

Educación para la Salud

Programas de salud del siglo XXI

# Accidentes 1

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

octubre 2017



*Cualquier suceso que,  
provocado por una acción  
violenta y repentina  
ocasionada por un agente  
externo involuntario, da  
lugar a una lesión corporal.*

# Causas básicas

## •Factores personales:

- Falta de conocimiento o capacidad para desarrollar el trabajo que se tiene encomendado.
- Falta de motivación o motivación inadecuada.
- Tratar de ahorrar tiempo o esfuerzo y/o evitar incomodidades.
- Lograr la atención de los demás, expresar hostilidades.
- Existencia de problemas o defectos físicos o mentales.



## •Factores de trabajo:

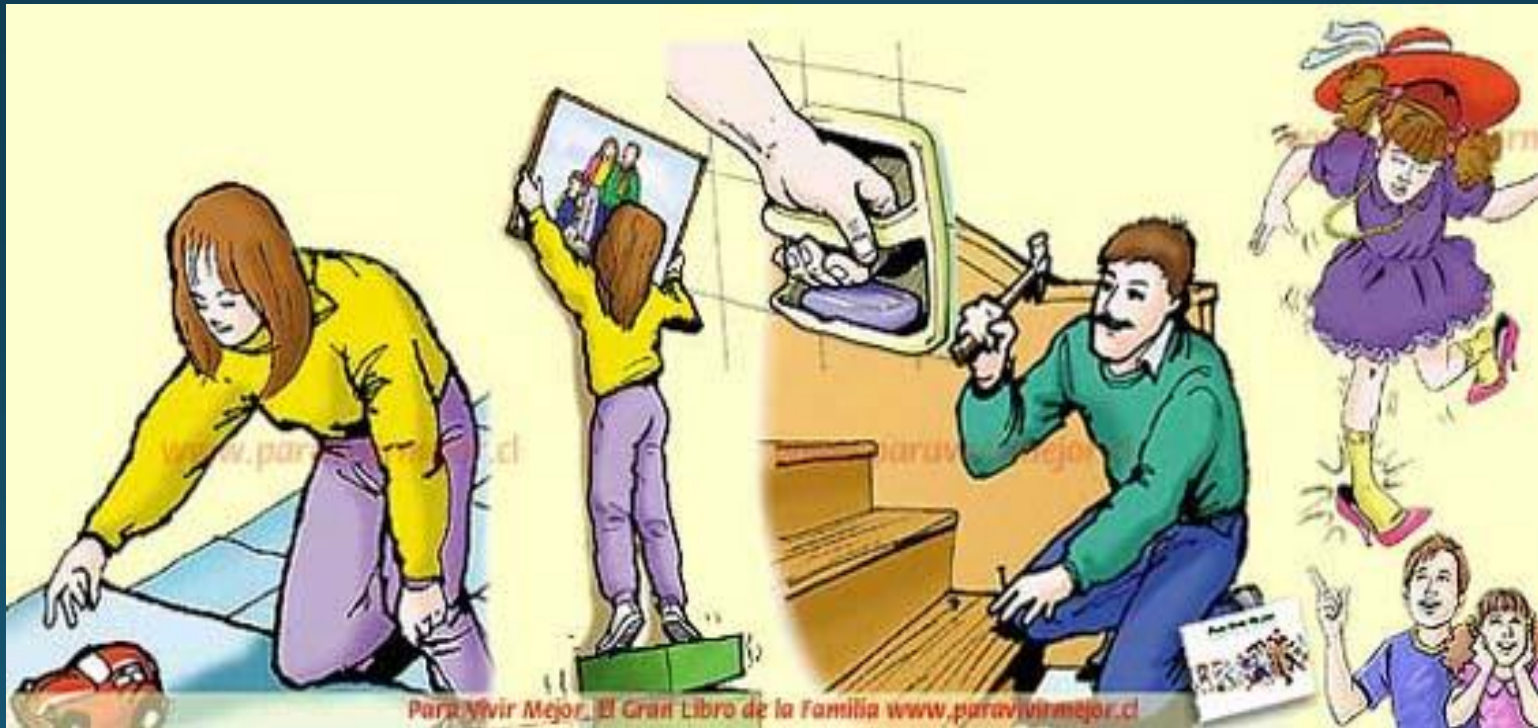
- Falta de normas de trabajo o normas inadecuadas.
- Diseño o mantenimiento inadecuado de las máquinas y equipos.
- Hábitos de trabajo incorrectos.
- Uso y desgaste normal de equipos y herramientas.
- Uso anormal e incorrecto de equipos, herramientas e instalaciones

# Causas inmediatas



• **Actos inseguros**

**Condiciones inseguras**



# Tipos de accidentes



Accidentes en el trabajo: quemaduras, amputaciones, cortaduras, caídas, golpes, inmersión, muertes violentas, electrocutamiento

# Tipos de accidentes



Accidentes en el hogar: cortaduras, golpes, intoxicaciones, caídas, quemaduras, torceduras

# Tipos de accidentes



Accidentes de tránsito: Choques, atropellamientos, muertes violentas

- Los accidentes son la causa más frecuente de consulta en los Servicios de Urgencias durante la infancia y la adolescencia, durante los dos primeros años de vida es el hogar el escenario de la mayor parte de los accidentes. Cuando crezca, éstos serán más frecuentes fuera de casa: en la calle, en el colegio o en el campo de deportes.





# PREVENCION DE ACCIDENTES EN EL HOGAR

- No dejar solos a los niños menores de cinco años.
- Poner fuera de su alcance objetos que los puedan cortar o quemar.
- Guardar en un lugar seguro medicinas o sustancias tóxicas.
- Recoger objetos tirados en el suelo.
- Coloca protección en escaleras y contactos.
- Evitar que los niños jueguen en la calle.
- Los niños deberán estar siempre bajo la supervisión de un adulto.



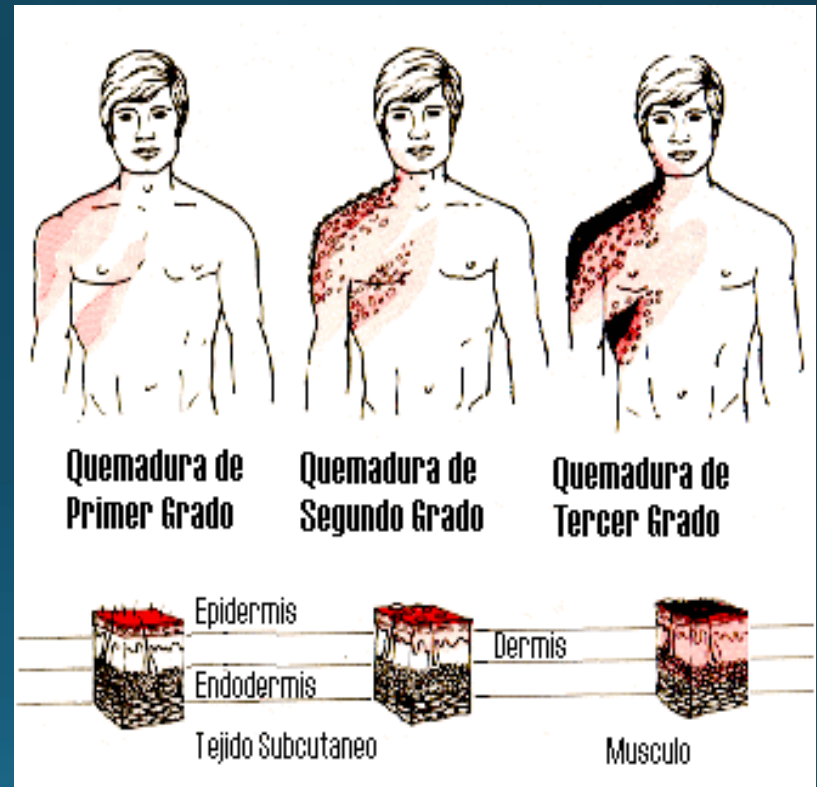
# Accidentes en el hogar

- Quemaduras por fuego, electricidad, contacto, exposición solar, líquidos, etc.
- Heridas producidas por objetos cortantes
- Asfixia y atragantamiento
- Ahogamiento
- Envenenamientos (medicamentos, productos de limpieza etc.)
- Caídas y golpes



# QUEMADURA

- Es toda lesión accidental, fundamentalmente de la piel y tejidos subdérmicos, que puede ser producida por el calor, sustancias químicas, o electricidad.



# Prevención Quemaduras

- Temperatura del agua adecuada
- Las estufas y radiadores deben estar protegidos, en la cocina no deben entrar los niños.
- No circular por la casa con líquidos calientes.
- No poner manteles en la mesa pues tiran de ellos y se pueden derramar comida o líquidos calientes encima.
- Precaución con la plancha,
- Alejarse de fuegos imprevistos
- Cubrirse si pasean bajo un sol intenso sombrero bloqueador etc.



# CONDUCTA FRENTE A UNA QUEMADURA PRODUCIDA POR CALOR

- Apartar al accidentado de la fuente de calor. Si su ropa estuviera en llamas tratar de apagar el fuego con una manta o hacerle rodar en el suelo.
- Calmar el dolor inmediatamente, sumergiendo la parte afectada del herido o al herido (según sea el caso) en agua fría durante un mínimo de 10 minutos (nunca sumergir en otro tipo de líquidos, ni en agua helada).

- Retirarle la ropa de la zona afectada con mucho cuidado, si esta adherida, no hacerlo, dejarlo para que lo hagan en el hospital.
- No aplicar sobre las quemaduras: pomadas, lociones, aceites, pasta de dientes, agua helada, etc. Ni tampoco usar sobre ellas algodón, ni apósitos adhesivos. Tampoco se debe reventar las ampollas producidas por la quemadura. Estas pueden agravar las quemaduras.

• *Las quemaduras que necesitan hospitalización son:*

- Las que tienen una gran extensión
- Quemaduras en cara, manos, pies o genitales
- Las quemaduras que son de segundo y tercer grado (profundas)
- Las quemaduras son en niños menores de 2 años, o en mayores de 70 años.



# Heridas y hemorragias

- Las heridas son la rotura producida en la piel o en las mucosas por un agente traumático (elementos punzocortantes cuchillo, bala, clavo o golpe fuerte).
- Una hemorragia es la salida de sangre de un vaso sanguíneo (arterial, venoso o capilar, grande o pequeño) hacia los tejidos, cavidades, o al exterior de nuestro cuerpo.

# Prevención de heridas producidas por objetos cortantes.



- Guardar cuchillas de afeitar en alto y con cerradura de seguridad, tijeras, agujas, alfileres y otros objetos de costura.
- En cocina y comedor todos los cuchillos, tenedores y tijeras deben estar en cajones bien cerrados y con pestillo.

# Medidas de primeros auxilios ante una herida con hemorragia externa

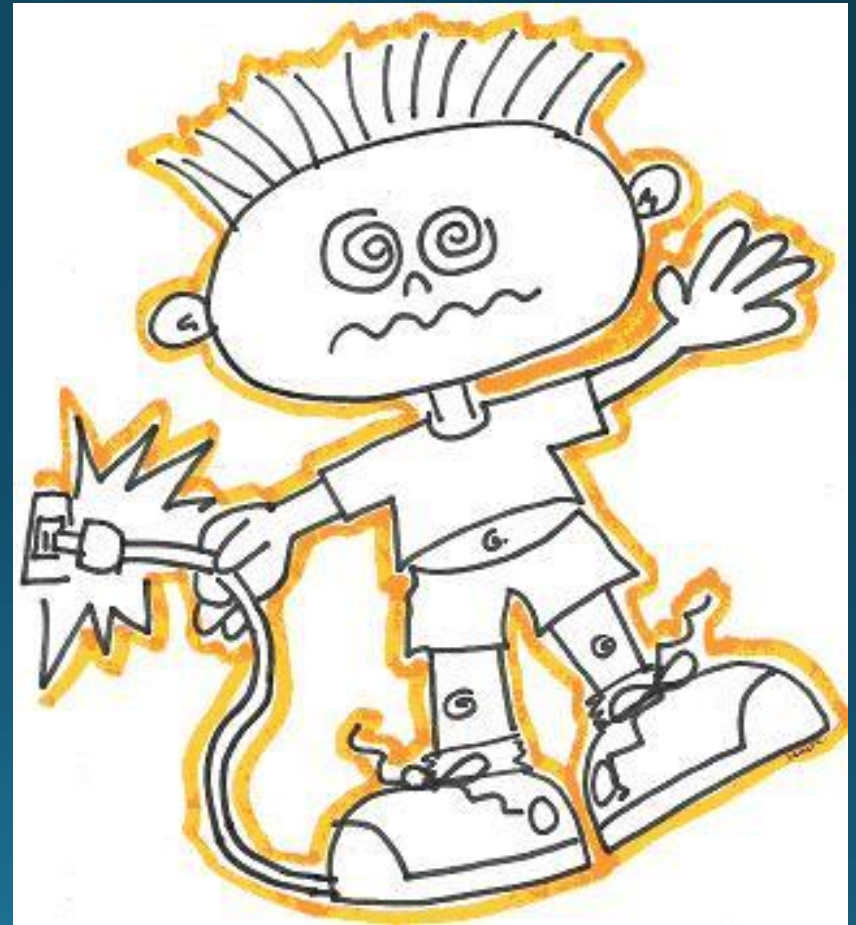
- Detener la hemorragia, poner en alto la extremidad afectada haciendo presión firme sobre la herida en forma sostenida hasta que pare el sangrado.
- Si sangrado persiste hacer presión digital sobre el vaso sanguíneo lesionado o poner un torniquete en el miembro
- El torniquete no debe durar mas de 15 minutos aflojando y apretando cada 10 minutos.



- Evitar que el afectado entre en estado de shock; acostando al herido decúbito dorsal con la cabeza mas abajo de los pies.
- Toda manipulación de una herida debe hacerse con las manos limpias, y material estéril, para evitar una posterior infección.
- Llamar inmediatamente a un servicio de urgencias.

# Prevención Quemaduras eléctricas y electrocución.

- Electrodomésticos adosados a la pared.
- Apagar y desenchufar los electrodomésticos que no se estén utilizando.
- Poner tapa-enchufes para cubrir los enchufes y no dejar cables al alcance de los niños.
- Vigilar luces de Navidad, procurando que la instalación esté bien hecha y los cables bien aislados.



# Prevención de asfixia y atragantamiento

- Para los niños menores de un año nunca acostar boca abajo en superficies blandas o superficie de plástico
- No dejar bolsas de plástico al alcance de niños de cualquier edad, hacerle varios nudos a las bolsas de plástico antes de tirarlas.
- No dejar juguetes pequeños que se puedan introducir a la boca al alcanza.
- Vigilar de cerca a la hora de la comida.
- No hablar al ingerir alimentos.



# Prevención ahogamiento

- No dejar a los niños solos en la bañera.
- Vaciar siempre tinajas y piscinas después de su uso.
- Vigilancia estrecha de los niños en todas las piscinas públicas y privadas.
- No ingerir alimentos antes de entrar a una piscina

## Prevención de envenenamientos por medicamentos, productos de limpieza etc.

- Nunca decir que los medicamentos son dulces.
- Cuidar a los niños de las plantas decorativas ya que algunas pueden contener partes venenosas o alérgicas al sistema inmunológico del niño.
- Evitar que los niños ingieran bebidas alcohólicas o desconocidas.
- No dejar al alcance de los niños los productos de limpieza.



# CAIDAS Y LOS GOLPES



- Una caída accidental puede ser causante de hematomas, esguinces, luxaciones, o fracturas. Todos causan mucho dolor.
- En personas de la tercera edad las caídas pueden causar fracturas difíciles de tratar, porque los huesos son mas débiles.

# Prevención Caídas y golpes

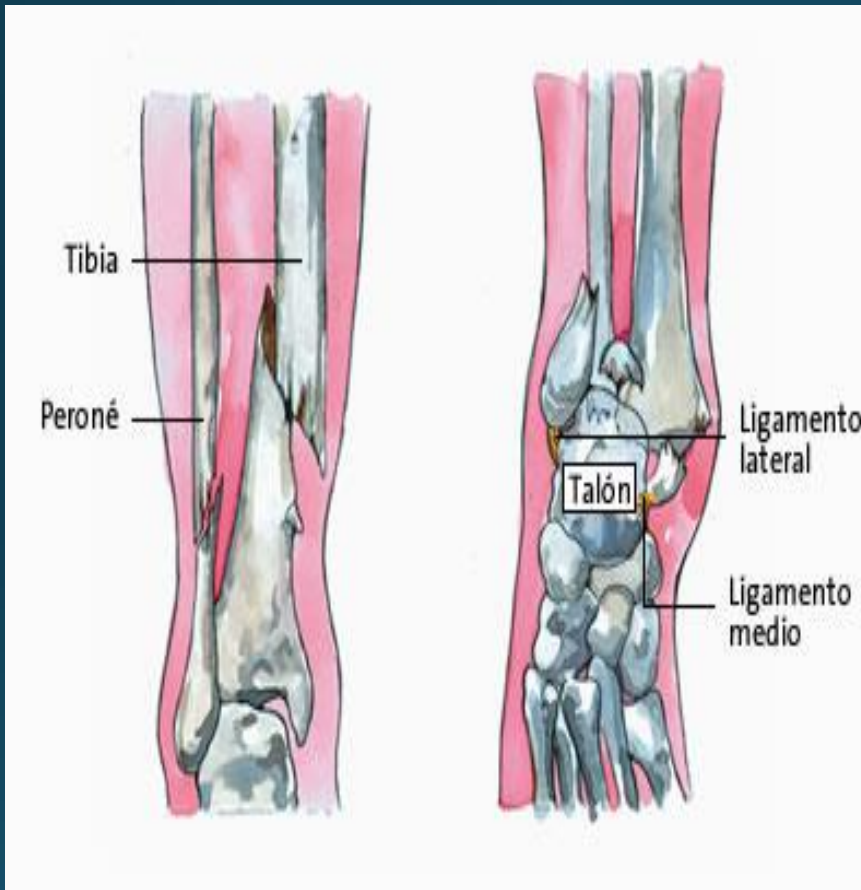
- No dejar a niños solos sobre superficie altas en relación al nivel del suelo.
- Vigilancia estrecha de los niños en sitios donde haya escaleras.
- No permitir que los niños se asomen por ventanas abiertas.
- Aumentar la altura de barandales de balcones y terrazas sin aperturas intermedias.
- Vigilancia estrecha de niños que empiezan a caminar ya que corren el riesgo de golpearse en las esquinas de las mesas y muebles.
- Los objetos de cristal, porcelana, cerámica, etc. deben estar en alto.

- En los Hematomas

- Aplicar hielo sobre la región afectada para calmar el dolor y reducir inflamación.
- Utilizar analgésico local o general.



# FRACTURA



- Es la pérdida de continuidad normal de la sustancia ósea.
- Esta pérdida puede ser, desde aquella en que el hueso se destruye amplia y evidentemente, hasta aquellas lesiones muy pequeñas e incluso microscópicas.

# ESGUINCE



- Un esguince es la rasgadura, distensión o estiramiento excesivo de algún ligamento.
- Se produce debido a un movimiento brusco, caída, golpe o una fuerte torsión de la misma, que hace superar su amplitud normal.
- "Torcedura".

# LUXACIÓN

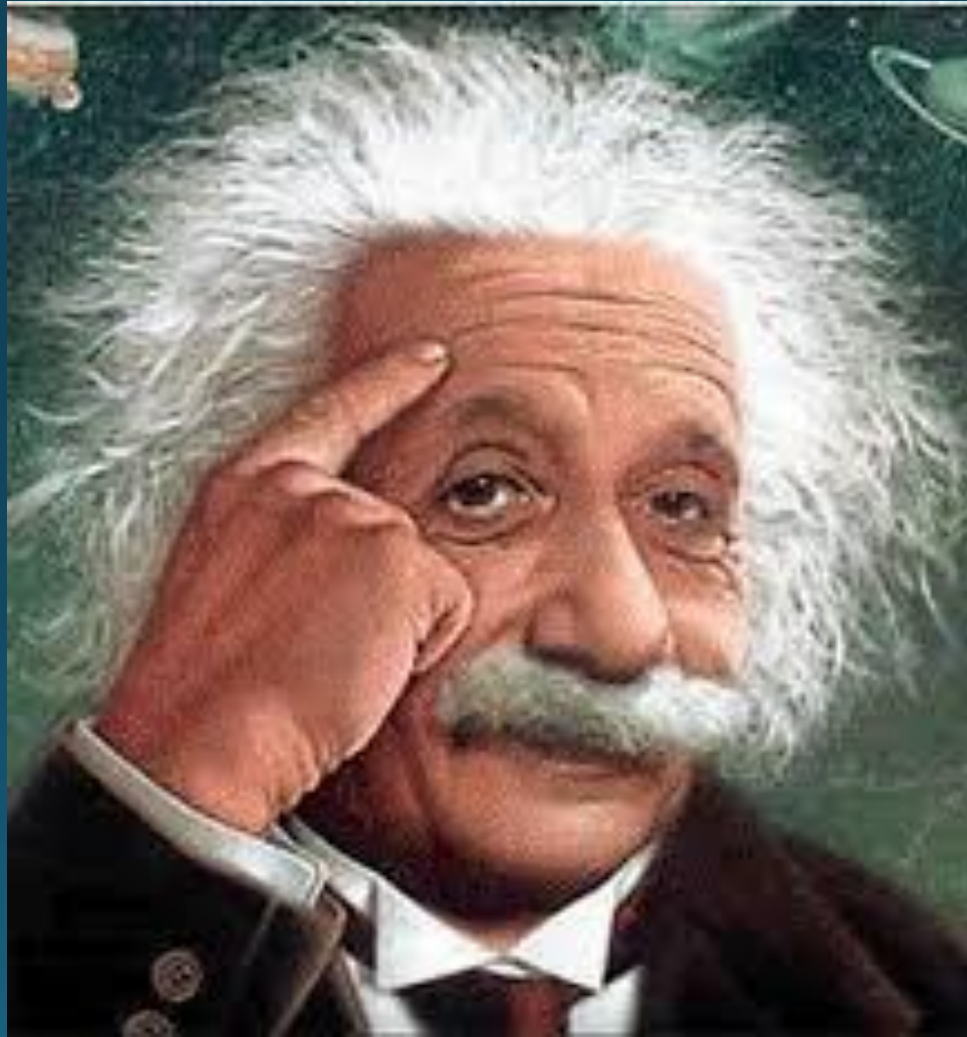


- Una luxación es aquella lesión capsulo-ligamentosa con pérdida permanente del contacto de las superficies articulares
- Total (luxación)
- Parcial (subluxación).

## Medidas ante una fractura, esguince o luxación.

- Verificar la existencia de alguna hemorragia concomitante y tratarla. Es raro que un accidente en el hogar cause hemorragia abundante.
- Evitar que el paciente se mueva y calmar su dolor inmovilizando el miembro afectado con una férula.

# Conclusiones





Nunca es demasiado tarde para reducir el riesgo de accidentes.

El Adoptar medidas relacionadas con los factores de riesgo, mejoran las posibilidades de seguridad de la familia.

Esto asegura que la familia lleve a cabo una vida estable tanto emocional como física, que ayudara para que en un futuro no se sufra alteraciones de salud que se producen por el descuido de uno mismo.

Es importante que los padres de familia actúen sobre los factores de riesgo en el hogar.

Hay que reducir el riesgo de accidentes.

Con las medidas sencillas y accesibles para todos se pueden evitar atenciones medicas que pueden dañar no solo la estabilidad de salud del individuo sino de la economía y estabilidad de la familia.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Álvarez A, R. Salud pública y medicina preventiva. Manual moderno. 3ª ed. México. 2002.
- 2.- Greene, W.H., Simons-Morton. Educación para la Salud. ed.: Interamericana McGraw-Hill México 1988
- 3.- Kroeger A y Luna R. Atención primaria de salud principios y métodos. OPS 1987.
- 4.- OPS. Promoción de la salud: una antología. Washington, D.C. 1996
- 5.- Serrano González M. I. Educación para la salud y participación comunitaria Editorial Díaz de Santos S.A. Madrid, 1998.