

¿Cómo tratar accidentes en el campo?

GUÍA DE PRIMEROS AUXILIOS II DE II

Las emergencias suceden en cualquier momento, ya sea en el campo o en casa, por eso es necesario estar preparado para no perder la calma y saber qué hacer.

¿Qué hago si sufro una herida con un objeto metálico, como machete, alambre de púas o clavos?

1. Mantenga la calma
2. Si tiene sangrado leve a moderado, aplique agua oxigenada, para detenerlo
3. Eleve la extremidad, sobre todo, si sufre amputación
4. Busque atención médica. En el hospital le deberán colocar la vacuna contra el tétanos
5. Si el sangrado es abundante o sufrió amputación aplique un torniquete

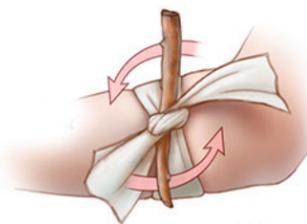
¿Cómo hacer un torniquete?



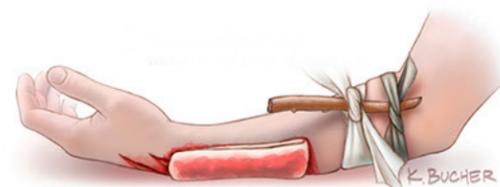
Tome una venda o trapo limpio y rodee con esta la extremidad, en la parte más cercana al corazón y contraria a la herida.



Inserte una estaca para hacer palanca y realice un segundo nudo.



Gire la estaca para evitar que la sangre siga circulando en el área afectada.



Asegure con otra venda o trapo la estaca para que la presión sea fija.

Vigile el torniquete y busque ayuda de inmediato.

¿Qué hago si sufro una fractura?



1. Si la movilidad es limitada o nula, puede tener fractura
2. La fractura está acompañada por un dolor intenso
3. Debe inmovilizar el área
4. Trasládese al hospital más cercano

¿Qué hago si me resbalo o golpeo la cabeza?

SIGNOS



Sueño repentino



Vómitos en proyectil (sin náusea previa)



Ojos enrojecidos



Sangrado de nariz u oídos



1. Permanezca acostado con la cabeza inclinada ligeramente hacia arriba
2. Para trasladarlo es importante evitar movimientos bruscos
3. Debe mantener inmobilizado el cuerpo y cuello

¿Qué hago si me intoxicico?

SIGNOS



Pérdida de la conciencia



Hablar incoherencias



Fiebre



Náuseas y vómitos



1. Busque ayuda médica
2. No induzca al vómito
3. Lea la etiqueta del producto que consumió, si tuviera

¿Qué hago si me da un golpe de calor?

SIGNOS



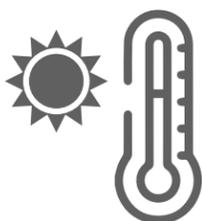
Dolor de cabeza



Náuseas y vómitos



Sensación de sueño



1. Baje la temperatura corporal de inmediato
2. Repose en un sitio en la sombra
3. Aplique compresas de agua (mejor si es fría)
4. Tome suero o bebida con electrolitos

¿Cómo armar un botiquín de primeros auxilios a bajo costo?

Según la médico y cirujano, María Alejandra Morales, una buena práctica es tener un botiquín con artículos que pueden salvar vidas o evitar que se compliquen las heridas o golpes. Este debe estar en un sitio accesible, pero alejado del polvo, lluvia o sol directo.

Alcohol

Sirve para desinfectar heridas, y es eficaz contra bacterias, hongos y virus.

Agua hervida o purificada

Puede mantenerla en un envase PET limpio. Puede servir para hidratación (beber) o lavar heridas.

Agua oxigenada

Esta es antiséptica, indicada para heridas superficiales de piel o limpieza de artículos metálicos.

Suero en polvo

Puede comprarlo en farmacias, para prepararlos con el agua purificada o hervida.



Vendas o un lazo para inmovilizar

Las lesiones más grandes pueden requerir inmovilización de la extremidad afectada. Para esto el lazo o venda debe estar limpio.

Antihistamínico

Se recomienda tener loratadina, para aliviar temporalmente algunos síntomas y alergias.

Trapos limpios (para vendajes)

Si no cuenta con una venda, puede sustituirla por trapos limpios.

Cuchillo o navaja

Antes de usarlo debe limpiarlo con agua oxigenada, este se utiliza para realizar cortes en vendajes o ropa que necesite en el tratamiento de la víctima.