

Cómo actuar en caso de accidente y otros problemas de salud



Índex

PRESENTACIÓN 5

 **EL BOTIQUÍN 6**

 **PEQUEÑOS ACCIDENTES 8**

Golpes 8

Rascadas y heridas 8

Cortes o pinchazos 9

Quemaduras pequeñas 9

Sangra la nariz 10

Algo dentro de la nariz 10

Algo dentro del ojo 11

Algo dentro del oído 11

Mordiscos 12

Picadas 12

Torceduras o esguinces 13

Hueso fuera de su sitio 13

Insolación 14

 **PROBLEMAS DE SALUD 15**

Dolor de cabeza 15

Desmayo 15

Ataque epiléptico 16

Diarrea 16

Sobredosis o intoxicación por drogas o medicamento 17

Asma 17

Crisis de ansiedad 18

Dolor de barriga 18

Mareo o vértigo 19

Realizada por el Servicio de Salud pública y Atención a los consumidores del Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet.

Antonia Román (enfermera) y Montse Artés (médica) han hecho la supervisión y actualización de sus contenidos.
2024

Dolor de oído	19
Fiebre	20
Manchitas en la piel	20
Vómitos	21
 ACTUAR ANTE UNA URGENCIA	22
 ACCIDENTES O PROBLEMAS GRAVES	23
Ictus	23
Golpe fuerte en la cabeza	24
Quemaduras importantes	24
Descarga eléctrica	25
Quemaduras internas por líquidos	25
Ahogo por un objeto	26
Maniobra de heimlich	26
Pérdida de mucha sangre (hemorragia)	27
Rotura de hueso en brazo o pierna	27
Columna rota (fractura)	28
 PARADA DEL CORAZÓN	29
Desfibriladores (DESA)	29
Reanimación cardiopulmonar	30
 TELÉFONOS IMPORTANTES	31

Presentación

Esta guía da una información básica sobre cómo actuar en caso de un accidente

(un problema involuntario y repentino) u otros problemas de salud. Lo que se busca es que con nuestra actuación y dentro de lo que está en nuestras manos, tenga el mejor desenlace posible.

Lo más recomendable es complementar los contenidos de la guía con una formación en primeros auxilios.

Está **redactada con el lenguaje más sencillo posible**, para facilitar la comprensión a personas que no dominan la lengua.

La guía nos tiene que servir para:

- 1 Poder cómo actuar rápidamente** y de una manera correcta [para mejorar].
- 2 Saber qué no tenemos que hacer** [para no empeorar].
- 3 Tener en casa lo que nos puede ser útil** y saber qué utilidad tiene cada elemento del botiquín.
- 4 Valorar** cuándo la persona tiene que ir a urgencias.





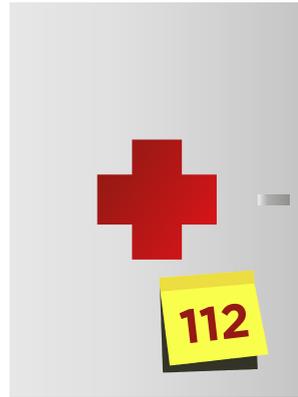
EL BOTIQUÍN

Tiene que tener:

1 Los materiales que nos permitirán dar una respuesta rápida a un accidente o aliviar molestias.



2 Los teléfonos de emergencia a la vista.

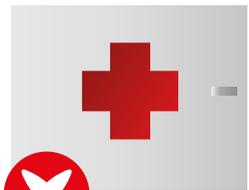


Tiene que:

Fuera del alcance de niños y niñas, o de personas con una discapacidad psíquica. Y estar en un lugar oscuro y fresco.

Es útil tener en el congelador una bolsa con hielo para aplicar en caso de heridas con inflamación o picaduras.

El material debe estar en buen estado y no estar caducado.



Contenido recomendable y función

Jabón líquido
Lavarse las manos antes de limpiar heridas y evitar infecciones.

Clorhexidina
Desinfectar heridas después de lavarlas.

Tijeras
De punta redonda si hay niños.

Gasas estériles
Tapar y proteger heridas. De un solo uso en paquetes individuales.

Vendas
Sujetar las gasas a las heridas situadas en una articulación.

Esparadrapo
Sujetar las gasas. Mejor de papel.

Termómetro
Comprobar si la persona tiene fiebre.

Pinzas pequeñas
Quitar pinchos o astillas.

Tiritas
Proteger una herida pequeña.



PEQUEÑOS ACCIDENTES

GOLPES

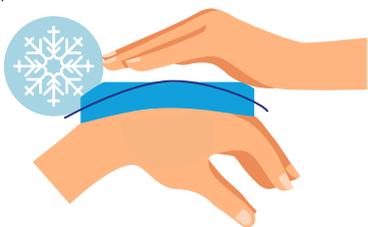
Traumatismo sin rotura de la piel.

✓ Qué hacer

- Poner hielo envuelto en un trapo limpio para evitar o reducir la hinchazón y los moratones.

✗ No hay que hacer

- Apretar la zona.



+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- El golpe está en la cabeza y hay pérdida de conocimiento, aunque ya se haya recuperado.
- Hay sangre en la boca, nariz u orejas, sin que se vea ninguna herida, o ha vomitado en chorro.
- Es un golpe fuerte en la barriga (abdomen).
- El brazo o la pierna se ha deformado o no puede mover la articulación.
- Pensamos que puede haber una lesión en órganos internos.

RASCADAS Y HERIDAS

Lesiones con rotura de piel.

✓ Qué hacer

- Lavarse las manos y limpiar la herida con agua y jabón, secarla con una gasa estéril y poner un desinfectante.
- Si la herida está en un lugar con fricción, taparla con una gasa estéril y esparadrapo.
- Revisar el carné de vacunación para ver si tiene la vacuna antitetánica.

✗ No hay que hacer

- Limpiar las heridas con algodón.
- Desinfectar con alcohol (quema la piel).
- Poner pomadas.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando la herida es grande, está sucia, y no tiene la vacuna antitetánica.



CORTES O PINCHAZOS

Lesión producida por un objeto afilado o con punta.

✓ Qué hacer

- Limpiar con agua y jabón.
- Si sangra, apretar fuerte cinco minutos con una gasa.
- Revisar el carné de vacunaciones para ver si tiene la vacuna antitetánica.

✗ No hay que hacer

- Dejar de apretar antes de los cinco minutos para ver si sigue sangrando.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- El corte es profundo y se necesitan puntos de sutura (máximo 6 h después).
- No para de sangrar, a pesar de haber apretado cinco minutos.
- Ha sido con algo fácilmente contaminado con gérmenes, por si necesita reforzar la vacuna del tétanos.



QUEMADURAS PEQUEÑAS

Exposición a fuego, objetos o líquidos muy calientes o a una sustancia que quema (cáustica o corrosiva). La extensión y profundidad de la quemadura determinan su gravedad.

✓ Qué hacer

- Enfriar la quemadura con agua fría.
- Si hay herida, taparla con una gasa estéril impregnada en grasa (parafina), comprada en la farmacia.
- Revisar el carné de vacunación para ver si tiene la vacuna antitetánica.

✗ No hay que hacer

- Pinchar ampollas.
- Aplicar pomadas o polvos.
- Arrancar ropa pegada a la quemadura.
- Poner Hielo.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Es un bebé o una persona muy mayor
- La quemadura es extensa, profunda y duele mucho.
- Está en las manos, los pies, los genitales, la cara o en el cuello.
- No está correctamente vacunado del tétano.



SANGRA LA NARIZ

Salida de sangre por un golpe o sin causa conocida.

✓ Qué hacer

- Tapar (compresión en la parte blanda) la nariz con dos dedos durante 5 min.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando no deja de sangrar a pesar de la compresión.



✗ No hay que hacer

- Sonarse si no han pasado dos horas desde la hemorragia.
- Tumbarse a la persona.
- Poner la cabeza hacia atrás o hacia adelante (que esté normal).
- Meter nada en la nariz (algodón, papel, pañuelo...).

ALGO DENTRO DE LA NARIZ

Se da sobre todo en niños/as; puede pasar un tiempo sin que la familia se dé cuenta.

✓ Qué hacer

- Animarle a que eche aire con fuerza (soplar) por la nariz, tapándole el orificio libre.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando el objeto no puede expulsarse, y cuando a un niño o a una niña le cuesta respirar por un orificio o le huele mal (se ha infectado la zona).



✗ No hay que hacer

- Intentar sacar el objeto con los dedos si existe la mínima dificultad para hacerlo, ni con cualquier otro instrumento (bastoncillos, pinzas, clips...), porque podría entrar más adentro.



ALGO DENTRO DEL OJO

Algo se mete en el ojo y no sale solo, ni con las lágrimas ni parpadeando.

✓ Qué hacer

- Lavar el ojo con mucha agua sin frotarlo.
- Si el objeto es pequeño y blando, abrir el ojo con las manos limpias e intentar que se pegue al tocarlo con una gasa o la punta de un pañuelo.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- El objeto no ha salido con agua (puede estar clavado).
- Le duele mucho o no ve bien.
- Es un líquido que quema (básico o cáustico) como lejía, pegamento o sulfumán.



✗ No hay que hacer

- Frotar el ojo.
- Intentar sacar algo que está clavado.
- Aplicar pomadas o gotas para los ojos (colirios).

ALGO DENTRO DEL OÍDO

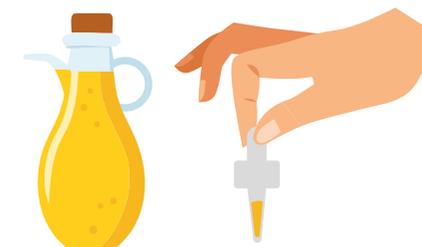
Cualquier cosa que ha entrado en la oreja o el conducto auditivo externo que pueda producir molestia, dolor, infección o pérdida de audición.

✓ Qué hacer

- Inclinar la cabeza con el oído afectado hacia abajo.
- Si es un insecto vivo, poner una gota de aceite para matarlo.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando el objeto no sale fácilmente, duele mucho, supura o sangra.



✗ No hay que hacer

- Intentar sacar el objeto con unas pinzas u otros instrumentos (puede perforarse el tímpano).
- Si se sabe que el tímpano está perforado, echar algún líquido.

MORDISCOS

Lesión con los dientes de un animal o persona.

✓ Qué hacer

- Si ha saltado la piel, limpiar la zona con agua y jabón y aplicar un desinfectante (clorhexidina).
- Revisar el carné de vacunación para ver si se está al corriente de la vacuna antitetánica.



✗ No hay que hacer

- Poner pomadas o polvos.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- La mordedura deja una herida.
- El mordisco es de un animal que puede no estar vacunado.
- No está vacunado correctamente del tétano.

PICADAS

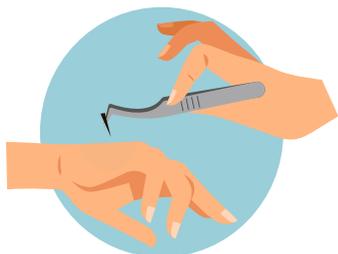
Lesiones en la piel por la picadura de un animal.

✓ Qué hacer

- En picaduras de abejas o avispas, retirar el aguijón clavado.
- Después de quitar el aguijón, aplicar hielo envuelto en un trapo limpio para reducir la inflamación local. El amoníaco va bien para bajar el escozor.

✗ No hay que hacer

- Rascarse las picaduras (puede infectarlas).



+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Es de una garrapata.
- Tiene fiebre, escalofríos, puntos rojos en la piel (sarpullidos), molestias o dolor generalizado.
- Provoca una reacción alérgica (le cuesta respirar o tragar).
- Son muchas picaduras.
- El animal puede ser venenoso.
- La picadura es en las vías respiratorias (por ejemplo en el paladar).



TORCEDURAS O ESGUINCES

Es un estiramiento o pequeña rotura de fibras de músculos o tendones (por un golpe, una torcedura o una contracción brusca).

✓ Qué hacer

- Poner hielo varias veces al día durante dos o tres días, para bajar el dolor y la inflamación.
- Inmovilizar la zona lesionada.

✗ No hay que hacer

- Intentar movilizar la zona o masajearla.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario siempre.



HUESO FUERA DE SU SITIO

Un hueso no está donde toca (luxación) cuando la articulación se deforma o duele si se intenta mover.

✓ Qué hacer

- No dejar que se mueva la articulación (inmovilizar en la posición que ha quedado).

✗ No hay que hacer

- Intentar poner los huesos en su sitio (se podrían lesionar otras estructuras de la articulación).

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario siempre.



INSOLACIÓN

Deshidratación que provoca malestar por la exposición al sol mucho tiempo de cabeza y nuca. Los síntomas son dolor de cabeza, cansancio, vértigo o aumento de la temperatura del cuerpo.

✓ Qué hacer

- Interrumpir la exposición al sol y poner la persona en un sitio fresco.
- Aplicarle compresas frías sobre la cabeza y la nuca.
- Darle de beber agua poco a poco.

✗ No hay que hacer

- Darle comida.
- Hacer que beba mucho líquido de golpe.
- Darle líquido si la persona está adormecida o aturdida, o ha perdido el conocimiento.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando tiene náuseas, vómitos, fiebre, la persona no mejora o tiene la conciencia alterada.



PROBLEMAS DE SALUD

DOLOR DE CABEZA

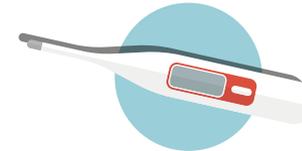
Puede estar localizada en la frente, en los lados, en la nuca o afectar a toda la cabeza.

✓ Qué hacer

- Comprobar si tiene fiebre.
- Facilitar que pueda descansar.

✗ No hay que hacer

- Hacer movimientos bruscos o actividad energética.



+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- El dolor es muy intenso o diferente del habitual.
- Dura varios días aunque toma analgésicos (es recurrente).
- Va acompañado de vómitos.
- Ha sido por un golpe muy fuerte en la cabeza.
- Existe dificultad para hablar o la visión es doble o borrosa.
- Afecta al nivel de conciencia.

DESMAYO

Pérdida momentánea de la conciencia (dura un par de minutos más o menos).

✓ Qué hacer

- Dejar a la persona tumbada y levantarle los pies por encima del nivel de la cabeza.
- Valorar si es por una bajada de glucemia (azúcar) en personas diabéticas o por epilepsia.
- Procurar que no se acerque mucha gente para que no le dificulte la respiración.
- Si no respira o no tiene pulso, se debe iniciar la reanimación cardiopulmonar.

✗ No hay que hacer

- Levantar a la persona bruscamente o justo después de que se haya recuperado.
- Darle de beber cuando está desmayado.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando no se conoce la causa que lo ha provocado.





ATAQUE EPILÉPTICO

Pérdida de conciencia, muchas veces acompañada de contracciones musculares.

✓ Qué hacer

- Protege a la persona de golpes retirando objetos cercanos o muebles.
- Si está en un lugar peligroso, mueva con cuidado a la persona al sitio seguro más cercano.
- Informar después a su médico de referencia.

✗ No hay que hacer

- Restringirle los movimientos en caso de ataque epiléptico (crisis).
- Llamar a la ambulancia (antes de que llegue, la crisis epiléptica habrá finalizado).

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Pasa por primera vez.
- Persisten las convulsiones más de 5 minutos.
- Se repiten las convulsiones en unos minutos o en unas horas.



DIARREA

Caca líquida (deposiciones) y muy frecuentes.

✓ Qué hacer

- Darle alguna bebida con minerales o suero oral, en cantidades pequeñas y frecuentes (mejor si está fría).
- Cuando le sienta bien el líquido, ya puede comer cosas blandas y de fácil digestión (hervidos, purés, cremas, etc).

✗ No hay que hacer

- Tomar café, lácteos o dulces.
- Darle un medicamento para cortar la diarrea por iniciativa propia.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Hay sangre oscura en las cacas (heces).
- Es una deshidratación: mareo, sequedad de boca, pulso rápido, poca orina y oscura.
- Tiene un dolor de barriga intenso o fiebre.



SOBREDOSIS O INTOXICACIÓN POR DROGAS O MEDICAMENTOS

Alteraciones no deseadas producidas por una o más sustancias, de manera voluntaria o accidentalmente.

✓ Qué hacer

- Si está consciente, averiguar qué ha tomado y en qué cantidad.
- Hable con la persona para ayudarlo a mantenerse despierta.

✗ No hay que hacer

- Pensar que se le pasará y no pedir ayuda.

+ Atención sanitaria

Hay que llamar al 112 para que venga una ambulancia.

- Si hay pérdida de la conciencia o vomita, tenemos que poner a la persona en la posición de seguridad.

- En caso de paro respiratorio o del corazón, hacer la reanimación cardiopulmonar.



ASMA

Crisis respiratoria con sensación de ahogo (constricción de las vías respiratorias).

✓ Qué hacer

- Tranquilizar a la persona.
- Darle su tratamiento si tiene.

✗ No hay que hacer

- Agobiar a la persona o ponerla nerviosa.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Tiene una crisis y no tenemos medicamentos.
- La crisis persiste aunque haya tomado su tratamiento.





CRISIS DE ANSIEDAD

Provoca respiraciones rápidas con suspiros, mareo, sensación de falta de aire con dificultad para respirar, palpitaciones, hormigueo e, incluso, contracciones musculares.

✓ Qué hacer

- Tranquilizar a la persona, hacerle hablar, darle atención y explicarle que esa sensación tan desagradable se le pasará.
- Decirle que respire hinchando la barriga lentamente y de forma profunda, echando el aire por la nariz.
- Si respira muy rápido y con muchos nervios (hiperventila), que respire unas cuantas veces el mismo aire en una bolsa de plástico.

✗ No hay que hacer

- Responder con nerviosismo o agresividad.
- Preocuparse por las contracciones musculares: se deben a la respiración rápida y desaparecen al tranquilizarse.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando no para (persiste) o las crisis se repiten.



DOLOR DE BARRIGA

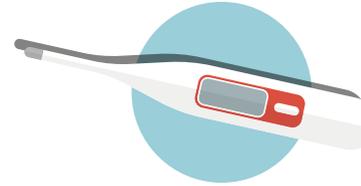
Dolor que puede estar en el abdomen o en el vientre.

✓ Qué hacer

- Comprobar si tiene fiebre.
- Estirar a la persona afectada o ponerla en una posición cómoda.

✗ No hay que hacer

- Comer alimentos o beber si no se sabe de qué viene el dolor.



+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- El dolor es constante y va en aumento.
- Es muy intenso y está localizado en la parte inferior derecha de la barriga.
- La persona está tumbada, muy quieta y pálida.
- Ha recibido un fuerte golpe en la barriga (abdomen).
- Puede haber tomado algún producto tóxico.
- Hay sangre en el vómito o en las cacas (deposición).
- Si no puede hacer caca o tiene el abdomen duro (rígido).

MAREO O VÉRTIGO

Sensación de que la cabeza da vueltas, a menudo con ganas de vomitar (náuseas).

✓ Qué hacer

- Llevarla a un espacio bien ventilado.
- Tumbarla boca arriba y desabrocharle la ropa.

✗ No hay que hacer

- Hacer que huelga colonia o alcohol.
- Movimientos bruscos.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Tiene diabetes, una enfermedad de corazón o epilepsia.
- Ha perdido la conciencia.
- Le han salido manchas en la piel.
- Tiene esta sensación a menudo.





DOLOR DE OÍDO

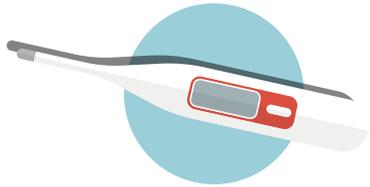
Dolor en el conducto auditivo.

✓ Qué hacer

- Comprobar si tiene fiebre.

✗ No cal fer

- Meter nada en el conducto auditivo.



+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Sale sangre de la oreja después de un golpe (traumatismo).
- Ha sido después de bucear (inmersión en agua) y le duele mucho.
- Le sale líquido (supura) por el oído.
- Tiene fiebre.
- Pierde audición.

FIEBRE

Temperatura superior a la que se tiene normalmente: 36 o 37 grados (°C).

✓ Qué hacer

- Dar un antitérmico bajo prescripción médica.
- Si es niño/a, seguir las dosis indicadas por pediatría.
- Hacer que esté en reposo y que no lleve mucha ropa.
- Darle agua (hidratar).

✗ No hay que hacer

- Abrigarle.
- Hacer masajes (fricciones) con alcohol.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Es un bebé.
- Le cuesta respirar.
- Está muy confundido/a, dice cosas sin sentido (delira) o tiene convulsiones.
- La persona está muy blanca (pálida) y muy quieta.
- Le han salido manchas rojas en el cuerpo.
- La fiebre alta dura unos días.



MANCHITAS EN LA PIEL

Reacción en la piel (erupción cutánea) con un cambio de color, apariencia, forma o textura.

✓ Qué hacer

- Comprobar si tiene fiebre.
- Valorar si la causa es que ha tomado algún medicamento o comido algo que le ha sentado mal.

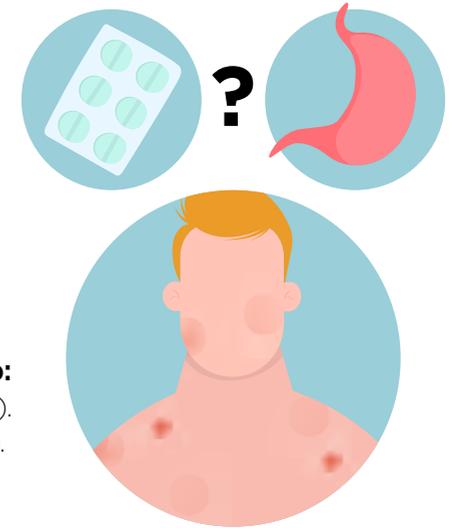
✗ No hay que hacer

- Poner pomadas.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Le han salido en poco tiempo (de repente).
- Tiene la cara hinchada y la piel muy tensa.
- La erupción es muy intensa, tiene fiebre o le duele la nuca.



VÓMITOS

Expulsión por la boca de lo que está en el estómago.

✓ Qué hacer

- Si está adormecida, tumbarla sobre el lado izquierdo.

✗ No hay que hacer

- Darle comida o bebida.
- Dar medicamentos si no lo han recomendado personal sanitario.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- Hay sangre en el vómito.
- Tiene un dolor fuerte de estómago y continuo.
- Se ha dado un golpe fuerte en la cabeza o en la barriga (abdomen).
- Persiste el vómito, tiene dolor de cabeza fuerte y rigidez en la nuca.



ACTUAR ANTE UNA URGENCIA

Ante un accidente es necesario actuar sin perder tiempo y:

Mantener la calma y, si la persona está consciente, tranquilizarla.



Observar para decidir qué hacer (no improvisar) y tocar poco. Hay que valorar la situación, ver qué tiene la persona y decidir cómo actuar.

Impedir aglomeraciones.



Los pasos generales a seguir en un accidente importante son, y en este orden:

1 Proteger nosotros.



2 Proteger la víctima para que no haya otro accidente.



3 Avisar a emergencias al **112**.



4 Socorrer a la víctima. Si no sabemos qué hacer, no hacer nada que pueda complicar la situación.



Para valorar rápidamente la gravedad de la situación, hemos de comprobar y valorar:

1 Si tiene alguna cosa en la boca que pueda dificultar el paso del aire.



2 La respiración.



3 El pulso (latidos del corazón).



Hacerlo dará una información muy importante a emergencias y, por teléfono, podrán hacer una primera valoración de la gravedad e indicarnos cómo actuar.

Nuestro objetivo tiene que ser proteger al máximo la persona, evitar su empeoramiento y contribuir a que llegue lo mejor posible a los servicios especializados.

ACCIDENTES O PROBLEMAS GRAVES

ICTUS

Taponamiento o rotura de una arteria, provocando que no llegue sangre al cerebro y mueran células cerebrales. Los síntomas aparecen de forma repentina.

✓ Qué hacer

Para reconocer si una persona tiene un ictus, hay que pedirle que:

- Sonría: ¿le cuesta mover los músculos de la cara o hay diferencias entre los dos lados (lo hace de manera asimétrica)?
- Levante los brazos: ¿está débil o pierde fuerza en algún brazo?
- Hable: ¿tiene problemas para hablar correctamente?

✗ No hay que hacer

- Perder tiempo y no actuar rápido.

+ Atención sanitaria

Hay que llamar siempre al 112 cuando no puede sonreír, levantar los brazos o hablar.



Si tiene una o más de estas reacciones, llamar al 112: los problemas permanentes del ictus (sus secuelas) dependen bastante del tiempo entre la aparición de los síntomas y la atención especializada.

GOLPE FUERTE EN LA CABEZA

Cuando se pierde el conocimiento es una conmoción cerebral.

✓ Qué hacer

- Avisar a la ambulancia si la persona sigue inconsciente, vomita o le sale sangre por la boca, la nariz o las orejas y no se ve ninguna herida en estas zonas.
- Si está inconsciente, comprobar la respiración y el pulso. Si no respira o no late el corazón: hacer la reanimación cardiopulmonar.
- Llevar al hospital para descartar la existencia de complicaciones, aunque se recupere rápido.

✗ No hay que hacer

- Esperar a que se le pase el dolor sin actuar.

+ Atención sanitaria
Hay que ir a un centro sanitario siempre (pueden haber lesiones que no se manifiesten en ese momento).



QUEMADURAS IMPORTANTES

Son importantes si afectan al cuello, la cara o una gran extensión del cuerpo.

✓ Qué hacer

- Si se ha quemado un bebé, meterlo en agua fría..
- Separar a la persona del fuego.
- Si la persona está en llamas, apagarle el fuego con una manta.
- Enfriar la parte quemada en un cubo con agua (sumergirla).
- Si está inconsciente, comprobar la respiración y el pulso. Si no respira, hacerle la reanimación cardiopulmonar.

+ Atención sanitaria

Hay que llamar a la ambulancia al 112.



✗ No hay que hacer

- Utilizar extintores con la persona (rociarla).
- Quitarle la ropa si está pegada a la piel.

DESCARGA ELÉCTRICA

Accidente producido por una descarga eléctrica (electrocución) que puede producir lesiones externas (quemaduras) o internas (como en el ritmo del corazón).

✓ Qué hacer

- Desconectar la corriente eléctrica.
- Si no se puede parar la electricidad, separarla de la corriente sin tocarla con las manos mediante un bastón o un objeto de plástico o madera (no conducen la electricidad).
- Si está inconsciente, comprobar la respiración y el pulso. Si no respira o no late el corazón, hacer la reanimación cardiopulmonar.

✗ No hay que hacer

- Tocar o coger a la persona hasta que no se haya desconectado la corriente eléctrica.

+ Atención sanitaria
Hay que llamar a la ambulancia al 112.





QUEMADURAS INTERNAS POR LÍQUIDOS

Ingestión de una sustancia que quema (cáustica) por ser muy ácida (como el sulfamán) o muy alcalina (como la lejía). Normalmente, son productos de limpieza que pueden provocar lesiones en boca, faringe y esófago.

✓ Qué hacer

- Buscar o preguntar qué producto es y llamar al Centro de Información Toxicológica; tel. 91 562 04 20 (24 h).
- Vigilar las constantes vitales y el estado de conciencia. Si no respira, hacer la reanimación cardiopulmonar.

✗ No hay que hacer

- Provocar el vómito (al salir el producto volvería a quemar).
- Darle líquido porque puede ser contraproducente.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario siempre.



AHOGO POR UN OBJETO

Objeto en la garganta que puede impedir el paso de la saliva o la respiración. Suele pasar mientras se come, ríe, canta, grita, etc.

✓ Qué hacer

- Si respira, animarla a toser para ver si lo expulsa.
- Si muestra señales de fatiga o deja de toser o respirar, intentar que lo expulse con 5 golpes fuertes en la espalda (entre los dos hombros) con la palma de la mano abierta.
- Si los golpes en la espalda fallan, hacer la **Maniobra de Heimlich**.

✗ No hay que hacer

- Intentar quitárselo con la mano.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando no se ha podido expulsar y tiene dificultades para respirar.



MANIOBRA DE HEIMLICH

Enfermeras explican cómo realizar la maniobra de Heimlich en caso de atragantamiento

Solo tenemos un par de minutos: hay que hacerla sin perder tiempo.

Si tiene menos de 1 año: sentado en nuestra falda e inclinado hacia delante, lo apoyamos en nuestro brazo.

Le damos 5 golpes en la espalda y lo alternamos con 5 compresiones torácicas hasta que saque lo que le impide respirar.



PÉRDIDA DE MUCHA SANGRE (HEMORRAGIA)

Salida de sangre de las arterias (sale a borbotones) o de las venas (sale chorreando).

Puede ser externa (sale de una herida) o interna (la sangre perdida se queda dentro del cuerpo) normalmente por un golpe (traumatismo) en la barriga (abdomen) o cabeza.

A más tiempo sangrando y cuanto más rápido salga la sangre, más grave.

✓ Qué hacer

- Si es pequeña, apretamos la zona de sangrado.
- Si sangra un brazo o pierna, levantar el brazo o la pierna por encima del corazón. Vigilar la respiración y el corazón. Si no respira o no late el corazón, hacer la reanimación cardiopulmonar.

brazo con un cinturón u otra cosa (torniquete).

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario cuando:

- No podemos parar la pérdida de sangre (hemorragia).
- La pérdida de sangre ha sido importante, aunque la hayamos parado.



✗ No hay que hacer

- Comprimir una pierna o un

ROTURA DE HUESO EN BRAZO O PIERNA

Rotura de un hueso (fractura) por un golpe (traumatismo). Provoca un dolor fuerte, inflamación y la dificultad de moverlo.

✓ Qué hacer

- Dejar el brazo, pierna, mano o pie tal como está (evitar al máximo que se mueva la zona fracturada).

✗ No hay que hacer

- Mover el brazo o pierna para ver si está roto.
- Decirle que lo mueva o que apoye la pierna en el suelo.
- Intentar poner el hueso en su sitio.

+ Atención sanitaria

Hay que ir a un centro sanitario siempre.



COLUMNA ROTA (FRACTURA)

Hay que pensar en esta posibilidad en estos casos:

- Caída de pie desde una altura importante o caída fuerte de espaldas.
- Impacto fuerte en la espalda, hombros o cuello.
- Accidente de coche, moto, etc.

✓ Qué hacer

- Si pensamos que puede estar rota la columna (aunque no lo tengamos claro), actuar como si hubiera una fractura de la columna (no moverla y llamar a la ambulancia).
- Vigilar la respiración y el latido del corazón, y la conciencia. Si no respira o no late el corazón, hacer la reanimación cardiopulmonar.
- Hacer venir a un servicio de urgencias donde está la persona.

✗ No hay que hacer

- Moverlo si no se tienen conocimientos especializados.
- Llevar nosotros la persona a urgencias.

+ Atención sanitaria

Hay que llamar a una ambulancia al 112.



PARADA DEL CORAZÓN

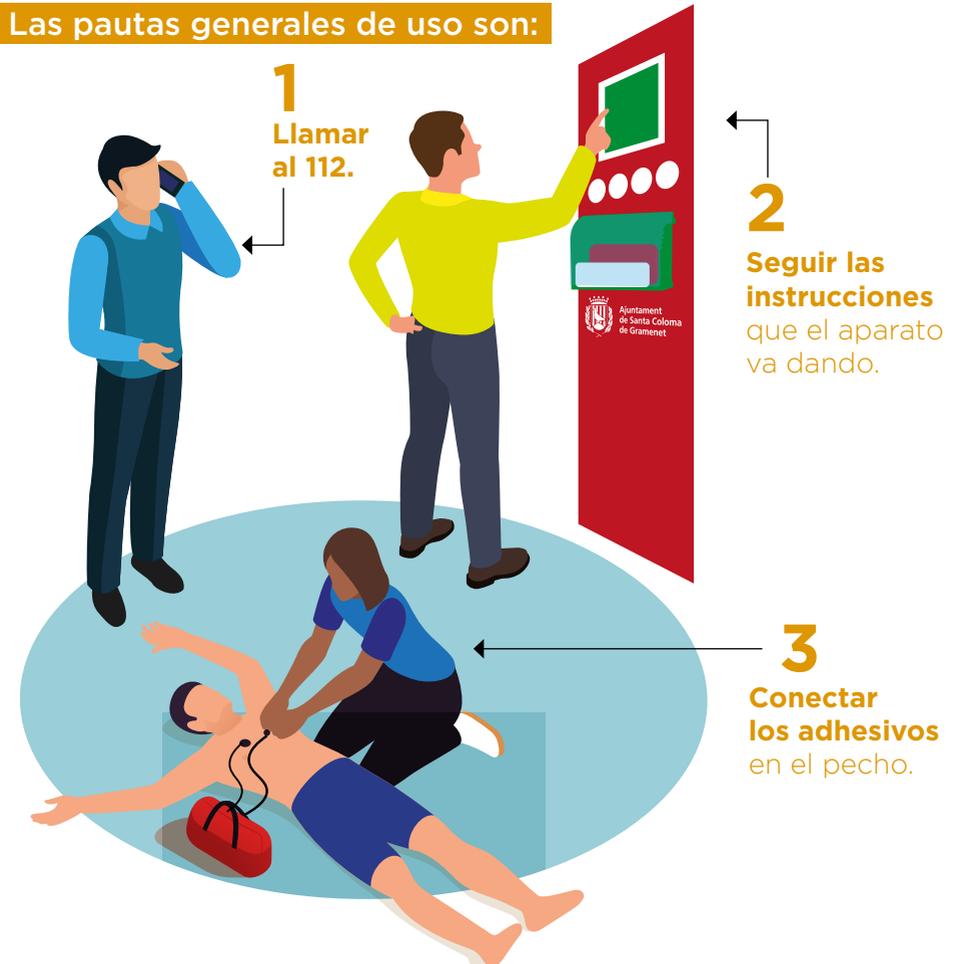
DEFIBRILADORES (DESA)

Un desfibrilador (DESA) es una máquina semiautomática autónoma (funciona con batería y se puede mover).

Sirve para hacer una descarga eléctrica en un corazón que ha dejado de funcionar (paro cardíaco), y que vuelva a latir. Su uso pocos minutos después del paro, puede salvarle la vida a la persona.

Donde hay un DESA hay personas formadas para usarlo. Sin embargo, y por la importancia de actuar lo más rápido posible, si no está, lo puede usar cualquier

Las pautas generales de uso son:





REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

Son los pasos para atender a una persona en una situación crítica para su vida; se pone en marcha cuando no responde y no respira o no late el corazón.



Cadena de supervivencia

Qué hacer

1. Si está consciente y respira.

- Comprueba si la persona se encuentra bien y responde.
- Si no responde, abre la vía aérea inclinando la cabeza hacia atrás.
- Acércate y revisa si la persona respira.

2. Si respira, pero está inconsciente.

- Colócala de lado en **posición lateral de seguridad**, para garantizar que no se ahogue con un posible vómito o tenga dificultad para respirar.
- Llama al 112.



3. Si no respira y no responde: haz RCP (Reanimación Cardiopulmonar).

Adultos

- Realiza 30 compresiones torácicas (rápidas y profundas, unas 2 por segundo, unos 5-6 cm).
- Da 2 insuflaciones (soplos): tapa la nariz, abre la boca y sopla 1 segundo.
- Sigue con el ritmo 30 compresiones - 2 insuflaciones hasta que llegue ayuda.
- Si tienes un desfibrilador (DEA), enciéndelo y sigue las instrucciones.



Feu només compressions toràciques a un ritme entre 100-120 per minut.

Niños/as

- Empieza con 5 insuflaciones.
- Haz 30 compresiones torácicas con una sola mano (unos 5 cm).
- Luego, haz 2 insuflaciones.
- Después de 1 minuto, llama al 112 y continúa con el ritmo 30:2.
- Usa el desfibrilador en modo pediátrico si lo tienes, con electrodos infantiles o la opción que reduce la potencia. Sigue las instrucciones del dispositivo.



Lactantes (menor de 1 año)

- Empieza con 5 insuflaciones cubriendo su boca y nariz con tu boca.
- Haz 30 compresiones con 2 dedos o los pulgares (unos 4 cm).
- Da 2 insuflaciones más.
- Después de 1 minuto, llama al 112 y continúa con el ritmo 30:2.
- No se recomienda usar desfibrilador automático o semiautomático.



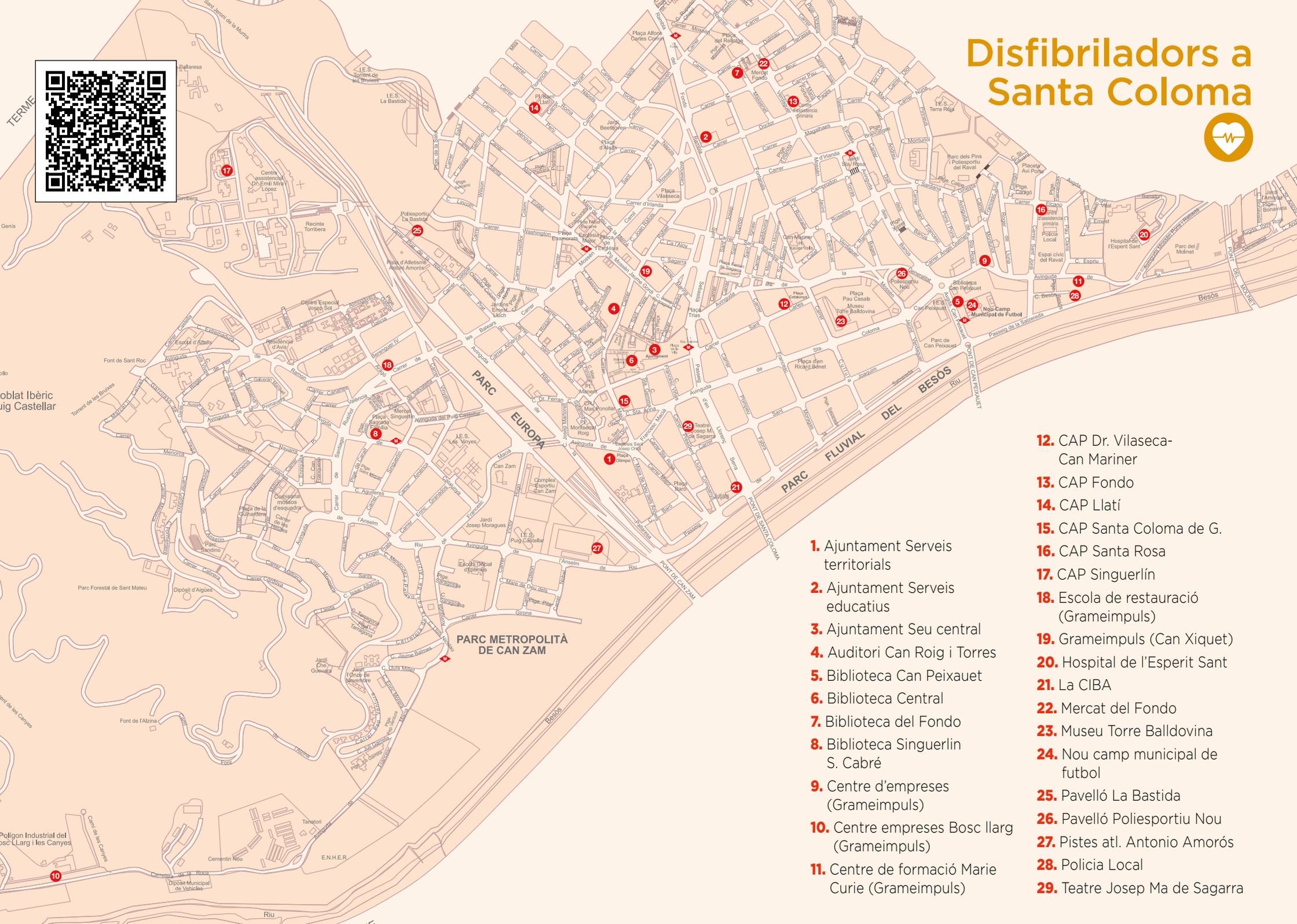
Si no puedes hacer ventilaciones boca a boca (por desconocimiento de la persona, sangre, vómito o riesgo de infección), haz solo compresiones torácicas a 100-120 por minuto hasta que llegue ayuda.



TELÉFONOS

- Emergencia de cualquier tipo: **112**
- Demanar hora al CAP: **93 462 86 00**
- Centro Nacional de Toxicología: **91 562 04 20**
- Hospital Esperit Sant: **93 386 30 00**
- Hospital Can Ruti: **93 465 12 00**

Disfibriladors a Santa Coloma



- 1. Ajuntament Serveis territorials
- 2. Ajuntament Serveis educatius
- 3. Ajuntament Seu central
- 4. Auditori Can Roig i Torres
- 5. Biblioteca Can Peixauet
- 6. Biblioteca Central
- 7. Biblioteca del Fondo
- 8. Biblioteca Singuerlin S. Cabré
- 9. Centre d'empreses (Gameimpuls)
- 10. Centre empreses Bosc llarg (Gameimpuls)
- 11. Centre de formació Marie Curie (Gameimpuls)
- 12. CAP Dr. Vilaseca-Can Mariner
- 13. CAP Fondo
- 14. CAP Llatí
- 15. CAP Santa Coloma de G.
- 16. CAP Santa Rosa
- 17. CAP Singuerlin
- 18. Escola de restauració (Gameimpuls)
- 19. Gameimpuls (Can Xiquet)
- 20. Hospital de l'Esperit Sant
- 21. La CIBA
- 22. Mercat del Fondo
- 23. Museu Torre Balldovina
- 24. Nou camp municipal de futbol
- 25. Pavelló La Bastida
- 26. Pavelló Poliesportiu Nou
- 27. Pistes atl. Antonio Amorós
- 28. Policia Local
- 29. Teatre Josep Ma de Sagarra