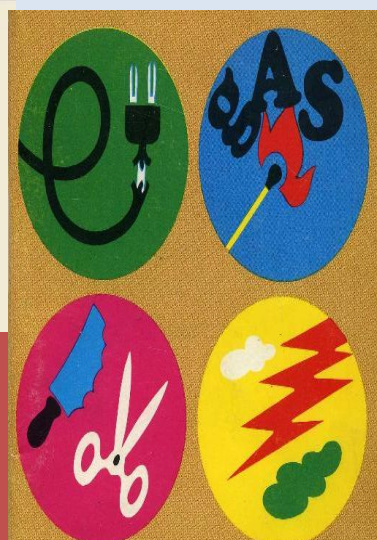




**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE ENFERMERÍA  
HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL**



**GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE  
ACCIDENTES DOMÉSTICOS EN NIÑOS Y  
NIÑAS  
MENORES DE CINCO AÑOS**



**la prevención  
de accidentes  
empieza  
en el hogar**

**AMANDA CAROLINA MINDA ALMAGOR  
IBARRA- ECUADOR  
2011**

## CONTENIDO

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>I. Antecedentes</b>	<b>5</b>
<b>II. Razones para evitar los accidentes en el hogar</b>	<b>6</b>
<b>III. Preparación básica</b>	<b>7</b>
<b>IV. Cómo prevenir un accidente en el hogar</b>	<b>10</b>
Asfixias	
Caídas	
Intoxicaciones, alergias e irritaciones	
Quemaduras	
Electrocuciones	
Accidentes por armas de fuego	
<b>V. Cómo actuar ante un accidente en el hogar</b>	<b>24</b>
Asfixias	
Caídas	
Intoxicaciones, alergias e irritaciones	
Quemaduras	
Electrocuciones	
Accidentes por armas de fuego	
<b>VI. Contenido básico de un botiquín de primeros auxilios</b>	<b>32</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>34</b>

## INTRODUCCIÓN

Los accidentes en los niños son un problema de salud pública tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo; así constituyen la principal causa de muerte en la niñez y adolescencia en países desarrollados, y en el Ecuador ocupa el tercer lugar después de las Infecciones Respiratorias Agudas y la Enfermedad Diarreica Aguda<sup>1</sup>.



Anualmente millones de niños necesitan ser atendidos por varios tipos de traumatismos los cuales se caracterizan por la falta de intencionalidad, las consecuencias que producen, y la rapidez con que ocurren. Miles de niños sanos mueren anualmente por esta causa constituyendo un evento trágico, otros

miles quedan con alguna secuela y la necesidad subsecuente de rehabilitación con un efecto importante sobre nuestro sistema de atención de salud. Si bien los accidentes de tránsito son la principal causa de muerte por accidentes en todos los grupos etarios, la morbilidad por accidentes que se producen en el hogar es de gran importancia en los menores de 5 años.

El hogar es uno de los lugares en donde se produce un mayor número de accidentes infantiles, y es que el 54% de los percances en niños menores de 5 años ocurren en casa.

Los accidentes más frecuentes en el hogar son: caídas, quemaduras, ingestión de cuerpos extraños, ingesta de sustancias tóxicas, los cuales serían evitables si se toman las debidas precauciones.

Esta guía ha sido elaborada como una herramienta para dar a conocer a padres y cuidadores la importancia que tiene la prevención de los accidentes domésticos, principalmente en niños y niñas menores de cinco años, procurando así la disminución y la acción rápida frente a los accidentes que pueden producirse en casa.

<sup>1</sup><http://www.sabetodo.com/contenidos/EEpypElEAudUVdnguo.php>.

## 1. Antecedentes

Se entiende por accidente aquella circunstancia fortuita, no prevista, que aparece en forma súbita y que origina lesiones, ya sean leves (raspones, torceduras, rasguños, etc.) o de tal gravedad que pueden derivar en la muerte (asfixia por atragantamiento, quemaduras por derrame de líquidos, etc.).



Los accidentes en el hogar se definen como aquellos acontecimientos inesperados que ocurren tanto en la vivienda propiamente dicha como en el patio, el jardín, el garaje, el acceso a pisos o escaleras.

La introducción en nuestras casas de aparatos mecánicos y eléctricos, la gran cantidad de medicamentos que almacenamos, los productos de limpieza, los plaguicidas y, en general, todo aquello que nos proporciona

bienestar y progreso, pueden convertir a nuestro hogar en una trampa que en ocasiones puede resultar mortal.



El niño nace totalmente ignorante de lo que es o no peligroso para su integración corporal y esto es algo que los adultos olvidan frecuentemente, que el niño está en el hogar, en un medio concebido para adultos y en la medida que va creciendo y desarrollando sus capacidades y habilidades, aumenta también su curiosidad, su deseo de saberlo todo y en esta etapa, en este medio, es donde el niño aprende, mediante prueba y error, lo que es perjudicial o no.

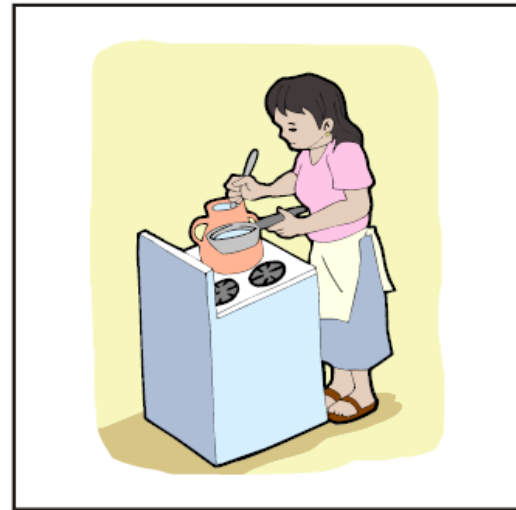
## II. Razones para evitar accidentes en el hogar.

**E**n el Hospital San Vicente de Paúl, en el año 2010 se atendieron 5.166 casos de accidentes domésticos, de los cuales 494 corresponde a los niños y niñas menores de cinco años. Fracturas, caídas, quemaduras e intoxicaciones fueron las causas más frecuentes de atención y hospitalización. La distribución de los casos se presentan según edad y sexo en donde se destaca el sexo masculino y el grupo de uno a cuatro años con 422 casos siendo éste el más afectado, luego los niños y niñas entre cero y un año con 72 casos.



Resulta paradójico, pero es un reflejo de la situación que enfrenta la infancia en nuestro país, los niños sufren más

lesiones en sus hogares y en presencia de sus padres que en las calles.<sup>2</sup>



Otros factores incluyen la existencia de aparatos electrodomésticos es lo que predispone aun más al riesgo de accidentes en el hogar, a todo lo anterior se agrega el hacinamiento en el cual viven muchos infantes.



<sup>2</sup> VELSID *Los accidentes caseros son la primera causa de mortalidad infantil.* 2006

### III. Preparación básica

Los accidentes no se producen por casualidad, sino que son la consecuencia predecible de una combinación de factores humanos y ambientales. Lo importante es conocer las causas que los provocan para poder prevenirlos y, así, dejar el mínimo margen a la casualidad.

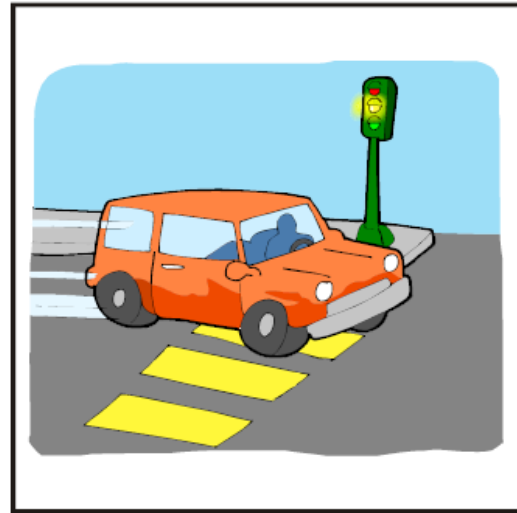


En un accidente intervienen tres elementos:

1. LA PERSONA QUE SUFRE EL ACCIDENTE.

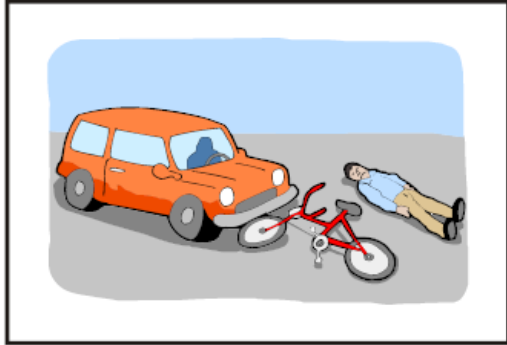
Grupo de edad	Cambios fisiológicos y/o psicológicos	Accidentes más frecuentes
Menos de 1 año	Conocimiento del sonido, movimiento, tacto y color. Etapa oral del niño (curiosidad por introducir objetos a la boca).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asfixia por cuerpo extraño en vía aérea.</li> <li>• Violencia y maltrato infantil.</li> </ul>
1 a 6 años	Edad del movimiento, curiosidad, exploración (de la mano a la boca), desarrollo del lenguaje, intensa actividad física, imaginación e imitación, juego cooperativo social, coordinación física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asfixia por inmersión.</li> <li>• Quemaduras por líquidos, caídas en braceros, fogones o estufas.</li> <li>• Intoxicaciones, electrocuciones.</li> </ul>
6 a 12 años	Juego independiente, interés físico e intelectual, interés en las artes, la construcción, la ciencia y los trabajos manuales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accidentes de tránsito al jugar cerca de la casa con bicicletas, patines, etc.</li> <li>• Lesiones por arma de fuego y punzocortantes.</li> </ul>
Adultos mayores	Lentificación del control postural, disminución de la agudeza visual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caídas</li> </ul>
Amas de casa	Manipulación de objetos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quemaduras</li> <li>• Heridas</li> <li>• Caídas</li> </ul>

2. **EL AGENTE**, es decir, el objeto, elemento o mecanismo que desencadena el accidente y que puede ser peligroso por sí mismo (enchufe, cable, pesticida, etc.) o que lo es debido a un defecto de diseño o de fabricación, o bien a una utilización incorrecta (sobrecargar un enchufe, no sujetar las cocinas a la pared, dejar la sartén con el mango hacia el exterior, conducir a exceso de velocidad, etc.).



Accidente	Agente
Asfixia	Monedas, alfileres, corcholatas, restos de alimentos, semillas, etc.
Caídas	Obstáculos, pisos resbaladizos, alfombras sueltas, iluminación deficiente, calzado inadecuado, juguetes, lazos, ropa tirada, falta de protección en las ventanas, muebles en mal estado, etc.
Heridas	Objetos punzocortantes (cuchillos, tijeras, alfileres, navajas, etc.)
Intoxicaciones, alergias e irritaciones	Medicamentos, productos de limpieza, insecticidas y productos de jardinería, pinturas, solventes y adhesivos combustibles (y productos derivados de la combustión), productos de perfumería y cosmética, bebidas alcohólicas.
Quemaduras	Sólidos calientes (planchas, estufas), líquidos calientes (aceite o agua), sol, frío, etc.; ácidos (clorhídrico, sulfúrico, muriático, etc.) y álcalis (sosa cáustica); veladoras, cigarrillos, cerillos, encendedores.
Electrocuciones	Descargas eléctricas a diferentes voltajes.
Lesiones por arma de fuego	Armas de bolsillo.

3. **EL ENTORNO**, que es la situación o circunstancia en que se produce el accidente; puede ser de naturaleza física, social, económica, cultural o psicológica.



En función del lugar donde se desarrolla el individuo se han identificado varias circunstancias que favorecen la presencia de accidentes. Dichas circunstancias van desde el grado de escolaridad de la persona y su nivel socioeconómico hasta las características de su vivienda (tipos de piso, iluminación, ventilación, etc.) y sus usos y costumbres.



## IV. Cómo prevenir un accidente en el hogar

### *Asfixias*

Consisten en la obstrucción de las vías respiratorias, lo que impide que el aire llegue a los pulmones.



### *Cómo prevenir las asfixias*

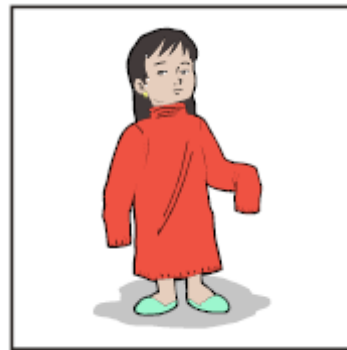
- Instale calentadores, estufas de gas en el exterior de los baños nunca al interior de las habitaciones pequeñas o mal ventiladas.



- Evite que los bebés y los niños más pequeños jueguen y manipulen objetos

de tamaño muy reducido o aquellos que puedan desmontarse en piezas o, que no sean recomendados para su edad.

- Procure no utilizar ropa de cama que pueda provocar estrangulamiento (sábanas demasiado largas, camisones, prendas con cuellos estrechos, redes).



- De preferencia no utilice cunas con barrotes demasiado separados.
- Impida que los niños usen bufandas demasiado largas.



- Evite dejar recipientes con agua cerca de los niños, sobre todo antes del año y medio de edad.
- Procure que los niños aprendan a nadar.



- Proteja las áreas de almacenamiento de agua (piscinas, estanques, pozos, cisternas y lavaderos), ya sea cerrándolas, separándolas o dificultando el acceso.
- Vigile a los niños que circulan cerca de los lugares con agua.



- De ser posible, evite que adultos y lactantes duerman en la misma cama.
- Nunca deje a los niños pequeños solos en la bañera.



- Provoque el eructo (sacar los gases) de los lactantes después de las comidas y antes de recostarlos para dormir.
- Coloque de costado (posición lateral de seguridad) a la persona que haya perdido el conocimiento para facilitar la salida al exterior de posibles vómitos.



- Mantenga fuera del alcance de los niños bolsas de plástico y evite que jueguen con ellas o que las utilicen como impermeables.
- Nunca deje solo a un bebé cuando tenga el biberón dentro de la boca.



- Evite que los niños corran con alimentos en la boca o jueguen durante la comida.
- Asegúrese de que los niños no introduzcan en la boca juguetes u otros objetos pequeños.



### ***Caídas***

Las caídas accidentales pueden ser causantes de hematomas, esguinces, luxaciones o fracturas.

### ***Cómo prevenir las caídas***

- Mantenga el suelo libre de obstáculos, sobre todo en las zonas de circulación y trabajo.



- Evite las superficies resbaladizas; si encera el suelo, utilice cera o productos

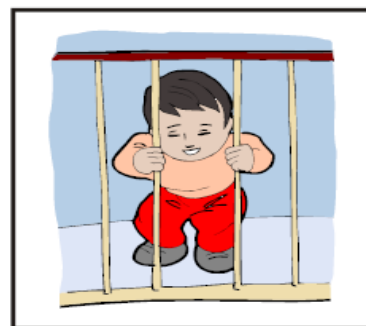
no deslizantes y procure que las superficies estén siempre limpias.

- Coloque alfombras antideslizantes en el baño.



- Revise que las escaleras de acceso a la vivienda tengan barandilla de altura no inferior a los 90 centímetros y que dispongan de pasamanos en todos sus tramos.

- Proteja aquellas ventanas que se encuentren a menos de 1 metro del suelo mediante defensas apropiadas (barandillas, rejas) que impidan la caída de las personas. Los barrotes, de haberlos, deben colocarse verticalmente y con una separación tal que impida el paso de la cabeza de un niño pequeño.



## GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS EN NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS

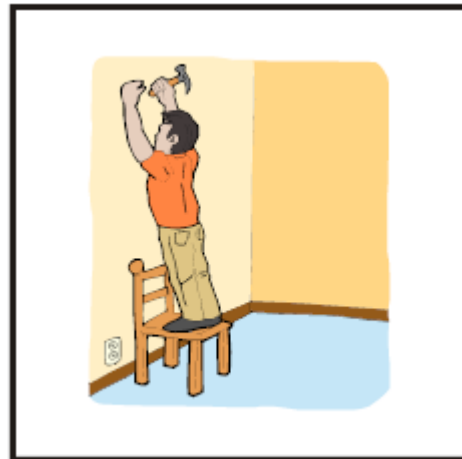
- Procure evitar la utilización de objetos que anulen o reduzcan la protección de la barandilla (por ejemplo, macetas junto a un balcón).
- Instale un sistema de bloqueo en puertas, balcones y ventanas que den acceso a zonas de riesgo de caída para, de este modo, impedir que los niños los abran.



- Al utilizar escaleras de mano defectuosas no descienda por ellas de espaldas (deben bajarse siempre de cara a ellas y con las manos sobre sus largueros).
- Además, prohíba a los niños que usen estas escaleras.
- Evite que más de una persona a la vez suba por una escalera de mano.



- Evite sillas o muebles para alcanzar objetos altos. Utilice preferentemente escaleras de tijera para este propósito o para trabajar, y no suba hasta que dichas escaleras estén totalmente abiertas o en perfecto equilibrio.
- Cerciórese de que el asiento de las sillas sea consistente y coloque éstas de tal manera que el respaldo quede contra la pared o estantería para impedir que alguien se trabe con él al bajar.



- Fije las estanterías firmemente contra la pared.
- No trepe ni permita que los niños trepen a los muebles y permanezcan de pie sobre ellos.



- Nunca deje solo a un niño en la silla portabebé.
- Impida que los niños jueguen en las escaleras, se sienten o corran por ellas.



- Cerciórese de que los pantalones y camisas de los niños no sean demasiado largos y que los zapatos no les queden muy grandes o estén mal amarrados.
- Evite que los niños trepen a la parte superior de mesas, sillas, bancos y otras superficies altas.



- Las literas son seguras sólo para los niños mayores.
- Evite peleas o juegos violentos dentro de la casa.

### ***Intoxicaciones, alergias e irritaciones***

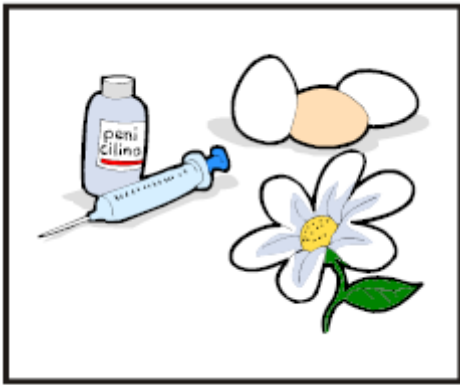
Consisten en el efecto perjudicial que se produce cuando una sustancia tóxica es ingerida, inhalada o entra en contacto con la piel, los ojos o las membranas mucosas.



La intoxicación es la reacción del organismo frente a la entrada de un tóxico, el cual puede causar lesiones o inclusive la muerte, dependiendo del tipo de tóxico, la dosis, la concentración y la vía de administración.

La alergia es una reacción de defensa exagerada del organismo en contra de diversas sustancias extrañas (alérgenos) que se introducen, aun en cantidades mínimas, ya sea por inhalación, ingestión, inyección o contacto con la piel.

## GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS EN NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS

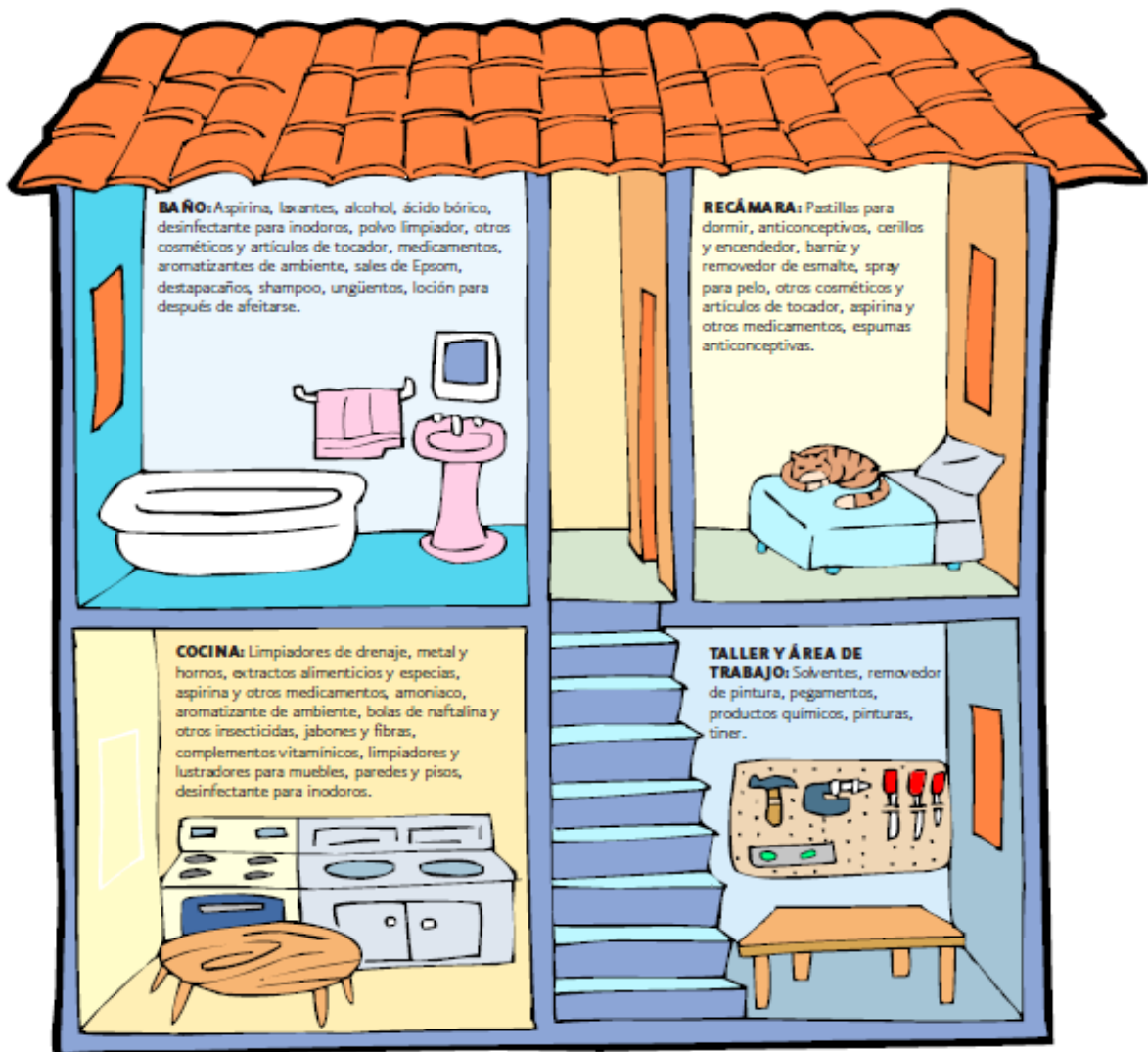


Dichas sustancias pueden ser medicamentos (como la penicilina),

alimentos (como el huevo), polen o productos químicos. La reacción se manifiesta con síntomas respiratorios, cutáneos o nerviosos, y en casos extremos, puede ser mortal.

Por último, la irritación es una herida producida por roce o por algún agente que provoca una reacción local en el sitio de contacto.

Casi todas las habitaciones de la casa contienen sustancias de uso común que pueden generar intoxicaciones, alergias e irritaciones:



Entre los principales agentes causantes de estos accidentes —sobre todo por ingestión y, muy rara vez, por inhalación o contacto con la piel— destacan los siguientes:

- Medicamentos;
  - Productos de limpieza;
  - Insecticidas
  - Productos de jardinería;
  - Pinturas, solventes y adhesivos;
  - Combustibles (y productos derivados de la combustión);
  - Productos de perfumería y cosmética,
- y
- Bebidas alcohólicas.

***Cómo prevenir las intoxicaciones, alergias e irritaciones***

- Guarde en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños, los productos que representen algún riesgo.



- Etiquete debidamente los recipientes y, de ser posible, mantenga los productos en sus envases originales.
- Preste cuidado a los envases que se parecen entre sí.
- Evite rellenar con sustancias tóxicas los envases de productos alimenticios o los utilizados para agua o bebidas refrescantes. Si éstos llegan a usarse, trate de quitar la etiqueta original y coloque otra etiqueta que identifique correctamente el nuevo contenido.



- Siga las instrucciones de uso del fabricante del producto.
- Recuerde no almacenar conjuntamente distintos tipos de productos (alimenticios, tóxicos, etc.)



- Guarde bajo llave los medicamentos y nunca los almacene en los burós o veladores.
- Nunca mezcle indiscriminadamente los productos de limpieza.



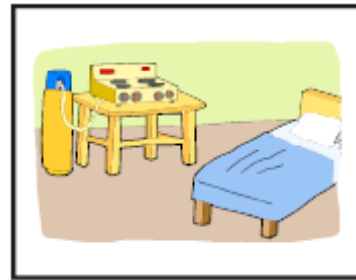
- Tenga cuidado de no pulverizar insecticidas y productos de jardinería sobre alimentos, personas o animales domésticos.
- Aléjese de habitaciones tratadas con insecticidas hasta que haya transcurrido el tiempo indicado.



- Aplique pinturas, solventes y adhesivos en áreas con buena ventilación, y no se limpie las manos con solventes.
- Aléjese de habitaciones recién pintadas o barnizadas e ingrese en ellas hasta que desaparezca el olor del solvente.



- Evite colocar calentadores de gas en cuartos de baño o en áreas mal ventiladas.
- No coloque estufas y braseros en áreas sin ventilación ni en dormitorios, y controle la buena combustión de los braseros de carbón.



- De preferencia evite mantener el automóvil en marcha en el interior de garajes pequeños y mal ventilados.
- Cierre la llave de paso del gas al finalizar su utilización y por la noche.





- Vigile los recipientes con líquidos sobre el fuego que al hervir puedan rebosar y apagar la llama.
- Si percibe olor a gas no accione interruptores eléctricos ni encienda fósforos o encendederos, ya que la chispa puede provocar una explosión.



### Quemaduras



Una quemadura es el daño o destrucción de la piel o de tejidos más profundos, como los músculos y los huesos, por calor o frío. Es producida por agentes externos, ya sean físicos, químicos, eléctricos y cualquiera de sus combinaciones, y provoca una deshidratación súbita y potencialmente mortal.

Los diferentes tipos de agentes pueden ser:

- **Físicos:** sólidos calientes (planchas, estufas), líquidos (aceite o agua), sol, frío, etc.
- **Químicos:** ácidos (clorhídrico, sulfúrico, muriático, etc.) y álcalis (soda cáustica).
- **Eléctricos:** descargas a diferentes voltajes.

Las quemaduras, que pueden ser ocasionadas por el contacto o proyección de objetos, partículas o líquidos a temperaturas elevadas, ocurren por acciones como las siguientes:

- Situar objetos calientes (estufas eléctricas, lámparas, hornos, tostadores de pan, etc.) en lugares accesibles para los niños o no debidamente protegidos.



- Utilizar recipientes o cuerpos calientes desprovistos de asas o mangos aislantes.

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS EN NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE CINCO AÑOS



- Manejar objetos a altas temperaturas sin protección en las manos.
- Cocer o freír los alimentos que dan origen a salpicaduras sin usar tapaderas.
- Manipular inadecuadamente pólvoras (fuegos artificiales).



- Exponer la piel a sustancias químicas o corrosivas como ácidos.

***Cómo prevenir las quemaduras***

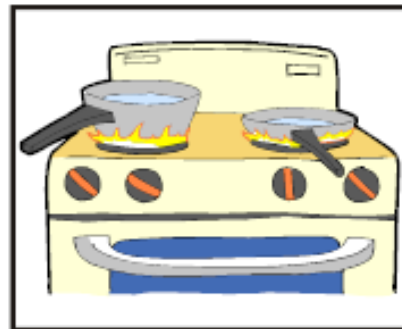
- Coloque protecciones alrededor de los objetos calientes que están al alcance.



- Seleccione y utilice objetos provistos de elementos de agarre aislantes y en buen estado (mangos, asas, etc.).
- Utilice guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes o manipularlos dentro de un horno encendido.



- Mientras cocina utilice cubiertas o tapas para evitar las salpicaduras.
- Evite que los mangos de sartenes, cacerolas y ollas sobresalgan de la estufa.



- Aleje a los niños de la cocina y el área donde se plancha.
- Sitúe los objetos calientes o con llama viva fuera del alcance de los niños.



- Impida que los niños jueguen con fósforos, velas o encendedores.
- Evite los fuegos artificiales y, por ningún motivo, permita que los niños jueguen con ellos.



- Manipule con cuidado la batería del automóvil, ya que contiene ácido sulfúrico.
- Manipule con cuidado la soda cáustica, la cal viva o cualquier producto químico.



### *Electrocuciones*

Son las lesiones que se producen por la acción de la energía eléctrica al entrar en contacto con el cuerpo, lo que ocasiona daños severos, sobre todo porque se atacan nervios, vasos y músculos, los cuales son buenos conductores de la electricidad.



En función del área afectada y el pronóstico, estas lesiones pueden ser leves, graves y/o mortales. En otras palabras, producen desde lo que se conoce como “calambrazo” hasta la muerte por paro cardíaco.

El peligro que entraña un contacto eléctrico se hace mucho mayor cuando la persona está en un ambiente mojado y/o descalza sobre el suelo.

El contacto accidental de una persona con un objeto en tensión se da de dos formas:

1. Al tocar directamente elementos eléctricos en tensión, debido a las siguientes circunstancias:



- Por existir cables pelados, con aislante defectuoso o insuficiente.
- Por conectar aparatos con cables desprovistos de la clavija correspondiente.
- Por cambiar fusibles o tratar de desmontar o reparar un aparato sin haberlo desconectado.
- Por introducir tijeras o alambre en los orificios de los enchufes (esto es particularmente frecuente entre los niños).
- Por manejar aparatos que carecen de tapas protectoras y que, por consiguiente, tienen partes eléctricas accesibles.

2. Al tocar la carcasa o parte exterior metálica de algún aparato electrodoméstico que se ha puesto en contacto con la tensión y que tiene una deficiencia en los aislamientos interiores.



Esto suele ser frecuente en el refrigerador, el lavaplatos, el televisor, el tostador, etc.

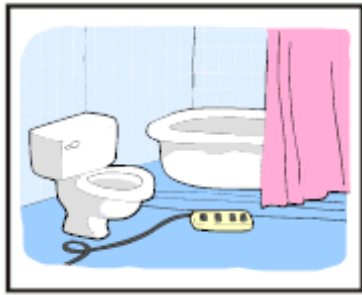
Las áreas con más riesgo de presentar estos accidentes son: el cuarto de baño, la lavandería, la cocina y cualquier otro sitio de la casa.

### *Cómo prevenir las electrocuciones*

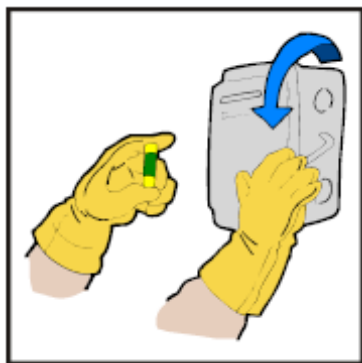
- Nunca conecte aparatos que se hayan mojado.



- Procure no usar ni tocar aparatos eléctricos si está descalzo (incluso si el suelo está seco).
- En el baño evite que las estufas eléctricas, tomas de corriente u otros aparatos eléctricos estén al alcance o a menos de un metro del borde de la tina.



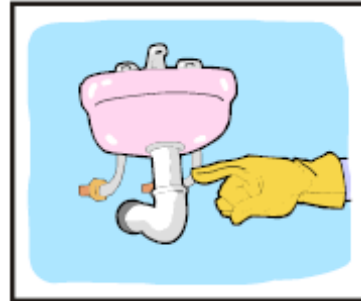
- Utilice enchufes giratorios o de enclavamiento profundo para proteger a los niños.
- Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica desconecte el interruptor general, situado normalmente en el cuadro general, y asegúrese de que no haya tensión.



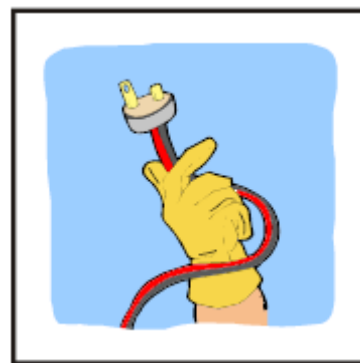
Guárdese los fusibles en el bolsillo o advierta a los demás acompañantes sobre el riesgo, para que no conecten la energía.

- Coloque un conductor de “puesta a tierra” tanto en las clavijas como en los enchufes.
- Compruebe que las tuberías de agua (caliente y fría) y los desagües del baño, fregadero, lavabo, etc. estén conectados

entre sí y a tierra mediante un conductor.

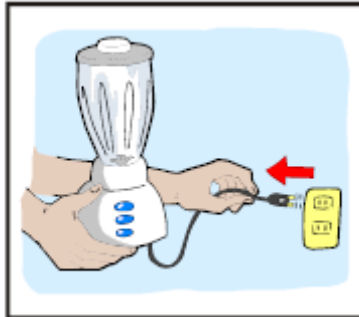


- No manipule aparatos con tubos de rayos catódicos (monitores, televisores, etc.), ya que en su interior existen tensiones de hasta 20,000 voltios, que permanecen incluso después de apagar el aparato.
- Cerciórese de que el cableado de la casa esté en buenas condiciones y, cada vez que se requiera, reemplace cables raídos y clavijas en mal estado.



- No sobrecargue los circuitos; sea cuidadoso al utilizar extensiones y enchufes múltiples.
- Desconecte los aparatos eléctricos si no están en uso. Si esto no resulta práctico, asegúrese de que los cables estén fuera del alcance de los niños para

evitar que se los lleven a la boca o que tiren los aparatos.



- Enseñe a los niños a no introducir llaves, alfileres u otros objetos de metal en los orificios de los contactos, y protéjalos con cinta adhesiva o taípe para evitar que los niños manipulen estos orificios.
- No permita que los niños usen aparatos eléctricos cerca del agua.



### ***Accidentes por arma de fuego***

Los disparos involuntarios, especialmente de revólveres, pistolas y escopetas, son más frecuentes de lo que se puede suponer.



A menos que los disparos lesionen a otra persona, este tipo de percances rara vez trascienden, dado que quienes los enfrentan se muestran muy reservados al respecto.

Si se tienen armas de fuego en casa, asegúrese de que estén descargadas y tenga especial cuidado de guardarlas bajo llave y fuera del alcance de los niños.

Las balas también deben guardarse bajo llave y en un lugar por separado del arma. Es importante manipular siempre las armas como si estuvieran cargadas y nunca apuntar a alguien con ellas.

Recuerde que los juguetes de los niños deben ayudar a desarrollar destrezas y crear afectividad y no un comportamiento violento.

## V. Cómo actuar ante un accidente en el hogar

**I**mportante: Si la lesión parece muy seria, pida ayuda médica de inmediato.

No mueva al lesionado a menos que sea absolutamente necesario; puede causarle mayor daño.

Permanezca en calma, brinde tranquilidad y confianza al lesionado, y recuerde que lo más importante es:

- Conservar la vida.
- Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- Ayudar a la recuperación.
- Asegurar el traslado del o los accidentados a un servicio de urgencias según se requiera.

Actúe si está seguro de lo que va a hacer.



Si tiene dudas es preferible no hacer nada, porque es probable que el auxilio que preste no sea el adecuado y que contribuya a agravar al lesionado.

### ***Asfixias***

No intervenga con los esfuerzos del niño para librarse de la obstrucción si él puede respirar, llorar, hablar o toser.

### ***Si no respira, habla o tose:***

- Si es niño y está de pie, detenga su pecho con una mano, y con la palma de la otra mano dele golpes en medio de la espalda.



- Si está acostado, ponga su rodilla contra el pecho y adminístrele unos golpes.

- Si se trata de un lactante, colóquelo boca abajo sobre su brazo y dele unos golpes en la espalda.



***Si la obstrucción no ha pasado:***

- Coloque los brazos de la persona alrededor de la cintura con el pulgar contra su estómago, entre el ombligo y las costillas.



Tome su puño con la otra mano y dele cuatro apretones rápidos (ajuste la fuerza al tamaño de la persona).

Repita si es necesario.

- Preste mucha atención a la respiración de la persona. En caso necesario, haga lo conducente para trasladarla a una unidad de salud.

***Caidas***

- No levante al niño inmediatamente; primero asegúrese de que no haya fracturas.



***Si hay pérdida de conciencia (por golpe fuerte en la cabeza, la espalda o el tórax):***

- Como norma general, considere y trate a toda persona inconsciente que supuestamente sufrió un traumatismo importante como si tuviera lesión en la columna vertebral. Ello significa que debe controlar en bloque el eje cabeza-cuello-columna vertebral (tronco).
- Asegúrese de que están presentes las constantes vitales (respiración y pulso) y trate de reestablecer aquella que no note mediante reanimación pulmonar y/o cardíaca.
- De ser el caso, controle y trate las hemorragias agudas.





- Valore el resto de las lesiones y mantenga la temperatura corporal.
- Si la víctima tiene pulso y respira, gire ligeramente su cabeza hacia un lado o colóquela en posición lateral de seguridad (PLS), con la finalidad de prevenir la asfixia causada por lengua caída, vómitos, mucosidades o secreciones.



- De suponer lesión en la columna, proceda directamente a la posición lateral de seguridad, controlando el eje cabeza-cuello-columna vertebral.
- Nunca deje sola a una persona inconsciente, pues es necesario vigilar que siga respirando hasta en tanto pueda ser trasladada a un centro asistencial, donde muy probablemente deberá permanecer varias horas en observación.

*Si se trata de un golpe fuerte sin herida externa (contusión):*



- Inmovilice la zona afectada y elévela.
- Aplique frío local mediante compresas de agua fría o hielo (envuelto en un paño o bolsa para que no entre en contacto directo con la piel), de manera que logre la vasoconstricción o el cierre de los vasos sanguíneos, así como la congelación de las terminaciones nerviosas generadoras del dolor.



- Evite pinchar los hematomas.
- Posibilite la valoración por parte de personal médico, ya que puede haber lesiones internas de consideración, aun cuando pasen desapercibidas.

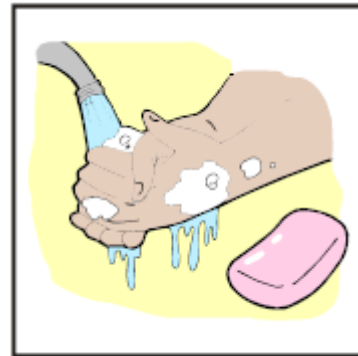
***Si se trata de un golpe fuerte con herida externa (traumatismo) y hemorragia:***

De acuerdo con la zona afectada, los traumatismos se clasifican en:

- Heridas: por lo general afectan la piel y los músculos.
- Traumatismos articulares: afectan las articulaciones.
- Esguinces
- Luxaciones
- Traumatismos óseos: afectan los huesos.
- Fracturas
- Completas
- Incompletas o fisuras
- Múltiples
- Polifracturas
- Abiertas
- Cerradas
- Conminuta

***En caso de heridas leves (afectan solamente la piel), tales como raspones, rasguños, cortadas poco profundas, etc.:***

- Desinfecte sus manos para auxiliar al accidentado.



- Detenga la hemorragia (en su caso) ejerciendo presión sobre la herida.
- Utilice agua oxigenada o agua y jabón para limpiar la herida del centro a la periferia. Si la herida es profunda, detenga la hemorragia y traslade a la víctima a una unidad de salud.



- Si la separación de bordes es importante se necesitará que un médico suture la herida.

Si no se requiere sutura, aplique un antiséptico y deje la herida al aire. Si sangra, coloque un vendaje compresivo (gasas sujetas con una venda poco apretada).

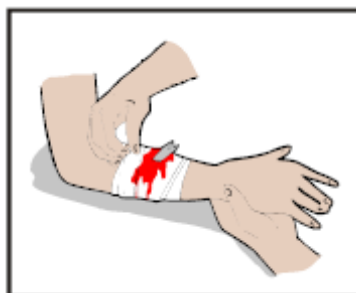
- De ser posible, procure la vacunación contra el tétanos.



- No aplique directamente sobre la herida alcohol, algodón, yodo, polvos o pomadas con antibióticos.

*En caso de heridas graves (no sólo afectan la piel, sino también los tejidos y órganos debajo de ella, que por su magnitud pueden poner en peligro la vida):*

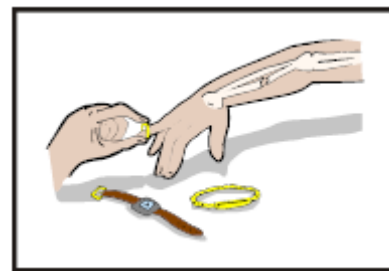
- Efectúe la evaluación inicial de la víctima.
- Controle la hemorragia y prevenga la aparición de *shock*.
- Cubra la herida con un apósito estéril y procure el traslado en la posición adecuada, controlando las constantes vitales.
- No extraiga cuerpos extraños enclavados.



Fíjelos para evitar que se muevan durante el traslado y causen nuevos daños.

*En caso de un golpe fuerte con fractura de algún hueso:*

- A menos que sea absolutamente necesario (riesgo de incendio, etc.), no movilece al accidentado, ya que la fractura podría agravarse.
- En caso de que la fractura afecte las extremidades superiores, retire anillos, pulseras y relojes.



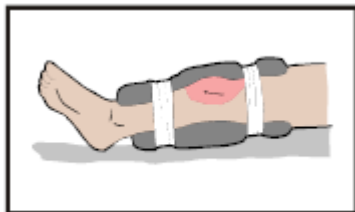
- Explore la movilidad, sensibilidad y pulso distal.
- Pida ayuda de inmediato para que el personal médico inmovilice con férulas rígidas el foco de la fractura (sin reducirla), incluyendo las articulaciones adyacentes, y evite los movimientos bruscos de la zona afectada (si debe moverla, hágalo en bloque y bajo tracción).
- Si está frente a una fractura abierta, cubra la herida con apósitos estériles antes de proceder a su inmovilización y contenga la hemorragia (de ser el caso).

*En caso de un fuerte dolor y deformación en una articulación (luxación):*

- Inmovilice la articulación afectada tal y como se encuentre.
- No reduzca la luxación.
- Posibilite que el personal médico valore la lesión.

*En caso de un dolor intenso en una articulación sin deformación de la misma (esguince):*

- Inmovilice la articulación afectada mediante un vendaje compresivo.



- Eleve el miembro afectado y manténgalo en reposo.
- Aplique frío local.

No olvide que éstas son las primeras medidas que le podemos ofrecer a una persona accidentada cuando sabemos qué hacer. Sin embargo, en todos los casos es preciso que el personal médico valore la lesión.

#### ***Intoxicaciones, alergias e irritaciones***

- Guarde el recipiente donde estaba el veneno o sustancia tóxica, así como una

muestra del vómito para que sea analizada.



- En caso de inhalación, aleje a la persona de la fuente de intoxicación.



- En caso de absorción, enjuague la zona afectada con mucha agua.
- Retire con guantes la ropa contaminada.
- Verifique si la persona está consciente, respira y tiene pulso.



- No induzca el vómito y haga traslado a la víctima al hospital.

### Quemaduras

- Tranquilice al accidentado.



- Remueva la ropa que no esté pegada.
- Irrigue con mucha agua limpia para enfriar la quemadura.
- Cubra la herida con algún apósito estéril húmedo retirando el exceso de agua.
- Cubra este apósito con un lienzo limpio y seco.



- Mantenga tibio el ambiente para prevenir la hipotermia.
- No reviente las ampollas o flictenas.
- No aplique pomadas o ungüentos.
- Si la víctima está consciente, adminístrele abundantes líquidos por vía oral.



- Trasládela de inmediato al centro especializado.



- En caso de quemaduras por inhalación de vapores, que afectan las vías respiratorias, valore si la persona puede respirar por sí misma y si tiene pulso; en caso contrario, inicie la reanimación cardiopulmonar (RCP).
- En el caso de quemaduras por fuego, detenga a la persona si se encuentra corriendo, tiéndala en el suelo y apague el fuego sobre dicha persona con una manta, agua o arena; evite el extintor, debido a que es muy corrosivo y tóxico.
- En el caso de quemaduras por químicos, lave el área quemada (ojos, piel o mucosas) con abundante agua durante al menos 30 minutos. Recuerde, sin embargo, que algunos químicos

reaccionan con el agua, en cuyo caso hay que conocer los manuales especializados en el manejo de químicos.

### ***Electrocuciones***

Las quemaduras eléctricas casi siempre son de tercer grado, con un sitio de entrada y uno o varios de salida, en donde se pueden apreciar áreas carbonizadas y de explosión. Las lesiones más importantes son internas y por lo general se caracterizan por no sangrar y ser indoloras.

*Antes de atender a una persona con este tipo de quemaduras:*

- Interrumpa el contacto con la corriente y/o corte el fluido eléctrico.



- Coloque a la víctima sobre una superficie seca de caucho o madera.
- Retire la fuente eléctrica con un objeto de madera (nunca con las manos).



- Valore la respiración y el pulso; si no están presentes, inicie la reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Lo más rápido posible traslade a la víctima a un hospital.

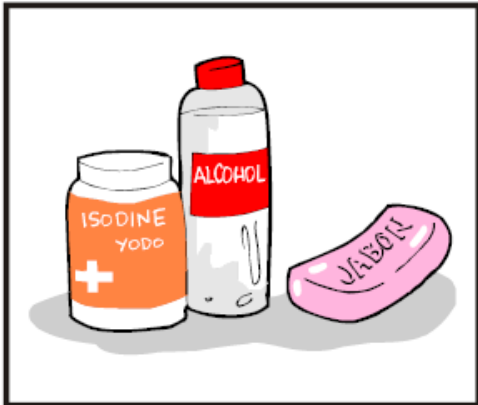
### ***Accidentes por arma de fuego***



- Traslade inmediatamente a la víctima al servicio de urgencias. Si la herida sangra en forma considerable, comprímala firmemente con un paño limpio para detener la hemorragia.

## VI. Contenido básico de un botiquín de primeros auxilios.

Para estar bien preparado ante cualquier eventualidad conviene tener en casa un botiquín que incluya lo siguiente:



Antisépticos (limpieza y desinfección):

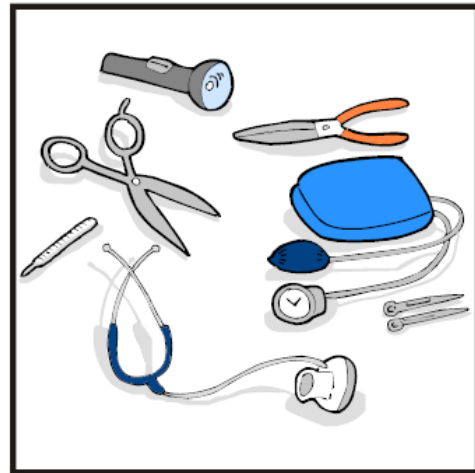
- Isodine (yodo)
- Alcohol
- Jabón antibacterial



Material de curación:

- Algodón
- Gasas de 10 x 10 cm

- Guantes desechables
- Apósitos
- Cinta adhesiva
- Microporo
- Vendas
- Hisopos (aplicadores)
- Bajalenguas



Instrumental:

- Tijeras
- Pinzas
- Lámpara y/o linterna.
- Termómetro
- Estetoscopio
- Lancetas



Medicamentos:

- Sobres de suero oral
- Aspirina o paracetamol.
- Crema antiséptica.
- Crema de hidrocortisona, para picaduras e inflamaciones locales.

Otras medicaciones que conviene que tenga a mano incluyen antihistamínicos, medicaciones anti-diarreicas y todas aquellas medicaciones específicas que la familia necesite.



## BIBLIOGRAFÍA

1. URGENCIAS Enciclopedia practica de Primeros Auxilios
2. RIVERA S. Susana Educación para la salud
3. VELSID *Los accidentes caseros son la primera causa de mortalidad infantil.* 2006
4. <https://www.facua.org/es/guia.php?Id=88&capitulo=692>
5. <http://www.proyectosfindecarrera.com/accidente-trabajo.htm>
6. <http://www.medicosecuador.com/TraumaCD/resume/conferencias/43.htm>
7. <http://es.wikipedia.org/wiki/Accidente>
8. <http://www.sabetodo.com/contenidos/EEpypEIEAudUVdnguo.php>.
9. [http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=web\\_saludalia/reportajes/doc/reportajes/doc/doc\\_accidentes\\_caseros.xml](http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=web_saludalia/reportajes/doc/reportajes/doc/doc_accidentes_caseros.xml)