

# PRIMEROS AUXILIOS EN EL HOGAR

## ¿QUÉ HACER EN CASO DE UN ACCIDENTE?



En general, la mayoría de los accidentes que suceden en el entorno doméstico no revisten gravedad. No obstante, cuando ocurren, tenemos que actuar con orden y serenidad, para brindar la mejor atención a la persona herida y proteger su vida.

## ACTUACIÓN GENERAL ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

P= Proteger

A= Avisar

S= Socorrer



## CAÍDAS Y GOLPES

### ¿QUÉ HACER EN CASO DE UN GOLPE O CAÍDA?

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 este, considera la necesidad de pedir ayuda al 123, para que valoren la posible gravedad de la lesión. Si tras un golpe en la cabeza la persona sangra por el oído, presenta vómitos o pierde el conocimiento, pide ayuda cuanto antes.

Las lesiones más habituales son las contusiones, las afectaciones articulares y osteomusculares (esguinces, luxaciones) o incluso, la fractura de algún hueso.

## HEMORRAGIAS

### ¿QUÉ HACER EN CASO DE UNA HEMORRAGIA?

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



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 a la persona herida.

## QUEMADURAS

### ¿QUÉ HACER EN CASO DE UNA QUEMADURA?

Enfriar la quemadura inmediatamente, aplicando sobre la zona afectada un chorro suave de agua fría durante 10 - 15 minutos, o más si continúa el dolor. 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 médico.



## CONVULSIÓN

Una convulsión es una contracción intensa e involuntaria de un grupo de músculos o de todos los músculos del cuerpo.

### ¿QUÉ HACER EN CASO DE UNA CONVULSIÓN?

- Mantener la calma y pedir ayuda.
- Proteger de posibles lesiones.
- Aflojar la ropa apretada.
- Jamás introducir objetos en la boca ni administrar agua.
- No intentes contener la crisis, observa los detalles de la crisis.
- Muéstrase comprensivo y amigable, seguramente estará desorientado, aturdido y muy cansado. Necesita que lo acompañes hasta que se recupere por completo.

