

Ante todo, tranquilidad

CONVIENE, Y MUCHO, SABER CÓMO ACTUAR ANTE PEQUEÑOS ACCIDENTES QUE PUEDEN AMARGARNOS LAS VACACIONES

La incidencia de percances como picaduras, heridas, contusiones o quemaduras se multiplica en verano. La mayoría de los recintos públicos disponen de socorristas, diplomados en enfermería o médicos que ante cualquier eventualidad ofrecen asistencia médica rápida y cualificada. Pero la ayuda especializada no siempre la tendremos cerca. No está de más, por tanto, saber cómo proceder ante esos pequeños accidentes que pueden amargarnos las vacaciones. ◀



PICADURAS

Las más frecuentes son las **picaduras de avispas y abejas**, que clavan su aguijón provisto de un veneno débil. Si no son muy numerosas no resultan dañinas y sólo provocan hinchazón y fuerte dolor localizado.

Cómo proceder:

- Sacar el aguijón con una pinza si está clavado
- Aplicar una compresita empapada en amoníaco o una pasta hecha de bicarbonato y agua. En las farmacias hay productos específicos en forma de pomada, spray o lápiz para tratarlas.

Las **picaduras de mosquitos** son más leves. Lo mejor es prevenirlas con un repelente de mosquitos. Conviene vestir ropa blanca, pues la oscura y de colores vivos les atrae, lo mismo que los perfumes.

Cómo proceder:

- Aplicar un cubito de hielo, que ayuda a frenar la hinchazón.

- Untar sobre la picadura un preparado específico de venta en farmacias. También sirven el vinagre de manzana, el limón, el ajo y la cebolla.

QUEMADURAS

Según el grado de lesión que producen en la piel y en los tejidos, las quemaduras se clasifican en tres grados:

→ **Primer grado:** se enrojece la parte externa de la piel (epidermis) produciendo ligera inflamación, enrojecimiento, picor y dolor.

→ **Segundo grado:** la parte interior de la piel (dermis) se quema y se forman ampollas.

→ **Tercer grado:** la piel se calcina por completo y se lesionan los tejidos que se hallan debajo, llegando a destruir músculos y otras estructuras.

La gravedad de una quemadura depende más de su extensión que de su grado. Una quemadura de primer grado pero muy

extensa se considera más grave que una de tercer grado muy localizada.

¿Cómo actuar hasta que la quemadura sea atendida por un médico?

Si la **quemadura es de primer grado y poco extensa**, algo frecuente en verano, lo mejor es aplicar frío durante un rato sobre la zona y después una pomada para quemaduras.

Si la **quemadura es algo más grave:**

- No reventar las ampollas que se hayan formado
- Lavar con agua fría y jabón
- No aplicar antisépticos, cremas, polvos ni antibióticos
- Cubrir la zona con gasas y vendajes
- Llevar al quemado a un centro sanitario

En caso de **quemaduras graves y extensas** hay que solicitar una ambulancia medicalizada. Mientras llegue la asistencia médica, lo mejor es cubrir bien al quemado.

HERIDAS

Las heridas son siempre rupturas de la continuidad de la piel. Pueden ser de muchos tipos: contusas (un golpe fuerte y violento que rompe la piel), incisas (cortes limpios de un filo), punzantes (un objeto afilado como un clavo se introduce en los tejidos) o erosivas (hay arrastre y erosión, como en caídas de moto o bicicleta).

Cómo proceder:

- Limpiarlas con agua abundante y jabón.
- Aplicarles después, un antiséptico iodado y colocar una compresa encima.

A tener en cuenta: una herida debe curarse siempre, por pequeña que sea. Además, si no se está vacunado o no se ha completado la pauta de las dosis de recuerdo, es preciso acudir al médico para valorar la conveniencia de vacunarse contra el tétanos.

Algunas heridas son especialmente peligrosas: las



punzantes en abdomen, tórax y en el pecho. Estas últimas son muy graves y ponen en peligro la vida si por la herida entra y sale aire. En esos casos hay que actuar con rapidez: cubrir la herida con una compresa seca y grande que tapone la herida y cierre el paso de aire, y trasladar al herido a un centro sanitario o solicitar ambulancia medicalizada.

Hemorragias y torniquetes:

en caso de hemorragia hay que tumbiar al herido y descubrirle la zona afectada.

- Si se trata de una extremidad conviene elevarla y aplicar una gasa esterilizada o un paño muy limpio y comprimir durante cinco minutos la zona. Si la herida deja de sangrar, ya se puede vendar.
- Si la hemorragia continúa, se debe colocar otra gasa encima y comprimir con más fuerza. Si a pesar de todo sigue sangrando, hay que comprimir con los dedos por

encima de la herida para efectuar una compresión de la arteria.

- Si a pesar de la compresión digital no cesa la hemorragia, hay que efectuar un torniquete. Un torniquete es muy peligroso tanto para la vida del herido como para el miembro afectado y sólo debe realizarse cuando la hemorragia es cuantiosa y no cesa por los otros medios. Siempre es preferible la compresión digital aplicándola el tiempo que sea preciso.

¿Cómo se hace un torniquete?

Se coloca por encima de la herida una goma elástica, cinturón o algo similar pero siempre ancho, nunca con cuerdas ni con elementos finos que puedan dañar para siempre la arteria. Hay que anotar la hora en que se ha colocado y aflojarlo cada diez minutos. Si al hacerlo la herida no sangra, no se colocará de nuevo.

CONTUSIONES

En la contusión, la piel no se lastima hasta romperse pero sí los tejidos inmediatos. Se produce dolor, hinchazón y la zona afectada adquiere un color rojo oscuro que con el paso de las horas se torna morado. Las contusiones no tienen mayor importancia, pero si el golpe ha sido muy violento y fuerte pueden ser indicio de lesiones más serias.

Cómo proceder:

- Aplicar frío localmente mediante compresas con agua fría, bolsas de hielo o cubitos. No hay que usar el hielo directamente sobre la piel durante tiempo prolongado porque puede producir geladuras (quemaduras producidas por el frío).
- Mantener la zona lesionada en reposo y después extender por ella una pomada o gel antiinflamatorio. Las contusiones múltiples y más severas deben ser valoradas y tratadas por un médico.

TORCEDURAS Y ESGUINCES

Las torceduras de tobillo pueden ser leves o constituir un verdadero esguince; es decir, un estiramiento de los ligamentos que rodean a una articulación y que pueden desgarrarse y romperse total o parcialmente. El dolor es inmediato y si aparece hinchazón y hematoma lo más probable es que se haya roto algún ligamento. Los esguinces pueden producirse en cualquier articulación, pero los más frecuentes se dan en tobillos.

Cómo proceder:

- Aplicar frío en la zona dañada.
- Inmovilizar la articulación mediante un vendaje provisional.

Trasladar al accidentado a un médico para que valore la lesión y la trate correctamente. Un esguince mal atendido puede evolucionar hacia un esguince crónico y producir inestabilidad de la articulación.