

Universidad Autónoma del Estado de México

*“Primeros Auxilios,
Prevención y Protección de los
Accidentes y botiquín en el Hogar”*

Dr. en C.S. Luis Gabriel Montes de Oca Lemus

septiembre 2018

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- El hombre deja de ser nómada
- Protección de la intemperie
- Casas o viviendas
- Actividades como cocinar, dormir, bañarse, convivir, aparecen los accidentes.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- El ser humano ha influido y transformado a la naturaleza
- Viviendas de diferentes materiales
- Incorporando instalaciones eléctricas, gas, agua; drenaje, aire acondicionado
- Aparatos electrodomésticos utensilios para la cocina; material y sustancias para la limpieza

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Más probabilidades de sufrir accidentes en este sitio: mujeres y niños.
- Actualmente existen 15 millones de viviendas en el País

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Accidente
 - Evento imprevisto que deja daños a la salud y que sucede en la casa, vivienda, calle o trabajo
- Los accidentes en este lugar reflejan en gran medida las condiciones de vida en que se encuentra la familia.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- En el hogar los lugares donde más ocurren los accidentes, en orden de importancia tenemos: en el patio, las caídas;
- Ingresos a urgencias entre las 12 y 16 horas
- Días sábado y domingo los más frecuentes de la semana.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Las lesiones más frecuentes son:
 - Contusión por caída o golpe
 - Heridas por objetos punzo-cortantes
 - Fracturas por caída
 - Quemaduras por fuego
- Partes del cuerpo más afectadas
 - Miembros superiores manos
 - Cabeza
 - Miembros inferiores.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Primera causa de mortalidad entre los niños de 5 y 14 años de edad
- Segunda en los infantes entre 1 y 4 años
- Por cada niño que muere en un accidente hay entre 200 y 900 accidentes que no son mortales, 100 hospitalizaciones y 104 casos de invalidez permanente
- Mayoría de los accidentes en niños ocurren en el hogar.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Factores que influyen:
 - Juego
 - Imprudencia
 - Prisa
 - Ignorancia
 - Malas condiciones de la vivienda
 - Inestabilidad emocional
 - Curiosidad

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Educación para la salud en las técnicas de primeros auxilios y autocuidado reducirá los daños causados por los accidentes

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Esta educación debe ser:
- Identificar al accidente antes que ocurra
- Triada ecológica
- Base del Triángulo esta conformada por un lado el agente y en el otro el medio ambiente, en su vértice el ser humano.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Si partimos este triángulo a la mitad con una línea horizontal; todos los factores que quedan por arriba de la línea los llamaremos “Actos inseguros” y los que quedan por abajo “Situaciones peligrosas”.
- Ser humano
- Agente
- Medio ambiente

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Factores que existen en el ser humano:
 - La ignorancia, el descuido, la apatía, la somnolencia, la ira, el estrés, la prisa, la improvisación, el no ser precavido o previsor, el alcoholismo y otros más que se pueden presentar.
- En las situaciones peligrosas:
 - Acercamiento e interacción del ser humano al agente
 - El cual puede ser Químico, Físico, Mecánico, Biológico y otros. Ejemplos: instrumentos punzantes, cortantes, el fuego, la electricidad, sustancias Químicas, medicamentos, gases, fuerzas desmedidas y otros medios más.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- El medio ambiente también puede ser desfavorable o inseguro al ser humano y predisponer al accidente en estos podemos citar:
 - Pisos resbalosos, escaleras riesgosas, construcciones inseguras, desorden, hacinamientos, utensilios mal colocados, electrodomésticos en mal estado, mal almacenamiento de tóxicos, vidrios mal colocados y otros medios peligrosos.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- El accidente, va a tener consecuencias resultantes, las cuales se traducen en daños:
 - Físicos: quemaduras, hemorragias, heridas punzantes, cortantes, excoriaciones, heridas abrasivas, conmociones, contusiones esguinces, fracturas, etc.
 - Psicológicos: magnitud del daño, irreparables, al dejar limitación del desempeño o invalidez o muerte
 - Materiales: Economía

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- La urgencia demanda una atención pronta y efectiva.
- Este conjunto de acciones que requiere un herido o lesionado en primera intención se le llaman los primeros auxilios.
- Reglas generales para su aplicación
 - Decálogo de primeros auxilios

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- 1.- Conservar la calma.
 - Es la primera regla, ya que muchas veces no se toman las decisiones adecuadas por no estar tranquilo. Y en un accidente siempre existe alteración del orden.
- 2.- Valorar la situación.
 - Es importante analizar la magnitud de lo que aconteció, no maximizar o minimizar el problema. Así como evaluar la seguridad alrededor del accidentado y del que proporciona los primeros auxilios, ya que a veces el entorno es riesgoso para ambos.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- 3.- Asumir el mando:
 - Es conveniente tener la iniciativa ante el accidente y no tener una actitud pasiva, o a veces dejamos la responsabilidad en alguien sin conocimiento en la Técnica de primeros auxilios.
- 4.- Organizar a los curiosos:
 - Es importante darle roles a las personas que se acercan, cambiar su actitud de observación a la de la acción.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- 5.- Solicitar ayuda:
 - El accidente requiere siempre de ayuda como el de solicitar una ambulancia, una patrulla, ir por gasas, vendas, o avisar a los familiares.
- 6.- Valorar estado de conciencia.
 - Es necesario saber si la víctima está consciente o inconsciente, ya que esto determinará la gravedad del accidentado, así como la conducta a seguir.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- 7.- Valorar si respira y favorecer la respiración.
 - Más en el inconsciente, esto se realiza abriendo la vía aérea, o sea llevando la cabeza en hiperextensión y viendo, oyendo y sintiendo la respiración.
 - Si no respira y se aplicaran insuflaciones directas a la boca, sellando perfectamente con los labios y cerrando con el dedo pulgar e índice la nariz, aplicando dos insuflaciones y valorando si pasa la respiración.
- 8.- Valorar la circulación y favorecerla.
 - Esto se realiza checando el pulso, principalmente carotideo.
 - Si no tiene pulso se aplica masaje cardiaco.
 - Si tiene pulso, se aflojan la ropa, el cinturón, se abriga al paciente y si elevan las piernas.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- 9.- Exploración general.
 - Una vez que la víctima respira y tiene pulso, se procederá a explorar de cabeza a pies. Si no existe otra herida o lesión, para poderla atender.
- 10.- Trasladar al paciente.
 - Llevarlo a un lugar seguro o una unidad para una atención más especializada y final.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Como se puede observar existen prioridades en la atención.
 - Que respire.
 - Que funcione el corazón.
 - Que no sangre.
 - Que no le duela.
 - Para así poder dar la atención de primeros auxilios.



Medicinas



Equipo



Vendas

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- El botiquín es un recurso básico para las personas que atienden, en un primer momento, a una víctima de una enfermedad o accidente.
 - Debe existir un botiquín en cada hogar y en todo sitio en donde haya concentración de gente.
 - Procurar que los envases estén bien cerrados y guardados en sitio fresco, seco y oscuro

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Desechar medicamentos caducados y los que hayan cambiado de aspecto. Se deben desechar, una vez abiertos, los colirios, soluciones para el lavado de ojos, jarabes para resfriados, pomadas y gotas para la nariz.
- El botiquín no debe tener cerradura y se debe colocar fuera del alcance de los niños.
- Es aconsejable que todo esté ordenado y etiquetado y que se incluya en él una lista de los teléfonos de urgencia de la zona.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Los siguientes elementos son suministros básicos y la mayoría de ellos se pueden conseguir en la farmacia o en el supermercado.
 - Vendajes y compresas:
 - Vendajes adhesivos (como Band-Aid o marcas similares), clasificados por tamaños
 - Gasas estériles y cinta adhesiva
 - Vendaje elástico (ACE) para cubrir lesiones en la muñeca, el tobillo, la rodilla y el codo
 - Vendaje triangular para cubrir lesiones y hacer un cabestrillo para el brazo
 - Férulas de aluminio para los dedos
 - Protectores, almohadillas y vendajes para los ojos

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Equipo de salud casero:
 - Termómetro
 - Jeringa, pocillo y cuchara para administrar dosis específicas de medicamentos
 - Bolsas de hielo instantáneo disponibles
 - Pinzas para eliminar garrapatas y astillas pequeñas
 - Bolas de algodón estéril
 - Aplicadores de algodón estériles
 - Jeringas de succión y goteros
 - Dispositivo de almacenamiento, en caso de que se rompa o se caiga un diente; éste contiene una cajita de viaje y una solución salina

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- Medicinas para cortaduras y lesiones:
 - Solución antiséptica, como peróxido de hidrógeno o toallitas antisépticas
 - Ungüento antibiótico
 - Enjuague estéril, como solución para lentes de contacto
 - Loción de calamina para picaduras o exposición a la hiedra venenosa
 - Crema, ungüento o loción de hidrocortisona para el prurito
 - Se debe revisar el botiquín de primeros auxilios regularmente y reemplazar cualquier elemento que ya no sirva o cuya fecha de vencimiento haya pasado.

PRIMEROS AUXILIOS: PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LOS ACCIDENTES Y BOTIQUÍN EN EL HOGAR.

- **-FÁRMACOS** (previa consulta al médico)
- **-Analgésicos-Antitérmicos:** sirven para controlar el dolor y bajar la fiebre. Los más usados son la aspirina y el paracetamol.
- **-Antiinflamatorios tópicos:** se usan para contusiones deportivas y caídas.
- **-Crema para quemaduras:** se usa en las quemaduras de primer grado
- **-Crema para picaduras:** para calmar los síntomas de la picadura. Si una persona es alérgica deberá acudir al centro médico más cercano.
- **-Sobres de suero oral:** útil los casos de diarreas intensas, para evitar las posibles complicaciones. También son útiles en los casos de quemaduras graves o hemorragias o ante cualquier situación con riesgo de deshidratación
- **-Elementos adicionales:** guantes desechables, pinzas, tijeras, termómetro, jeringas y agujas desechables, tiritas.

Bibliografía

- AHA, (2010). Aspectos destacados de las guías de la American Heart Association. Texas.
- Argente, H. & Álvarez, M. (2008).Semiología Médica: Fisiología, Semiotecnia y Propedéutica. Editorial Médica Panamericana: Buenos Aires.
- Centro Nacional para la Prevención de Accidentes. (2010). Manual para la formación de primeros respondientes en primeros auxilios. Secretaria de Salud: México.
- Costa, J. (2007). Primeros auxilios. Nociones básicas de auxilio ante situaciones de emergencia. Ideas propia Editorial: España.
- Fabri, L. (2012). Guía escolar de intervención para situaciones de emergencia, crisis y vulnerabilidad. México: Fernández educación.
- Federación internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (2010). Manual del Voluntario. Salud y Primeros Auxilios Comunitarios (SAPC) en acción. Suiza.
- Garibay, C., Peláez, I. & Cano, A. (2006). Manual de Primeros Auxilios Básicos. COMSER: México.
- López Arellano, Olivia (et. al). Los determinantes sociales de la salud. Una perspectiva desde el Taller Latinoamericano de Determinantes Sociales de la Salud [en línea]. Primera edición. Medicina social para todos. Noviembre 2008
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Determinantes Sociales de la Salud. Organización Mundial de la Salud.
- Palomino Moral, P. (et. al). La salud y sus determinantes sociales. Primera edición. Revista Internacional de Sociología.
- Secretaría de Salud. Promoción de la salud y determinantes sociales 2013-2018. Primera edición. Secretaria de Salud. 2014.