

## LECCIÓN 9



# LOS PRIMEROS AUXILIOS Y SU FAMILIA



*Buena Salud*

LA VOZ DE LA ESPERANZA



¡Le invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales! También búsqenos en nuestra página [www.lavoz.org](http://www.lavoz.org) para aprender más sobre nuestro ministerio. ¡Escuche programas radiales o vea televisión en vivo desde nuestra aplicación móvil!

Síguenos en:



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 7279, Riverside, CA 92513. Copyright ©2020 by La Voz de la Esperanza. Litho in U.S.A.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: EL CONTENIDO DE ESTE MATERIAL NO PRETENDE SUSTITUIR EL CONSEJO MÉDICO PROFESIONAL, NO ES APTO PARA DIAGNOSTICAR, NI PARA TRATAR.

*Buena Salud*

## LOS PRIMEROS AUXILIOS Y SU FAMILIA



Usted acaba de colocar un pastel en el horno. Repentinamente su hijo grita desesperadamente desde el jardín: —“¡Mamá, ven! ¡Papá se desmayó!” Usted corre hacia afuera y encuentra a su esposo caído inconsciente sobre el césped. ¿Qué haría usted?

En una plácida tarde, al salir de paseo con su automóvil, usted ve un auto volcado al costado del camino. Sus ocupantes yacen sangrantes en tierra y uno está atrapado dentro del auto. ¿Qué haría usted?

Usted despierta en la noche oliendo humo, oye el sonido crepitante del fuego y gritos que piden auxilio. Mirando por una ventana usted descubre que la casa de su vecino está en llamas. ¿Qué haría usted?

Si usted no sabe qué hacer cuando sobreviene una emergencia, es probable que reaccione histéricamente. Saber qué hacer es crucial para entrar rápidamente en acción. Su reacción inmediata e inteligente puede salvar una vida.



Jesús contó la historia de un hombre bueno que prestó primeros auxilios a un necesitado. Relata la Biblia que el samaritano, que iba de viaje, llegó adonde estaba el hombre herido “y cuando lo vio, tuvo compasión, y acercándose, le vendó sus heridas, derramando aceite y vino sobre ellas; y poniéndolo sobre su propia cabalgadura, lo llevó a un mesón y lo cuidó” (Lucas 10:33, 34).

### Cómo atender alguien accidentado

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

<b>1</b>	<b>Detenga las mayores hemorragias.</b>
<b>2</b>	<b>Restablezca la respiración y los latidos cardíacos</b> (cuando necesario, use reanimación cardiopulmonar).
<b>3</b>	<b>Inmovilice los miembros fracturados, usando tablillas.</b>
<b>4</b>	<b>Calme el dolor, inmovilizando la zona lesionada</b> y poniendo lo más cómodo posible al paciente. Háblele inspirando confianza para prevenir el shock.
<b>5</b>	<b>No mueva a la víctima a menos que resulte impostergable</b> , y si la mueve, hágalo cuidadosamente.

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** EL CONTENIDO DE ESTE MATERIAL NO PRETENDE SUSTITUIR EL CONSEJO MÉDICO PROFESIONAL, NO ES APTO PARA DIAGNOSTICAR, NI PARA TRATAR.

### Cómo cortar una hemorragia arterial

La Hemorragia arterial puede detectarse por la pérdida masiva y pulsátil de sangre roja brillante. Muy a menudo no coagula y no para de sangrar.

<b>1</b>	Llame a alguien para que pida ayuda.
<b>2</b>	Si la herida está en el brazo o la pierna, eleve esa extremidad sobre el nivel del cuerpo.
<b>3</b>	<b>Comprima la herida firmemente con un paño limpio por unos cinco minutos.</b> Si no tiene un paño limpio, use lo más limpio que pueda conseguir, pues detener la hemorragia es más importante.
<b>4</b>	Presione la arteria que trae sangre a la herida (entre la herida y el corazón), hasta cinco minutos después que la hemorragia haya cesado.
<b>5</b>	Vigile y, si la hemorragia se repite, vuelva a comprimir.
<b>6</b>	Cuando la hemorragia se haya detenido, cubra la herida con gasa estéril y afírmela con un vendaje. El vendaje elástico es el mejor.
<b>7</b>	<b>El torniquete es peligroso;</b> puede lesionar tejidos sanos y causar serios problemas. En caso de hemorragias, <b>úselo sólo como último recurso</b> , en caso de que el sangrado ponga en peligro la vida. <sup>1</sup>

### Cómo cortar una hemorragia venosa

La hemorragia venosa se detecta por el color oscuro de la sangre y porque fluye en forma continua, no pulsátil.

El tratamiento es el mismo que para una hemorragia arterial. La diferencia está en 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 DEMÁS AL PRACTICAR LOS PRIMEROS AUXILIOS A UN HERIDO. PIDA QUE OTRA PERSONA LLAME AL MÉDICO O ESPERE HASTA DOMINAR LA HEMORRAGIA Y ENTONCES LLÁMELO USTED.

### Como 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 bien sus manos. <b>Lave los cortes y escoriaciones con agua tibia y jabón.</b> Cúbralos con gasa estéril. Si la sangre empapa de inmediato las gasas, debe 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, como pisar un clavo, se debe limpiar bien y aplicar un antibiótico antes de cubrirla. Consulte un médico tan pronto como sea posible para <b>prevenir la infección tetánica, con la ayuda de una vacuna.</b>
6	Para tratar una contusión (golpe que no abrió la piel), aplique frío local para reducir la hemorragia en el interior de los tejidos afectados y evitar la inflamación. No aplique calor en las primeras horas después del golpe. <sup>2</sup>

### 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.

Para tratamiento de las fracturas:

1	Evite el movimiento de la zona traumatizada. Si hay posibilidad de una fractura en el cuello o en la espalda, <b>ayude al paciente a mantenerse inmóvil.</b>
2	Si la fractura ocurrió en una extremidad del cuerpo, use una tabla o un objeto rígido envuelto en material blando y acolchado para inmovilizar el área fracturada.
3	Aplique compresas frías para limitar la hinchazón y ayudar a aliviar el dolor.
4	Busque ayuda médica. Quédese junto al fracturado y déle palabras de aliento.

**PRECAUCIÓN:** NO INTENTE RESTAURAR LOS HUESOS A SU POSICIÓN NORMAL. NO MUEVA A LA VÍCTIMA HASTA QUE LLEGUE EL AUXILIO PROFESIONAL. NO MUEVA O TUERZA EL CUERPO TRAUMATIZADO CUANDO HAY POSIBLES LESIONES DE COLUMNA, A MENOS QUE SEA ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE, DEBIDO A OTROS PELIGROS PARA LA VIDA DEL PACIENTE.

### ¿Qué hacer cuando cesa la respiración o hay paro cardíaco?

Es mejor hacer algo que no hacer nada, si usted teme que sus conocimientos no están al 100 por ciento. Recuerde que la diferencia entre hacer algo y no hacer nada podría salvarle la vida a alguien. **La reanimación cardiopulmonar (RCP) puede mantener el flujo de sangre oxigenada al cerebro y otros órganos vitales** hasta que un médico atienda al paciente. Cuando el corazón se detiene, la falta de sangre oxigenada puede causar daño cerebral en pocos minutos. Una persona puede morir en 8 o 10 minutos.

**Antes de comenzar la reanimación cardiopulmonar (RCP), compruebe si la persona está consciente o inconsciente.** Si la persona no responde, llame al número de asistencia de emergencia y proceda con la reanimación cardiopulmonar (RCP). Los siguientes consejos se aplican a adultos, niños y bebés de más de un mes de nacidos:

<b>1</b>	Coloque a la persona boca arriba sobre una superficie firme y arrodílese junto a su cuello y hombros.
<b>2</b>	Coloque la palma de una mano en el centro del pecho de la persona. Ponga la otra mano sobre la anterior. Sin doblar los codos, posicione sus hombros directamente arriba de las manos.

<b>3</b>	Use el peso completo de la parte superior de su cuerpo para presionar con firmeza, a un ritmo de 1 a 2 compresiones por segundo.
<b>4</b>	Cuando haya hecho 30 compresiones torácicas, abra las vías respiratorias de la persona, colocándole la palma de su mano sobre la frente e inclinando lentamente la cabeza hacia atrás. Con la otra mano, levántele el mentón hacia adelante.
<b>5</b>	Prepárese para darle dos respiraciones de rescate. Abra la boca de la persona con una mano y con los dedos de la otra cierre la nariz del paciente. Proporcione la primera respiración de rescate (de un segundo de duración) y observe si se eleva el pecho. Si no se eleva, repita la maniobra de inclinar la cabeza hacia atrás y levantar el mentón, y luego proporcione la segunda respiración. Treinta compresiones torácicas seguidas de dos respiraciones de rescate se consideran un ciclo. <b>PRECAUCIÓN:</b> TENGA CUIDADO DE NO PROPORCIONAR DEMASIADAS RESPIRACIONES Y DE NO RESPIRAR CON DEMASIADA FUERZA (ESPECIALMENTE SI EL PACIENTE ES UN NIÑO).
<b>6</b>	Reanude las compresiones torácicas para restablecer la circulación.
<b>7</b>	Continúe con la reanimación cardiopulmonar (RCP) hasta que note signos de movimiento o hasta que el personal médico de urgencia tome el control. <sup>3</sup>

## Qué hacer en caso de incendio

1	Primero, mantenga la calma y evalúe la situación. Intente salir y retirar a las personas a un lugar seguro. Extinga el fuego, si es posible.
2	Si es un edificio de varios pisos, baje por las escaleras, no utilice los elevadores. No se encierre en baños o guardarropas.
3	Si queda atrapado en un cuarto u oficina, cierre la puerta. Tape cualquier entrada de humo utilizando toallas o pedazos de tela, de preferencia húmedos o mojados.
4	Si puede, comuníquese por teléfono con el cuerpo de bomberos e indíqueles su posición.
5	Permanezca lo más cerca al piso como sea posible, para así evitar la inhalación de gases tóxicos, pues estos y el calor suelen elevarse.
6	Tápese la nariz y la boca con un trapo o pañuelo, de preferencia húmedo.
7	Arrástrese por el piso. Localice la ruta de evacuación o intente entrar a un cuarto que tenga ventanas y pida auxilio.
8	Para auxiliar a una víctima de las llamas, asegúrese de que las manos de la persona cubran su rostro. Acomode a la persona en el piso y cúbrala con una manta, cortina, o alfombra, para sofocar las llamas. Si no tiene con qué envolver a la persona, debe hacerla rodar sobre el piso hasta que el fuego se apague.

9	Durante un incendio, cuando hay una lesión grave, cuide de mover a la víctima a un lugar seguro, limitando sus movimientos, arrastrándola por medio de sus ropas o utilizando sábanas, cortinas, o pedazos de alfombra.
10	RECUERDE: 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. <sup>4</sup>

## Cómo tratar las quemaduras

En caso de una quemadura causada por productos químicos, enjuague la sustancia química de la piel con agua corriente fría, durante al menos unos 10 minutos. Si es sustancia química seca, quite con una toalla cualquier resto del material antes de enjuagar. Cubra la quemadura con una gasa estéril (no use algodón). Busque atención médica.<sup>5</sup>

**Las quemaduras leves, causadas por llamas y objetos calientes deben ser sumergidas inmediatamente en agua fresca (no helada).** Aplique un ungüento antibiótico y refrescante. Cúbrala con gasa estéril. Si es necesario, tome un analgésico.

Cuando una quemadura es grave o causada porque las ropas se incendiaron, quite la ropa, cortando la que aún queda para no tirar de ella y desprender la piel. Refresque la zona quemada aplicando agua en abundancia por unos 20 minutos. Luego envuelva la persona suavemente en una sábana. Esto ayuda a prevenir el shock y evita la infección de las quemaduras. Busque atención médica.<sup>6</sup>

## Cómo tratar el shock hipovolémico

Un shock puede ser consecuencia de traumatismos, insolación, pérdida de sangre, reacciones alérgicas, infecciones graves, intoxicaciones o quemaduras severas.

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

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

1	Mantenga al paciente acostado y levántele con cuidado las piernas (12 pulgadas o 30 centímetros).
2	Manténgalo inmóvil.
3	Afloje la ropa ajustada, abrigue al paciente y consérvelo tibio con lo que tenga a mano.
4	No le dé nada para comer ni tomar.
5	Consiga urgentemente auxilio médico. Es más seguro pensar que el shock es grave. <sup>7</sup>

## Cómo tratar un envenenamiento

Una de las situaciones más dramáticas que le puede suceder a alguien, es la de encontrarse con un niño o adulto que ha tragado un veneno. Es fundamental encontrar el envase del veneno. Busque de inmediato atención médica. 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	Si el paciente está conciente, intente provocar el vómito, dándole a beber abundante agua y estimulando luego la garganta con los dedos. El jarabe de ipecacuana hará provocar el vómito, solo se debe administrar usando extrema precaución.
2	El centro de intoxicaciones recomienda administrar a la persona intoxicada carbón activado.
3	Guarde el material expelido para que sea ulteriormente analizado.
4	Después de provocado el vómito, diluya el tóxico que hubiera quedado en el estómago dándole a beber agua. <b>PRECAUCIÓN: NO USE PAN TOSTADO, TÉ, O LECHE DE MAGNESIA COMO ANTÍDOTO.</b>
5	Lleve al paciente al médico para evitar complicaciones. <sup>8</sup>

## Cómo tratar ciertos dolores musculares

Muchas personas olvidan que al iniciarse la práctica de un trabajo físico o deporte, deben hacerlo progresivamente para evitar molestos dolores musculares. Además, deben practicar el calentamiento de los músculos antes del ejercicio.

Los músculos se resienten si se los ejercita intensamente después de un período prolongado de reposo. Comience su nueva actividad poco a poco y aumente gradualmente el ejercicio a medida que sus músculos se adaptan.

Si usted inició intensamente sus nuevas actividades físicas, es posible que sufra de dolores musculares. Para lograr alivio, intente una elongación suave o un masaje muscular. Use compresas frías para reducir la inflamación, con aplicaciones de 15 minutos cada 1 hora durante el primer día y luego cada 4 horas. Use compresas frías durante los primeros 3 días.

Luego, también puede tomar un baño de inmersión caliente de 20 minutos para relajar los músculos. Intente no usar el músculo afectado mientras persista el dolor. Estos pasos ayudarán a eliminar la mayor parte de las toxinas que los músculos acumularon durante el ejercicio excesivo y usted se sentirá aliviado.

Referencias:

- (1) Emergencies and First Aid – Direct Pressure to Stop Bleeding. Retrieved from [www.health.harvard.edu/staying-healthy/emergencies-and-first-aid-direct-pressure-to-stop-bleeding](http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/emergencies-and-first-aid-direct-pressure-to-stop-bleeding)
- (2) Cortes y raspaduras: primeros auxilios. Recuperado de [www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-cuts/basics/art-20056711](http://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-cuts/basics/art-20056711)
- (3) Reanimación cardiopulmonar: primeros auxilios. Recuperado de [www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-cpr/basics/art-20056600](http://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-cpr/basics/art-20056600)
- (4) Things you need to do during a fire. Retrieved from [www.surefirecpr.com/things-need-fire/](http://www.surefirecpr.com/things-need-fire/)
- (5) Quemaduras con sustancias químicas: primeros auxilios. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-chemical-burns/basics/art-20056667>
- (6) Quemaduras: primeros auxilios. Recuperado de [www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-burns/basics/art-20056649](http://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-burns/basics/art-20056649)
- (7) Shock. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000039.htm>
- (8) Introducción a las intoxicaciones o envenenamientos. Recuperado de [www.merckmanuals.com/es-us/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/intoxicaciones-o-envenenamientos/introducci%C3%B3n-a-las-intoxicaciones-o-envenenamientos](http://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/intoxicaciones-o-envenenamientos/introducci%C3%B3n-a-las-intoxicaciones-o-envenenamientos)
- (9) Distensión muscular. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000042.htm>

## 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 contestar cada pregunta, y escriba con letra clara su nombre y dirección en la página de atrás de la misma hoja. Luego corte la hoja y envíela en un sobre hoy mismo a: **La Voz de la Esperanza, P.O. Box 7279, Riverside, CA 92513.** De nuestra parte le enviaremos la corrección de este cuestionario, más su nueva lección.*

*Buena Salud*

## Cuestionario de la lección 9

1. Haga una lista de los pasos a tomar frente a un accidentado, en orden de importancia.
  - a. Detenga las mayores hemorragias.
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
  - d. \_\_\_\_\_
  - e. \_\_\_\_\_
2. Si la afirmación es verdadera, rodee con un círculo la V; si es falsa la F.
  - V F Cuando hay una hemorragia, comprima la herida firmemente con un paño limpio por unos cinco minutos.
  - V F El torniquete es peligroso. Úselo sólo como último recurso.
  - 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 La reanimación cardiopulmonar (RCP) puede mantener el flujo de sangre oxigenada al cerebro y otros órganos vitales.
  - V F Antes de comenzar la reanimación cardiopulmonar (RCP), compruebe si la persona está consciente o inconsciente.
  - V F Las quemaduras leves se tratan aplicándoles agua helada.
  - V F A la persona que está en shock, debe dejársela sola.





Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_