aprendizaje significativo, y actualmente se evidencia un incremento en la morbilidad en edades pediátricas lo que hace indispensable promover la enseñanza de hábitos y estilos de vida saludables, desde la escuela y la familia, buscando formar individuos sanos a través de la introversión sobre su realidad, la cual puede ser modificable de acuerdo a la implementación de conductas sanas.

Finalmente se espera despertar en el lector la reflexión necesaria acerca de la situación de salud y enfermedad en nuestras poblaciones, y el papel de la escuela en el diagnóstico de los problemas prioritarios de salud, así como la identificación de factores de riesgo como de protección, lo que orienta las acciones en materia de políticas sanitarias y de investigación en salud en todos los niveles de acción.

**Giselmar Soto Díaz**

## CONTENIDO

### TEMA 1:

#### HÁBITOS SALUDABLES

Pág. N°

Higiene personal.....	6
Bañarse diariamente.....	7
Cuídate de los piojos.....	7
¿Cómo evitarlo los piojos?.....	8
En caso de piojos.....	8
Higiene en el hogar.....	9
Higiene de los alimentos.....	9
Cuida tu ambiente.....	10

### TEMA 2:

#### ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y CRECIMIENTO

La Alimentación.....	11
Los Nutrientes.....	12
Las Porciones.....	13
Crecimiento Según la Edad.....	13
Actividad Física.....	13

### TEMA 3:

#### SALUD BUCAL

Técnica de cepillado.....	14
¿Cuándo visitar el odontólogo?.....	15

### TEMA 4:

#### CUIDADO CON EL MOSQUITO

El zika.....	16
La chikungunya.....	16
El dengue.....	16

**TEMA 5:**

**ATENCIÓN EN SALUD**

Niveles De Atención En Salud.....17

**TEMA 6:**

**¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIAS?**

Atragantamiento.....19

Caídas y golpes.....21

Cortes y heridas.....22

Hemorragias.....23

Intoxicaciones.....25

Quemaduras.....26

**TEMA 7:**

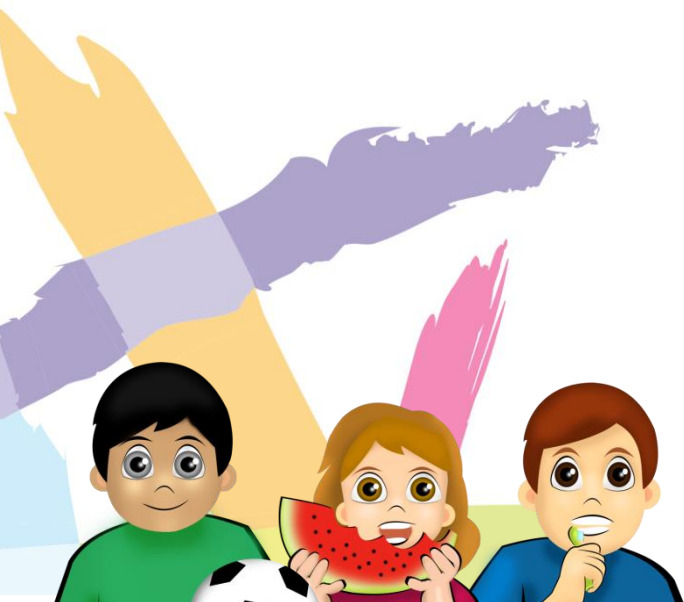
**REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP).....28**

**TEMA 8:**

**EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS.....30**

**TEMA 9:**

**DECÁLOGO.....32**



## TEMA 1: HÁBITOS SALUDABLES

Los hábitos son actividades que repetimos hasta convertirse en costumbres. Estas actividades son realizadas con mucha frecuencia haciéndose automáticas, como ir a la escuela o cepillarse los dientes.

La higiene es la limpieza o aseo que nos ayuda a mantenernos saludables y a prevenir enfermedades.

### Higiene Personal

La piel protege a nuestro cuerpo de los rayos del sol, las toxinas y los microorganismos; para eso es importante tener una rutina de aseo personal que incluya la piel y otras partes de nuestro cuerpo que necesita de cuidados para mantenernos saludables. La higiene personal además ayuda a sentirnos frescos, limpios y vernos agradables.





### **Bañarse Diariamente**

Con el tiempo el sudor produce malos olores, bañarse adecuadamente remueve el sudor y por lo tanto las bacterias que causan los malos olores. Utilizando agua y jabón lavamos cabeza, cuello, axilas, brazos, tronco, genitales, piernas y pies. El cabello debe lavarse mínimo 2 veces por semana. Usar siempre ropa limpia, las uñas de las manos y los pies deben ser recortadas periódicamente.

### **Cúidate de los piojos**

Los piojos viven en el pelo de muchos animales en especial en el cuero cabelludo de los humanos, su alimento es la sangre del huésped, se reproducen y propagan fácilmente; causan mucha picazón y para evitarlo se necesita tener precauciones.



## ¿Cómo evitarlo los piojos?

Peinar y cepillar diariamente el cabello.

Revisar frecuentemente la cabeza.

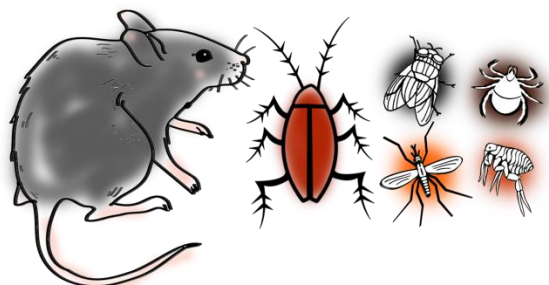
No intercambiar peines, gorras o accesorios.

### En caso de piojos:

1. Aplicar con el cabello seco el champú antipiojos y dejar durante 2 a 4 horas, se puede cubrir la cabeza con una gorra de plástico durante ese tiempo.
2. Luego enjuagar con abundante agua y lavarse con champú normal.
3. Con una mezcla de 2 tazas de agua y 1 de vinagre aplicar en el cabello y no enjuagar.
4. Peinarse con un peine para quitar los piojos y liendres.

Realizar este tratamiento una vez por semana. Tener cuidado con los ojos, nariz y boca. En caso de contacto lavarse con abundante agua. Es importante lavar la ropa, toallas y sábanas con agua caliente para evitar la propagación. Leer las indicaciones que trae el champú antipiojo antes de usarlo.





### **Higiene en el hogar**

Los ratones, cucarachas, moscas, mosquitos, garrapatas y pulgas son atraídos por los restos de comida, el agua y la falta de higiene; sus mordeduras y desechos transmiten enfermedades a los humanos. Un buen aseo asegura que los huéspedes indeseados permanezcan fuera del hogar.

- Tender la cama después de levantarse.
- Barrer, limpiar y ordenar frecuentemente.
- Guardar los alimentos en lugares seguros.
- Lavar los platos después de comer.
- Mantener mascotas limpias y sanas.
- Mantener el baño limpio.
- Sacar la basura todos los días.
- Tapar recipientes con agua.
- Cambiar el agua de las plantas.

### **Higiene de los alimentos**

- Lavar los alimentos antes de comer o cocinar.
- Desechar los alimentos que están en mal estado.
- Cocinar con agua potable, limpia o hervida.
- Lavar los enlatados por fuera antes de abrirlos
- Limpiar los huevos antes de abrirlos.



## **Cuida tu ambiente**

Botar la basura en su lugar. Si no hay un lugar, guárdalo dentro de una bolsa hasta encontrar un bote de basura.

Cuidar parques, ríos, lagos, playas. No botar basura, quemar o arrancar plantas.

No quemar basura, avisar a la comunidad si alguien realiza esta actividad en especial cerca de las escuelas, para así poder tomar las medidas necesarias para solucionar el problema.

Tapar los botes de basura y mantenerlo en lugares seguros donde los animales no puedan alcanzarlos.

Eliminar lugares donde el agua se puede estancar, para así evitar la reproducción de los mosquitos.

Reciclar, reducir, renovar y reutilizar. Las 4R son utilizadas para materiales como el papel, madera, plástico y vidrio.

Cerrar el grifo y cuidar del agua.

## TEMA 2

### ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y CRECIMIENTO

#### La Alimentación

La alimentación es la ingestión o entrada de los alimentos al cuerpo, ellos dan energía y ayudan en el desarrollo aportando los nutrientes que se necesitan para crecer.

*Los Nutrientes* son los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Los carbohidratos o azúcares dan energía al igual que las grasas, las proteínas componen el músculo y el corazón, las vitaminas y minerales ayudan al funcionamiento del cerebro y otros órganos.

La mala alimentación es la poca o exagerada entrada de alimentos a nuestro cuerpo y puede generar desnutrición o sobrepeso.

*La desnutrición* es causada por la falta o poca ingesta de nutrientes, puede ser por no comer variedades o cantidades adecuadas de alimentos.

*El sobrepeso* es causado por comer altas cantidades de grasas y azúcares además de no realizar actividad física frecuentemente.



## Los Nutrientes

*Los Carbohidratos:* es el principal combustible del cuerpo, aporta energía para estar en movimiento. Platos: arroz, pasta, pan, arepa, bollitos, tajadas, entre otros.

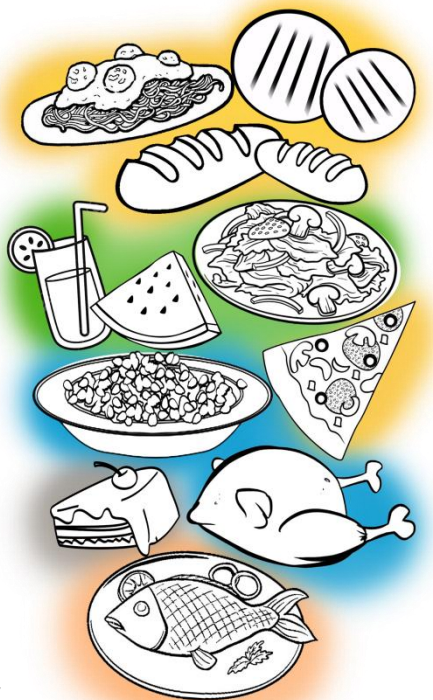
*Las Hortalizas:* contiene abundante agua, pocos carbohidratos y grandes cantidades de vitaminas y minerales. Platos: ensaladas crudas y cocidas.

*Las Frutas:* son de sabor dulce o ácido, no necesitan cocinarse; aportan azúcares naturales, vitaminas, minerales y antioxidantes. Platos: jugos y postres.

*Las Proteínas:* son esenciales para el crecimiento y las defensas del cuerpo. Platos: asados, parrillas, sopas, albóndigas, entre otros.

*Los Dulces:* contienen grandes cantidades de energía, hay que tener cuidado no todas son naturales y comer grandes cantidades causan enfermedades como obesidad y caries.

*Las Grasas:* las saturadas son sólidas como la mantequilla y las insaturadas son líquidas como el aceite, las insaturadas son las más beneficiosas en especial las que vienen del pescado y los frutos secos. Las grasas trans están en la margarina y en el aceite vegetal son las más dañinas, se encuentra en tortas y frituras por lo tanto comer muchas de estas chucherías perjudica la salud.



## Las Porciones

Los platos de los niños miden entre 15 a 18 cm. Un  $\frac{1}{2}$  del plato debe tener hortalizas y frutas, un  $\frac{1}{4}$  las proteínas y el otro  $\frac{1}{4}$  los carbohidratos.

## Crecimiento según la edad

Para los niños en edad escolar (de 6 a 12 años) el seguimiento de su crecimiento es muy importante, porque ayuda a prevenir y controlar enfermedades que al no ser tratadas a esta corta edad perjudica la salud del joven y adulto del mañana.

La tabla a continuación enseña los valores de referencia según la edad, estatura y el peso.

Edad	Estatura	Peso
6 años	107 a 125 cm.	16 a 27 kg.
7 años	112 a 132 cm.	17 a 31 kg.
8 años	117 a 138 cm.	19 a 35 kg.
9 años	121 a 145 cm.	21 a 40 kg.
10 años	126 a 150 cm.	24 a 46 kg.
11 años	131 a 156 cm.	28 a 55 kg.
12 años	136 a 162 cm.	30 a 60 kg.

## Actividad física

Es recomendable que los niños realicen deportes 2 veces por semana o mínimo 30 min de ejercicio al día.

Estos ejercicios involucran estiramientos previos y preparación para evitar lesiones y dolor en los cuerpos de los pequeños durante el entrenamiento físicos. Además, los deportes aumentan la autoestima, promueve la integración del equipo y refuerza los valores.

### TEMA 3

## SALUD BUCAL

Los restos de alimentos en los dientes son los causantes del mal olor, las enfermedades dentales como la caries y del sangrado de encías. Cepillarse después de cada comida remueve de la superficie de los dientes los alimentos atrapados evitando que las bacterias se reproduzcan y se formen la placa.

Desde pequeños los niños deben aprender a lavarse los dientes y que estos hábitos sean supervisados por los adultos. Además de controlar el consumo de azúcar y tener una alimentación balanceada enriquecida con calcio y fósforo.

Los dentistas recomiendan cepillos de cerdas suaves que eviten el daño en el esmalte y la irritación de las encías.

#### **Técnica de cepillado: Bass Modificado**

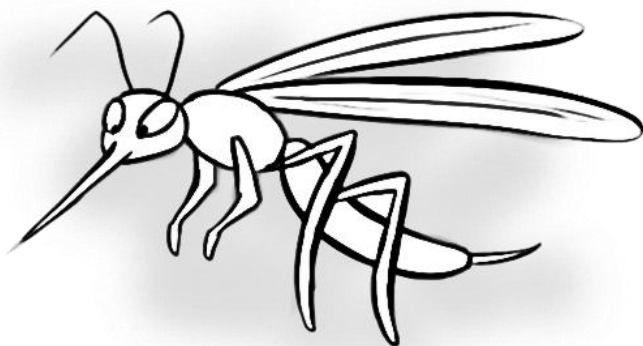
Colocar el cepillo inclinado a  $45^\circ$  sobre la unión del diente y la encía, para que las cerdas del cepillo entren en el surco donde se acumula más placa bacteriana. Se realizan movimientos de vibración hacia adelante, atrás y por último en círculos, culminando con barridos hacia abajo en los dientes de arriba y hacia arriba en los dientes de abajo. Se realiza esta técnica hasta en la cara interna de los dientes. Por último, se cepilla la lengua de atrás hacia adelante.



### ¿Cuándo visitar al odontólogo?

Es recomendable que durante la edad escolar los niños tengan un control dental cada 6 meses. Mientras tenga una alimentación saludable y una higiene adecuada los dientes se mantendrán sanos en especial cuando comienza a salir los dientes permanentes.

**IMPORTANTE:** no se debe intercambiar ni prestar el cepillo dental a otras personas, y este debe ser cambiado cada 3 meses.



## TEMA 4 CUIDADO CON EL MOSQUITO

El mosquito *Aedes Aegypti* es transmisor de virus como el dengue, chikungunya y el zika; estas tres enfermedades presentan síntomas similares. Es recomendable no automedicar a los niños, ir a consulta y prestar atención al desarrollo de la enfermedad, sobre todo por la deshidratación debido a la fiebre, los vómitos y la diarrea. El paciente debe descansar y tomar líquidos continuamente y según el médico el uso de analgésicos para aliviar algunos síntomas.

## **El Dengue**

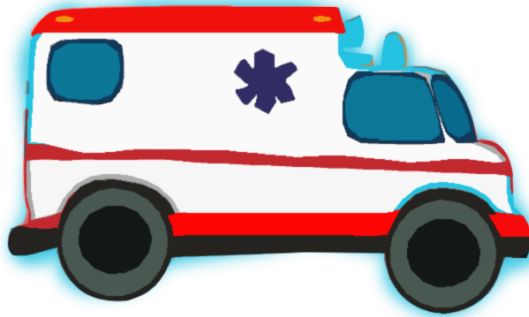
Después de la picadura del mosquito infectado, tras un periodo de incubación entre cinco a ocho días, aparecen síntomas como fiebre alta, dolores de cabeza, dolor detrás de los ojos, dolor intenso en las articulares y músculos, inflamación de los ganglios linfáticos y erupciones en la piel de color rojo brillante. Debe prestarse mucha atención a los signos de alarma como el sangrado.

## **La Chikungunya**

Tres o siete días después de haber sido picado aparece fiebre alta, dolor de cabeza, dolor intenso en articulaciones y músculos. Aunque la mayoría de los pacientes tienden a sentirse mejor en los siguientes días o semanas, algunas personas pueden desarrollar dolores y rigidez en las articulaciones intermitente por meses. No existe un tratamiento específico ni una vacuna disponible para prevenir la infección de este virus.

## **El Zika**

Genera fiebre leve, sarpullidos, conjuntivitis y dolores musculares o articulares. El malestar general comienza de dos a siete días después de la picadura del mosquito infectado; una de cuatro personas infectadas desarrolla los síntomas. El virus fue aislado por primera vez en 1947 en el bosque de Zika, Uganda (África). Desde entonces, se ha encontrado principalmente en África y ha generado brotes pequeños y esporádicos también en Asia.



## TEMA 5 ATENCIÓN EN SALUD

### **Niveles De Atención En Salud**

Son las diferentes instituciones encargadas de prestar servicios de salud a la población en la que se encuentran. Se clasifican según la infraestructura, recursos humanos y tecnología que ofrecen. La organización del estado utiliza este sistema para distribuir recursos, especialmente a la salud pública. Tradicionalmente son cuatro niveles:

*Nivel Primario:* es el de mayor cobertura y menor complejidad, representado por las Postas y Estaciones médico rurales, los consultorios urbanos y rurales y los centros de Salud Familiar. Se dirigen a la comunidad con el fin de lograr actitudes favorables para la salud. Recurso humano: médicos y odontólogos generales, enfermeras, matronas, nutricionistas, psicólogos, asistentes sociales, técnicos paramédicos, etc. Actividades: promoción para la salud, control de salud, pesquisa de morbilidad, tratamiento de morbilidad no compleja, derivación de casos a niveles de mayor complejidad

*Nivel Secundario:* es de menor cobertura, diagnostican y tratan pacientes que no pueden ser atendidos en el nivel primario. Se relaciona con los Servicios Clínicos de los Hospitales por lo que suele

llamarse Consultorio Adosado de Especialidades. Recurso humano: Los especialistas, requieren de laboratorios y equipo para poder realizar su trabajo.

*Nivel Terciario:* son los establecimientos con condiciones para realizar hospitalización. En los hospitales se organiza en los Servicios Clínicos y requiere de las Unidades de Apoyo Diagnóstico y Terapéutico para su trabajo, incluidos los pabellones quirúrgicos.

*Nivel Cuarto:* representado por las Unidades de Tratamiento Intensivo, requiere de una gran concentración de recursos tanto humanos como de equipamiento, este último de gran sofisticación. Se caracteriza por la mínima cobertura y la máxima complejidad.

## TEMA 6

### ¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIAS?

En el entorno escolar y en el hogar ocurren accidentes que son fáciles de controlar y de prevenir, los adultos responsables deben mantener la calma y actuar con prudencia para atender al herido y controlar la situación. La Cruz Roja ha desarrollado un esquema de actuación denominado “Conducta P.A.S” (Proteger, Avisar y Socorrer), es fácil de recordar en especial durante momentos donde se suele perder la calma.

*Proteger:* haz seguro el entorno, con el fin de evitar que se produzca un nuevo accidente. Por ejemplo, si un niño se ha lastimado con una tachuela o clavo, retíralo, para que otros niños no se corten.



*Avisar:* Una gran parte de los accidentes que ocurren se pueden solucionar si tenemos unos conocimientos básicos de primeros auxilios. Ahora bien, si lo crees necesario, pide ayuda y si la situación es de gravedad, llama al número de emergencia o acude inmediato al Centro de Salud más próximo.

*Socorrer:* Si la víctima aparenta gravedad, lo primero es valorar los "signos vitales" para saber cómo está funcionando el cerebro (consciencia), los pulmones (respiración) y el corazón (pulso).

1. Asegúrate de que está consciente: si el herido no reacciona al hablarle o tocarlo, se le estimula suavemente con un pellizco y si sigue sin reaccionar probablemente está inconsciente.
2. Comprueba que respira: para saber si una persona respira espontáneamente, debes "ver, oír y sentir" su respiración. Si la persona no respira realiza el RCP que será explicado más adelante.
3. Comprueba si tiene pulso: detectar el pulso es importante cuando la víctima esta inconsciente y no respira, se realiza colocando los dedos índice y anular sobre la parte lateral del cuello por debajo de la mandíbula. Este paso se omite cuando la persona que ayuda no tiene experiencia, se sugiere realizar el RCP inmediatamente después de

comprobar que la víctima no respira, así se evita perder tiempo valioso en encontrar el pulso.

### **Atragantamiento**

*Prevención:* impide que los niños menores de 3 años jueguen con juguetes u objetos pequeños. Ten especial cuidado con las piezas pequeñas y las pilas de los juguetes. No dejes objetos menores de 3cm al alcance de niños pequeños.

Es importante comer tranquilamente, y trocear y masticar bien los alimentos.

Evita que los niños corran, griten, canten o jueguen mientras comen y no les fuerces a comer cuando estén llorando.

No dejes que los niños jueguen con bolsas plásticas, pueden meter la cabeza dentro de ellas y asfixiarse.

*Primeros Auxilios:* si la persona que se ha atragantado puede hablar, toser y respirar, aunque sea con dificultad, decimos que la obstrucción de la vía aérea es incompleta. Anímale a que tosa con fuerza, pero sin darle palmadas en la espalda y sin intentar sacar el objeto con nuestros dedos. En ambos casos, si lo haces, podrías introducir el cuerpo extraño más profundamente en las vías aéreas. Nunca des palmadas en la espalda a alguien que se ha atragantado y está tosiendo, podrías empeorar la situación.

Si la persona no puede hablar, toser ni respirar, decimos que la obstrucción de la vía aérea es completa. Normalmente, la víctima se lleva ambas manos al cuello, como señal de que no puede respirar. Dado que la situación puede ser de gravedad, pide ayuda médica, llama o haz que alguien llame al número de emergencia, explicando lo que ocurre.

Si la obstrucción completa de la vía aérea afecta a un niño mayor de un año o a una persona adulta, colócate a su lado y dale 5 palmadas fuertes en la espalda a la altura de los hombros (la víctima debe estar inclinada hacia delante), si no consiguen hacer salir el cuerpo extraño; rodea con tus brazos en forma de citaron a la víctima y coloca una mano en puño y la otra encima a unos 4 a 5 dedos por arriba del ombligo y haz compresiones abdominales rápidas y vigorosas hacia arriba y hacia adentro, hasta que consigas expulsar el cuerpo extraño, o hasta que llegue la ayuda médica.



Si la persona pierde el conocimiento, inicia el RCP.

### **Caídas y golpes**

*Prevención:* procura tener siempre una buena iluminación en el entorno, evitarás un buen número de tropezones y de caídas innecesarias.

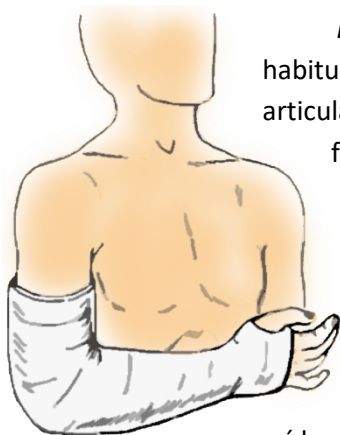
Para acceder a lugares altos utiliza escaleras estables.

Para limpiar los suelos utiliza productos que no los conviertan en una superficie resbaladiza, como ocurre con los abrillantadores o las ceras. Evita pisar suelos mojados.

Nunca dejes a un niño pequeño solo sobre una superficie elevada.

Coloca barandillas altas o cierres de seguridad en los lugares peligrosos como ventanas, escaleras o balcones.

El "orden" en la escuela es de gran ayuda para prevenir los accidentes. Acostumbra a los niños a que aprendan a recoger sus útiles y juguetes, una vez hayan terminado la actividad.



*Primeros Auxilios:* las lesiones más habituales son las contusiones, las lesiones articulares (esguinces y luxaciones) o incluso, la fractura de algún hueso.

La aparición de inflamación o hinchazón (chichón) en la zona afectada indica que ha habido un traumatismo local interno, que suele acompañarse de dolor más o menos intenso.

Como pauta general tras una caída, si la víctima manifiesta un dolor claro en una zona concreta, y/o observas una deformidad evidente en la misma, no la fuerces a moverse ni a ponerse de pie (si no puede hacerlo por sí misma).

Mantén en reposo la zona afectada, sin moverla, aplica frío localmente (hielo envuelto en una compresa) para calmar el dolor, y dependiendo de la intensidad de éste, considera la necesidad de pedir ayuda, para que sean ellos quienes valoren la posible gravedad de la lesión.

Si tras un golpe en la cabeza la persona sangra por el oído, tiene vómitos o pierde el conocimiento, pide ayuda cuanto antes.

### **Cortes y heridas**

*Prevención:* utiliza con cuidado los objetos cortantes o punzantes que hay habitualmente en el entorno escolar, como tijeras,



alfileres, tachuelas, lápices, botellas, etc. Enseña a los niños su manejo con explicaciones y con tu ejemplo. No los dejes nunca a su alcance mientras no los sepan usar correctamente.

Ten al día la vacuna antitetánica. En casos de mordeduras por animales o que la herida fuera realizada por un objeto oxidado ir inmediatamente al médico.



*Primeros Auxilios:* antes de curar una herida, lávate bien las manos con agua y jabón. También al terminar.

A continuación, lava la herida con agua y jabón o con suero fisiológico a chorro para arrastrar la suciedad. Realiza la limpieza de dentro hacia fuera, para evitar la entrada de gérmenes en la herida.

En una gasa estéril, pon un desinfectante yodado y aplícalo sobre la herida, de dentro hacia fuera y sin tocar la parte de la gasa que vaya a entrar en contacto con ella.

Tápala con una gasa estéril sujeta con una venda o esparadrapo.

No emplees algodón ni alcohol para limpiar una herida.

No apliques polvos, ungüentos ni pomadas que contengan antibióticos, ni remedios caseros.

Nunca extraigas un objeto grande clavado en una herida, pues puede estar haciendo de tapón e impidiendo que sangre. Inmovilízalo y consigue ayuda médica.

Si la herida es extensa o profunda, o te parece que tiene “mal aspecto” cubre la lesión con gasas estériles o con paños limpios,

apretando sobre estos para cortar la hemorragia y acudir a un centro de urgencias.

Si la herida está en la cara, en los ojos o en los orificios naturales siempre hay que acudir al médico.

En caso de que se produzca una amputación, se deberá conservar la parte amputada en una bolsa de plástico bien cerrada, dentro de un recipiente con hielo y acudir urgentemente al hospital. Comprimir en la zona afectada para reducir la hemorragia.

### **Hemorragias**

*Prevención:* no dejes al alcance de los más pequeños objetos cortantes como cuchillos, tijeras, imperdibles o agujas.

No introduzcas ningún objeto ni los dedos en los orificios naturales del organismo, como la nariz o los oídos.

*Primeros Auxilios:* La pérdida de sangre alarma mucho ya que "lo mancha todo", así que cuando se produce una hemorragia es importante que mantengas la calma y tranquilices al herido.



Sienta a la persona en una silla o recuéstala en el suelo, puede sufrir un desvanecimiento y una caída podría causar nuevas lesiones.

Cubre la herida con gasas o con un paño limpio, y comprime sobre la misma firmemente con la mano durante 10 minutos.

Utiliza un vendaje compresivo si lo tienes a mano en el botiquín. La presión sobre la herida será más uniforme y eficaz.

Si las compresas se empapan de sangre, no las quites, coloca otras encima y continúa apretando.

Pide ayuda médica o acude a un servicio de urgencias si ves que continúa saliendo sangre.

*Hemorragias por la nariz:* dile a la persona que respire por la boca; pinza la nariz, cogiéndola entre tus dedos durante 10 o 15 minutos. Si la hemorragia no se corta en este tiempo acude a un centro de urgencias. Si la hemorragia es abundante, la cabeza debe estar ligeramente inclinada hacia adelante, con el fin de evitar que la persona se trague su propia sangre.

*Hemorragia de odio:* si se producen después de sufrir un traumatismo, tápalo con una gasa estéril o paño limpio (sin hacer presión) y llama a emergencias, explicando lo ocurrido. Sigue el nivel de conciencia del accidentado.

## **Intoxicaciones**

*Prevención:* mantén los productos tóxicos (limpieza, pintura, barnices, pegamentos...), los medicamentos guardados fuera del alcance de los niños.

Almacena los alimentos adecuadamente y revisa las fechas de caducidad.

Si las latas de conservas presentan abolladuras, al abrirlas sale gas o huele mal, tíralas, no consumas el producto que contienen.

Revisa la instalación de gas periódicamente y cierra la llave de paso cuando no lo estés utilizando. No cubras ni obstruyas las rejillas de ventilación.

Enseña a los pequeños el peligro del mal uso de las medicinas y nunca les engañes diciéndoles que son golosinas para que se las tomen mejor.



*Primeros Auxilios:* ante la ingestión de un producto tóxico (o sólo con la sospecha), medicamentos, alcohol, limpiadores... llama al médico, te preguntará de qué sustancia se trata, por eso es importante que, cuando llames, tengas a mano el envase del tóxico o del medicamento.

No provoques el vómito ni administres comidas, bebidas o medicamentos a no ser que te lo indique el médico o el especialista.

Si te dicen que acudas al hospital lleva toda la información que tengas sobre el producto (etiquetas, envases, etc.).

Si se ha respirado un gas tóxico (monóxido de carbono, gas natural, gas butano...) pegamentos, pintura, etc., lleva a la persona a otra habitación, abre las ventanas e indícale que respire despacio. Si valoras que la situación puede ser grave, llama al médico y explica lo ocurrido.

### **Quemaduras**

*Prevención:* enseña a los niños el manejo del fuego y su peligro. No dejes nunca cerillas, mecheros o cigarrillos encendidos a su alcance.

Cuando manipules aparatos eléctricos, asegúrate de que están desenchufados. Tócalos siempre con las manos secas.

No sobrecargues los enchufes conectando a la vez varios equipos de gran consumo en ellos. Ponles protectores si hay niños pequeños cerca. No dejes que los niños jueguen con pirotecnia.

Para mayor seguridad conviene tener a mano extintores en lugares conocidos por todos. Aprende a manejarlos.

*Primeros Auxilios:* lo primero es apartar la fuente de calor que ha causado la quemadura con pistolas de silicón caliente, cables eléctricos expuestos, incendio, entre otros.



Si el dolor persiste, aparecen ampollas (con un líquido claro en su interior), la zona afectada tiene el aspecto de estar "carbonizada", o el tamaño de la quemadura es superior al de la palma de la mano de la víctima, acude a un centro sanitario.

Sí la quemadura se produce por una llama que prende la ropa, hay que impedir que la persona corra, pues se avivaría el fuego. Hay que envolverlo con un prenda amplia o tírale al suelo y hacerle rodar por él. A continuación, hay que enfriarle con agua fresca, envolverle con una tela limpia (sabana) y llama a emergencias. No se le debe quitar nunca la ropa que está adherida a la piel.

Si la quemadura se ha producido por un producto corrosivo (lejía, sosa, amoniaco, aguarrás, etc.), retira la ropa (con cuidado de no salpicarte tú mismo) y lava al accidentado con agua abundante durante 15 minutos.

En caso de electrocución, desconecta inmediatamente la red general. Si no es posible desconectar la red, aparta al accidentado de la fuente de electricidad utilizando un objeto aislante como un palo, una toalla seca, etc., llama a emergencias, si no respira realiza el RCP.

## TEMA 7

### REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)



Tras un accidente donde una persona ha dejado de respirar y su corazón se ha detenido, la reanimación o resucitación cardiopulmonar es un procedimiento utilizado para salvar vidas. Comprende una serie de 100 compresiones torácicas por minuto; en caso de tener mayor experiencia se realiza 30 compresiones y 2 respiraciones boca a boca repitiendo el ciclo 5 veces.



La respiración boca a boca suministra oxígeno a los pulmones del inconsciente y las compresiones cardíacas ayudan al corazón a restablecer el bombeo de sangre hacia los órganos hasta que la persona pueda retomar por sí sola la respiración.



*Pasos a seguir:*

1. Asegura el lugar de los hechos. Elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la del paciente o la de las personas que ahí se encuentren.
2. Comprueba el estado de consciencia de la víctima. Sacúdolo con suavidad, acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien; si responde, deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.
3. Si no responde a la voz ni al tacto. Pide ayuda sin abandonar a la víctima y colócalo en posición de reanimación (boca arriba con brazos y piernas estiradas, sobre una superficie plana y rígida, con el tórax al descubierto).
4. Abre la vía aérea. Abre la boca del paciente e inclínale la cabeza hacia atrás elevando la mandíbula, evite que la lengua obstruya el paso del aire, comprueba que no hay obstrucción por objetos extraños.
5. Comprueba si la víctima respira normalmente; si respira, colócala en posición lateral de seguridad (PLS). Llama a emergencias o busca ayuda. Comprueba periódicamente que sigue respirando.
6. Si la víctima no respira, pide ayuda, llama a emergencias o pide a alguien que lo haga y con las manos entrecruzadas inicie las compresiones torácicas fuertes, rápidas y profundas en el centro del pecho, dejar expandir después de cada compresión.
7. Después de 30 compresiones, realice 2 respiraciones boca a boca con la vía aérea abierta y la nariz tapada, visualice que el tórax de la víctima se expanda durante las respiraciones.

8. Alterna compresiones - respiraciones en una secuencia 30:2 (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.
9. No interrumpas hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.

Es de suma importancia dedicarle tiempo y energía a las compresiones y no extender las interrupciones a más de 10 segundos, entre más exacto y continuo sea el procedimiento más efectivo será.

Si observaste a la víctima estable y luego caer inconsciente por el paro cardiopulmonar, tienes menos de 10 seg para valorarlo y comenzar con las compresiones. El tiempo es oro.



## TEMA 8 EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

El botiquín de primeros auxilios debe estar instalado en un lugar accesible y conocido por todos los estudiantes, maestros y demás personal, pero fuera del alcance de los niños pequeños; debe ser una caja hermética y fácil de transportar. Su contenido ha de permitirnos hacer frente a las situaciones que con más frecuencia en el entorno. Es recomendable que contenga:

### *Material de autoprotección:*

- Mascarilla de protección facial: la utilizaremos en caso de que sea necesario realizar la respiración artificial boca a boca. De esta manera, evitaremos el contacto directo con posibles secreciones, vómitos, etc. de la persona a la que estemos atendiendo.
- Guantes de látex o vinilo: los utilizaremos siempre que vayamos a realizar una cura. Nos protegen del contacto directo con la sangre y otros fluidos, secreciones, etc.
- Toallitas de alcohol: las utilizaremos para desinfectar nuestras propias manos, antes de realizar una cura; recordar que NO deben utilizarse directamente sobre las heridas.

### *Material de hemostasia:*

- Vendas hemostáticas (de diferentes tamaños), para el control de hemorragias.

### *Material de curas:*

- Suero fisiológico: lo utilizaremos para limpiar heridas.
- Antiséptico (tipo povidona yodada), para prevenir la infección en el caso de las heridas.
- Gasas para cubrir heridas y/o quemaduras (diferentes tamaños).
- Esparadrapo.
- Tiritas (banda de tiritas, para adaptar tamaño a las necesidades).
- Tijeras de puntas redondeadas.
- Pinzas sin dientes.

*Material para protección de heridas, quemaduras y traumatismos articulares:*

- Pañuelo triangular (tamaño aproximado: 140x100x100 cm). Nos servirá tanto para improvisar un cabestrillo, como para cubrir heridas, quemaduras, improvisar un vendaje, etc.
- Vendas de diferentes tamaños.

## TEMA 9 DECÁLOGO

1. Dormir 8 horas durante la noche. Acostarse temprano y levantarse temprano.
2. Cinco comidas al día. Desayuno, almuerzo, cena y 2 meriendas una en la mañana y otra en la tarde.
3. Tomar 2 litros de agua al día, en tamaños de vasos mediados en diferentes momentos del día.
4. Realizar una hora de actividad física todos los días.
5. Comer de todo. Una dieta variada, en cantidades adecuadas es la base de una buena alimentación.
6. Cepillarse los dientes después de cada comida.
7. Bañarse diariamente.
8. Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
9. Ir al médico no solo cuando te sientas enfermo. Prevenir es la mejor forma de combatir las enfermedades.
10. No consumir sustancias nocivas como café, alcohol, cigarrillos o drogas.

## REFERENCIAS

American Red Cross. (2014) **First Aid/CPR/AED Participant's Manual**. II educación.

Berg RA, Hemphill R, Abella BS, et al. (2010) **American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care**. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20956221>.

Cruz Roja Española, 2008. **En tu hogar – Quiérete Mucho**. Disponible en: [https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar\\_09.html](https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_09.html)  
Dra. Anna Parellada. **Mapfre Salud – Cuidados Dentales**. Disponible en: <http://www.mapfre.es/salud/es/cinformativo/tecnica-bass-cepillado-dental.shtml>

Prodental. (2015) **Cepillado Con Técnica De Bass**. Disponible en: <https://www.prodental.es/blog/odontologia/cepillado-dental/>

Colgate. (2016) **Salud Bucal Para Niños**. Disponible en: <http://www.colgate.com.ve/es/ve/oc/oral-health/life-stages/childrens-oral-care/article/oral-health-for-children>

OMS. (2016) **Dengue y Dengue Grave**. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/es/http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/es/>

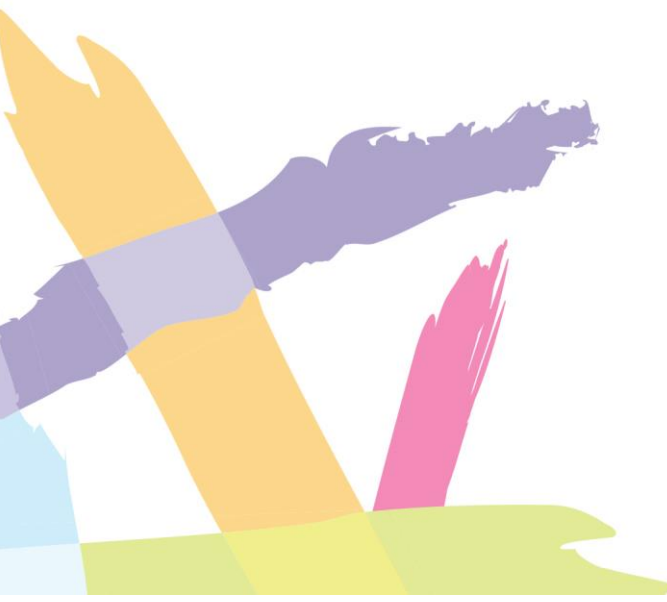
OMS. (2016) **Chicungunya**. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs327/es/>

Centro para el control y la prevención de enfermedades. (2016) **El virus del Zika**. Disponible en <http://www.cdc.gov/spanish/>



**Sare**  
Salud y Recreación

Valencia – Venezuela  
Julio 2016  
@SareVenezuela  
[www.fundacionsare.org](http://www.fundacionsare.org)  
0412-0400430



34

**Sare**  
Salud y Recreación