



PROTOSCOLOS DE ACTUACION ANTE EMERGENCIAS SANITARIAS

PROTOSCOLOS DE ACTUACION ANTE EMERGENCIAS SANITARIAS

en
Centros Educativos y Deportivos Andaluces



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE
INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE



PROCOLOS DE ACTUACION ANTE EMERGENCIAS SANITARIAS

en
Centros Educativos y Deportivos Andaluces

Protocolos de actuación ante emergencias sanitarias en centros educativos y deportivos andaluces / directores, Antonio Fernández Martínez, Ana María Porcel Gálvez ; colaboradores, María Belén Porcel Gálvez, África Calvo Lluch, Eva María Navarro Navarro, Juan Carlos de la Cruz Márquez, Juan Antonio León Prados. -- 1ª ed. -- Sevilla: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, 2006.
114 p. ; 24 cm
Coordinación de la edición: Instituto Andaluz del Deporte
D.L.
1. Urgencias médicas 2. Centros escolares 3. Acoso escolar 4. Instalaciones deportivas I. Andalucía. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte II. Instituto Andaluz del Deporte III.

1ª Edición en la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte, 2006.

Edita

Junta de Andalucía
Consejería de Turismo, Comercio y Deporte

Coordinación de la edición

Instituto Andaluz del Deporte

Directores

Antonio Fernández Martínez
Ana María Porcel Gálvez

Autores

Antonio Fernández Martínez
Ana María Porcel Gálvez
María Belén Porcel Gálvez
África Calvo Lluch
Eva María Navarro Navarro
Juan Carlos de la Cruz Márquez
Juan Antonio León Prados

Ilustraciones

Marina García

Diseño y maquetación

Factoría sur

Impresión

Signatura Ediciones de Andalucía, S.L.

Depósito Legal:

Textos revisados por el Centro Andaluz de Medicina del Deporte

Esta publicación está disponible para la consulta y préstamo en el Centro de Documentación de la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de Andalucía, así como en la Biblioteca del Instituto Andaluz del Deporte.

Paulino Plata
Consejero de Turismo, Comercio y Deporte
Junta de Andalucía

INDICE

1	LINEAS GENERALES PARA LA APLICACION DE LOS PRIMEROS AUXILIOS	
1.1	Cómo actuar: principios generales	8
2	SITUACIONES QUE COMPROMETEN LA VIDA	
2.1	Parada cardiorespiratoria	12
2.2	Obstrucción de la vía aérea	14
2.3	Ahogamiento y cuasi-ahogamiento	16
2.4	Shock anafiláctico	18
3	PERDIDA REPENTINA Y TRANSITORIA DE LA CONSCIENCIA	
3.1	Pérdida repentina y transitoria de la consciencia: Síncope (hipoglucemia, lipotimia, insolación y corte de digestión)	22
4	CONVULSIONES	
4.1	Trastornos convulsivos	26
5	ACCIDENTES EN LA CABEZA	
5.1	Accidentes en los ojos	30
5.2	Accidentes bucodentales	32
5.3	Accidentes en los oídos	34
6	LESIONES TRAUMÁTICAS	
6.1	Contusiones, esguinces, luxaciones y fracturas	38
7	CAMBIOS EN LA TEMPERATURA CORPORAL	
7.1	Aumento de la temperatura (Hipertemia : fiebre y golpe de calor)	42
7.2	Accidentes bucodentales (Hipotemia)	44
8	QUEMADURAS	
8.1	Quemaduras	48
9	PERDIDAS DE SANGRE	
9.1	Heridas y hemorragias	52
10	ACCIDENTES POR ELECTROCUCIÓN	
10.1	Accidentes por corriente eléctrica	56
11	DOLOR	
11.1	Dolor de cabeza, dental, dolor torácico y dolor abdominal	60
12	INTOXICACIONES	
12.1	Intoxicaciones	64
13	PICADURAS Y MORDEDURAS	
13.1	Picaduras y mordeduras	68
13.1	Reacciones alérgicas menores: al polen, a los ácaros y a otros animales	70
14	TRASTORNOS GASTROINTESTINALES	
14.1	Vómitos y diarreas	74
15	TRASTORNOS PSICOSOCIALES 1: TRASTORNOS ALIMENTICIOS	
15.1	Anorexia	78
15.2	Bulimia	80
15.3	Pica	82
16	TRASTORNOS PSICOSOCIALES 2: MALOS TRATOS, BULLYING (ACOSO)	
16.1	Malos tratos	86
16.2	Bullying (acoso)	88
17	TRASTORNOS PSICOSOCIALES 3: DE CONDUCTA	
17.1	Agresividad	92
17.2	Hiperactividad	94
18	TRASTORNOS PSICOSOCIALES 4: PSICOFISICOS	
18.1	Ansiedad	98
18.2	Obsesiones	100
19	TRASTORNOS PSICOSOCIALES 5: DROGADICCION	
19.1	Drogadicción	104
20	EL BOTIQUIN	108
21	CONSIDERACIONES LEGALES	110
22	PARA CONOCER MÁS	112

A diario los profesionales de los centros escolares y deportivos se encuentran ante situaciones de accidentes o enfermedades repentinas que les obligan a actuar rápidamente. En la mayoría de los casos no cuentan con los conocimientos ni medios necesarios. Y, sin embargo, deben actuar. Su buena fe les hace obrar de acuerdo con sus experiencias, adquiridas por usos y costumbres particulares, y muchas de ellas están equivocadas e incluso son totalmente contrarias a la profilaxis correcta.

Este "querer ayudar", no está exento de riesgo, puesto que una actuación incorrecta o negligente puede derivar en agravar el estado del accidentado o enfermo y acarrear problemas legales a la persona que la realiza.

El objetivo de este trabajo es poner en manos de docentes, monitores, personal de administración y servicios y usuarios en general, una herramienta útil, sencilla y homologada para poder afrontar aquellas situaciones más frecuentes que se puedan presentar en las aulas o centros deportivos y que requieran la aplicación de los primeros auxilios.

Por otro lado, en una segunda parte de este manual, hemos considerado importante incluir los Trastornos Psicosociales, si bien estos no pueden considerarse como accidentes o enfermedades repentinas que requieran una actuación inmediata. No obstante, en estos problemas tan tristemente frecuentes hoy día, el diagnóstico precoz puede ser de gran ayuda, siendo los docentes y técnicos deportivos, de los primeros que podemos alertar de la presencia de signos y síntomas que puedan indicar un trastorno. Poner este hecho inmediatamente en conocimiento de los padres y profesionales puede ayudar a detectar o evitar males mayores.

Hemos querido que este manual no resulte un libro más, sino una herramienta útil en su uso. Por eso se ha evitado, en lo posible, el uso de tecnicismos o términos médicos y se ha optado por un lenguaje más cotidiano e inteligible manteniendo su rigor científico. A su vez, la presentación de los contenidos en algoritmos, puede ayudar a simplificar y organizar las actuaciones con mayor eficiencia. Se ha partido de la premisa de que va dirigido a personal no sanitario, por lo que nuestra actuación nunca deberá ir encaminada a establecer diagnósticos de enfermedades o cuadros clínicos, sino a actuar partiendo de los signos y síntomas más evidentes y clarificadores, de acuerdo con los principios generales de los primeros auxilios: protegiendo, avisando y socorriendo hasta la llegada del personal sanitario especializado. Y siempre teniendo en cuenta dos premisas: 1º) No hacer más de lo estrictamente necesario y 2º) La mejor actuación siempre será la prevención.

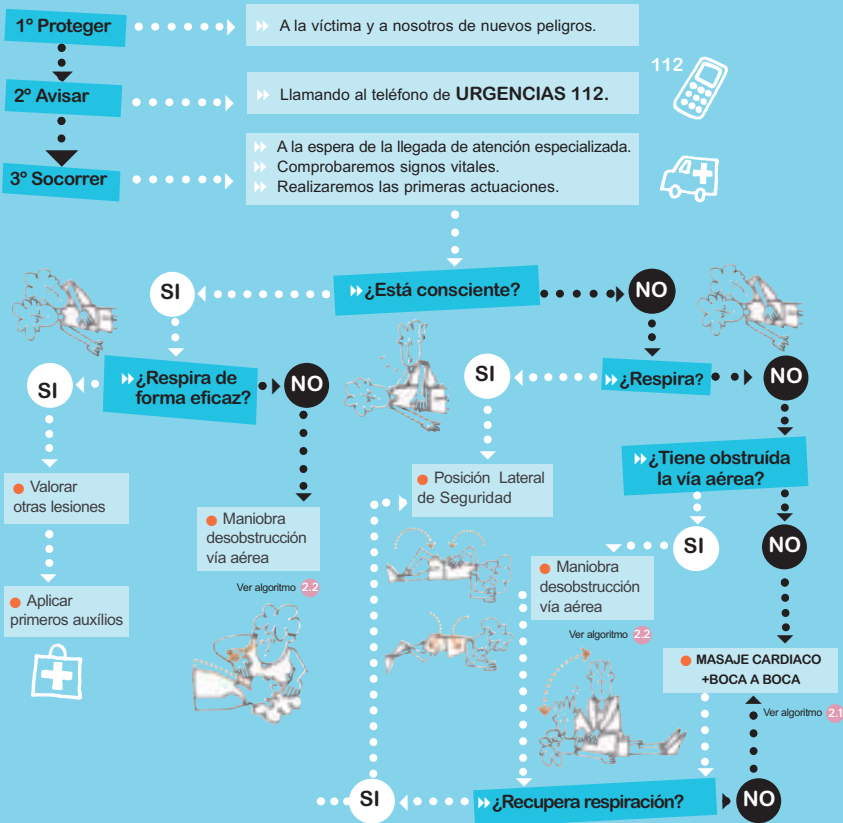
Deseamos que este manual, que cuenta con el aval de la Sociedad Española de Enfermería de Urgencias y Emergencias, y que ha visto la luz gracias al Instituto Andaluz del Deporte, le pueda ser de gran ayuda en su quehacer diario.

Los Directores

1.1.

Cómo actuar: Principios generales





¿Qué son?

Los primeros auxilios son los primeros cuidados que prestaremos a un accidentado o enfermo repentino, en el lugar de los hechos, hasta que sea atendido por el personal sanitario especializado.

¿Cómo actuaremos?

Las líneas generales, por este orden, son:

- ▶ 1°. **Proteger** tanto a la víctima como a nosotros mismos de nuevos peligros.
- ▶ 2°. **Avisar**, llamando al teléfono de **URGENCIAS 112** o a un **Centro Sanitario**.
- ▶ 3°. **Socorrer**, mientras esperamos que llegue la atención especializada. Comprobaremos si presenta signos vitales y realizaremos las primeras actuaciones:

- ▶ **¿Está consciente?** Le preguntaremos al accidentado cómo se encuentra, si sabe lo que ha sucedido; si no nos responde ni se mueve casi seguro que está inconsciente.
- ▶ **¿Respira?** Intentaremos sentir, ver y oír su respiración, acercando nuestra mejilla a la boca y nariz del accidentado, mientras observamos si su tórax realiza movimientos ascendentes y descendentes.
- ▶ **¿Tiene pulso?** Lo más eficaz es intentar escuchar el latido de su corazón, colocando nuestro oído en su tórax.

¿Qué debes hacer?



Si **está consciente** y **respira de forma eficaz**, valoraremos la existencia de otras lesiones menores y aplicaremos los primeros auxilios correspondientes.

Si **está consciente** y **respira de forma ineficaz**, valoraremos la realización de maniobras para comprobar la obstrucción de la vía aérea y su liberación (ver ficha 2.2)

Si **está inconsciente pero respira**, colocaremos al accidentado en posición lateral de seguridad, asegurándonos antes de que no tiene ningún traumatismo en la columna vertebral o en el cráneo. De esta forma evitaremos la aspiración de secreciones que podrían asfixiarle.

Si **está inconsciente y no respira**, comprobaremos si tiene obstruida la vía aérea, de forma que:

- Si está obstruida, procederemos a su desobstrucción (ver Ficha 2.2), y si con ello recupera la respiración lo colocaremos en posición lateral de seguridad.
- Si no tiene obstruida la vía aérea intentaremos pasarle aire de nuestros pulmones a los suyos mediante el boca-a-boca, alternando con el masaje cardíaco (ver Ficha 2.1).



Posición Lateral de Seguridad



Apertura de vía aérea



Boca a boca



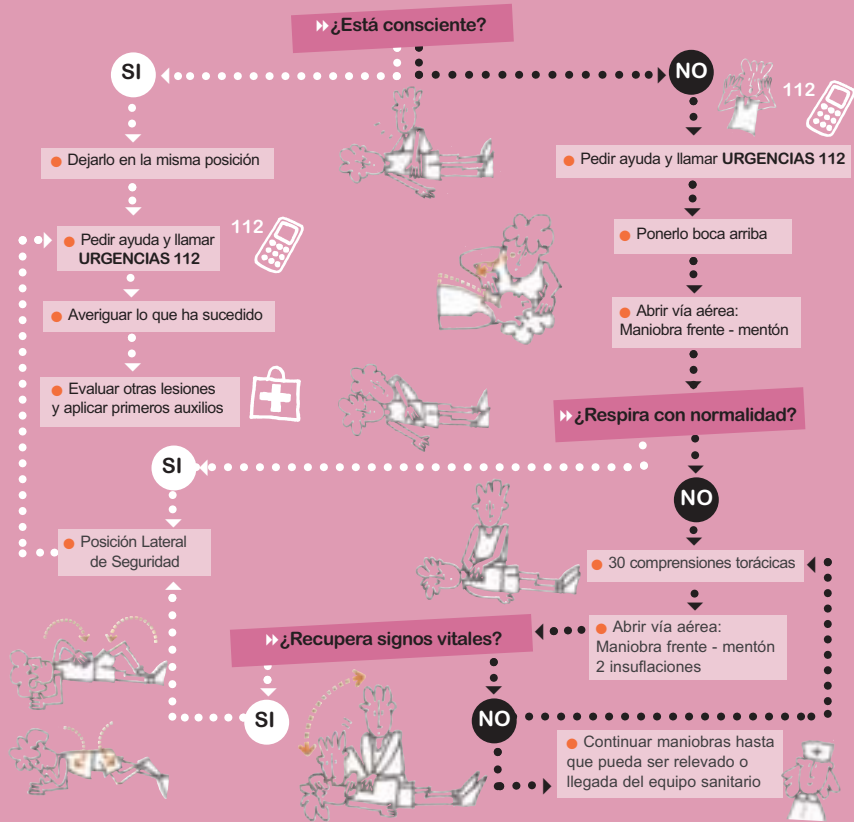
Masaje cardíaco

Te recomendamos...

- Si creemos que ha sufrido un golpe en la cabeza o en la columna vertebral, **no moverlo ni quitarle el casco**, en caso de que lo llevara, hasta que lleguen los servicios sanitarios.
- No mover nunca al accidentado del área del accidente, salvo que su vida y/o la nuestra estén en peligro.
- Es muy importante hacer una valoración del lugar para evitar nuevos accidentes.
- **Avisar** a los padres o responsables legales.
- **No dejar nunca solo** al accidentado.

- 2.1. Parada cardiorrespiratoria
- 2.2. Obstrucción de la vía aérea
- 2.3. Ahogamiento y cuasi-ahogamiento
- 2.4. Reacciones alérgicas graves (shock anafiláctico)





¿Qué es?

Es la interrupción brusca, inesperada y potencialmente reversible de la respiración y de la circulación espontánea.

¿Qué debes hacer?

- Nos cercioraremos de que la víctima, nosotros y el resto de testigos nos encontremos en unas circunstancias seguras. Comprobaremos la capacidad de respuesta de la víctima **evaluando su nivel de conciencia**, zarandeándole y preguntándole si se encuentra bien.

Si responde:

- Lo dejaremos en la misma posición y pediremos ayuda.
- Intentaremos averiguar qué es lo que ha sucedido.
- Evaluaremos otras lesiones y aplicaremos los primeros auxilios correspondientes.

Si no responde:

- Gritaremos pidiendo ayuda y/o llamaremos a **URGENCIAS 112**.
- Pondremos boca arriba al accidentado y realizaremos la apertura de la vía aérea (maniobra frente-mentón) siguiendo esta secuencia:



Maniobra frente - mentón

- Con una mano se elevará la mandíbula empujando el mentón hacia arriba y con la otra se empujará la frente ligeramente hacia atrás y abajo (si se sospecha de una lesión craneal, o en la columna vertebral, esta maniobra se sustituye por la fijación de la cabeza con una mano y con la otra se tirará del mentón hacia arriba).
- Manteniendo esta maniobra oiremos, sentiremos y veremos si existe respiración normal.



Si no responde pero la víctima respira normalmente:

- Lo voltearemos hasta la Posición Lateral de Seguridad, siguiendo la siguiente secuencia:



Posición Lateral de Seguridad

- Poner al accidentado tumbado boca arriba totalmente estirado.
- Nos situamos al lado derecho.
- Le estiramos el brazo izquierdo.
- El brazo derecho lo flexionamos sobre el cuerpo del accidentado.
- Flexionamos la pierna derecha.
- Giramos el cuerpo haciéndole rodar hacia la izquierda hasta que quede de lado.
- Colocamos el dorso de la mano derecha bajo la mejilla izquierda.
- La cabeza debe, igualmente, quedar girada hacia el lado, de esta manera se evita que pueda ahogarse con un vómito repentino.
- Seguiremos pidiendo ayuda.
- Seguiremos reevaluando la situación del accidentado, es decir, comprobando que respira normalmente.

Si no responde y no respira con normalidad:

- Apoyaremos el talón de una mano sobre el centro del pecho de la víctima y el otro talón sobre la primera.
- Desde la posición vertical y sin doblar los codos, aplicaremos comprensiones torácicas para producir una depresión en el pecho de 4 o 5 centímetros y con un ritmo de 100 compresiones por minuto.



- Después de 30 compresiones abra de nuevo la vía aérea realizando la maniobra frente-mentón.



- Pinzaremos la nariz del accidentado.
- Cojeremos todo el aire posible.
- Pondremos nuestra boca sobre la boca del accidentado, procurando que no quede ninguna abertura.
- Insuflaremos el aire en su boca comprobando que el pecho de la víctima se eleva.



- Quitaremos nuestra boca de la boca de la víctima y observaremos que el pecho desciende cuando se produce la salida de aire por la boca de esta.
- Repetiremos esta maniobra otra vez más.
- Continuaremos con estas maniobras, en la secuencia 30 compresiones por cada 2 insuflaciones hasta:
- La recuperación de signos vitales.
- La llegada de otra persona que pueda relevarlo si está fatigado.
- O hasta la llegada del equipo sanitario.

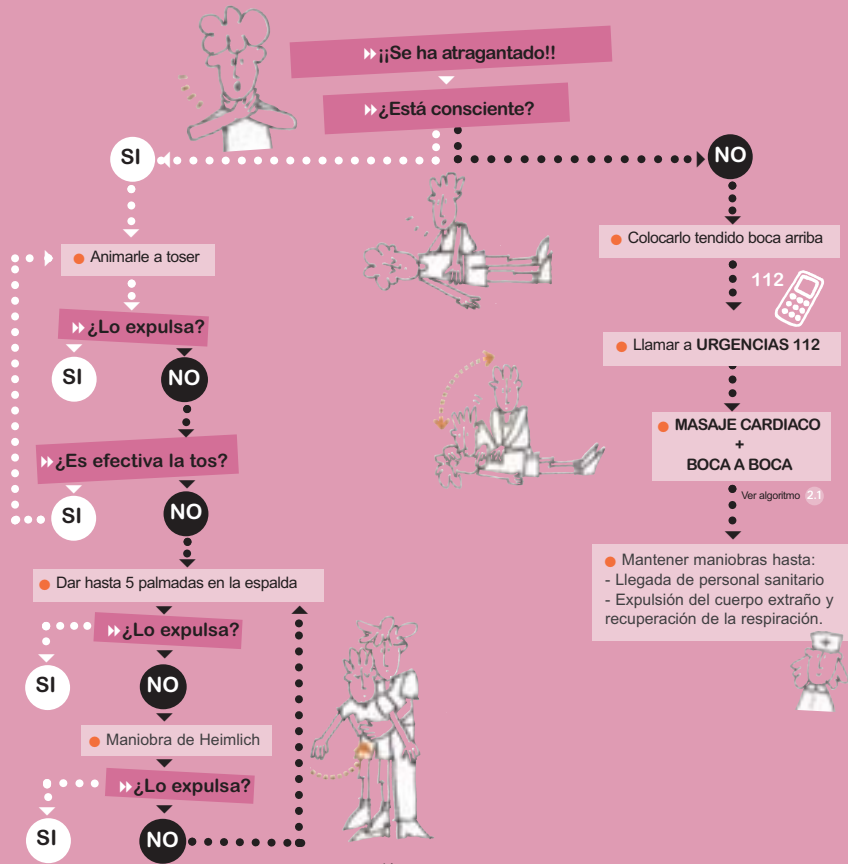


Tienes que tener en cuenta...

- Para simplificar y recordar la actuación se recomienda aplicar las maniobras de reanimación cardiopulmonar detalladas anteriormente, en niños/as que no responden y no respiran.
- La comprobación del pulso carotídeo es un método impreciso para diagnosticar la ausencia o existencia de latido cardíaco.
- Es muy difícil comprobar la existencia de respiración normal en víctimas inconscientes, por lo que la ventilación en los primeros momentos de la parada, es menos importante que las compresiones torácicas.

! Te recomendamos...

- Debido a la dificultad para reconocer si el sujeto respira con normalidad o no, ante la mínima duda actúa como si ésta fuese anormal o inexistente.
- Realizar de forma precoz, secuencial y rápida las maniobras antes indicadas.



¿Qué es?

Es la ocupación de la boca, nariz, faringe o laringe por objetos, que dificultan o impiden totalmente la ventilación, según sea una obstrucción total o una obstrucción parcial.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Serías dificultades, o incapacidad para respirar y hablar.
- ▶ Movimiento de las manos al cuello.
- ▶ Coloración azulada de la piel de la cara, labios, uñas, ...
- ▶ Tos insistente.
- ▶ Incluso pérdida de consciencia.



¿Qué debes hacer?

- Si la persona está consciente animarle a que TOSA, la tos es el mecanismo más eficaz para expulsar un cuerpo extraño.
- Si el cuerpo extraño está en la nariz, intentaremos que lo expulse tapando la fosa nasal libre y pidiéndolo que se suene fuerte.
- Si la tos se vuelve débil o los esfuerzos respiratorios no son efectivos, deberemos tener en cuenta:

Si está consciente:

Aplicar cinco palmadas en la espalda:

- El reanimador se situará al lado y ligeramente por detrás de la víctima.
- Sujetará a la persona por el pecho y la reclinará ligeramente hacia delante.
- Pondrá su otra mano apoyando el talón, entre los dos omoplatos.
- Aplicará cinco palmadas (con el talón) fuertes entre ellos.

Si esta maniobra no es efectiva, realizaremos la maniobra de Heimlich, según se detalla seguidamente:

- El reanimador se situará de pie y sujetará a la persona por detrás, pasando los brazos por debajo de las axilas y rodeando el tórax.
- Colocaremos las manos por debajo del esternón (en la zona abdominal) y efectuaremos cinco compresiones hacia arriba y hacia atrás.
- Repetiremos las cinco palmadas con las cinco compresiones abdominales hasta que se expulse el cuerpo extraño.

Si se queda inconsciente:

- Poner boca arriba a la persona accidentada.
- Llamar a URGENCIAS 112.
- E iniciar las maniobras de reanimación cardio-pulmonar (ver Ficha 2.1).

Tienes que tener en cuenta...

- No debemos emplear instrumentos o intentar extraer el cuerpo extraño a ciegas.
- Periódicamente debemos reevaluar la boca de la víctima para comprobar la existencia de expulsión parcial del cuerpo extraño.



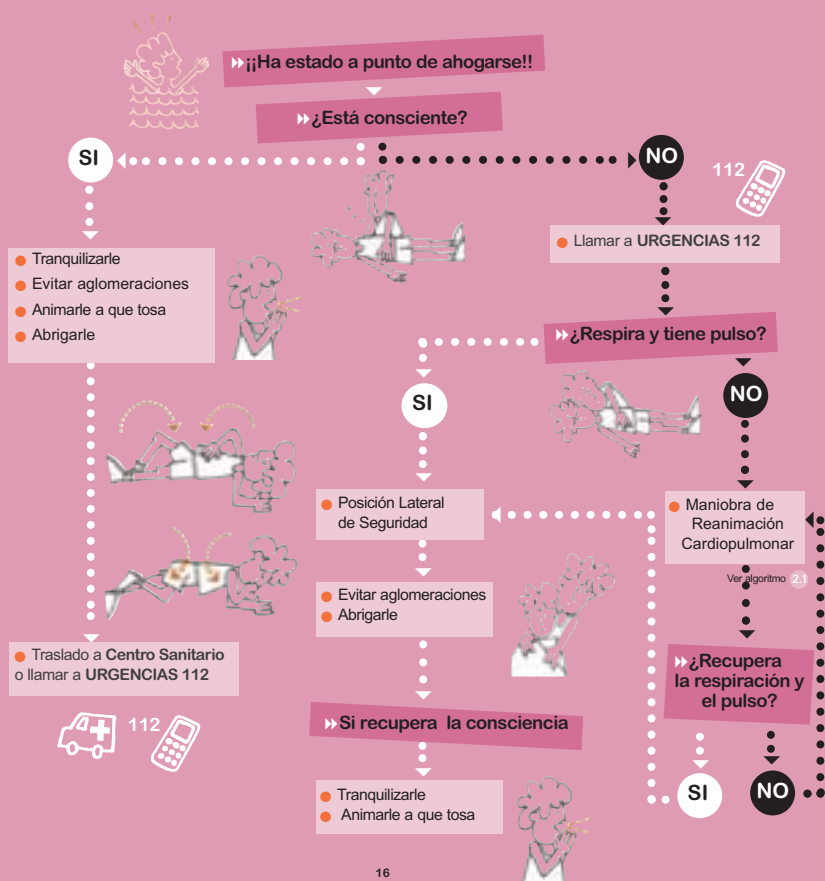
Te recomendamos...

- Avisar lo antes posible al servicio de URGENCIAS 112 en caso de que no se logre expulsar el objeto.

112

- No dejar nunca sólo al accidentado, de esta forma podremos evitar complicaciones y también podremos orientar a los profesionales sanitarios del momento de la aparición de diferentes complicaciones, esto servirá al equipo para el establecimiento del diagnóstico y posterior aplicación del tratamiento.





¿Qué es?

Muerte por asfixia debida a la introducción de líquidos en las vías aéreas. En caso de supervivencia se denomina cuasi-ahogamiento.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Pérdida de conocimiento.
- ▶ No respira.
- ▶ No tiene pulso.
- ▶ Pupilas dilatadas.



¿Qué debes hacer?

- Pedir ayuda rápidamente y/o llamar a URGENCIAS 112.



- Sacar a la víctima del lugar del ahogamiento, procurando que mantenga la nariz y boca fuera del agua.
- Colocarle tumbado/a boca arriba y comprobar respiración y pulso (Ver Ficha 2.1).
- Si no respira y no tiene pulso extender el cuello del accidentado llevando la cabeza hacia atrás y la barbilla hacia arriba.



- Abrirle la boca y comprobar que no tiene ningún objeto extraño, en cuyo caso intentaremos retirarlo (Ver Ficha 2.2).
- Comenzar con el boca-a-boca y masaje cardiaco (Ver Ficha 2.1), que se mantendrá hasta que recupere la respiración y el pulso o hasta la llegada del equipo sanitario.



- Si se consigue reanimar a la víctima, colocarla en posición lateral de seguridad (Ver Ficha 2.1) y abrirla.



- Esperar la llegada del personal sanitario.

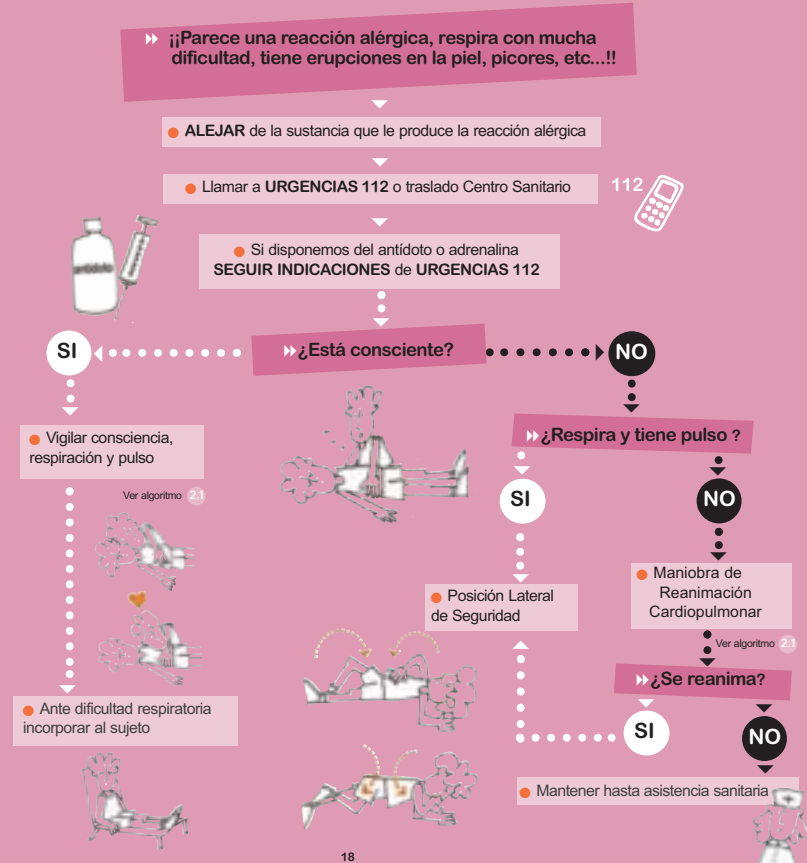


Tienes que tener en cuenta...

- Que suele ser más frecuente en edad infantil por descuidos en la vigilancia y en la adolescencia cuando se asocia con alcohol o drogas.
- Que se debe extremar la precaución con personas que han sufrido cuadros de epilepsia o problemas cardiacos.

Te recomendamos...

- No dejar a niños solos en orillas (mar, ríos, piscinas...), bañeras, etc.
- Evitar el baño cuando se está haciendo la digestión.



¿Qué son?

Reacción alérgica de aparición brusca y de sintomatología grave, que afecta a todo el organismo.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

Se presentan de cinco a diez minutos después del contacto de la persona con la sustancia que produce la alergia y se manifiesta:

A nivel del sistema respiratorio con:

- ▶ Irritación nasal intensa.
- ▶ Sonidos respiratorios anormales (tono alto).
- ▶ Tos persistente e irritativa.
- ▶ Dificultad para respirar similar a la crisis asmática.
- ▶ E incluso asfixia por inflamación de la laringe.

A nivel de la piel con:

- ▶ Enrojecimiento, erupciones y picores intensos.
- ▶ Incluso pasando a una coloración azul (cianosis) que incluye los labios por asfixia.

A nivel del aparato digestivo:

- ▶ Dolor abdominal.
- ▶ Vómitos y diarreas.

A nivel del sistema nervioso:

- ▶ Confusión.
- ▶ Mala articulación del lenguaje
- ▶ Mareo, vértigos y desmayo.

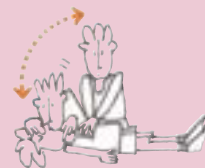


¿Qué debes hacer?

- Retirar al sujeto de la fuente de exposición si esta es conocida.
- Avisar a **URGENCIAS 112** o trasladar de forma urgente a un Centro Sanitario.



- Si tiene dificultad respiratoria se colocará semisentado y siempre que esté consciente.
- Si precisa, iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar (ver Ficha 2.1).



Tienes que tener en cuenta...

- Que es conveniente tener en el botiquín jeringas de adrenalina precargada para ser suministradas en caso de aparición de esta sintomatología grave, aunque siempre siguien do las instrucciones del centro médico coordinador (**URGENCIAS 112**).
- Aconsejar a las personas alérgicas que deben llevar consigo, si es posible, el antídoto, así como la prescripción médica por escrito y las instrucciones, para ser suministrado en el momento que pueda surgir la necesidad.

Te recomendamos...

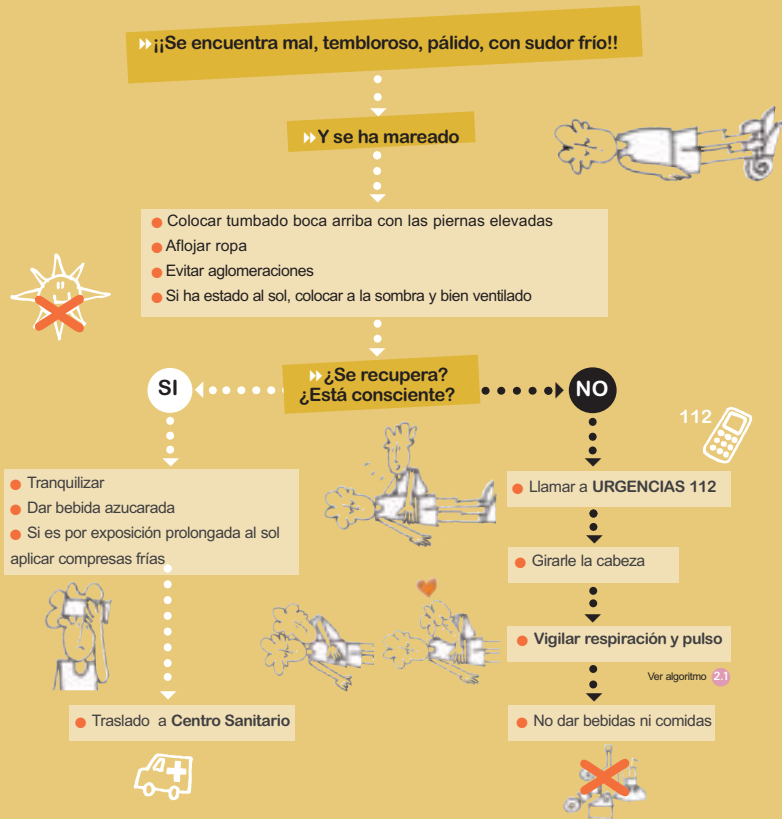
- Pedir historia de alergias a todos los sujetos con los que vayamos a trabajar, haciéndoselo llegar por escrito a sus padres o tutores.
- Evitar la sustancia que produce la alergia, si ésta es conocida.
- En cualquier caso acudir a un Centro Sanitario o avisar a **URGENCIAS 112**.
- Informar a los padres o responsables legales.



3.1.

Pérdida repentina y transitoria de la consciencia: Síncopes





¿Qué es?

Pérdida súbita y transitoria del conocimiento, generalmente como consecuencia del calor (insolación), emociones fuertes, fatiga, ayuno (hipoglucemias), dolor, mantener una posición de pié durante mucho tiempo o incorporarse bruscamente.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Temblores y falta de fuerza.
- ▶ Sudor frío, palidez y nerviosismo.
- ▶ Náuseas.
- ▶ Visión borrosa.
- ▶ Pulso rápido y débil.
- ▶ Mareos.
- ▶ En casos extremos aparecen convulsiones e inconsciencia, sobre todo en niños.



¿Qué debes hacer?

- En cuanto se presenten los primeros síntomas, colocarlo tumbado boca arriba con las piernas elevadas y aflojar la ropa alrededor del cuello, pecho y cintura. Si no es posible podemos colocarlo sentado con la cabeza entre las piernas.



- Evitar aglomeraciones y permitir una adecuada ventilación.

- Si ha estado expuesto al sol, ponerlo a la sombra en un lugar fresco y aireado (puede ser una insolación). Aplicar compresas frías en la frente, cara, nuca y muñecas.

- Si **recupera la conciencia** preguntarle cuándo fue la última vez que comió, ya que puede deberse a una hipoglucemia, en cuyo caso podemos darle alguna bebida azucarada.

- Si **sigue inconsciente**, no dar nada de beber ni comer, llamar rápidamente a **URGENCIAS 112** y girarle hacia el lado la cabeza para evitar que la lengua le obstruya la vía aérea o trague su propio vómito. Vigilar sus constantes vitales (respiración y pulso).

Tienes que tener en cuenta...

- Suele ser frecuente en personas con diabetes, trastornos alimentarios o cuando se realiza ejercicio físico intenso y prolongado.
- Si ha estado expuesto al sol debemos comprobar si tiene fiebre, ya que puede ser un golpe de calor, cuya situación es mucho más grave (ver Ficha 7.1).
- Aunque poco frecuente, puede ser como consecuencia de una enfermedad cardíaca, por lo que debemos acudir a un Centro Sanitario.



Te recomendamos...

- Una vez superado el trastorno, debemos incorporarlo poco a poco.
- No reiniciar la actividad que realizaba cuando tuvo el síncope hasta conocer la causa que lo originó.
- En caso de no haber ingerido alimentos recientes, y pasados unos minutos y para evitar una recaída, debe tomar algún alimento rico en hidratos de carbono y de absorción lenta, como una fruta, galletas, etc.
- Pedir un informe médico en el caso de personas con diabetes, siendo éstas responsables de llevar consigo la medicación necesaria.
- Avisar a los padres o responsable legales.



4.1. Crisis convulsivas





» ¡¡Ha empezado a convulsionar, se ha caído al suelo!!

- Dejarlo tumbado en el suelo protegiéndolo para evitar que se golpee
- Aflojar ropa e introducir pañuelo en la boca
- Dejar que convulsione

» ¡¡Ha dejado de convulsionar!!

SI ¿Está consciente? NO

112

● Llamar a URGENCIAS 112

» ¿Respira y tiene pulso?

SI

● Posición Lateral de Seguridad

● Vigilar respiración y pulso

Ver algoritmo 2.1



- Posición Lateral de Seguridad
- Tranquilizar y orientar (si lo precisa)
- No ofrecer bebidas ni alimentos

● Si es por fiebre, aplicar paños de agua fría o ducha tibia-fría

● Llamar a URGENCIAS 112 o traslado a Centro Sanitario

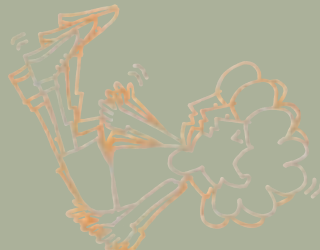


¿Qué son?

Son contracciones enérgicas e involuntarias de los músculos. Comienzan súbitamente y suelen durar poco tiempo. Lo más frecuente es que estas convulsiones sean debidas a ataques epilépticos o cuadros febriles, sobre todo en niños pequeños.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Convulsiones y rigidez corporal, precedidas de cambios de humor, irritabilidad, mirada fija o dolor de cabeza.
- ▶ Caída súbita, sin ningún motivo aparente.
- ▶ Emisión de saliva y orina.
- ▶ En las febriles, fiebre previa.
- ▶ Sudores, náuseas, palidez.
- ▶ Falta de tono muscular.
- ▶ Posible pérdida de la conciencia.
- ▶ Pérdida de memoria transitoria.



¿Qué debes hacer?

- Despejar el ambiente.
- Acostarlo en el suelo.
- Protegerle la cabeza con algún objeto blando.
- Introducirle algún objeto blando (pañuelo) en la boca para evitar que se muerda la lengua o los labios. Cuidado que no nos muerda.
- Aflojar las vestiduras, especialmente alrededor del cuello y la cintura.
- Dejarle que termine de convulsionar.

Una vez pasada la crisis:

- Comprobar si respira y tiene pulso (ver Ficha 2.1)
- Si respira ponerlo en Posición Lateral de Seguridad y tranquilizarle.



- Evitar que se duerma y trasladarlo a un Centro Sanitario o llamar a URGENCIAS 112.
- En las **convulsiones por fiebre** aplicar paños empapados en agua fría en la frente, cara u otras zonas del cuerpo. Si no cede, podemos darle una ducha de agua tibia-fría.



Tienes que tener en cuenta...

- Las convulsiones pueden deberse a múltiples causas, por lo que se recomienda acudir a un Centro Sanitario.
- No introducir objetos duros en la boca, que puedan partirse o producir lesiones al accidentado.
- Nunca introducir los dedos dentro de la boca.
- No dar alimento o bebida.

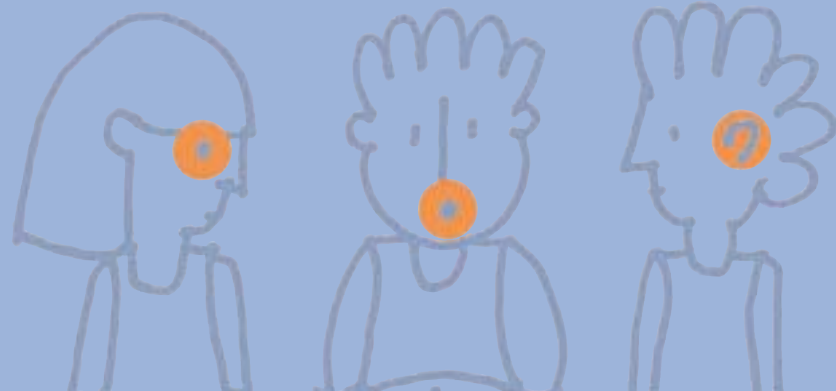


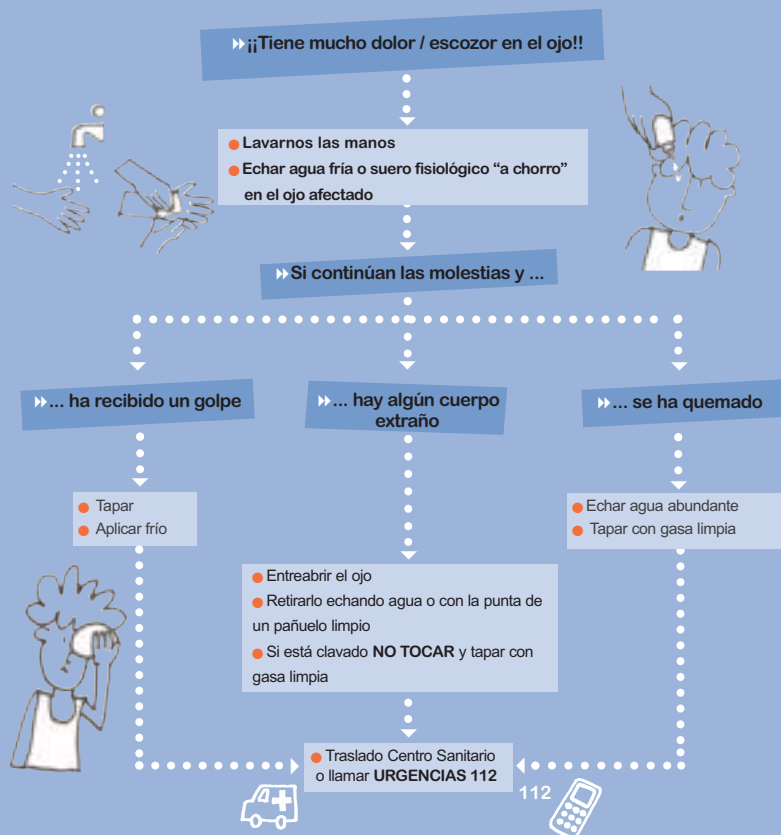
Te recomendamos...

- Llamar a URGENCIAS 112.
- Avisar a los padres o responsables legales.
- No dejar sólo al sujeto, vigilando sus constantes vitales y evitando aglomeraciones a su alrededor hasta la llegada de equipo sanitario especializado.



- 5.1. Accidentes en los ojos
- 5.2. Accidentes bucodentales
- 5.3. Accidentes en los oídos





¿Qué son?

Son situaciones que pueden provocar lesiones oculares como consecuencia de la introducción de algún cuerpo extraño, quemaduras por el sol, sustancias químicas o golpes.

▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Inflamación.
- ▶ Dolor.
- ▶ Sensación de ardor.
- ▶ Enrojecimiento del ojo afectado.
- ▶ Lagrimeo.
- ▶ Dificultad para mantener el ojo abierto.



¿Qué debes hacer?

- Lavarnos las manos con agua y jabón.
- Echar agua o suero fisiológico abundantemente ("a chorro"), en el ojo afectado.

Si continúan las molestias, entrecerrar el ojo para observar si **hay algún cuerpo extraño**:

- Intentar retirarlo lavando el ojo con agua o extraerlo con la punta de una gasa o pañuelo limpio.
- Si estuviese enclavado o se ha rasgado el globo ocular, **no tocar**, tapar con una gasa o pañuelo y traslado urgente a un Centro Sanitario o llamar a **URGENCIAS 112**.



Si **ha sufrido quemaduras** por el sol o productos químicos:

- Lavar abundantemente con agua o suero fisiológico.
- Taparlo con una gasa o pañuelo limpio
- Traslado a un Centro Sanitario o llamar a **URGENCIAS 112**.

Si **ha recibido un golpe** en el ojo:

- Nos aseguraremos de que no haya ningún cuerpo extraño.
- Tapar con una gasa.
- Aplicar frío (echando agua fría directamente, aplicando paños empapados en agua fría o hielo envuelto en un paño).
- Traslado a un Centro Sanitario.



Tienes que tener en cuenta...

- Evite que el afectado se frote el ojo.
- No aplicar ningún colirio, ungüento ni otras soluciones.
- No utilizar pinzas para extraer cuerpos extraños que estén dentro del ojo.

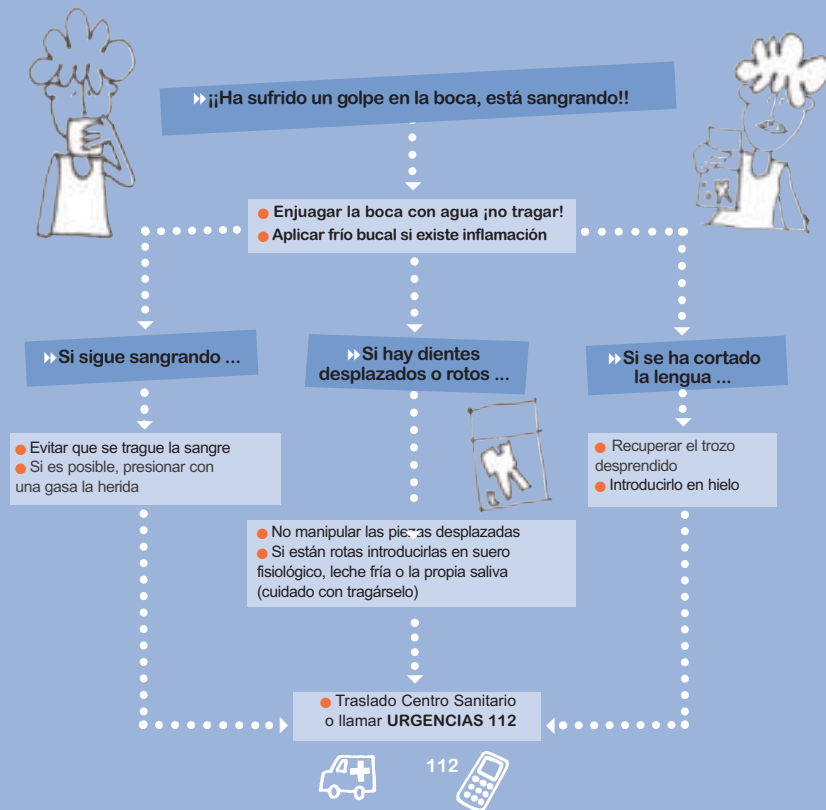


Te recomendamos...



- Usar protectores mientras se trabaja con madera, arena, soldadura, viruta metálica, etc.
- Seguir las instrucciones para el uso de lentes de contacto.
- Avisar a los padres o responsables legales.





¿Qué son?

Son situaciones que pueden provocar lesiones en los labios, boca, lengua, dientes o encías, principalmente como consecuencia de un golpe o por la propia mordedura.

▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Dolor e inflamación.
- ▶ Sangre en la boca o labios.
- ▶ Rotura total o parcial de piezas dentales, acompañadas de heridas en las encías.



¿Qué debes hacer?

- Enjuagar la boca con agua sin tragársela.
- Aplicar frío en caso de inflamación, metiendo hielo en una bolsa y ésta liada en una gasa o pañuelo.

● Si existe:

Hemorragia y no se corta, trasladar a un Centro Sanitario, evitando que se trague la sangre.

Rotura total o parcial de una pieza dental en niños menores de seis años, se debe recuperar e introducirla en leche fría, suero fisiológico, solución de lentillas o incluso en la propia saliva. A continuación trasladar al Centro Sanitario.

Desplazamiento de piezas dentales, sin llegar a fracturarse, lo trasladaremos a un Centro Sanitario sin manipular.

- Si como consecuencia de una mordedura accidental se ha **cortado un trozo de lengua**, intentaremos recuperarlo y lo pondremos en un recipiente con hielo, a continuación lo trasladaremos urgente a un Centro Sanitario.



Tienes que tener en cuenta...

- La actuación rápida permite la reimplantación con éxito en las primeras horas posteriores al accidente.



Te recomendamos...

- Avisar a los padres o responsables legales.



» ¡¡Tiene dolor de oídos!!
parece que ...

» Se ha golpeado

- Aplicar frío local

» Si además
le sale sangre

- Posición Lateral de Seguridad con el oído sangrante hacia el suelo

» Se ha introducido
algún cuerpo extraño

- Girar la cabeza con el oído afectado hacia el suelo.

» Si no conseguimos que salga

- Traslado Centro Sanitario o llamar **URGENCIAS 112**

» Se le ha metido
un insecto

- Echar 3-4 gotas de aceite y esperar 2 minutos.
- Girar la cabeza con el oído afectado hacia el suelo.
- Dejar que salga el aceite con el insecto muerto.



¿Qué son?

Son situaciones que pueden provocar lesiones o malestar en los oídos.

Suelen ser consecuencia de un golpe o de la introducción de algún cuerpo extraño.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Dolor y malestar en el oído.
- ▶ Zumbidos.
- ▶ Audición disminuida.
- ▶ Puede haber pérdida de sangre.
- ▶ Si es por la introducción de algún insecto puede sentir el movimiento de éste en el oído.



¿Qué debes hacer?

Si se ha introducido **algún cuerpo extraño** en el oído (semilla, bolita de cristal, etc.):

- Colocar la cabeza de forma que el oído afectado quede hacia abajo, para facilitar la salida del cuerpo extraño.
- Si lo anterior no es efectivo, no trate de extraerlo con pinzas u otros utensilios.
- Traslado a un Centro Sanitario.

Si se ha introducido **algún insecto**:

- Colocar al sujeto con la cabeza inclinada hacia el lado contrario del oído afectado.
- Aplique tres o cuatro gotas de aceite.
- Dejar actuar durante dos minutos.
- Inclinarse la cabeza hacia el lado afectado para que el aceite drene espontáneamente y arrastre al insecto.
- En caso de no ser expulsado, trasladar a un Centro Sanitario.



Tienes que tener en cuenta...

- Si presentaba dolor de oído, salida de pus, sordera, antes de la presencia del cuerpo extraño, **NO** realice ningún procedimiento y trasladar a un Centro Sanitario.



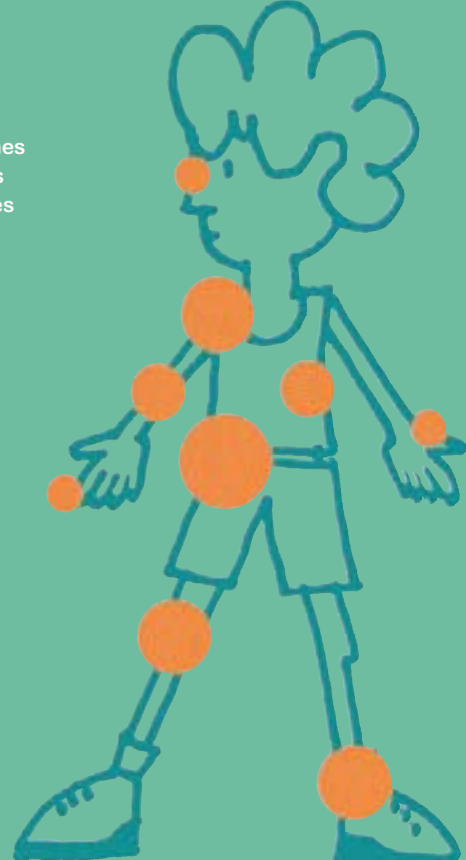
! Te recomendamos...

- No meter ningún tipo de objeto en los oídos, tampoco los bastoncillos de algodón.
- Avisar a los padres o responsables legales.



6.1.

Contusiones
Esguinces
Luxaciones
Fracturas



» ¿Se ha golpeado o ha realizado un mal movimiento!!

- Retirar los objetos que puedan apretar la zona afectada: anillos, brazaletes, etc.
- Aplicar frío local
- Inmovilizar la zona sin manipular
- Elevar la zona lesionada

» Si hay herida ...



- Lavar o limpiar
- Tapar sin manipular



- Traslado Centro Sanitario o llamar **URGENCIAS 112**

» Si el golpe ha sido en la cabeza o columna vertebral ...

- No mover o hacerlo en bloque
- No quitar el casco



Paso 1



Paso 2

- Llamar a **URGENCIAS 112**



- Vigilar consciencia, respiración y pulso

Ver algoritmo 2.1



¿Qué son?

Contusión (golpe): Lesión producida por un impacto sobre la piel sin llegar a romperla.
Esguince (torcedura): Alargamiento excesivo o rotura de los ligamentos que unen una articulación.
Luxación (dislocación): Separación permanente de las superficies articulares de los huesos que conforman una articulación.
Fractura: Rotura o astillamiento de un hueso. Puede ser abierta, si produce una herida al romperse la piel; o cerrada, cuando no hay rotura de la piel.

▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ **Contusión**: Dolor, inflamación, hematoma y edema (en la cabeza, chichón).
- ▶ **Fractura**: Además de lo anterior, puede haber deformación del miembro afectado o desalineación del mismo e imposibilidad de realizar movimientos o mantener cargas.
- ▶ **Esguince**: Inflamación, dolor que afecta a una zona articular concreta.
- ▶ **Luxación**: Deformación de la articulación, dolor e imposibilidad de movimiento.



¿Qué debes hacer?

Si hay contusión:

- Aplicar frío local con un paño empapado en agua o envolviendo hielo.
- Inmovilizar la zona con el mismo paño.
- Elevar la zona lesionada.

Si hay fractura:

- Aplicar frío local con un paño empapado en agua o envolviendo hielo.
- No manipular la zona lesionada ni intentar enderezarla.
- Si hay una herida, protegerla con paños lo más limpios disponibles.
- Inmovilizar la extremidad con cartones, pizas de gimnasia u otros utensilios que puedan aplicarse en ambos lados de la extremidad.
- Traslado a un Centro Sanitario.



Si hay esguince y luxación:

- Aplicar frío con un paño empapado en agua o envolviendo hielo.
- No movilizar ni intentar forzarla.
- Elevar en lo posible el miembro y mantenerlo en reposo.

Si hay traumatismo en la cabeza o en la columna vertebral:

- No mover al accidentado y si es necesario, manteniendo en bloque el eje cabeza-cuello-tronco (debe realizarse entre varias personas, pudiendo utilizarse alguna superficie plana y rígida).
- Mantener despejadas las vías aéreas y llamar a **URGENCIAS 112**.
- Vigilar sus constantes vitales (consciencia, respiración y pulso).



Tienes que tener en cuenta...

- Las molestias pueden agravarse pasados algunos minutos e incluso horas, ya que al hacer ejercicio físico, las zonas lesionadas pueden estar insensibilizadas.
- Observar de forma regular al accidentado hasta que sea atendido por el equipo sanitario.
- Ante un golpe en la cabeza y en caso de llevar casco, **NO QUITAR**.

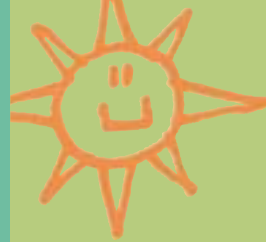


Te recomendamos...

- No movilizar si no se tiene experiencia, excepto que haya peligro para la vida del accidentado o auxiliador.
- No improvisar vendajes que puedan comprimir la zona lesionada.
- Retirar los objetos que puedan apretar demasiado la zona inflamada: anillos, brazaletes, etc.
- Si las lesiones nos parecen alarmantes llamar a **URGENCIAS 112**.
- Avisar a los padres o responsables legales.

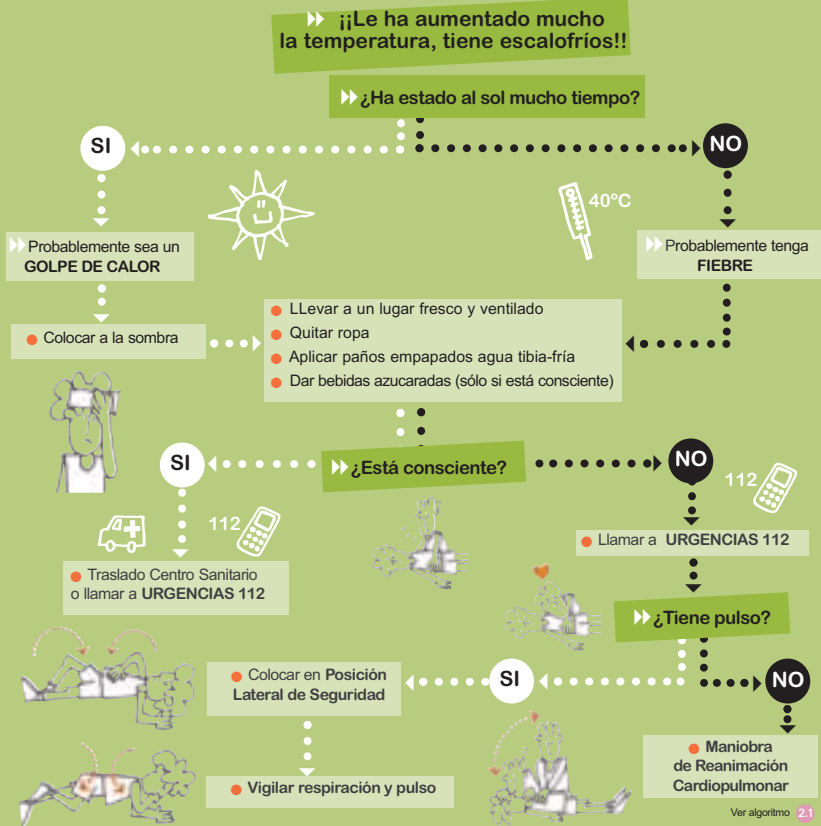
112





- 7.1. Aumento de temperatura
(Hipertemia: Fiebre y golpe de calor)
- 7.2. Descenso de temperatura
(Hipotemia)





i ¿Qué son?

Es la elevación transitoria de la temperatura corporal por encima de 37,5° axilar y 38° rectal. Puede ser debido a alguna enfermedad o por una exposición prolongada a los rayos del sol.

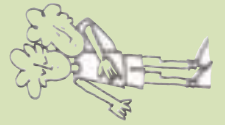
▶▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- En cuadros febriles:
- ▶ Temperatura corporal elevada, con aumento del pulso y la respiración.
 - ▶ Ojos rojos.
 - ▶ Escalofríos.
 - ▶ Enrojecimiento de la piel del rostro.
 - ▶ Sudoración.
 - ▶ En casos extremos, delirios, convulsiones y/o hasta pérdida de conocimiento.

- Cuando es un golpe de calor, lo más destacado es:
- ▶ Piel seca y caliente, enrojecida pero no sudorosa.
 - ▶ Temperatura elevada, con aumento del pulso y frecuencia respiratoria.
 - ▶ Fatiga y aletargamiento.
 - ▶ Dolor de cabeza y mareos.
 - ▶ En casos extremos, delirios, convulsiones y/o hasta pérdida de conocimiento.



? ¿Qué debes hacer?



- Quitar la ropa de abrigo y retirar del sol, llevándolo a un lugar fresco y ventilado (en el caso de un golpe de calor).
- Establecer un ambiente frío y despejado.
- Aplicar paños de agua templada-fría, especialmente en la frente, nuca, axilas e ingles.
- Se pueden administrar agua o líquidos azucarados.
- Si convulsiona, ver Ficha 4.1.

En el **golpe de calor**, puede llegar incluso a perder la consciencia, por lo que:

- Si está inconsciente pero respira, se colocará en **Posición Lateral de Seguridad**.



- Si no tiene pulso iniciaremos las maniobras de reanimación cardiopulmonar. (ver Ficha 2.1)
- Avisar rápidamente a **URGENCIAS 112** o traslado a un **Centro Sanitario**.
- No dar nada de beber mientras esté inconsciente.

O Tienes que tener en cuenta...



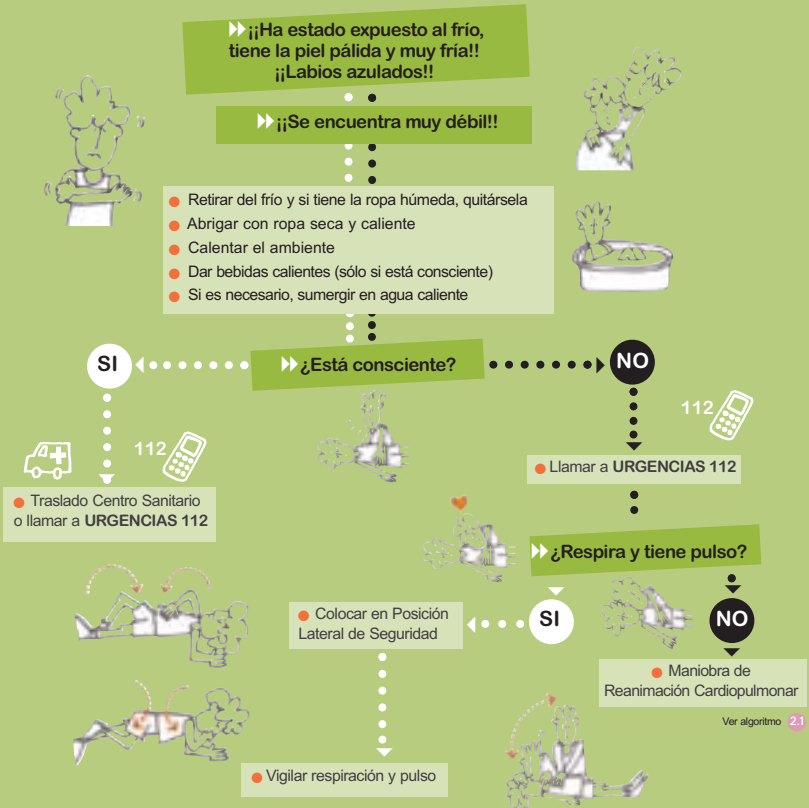
Avisar a **URGENCIAS 112** o trasladar rápidamente a un **Centro Sanitario** si aparecen algunos de estos síntomas:

- Alteración del nivel de consciencia: desde mareo hasta incluso inconsciencia.
- Erupción en forma de manchas de color violáceo o rojo que aparecen como consecuencia de pequeñas hemorragias en la piel.
- Coloración azul-violácea de piel y/o mucosas.

! Te recomendamos...

- Usar el termómetro para saber cuál es la temperatura.
- No dar frías de alcohol.
- No administrar medicación, especialmente aspirina.
- Avisar a los padres o responsables.





i ¿Qué es?

Descenso de la temperatura corporal por debajo de los 35°C, producida de forma accidental por exposición prolongada al frío o como consecuencia de algún tipo de enfermedad. En función de la gravedad se clasifican en:

- Leve: entre 35° - 32,2°C.
- Moderada: de 32,2° - 28°C.
- Grave. Menos de 28°C.
- Menos de 25° -26°C incompatible con la vida.

▶▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

Los **primeros síntomas** que nos vamos a encontrar son:

- ▶ Piel pálida y fría.
- ▶ Coloración azulada en labios y dedos.
- ▶ Debilidad, cansancio y letargo.

Los **signos de alerta** son:

- ▶ Pulso lento, mareo y respiración agitada.

Los **signos graves** si la temperatura sigue descendiendo:

- ▶ Pulso débil, lento y difícilmente detectable.
- ▶ Pupilas fijas e incluso parada cardiorrespiratoria.



? ¿Qué debes hacer?

- Retirada de la fuente de exposición y de la ropa si está mojada o húmeda.
- Abrigar con ropa seca y caliente.
- Procurar establecer un ambiente lo más cálido posible.
- Incluso recalentamiento con inmersión en agua caliente.



O Tienes que tener en cuenta...

● Si es preciso y según la gravedad, se iniciarán las Maniobras de Reanimación Cardiopulmonar (ver Ficha 2.1).



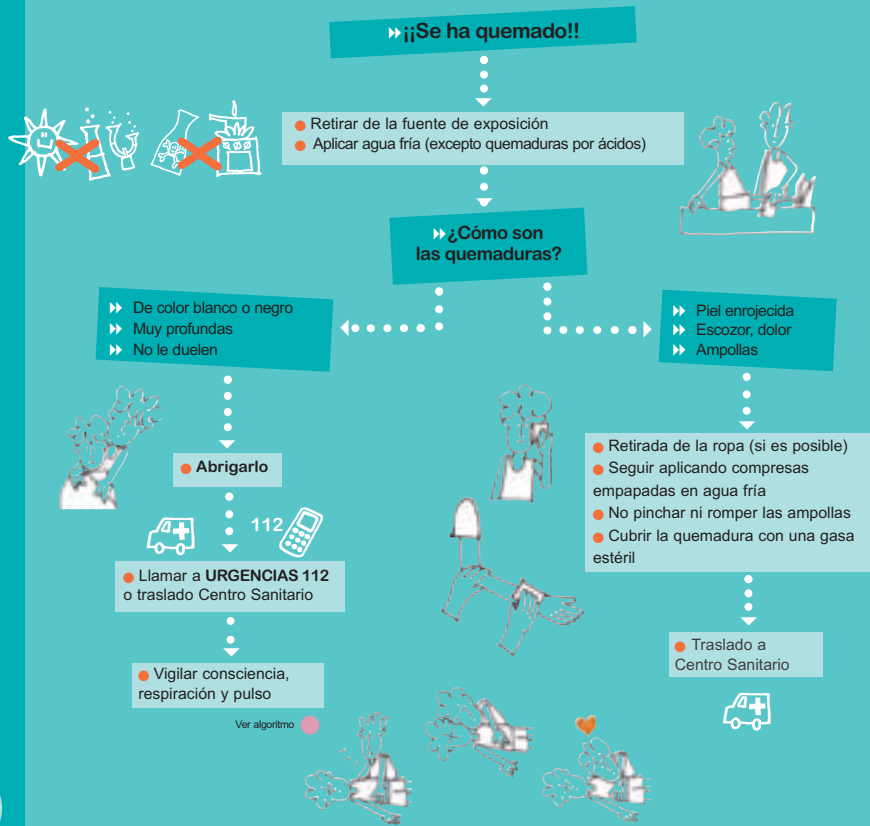
! Te recomendamos...

- No dar frías de alcohol.
- Si el nivel de conciencia lo permite administrar bebidas calientes.
- Avisar a los padres o responsables legales.
- Trasladar a un Centro Sanitario.



8.1. Quemaduras





¿Qué son?

Lesiones producidas por la exposición a un agente físico y/o químico, como puede ser el sol, el calor, frío, electricidad, rayos ultravioleta, sosa cáustica, ácidos...

Se clasifican en función de su gravedad, atendiendo a su extensión y profundidad, en tres grandes grupos: Quemaduras de **grado I**, **grado II** y **grado III**.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

En las quemaduras de grado I:

- ▶ Enrojecimiento de la piel.
- ▶ Escozor y dolor.
- ▶ No existen ampollas.

En las quemaduras de grado II:

- ▶ Ampollas.
- ▶ Enrojecimiento de la piel.
- ▶ Mayor dolor y escozor.

En las quemaduras de grado III:

- ▶ Color negrozco o blanquecino.
- ▶ Indoloras: por quemadura de las terminaciones nerviosas.



¿Qué debes hacer?

Ante una quemadura de grado I o grado II:

- Retirada de la fuente de exposición.
- Sumergir la zona en abundante agua fría, incluso aplicar gasas empapadas en agua fría e ir recambiándolas periódicamente, hasta la disminución o desaparición del dolor.
- Retirada de la ropa siempre que sea posible si con ello no agravamos las lesiones.
- Traslado a un Centro Sanitario.



Ante una quemadura de grado III:

- Retirada de la fuente de exposición.
- Aplicar agua fría en la zona afectada.
- Abrigar al paciente.



- Emplear maniobras de soporte vital si el estado del paciente lo requiere: está inconsciente, no respira, no tiene pulso, (ver Ficha 2.1).
- Llamar a **URGENCIAS 112**.



Tienes que tener en cuenta...

- No aplicar pomadas, ungüentos, aceites, pasta de dientes o cualquier otro tipo de sustancia sobre la zona afectada, ya que dificultará la valoración del profesional sanitario o incluso podría afectar en la evolución de la quemadura.



- No aplicar agua en el caso de quemaduras por ácidos (sulfúrico o nítrico).
- No pinchar ni romper las ampollas, ya que al romperla eliminamos la protección que la piel le confiere.

Te recomendamos...

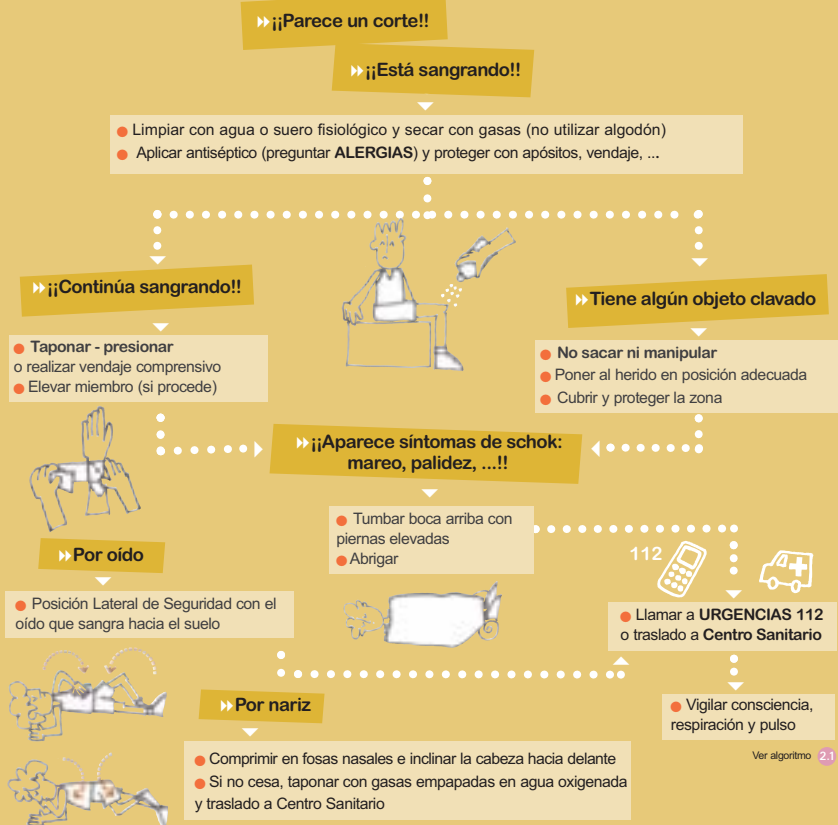
- Avisar al teléfono de **URGENCIAS 112** o acudir a un Centro Sanitario próximo.
- Ante una quemadura por un agente químico llamar al **Centro Nacional de Información Toxicológica (915 62 04 20)**, ellos nos dirán cómo debemos de actuar.
- Informar a los padres o responsables legales.

112
915 62 04 20



9.1. Heridas
Hemorragias





¿Qué son?

Las **heridas** son lesiones (pérdidas de integridad) de los tejidos blandos del cuerpo, siendo las más frecuentes en la piel o en las mucosas accesibles desde el exterior (boca, nariz, oídos, ojos, etc.) y que se producen generalmente por golpes, cortes, desgarros, rasguños, etc. Cuando como consecuencia de una herida hay salida de sangre desde su cavidad natural (vasos sanguíneos), hablamos de una **hemorragia**. Ésta puede ser interna (si no vemos la sangre) o externa (si la vemos).

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

En las heridas:

- ▶ Dolor y pérdida de sensibilidad.
- ▶ Si es suficientemente profunda, se observa la separación de los bordes de la piel y daños en tejidos blandos.
- ▶ Posible pérdida de sangre o hematoma (hemorragia interna).
- ▶ Si la herida penetra en el abdomen, gran dolor abdominal, pudiendo incluso verse los intestinos y presencia de signos y síntomas de shock por hemorragia interna y dolor.
- ▶ Si la herida penetra en el tórax, dificultad para respirar, gran dolor torácico e incluso shock por insuficiencia cardiorrespiratoria.

Cuando es una hemorragia externa:

- ▶ Salida o derrame de sangre.

Cuando es una hemorragia interna:

- ▶ Palidez, debilidad y sensación de mareo.
- ▶ Pulso y respiración acelerada.
- ▶ Piel fría y húmeda.
- ▶ Incluso, pérdida de conocimiento.



¿Qué debes hacer?

Ante una herida o hemorragia externa:

- Limpiar la herida con agua o suero fisiológico, partiendo del centro hacia el exterior (es aconsejable dejarlos correr sobre la herida).



- Secar la herida con gasas (no algodón) y aplicar un antiséptico como la povidona yodada (preguntando previamente si es alérgico a este medicamento).
- Proteger con un apósito, tirta o vendaje (no aplicar nunca esparadrapo directamente sobre la herida)
- Si continúa sangrando, presionar con gasas o realizar un vendaje compresivo directamente sobre la herida hasta que sea atendido por personal sanitario.
- Elevar el miembro afectado.
- Si aparecen síntomas de shock, tumbado boca arriba al accidentado con las piernas elevadas y abrigarlo, vigilando continuamente su nivel de consciencia, respiración y pulso.
- Llamar a **URGENCIAS 112**.

112

Si sangra por la nariz (epistaxis):

- Comprimir con los dedos el lado de la nariz que sangre.
- Colocar al sujeto con la cabeza en posición vertical o ligeramente hacia delante, para evitar que se trague la sangre si continúa sangrando.
- Taponar mediante una gasa empapada en agua oxigenada si no deja de sangrar.
- En caso de no cesar, traslado a un Centro Sanitario.

Si sangra por el oído:

- Colocar al accidentado en Posición Lateral de Seguridad con el oído que sangra hacia el suelo.



- Traslado a un Centro Sanitario.

Ante una herida penetrante en el abdomen:

- Si hay algún objeto enclavado, **NO SACAR**. Y si hay vísceras fuera **NO INTRODUCIR**.
- Tapar la herida y/o vísceras con un gran trozo de tela humedecida.
- Colocar tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y abrigar.



- Llamar a **URGENCIAS 112**.
- Vigilar consciencia, pulso y respiración.



(continúa al dorso)

Ante una herida penetrante en el tórax:

- Si hay algún objeto enclavado, **NO SACAR**.
- Tapar la herida con algún material impermeable.
- Colocar en posición de semi-sentado.



- Llamar a **URGENCIAS 112** o traslado urgente a un Centro Sanitario.
- Vigilar síntomas de shock, abrigándole y vigilar su nivel de consciencia, respiración y pulso.



Ante una hemorragia interna:

- Tumbarse boca arriba con las piernas elevadas, abrigándole y vigilando su nivel de consciencia, respiración y pulso.



- Llamar a **URGENCIAS 112**.



Tienes que tener en cuenta...

- Si observamos objetos incrustados no retirarlos y llamar a **URGENCIAS 112** o trasladar a un Centro Sanitario.



Te recomendamos...

- No aplicar alcohol, cremas ni pomadas sobre la herida.

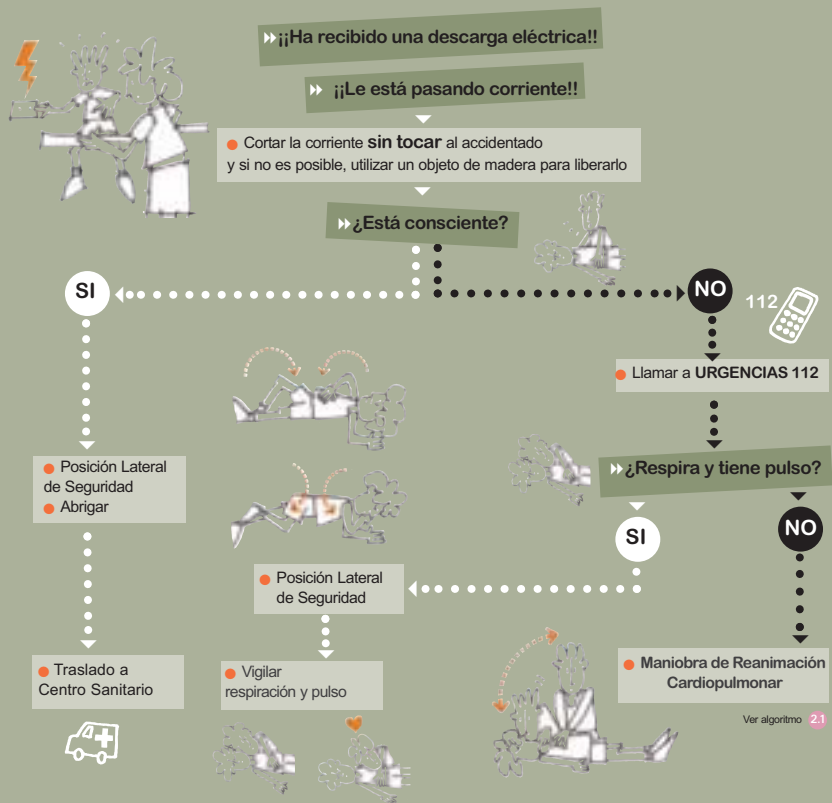


- Avisar a los padres o responsables legales.



10.1. Accidentes por corriente eléctrica





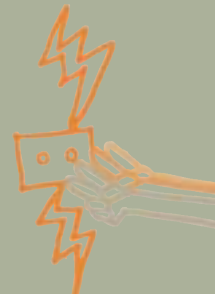
¿Qué son?

Son lesiones que se producen en el organismo como consecuencia del paso de corriente eléctrica. Suelen caracterizarse por presentar un punto de entrada y otro de salida.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

La gravedad de los síntomas variará dependiendo de la intensidad y la duración de la descarga, siendo principalmente de menor a mayor, los siguientes:

- ▶ Sensación de hormigueo
- ▶ Quemaduras en la piel, principalmente en los puntos de entrada y salida de la corriente.
- ▶ Violentas contracciones musculares involuntarias.
- ▶ Pérdida o alteración de la consciencia.
- ▶ Paro respiratorio y/o cardiaco.



¿Qué debes hacer?

- Cortar la corriente eléctrica antes de tocar al accidentado. Si esto no es posible, intentar liberarlo de la fuente de corriente usando calzado y guantes gruesos de goma o un objeto de madera.
- Comprobar si está consciente y respira (ver Ficha 2.1).
- Si está inconsciente, llamar al servicio de **URGENCIAS 112**.
- Si la persona respira, colocarlo en Posición Lateral de Seguridad y abrigarlo.



- Y si no respira iniciar **Maniobra de Reanimación Cardiopulmonar** (ver Ficha 2.1).



Tienes que tener en cuenta...

- Si la descarga es de gran potencia se pueden producir lesiones internas, por lo que avisaremos rápidamente al servicio de **URGENCIAS 112**.
- Las lesiones por electricidad pueden manifestarse de forma súbita o tras unas horas del accidente, por lo que se deberá vigilar constantemente al accidentado hasta la llegada del equipo sanitario.



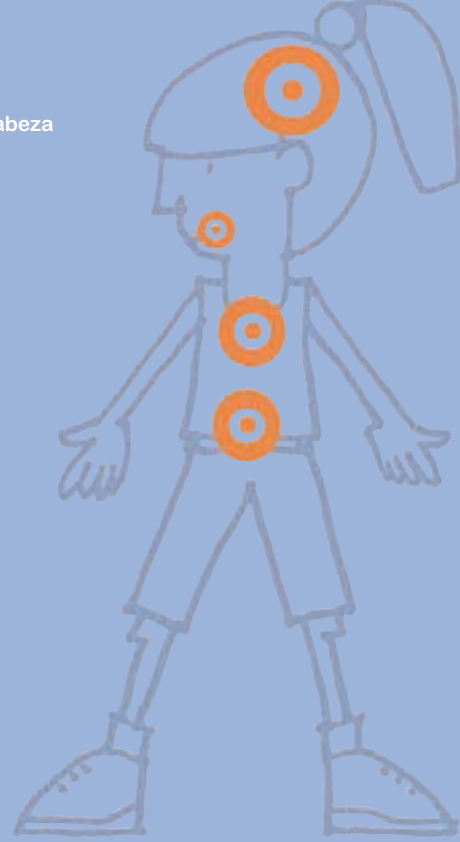
Te recomendamos...

- Avisar a los padres o responsables.
- Traslado a un Centro Sanitario para que descarten lesiones internas.
- Mantener las instalaciones eléctricas según establece la normativa vigente, utilizando enchufes de seguridad y protectores para evitar estos accidentes.
- Tener al alcance calzado y guantes aislantes, de goma generalmente, en zonas donde existan piscinas o superficies húmedas.
- Tapar los enchufes de aquellos lugares por donde puedan merodear niños pequeños.



11.1.

Dolor: de cabeza
Dental
Torácico
Abdominal



» ¡¡Le duele!!

» La cabeza ...

- Llevar a un lugar tranquilo con luz tenue
- Intentar que se relaje

» El pecho ...

- Tranquilizar y colocar de forma cómoda
- No dar comida, bebida ni medicamentos
- Vigilar constantes vitales

» La barriga ...

- Tranquilizar y colocar de forma cómoda
- No dar comida, bebida ni medicamentos
- Vigilar constantes vitales

» El dolor es muy fuerte y/o abdomen duro

- Llamar a **URGENCIAS 112** o traslado a Centro Sanitario

» Los dientes o muelas ...

- Aplicar frío

» No remite

- Avisar a los responsables legales y/o traslado Centro Sanitario



¿Qué es?

Es una sensación desagradable como consecuencia de un trastorno o enfermedad. Puede ser debido a diversas causas y puede manifestarse en diferentes partes de nuestro cuerpo. Destacamos por su frecuencia y/o importancia dentro del ámbito que nos atañe:

- Dolor de cabeza (cefaleas).
- Dolor de dientes o muelas (odontalgia).
- Dolor en el pecho (torácico).
- Dolor de barriga (abdominal).

▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ **Dolor de cabeza:** molestias agudas e intensas en la cabeza o en zonas puntuales de esta, de carácter continuo o pulsátil (pinchazos), presión, intolerancia a la luz, al ruido e incluso náuseas y vómitos.
- ▶ **Dolor de dientes o muelas:** malestar agudo al masticar o en reposo, enrojecimiento e inflamación de la encía.
- ▶ **Dolor torácico:** presión en el pecho, con posibilidad de irradiación hacia la mandíbula, brazos (generalmente el izquierdo si es de origen cardíaco), y entre los omóplatos en la espalda.
- ▶ **Dolor abdominal:** molestias agudas en el abdomen.



¿Qué debes hacer?

Dolor de cabeza:

- Relajar al sujeto, llevándolo a un lugar tranquilo y con luz tenue.
- Si no remite, avisar a los padres o responsables y/o trasladar a un Centro Sanitario.

Dolor dental:

- Avisar a los padres o responsables y/o trasladar a un Centro Sanitario.
- Podemos aplicar frío en la mejilla mediante trozos de hielo liados en un paño.

Dolor torácico:

- Colocar de forma cómoda y relajada. No dar comida, bebida ni medicamentos.
- Avisar a los padres o responsables y/o trasladar a un Centro Sanitario.
- Vigilar sus funciones vitales.

Dolor abdominal:

- Colocar de forma cómoda y relajada. No dar comida, bebida ni medicamentos.
- Si el dolor es muy intenso o presenta el abdomen duro (vientre en tabla) trasladar urgentemente a un Centro Sanitario o llamar a **URGENCIAS 112**.
- Si el dolor es leve o moderado avisar a los padres o responsables y/o trasladar a un Centro Sanitario.



Tienes que tener en cuenta...

- El **dolor de cabeza o dental** suele remitir con algún analgésico, pero éste debe ser prescrito siempre por un médico.
- El **dolor torácico o abdominal** puede ser indicador de enfermedades graves, por lo que se recomienda acudir a un Centro Sanitario para conocer su causa.



Te recomendamos...

- Acudir a un Centro Sanitario para averiguar las causas de los dolores.
- Avisar a los padres o responsables.



12.1. Intoxicaciones



» ¡¡Parece que ha ingerido, respirado, absorbido, algo en mal estado o tóxico !!

» ¿Está consciente?

SI

» Si es por **ingestión**:

- Beber sorbos de agua
- No provocar vómito

» Si es por **inhalación** (respirar):

- Llevar a lugar aireado

» Si es por **absorción** (piel)

- Alejar de la zona
- Duchar (primero vestido)

- Traslado a Centro Sanitario

● **Importante:** Averiguar cuál ha sido la sustancia tóxica, cantidad y tiempo desde el contacto

NO

- Llamar a **URGENCIAS 112**

» ¿Respira y tiene pulso?

SI

- Posición Lateral de Seguridad

- Vigilar respiración y pulso

NO

- Maniobra de Reanimación Cardiopulmonar

Ver algoritmo 2.1



¿Qué es?

Es la reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica (sólida, líquida o gaseosa), que en una concentración determinada, puede causar lesión o enfermedad y en ocasiones la muerte. La vía de entrada de la sustancia tóxica puede ser:

- Por la boca (intoxicación por ingestión).
- Por el aparato respiratorio (intoxicación por inhalación).
- Por la piel (intoxicación por inculación o absorción).



¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Dolor de estómago.
- ▶ Vómitos y/o diarrea.
- ▶ Dificultad para respirar.
- ▶ Quemaduras alrededor de la boca, lengua o la piel.
- ▶ Pupilas dilatadas o contraídas.
- ▶ Trastornos en la visión.
- ▶ Disminución del estado de conciencia.



¿Qué debes hacer?

Si es **por ingestión**:

- Beber agua en pequeños sorbos (siempre que esté consciente).
- No provocar el vómito.

Si es **por inhalación**:

- Llevar a la víctima a un lugar aireado para que respire aire limpio.

Si la intoxicación ha sido **a través de la piel**

(por absorber o estar en contacto con insecticidas, plaguicidas, etc):

- Alejar de la fuente de intoxicación .
- Duchar con agua abundantemente, primero con la ropa puesta y a continuación sin ella.

En todos los casos:

- Comprobar si respira (ver Ficha 2.1)
- Si está inconsciente, colocarlo en Posición Lateral de Seguridad.



- Averiguar cuál ha sido la sustancia tóxica, la cantidad ingerida y el tiempo desde que la tomó.
- Llamar al **Centro Nacional de Toxicología (91 562 04 20)** o a **URGENCIAS 112**.

112
91 562 04 20



Tienes que tener en cuenta...

- No provocar el vómito si está inconsciente y/o creemos que ha ingerido productos cáusticos, disolventes, o derivados del petróleo (lejía, amoníaco, gasolina, sosa cáustica, etc.)



Te recomendamos...

- Avisar rápidamente a los padres o responsables.



13.1. Picaduras y Mordeduras

13.2. Reacciones alérgicas menores:
Al polen, a los ácaros y otros animales



» ¡¡Le ha picado / mordido un animal!!

» Picadura

» Mordedura

- Lavar con agua o suero fisiológico
- Si es posible extraer el aguijón
- Desinfectar y tapar
- Si continúa el dolor, aplicar paños empapados de agua fría

- Lavar con agua o suero fisiológico
- Aplicar antiséptico incoloro
- Tapar

● Traslado a Centro Sanitario

● VIGILAR SHOK ANAFILÁCTICO: MAREO, SUDORACIÓN, PALIDEZ, ...

Ver algoritmo 2.4



¿Qué es?

- **Picaduras:** Pequeñas heridas punzantes producidas principalmente por insectos o animales marinos. Inyectan sustancias tóxicas que pueden actuar por todo el cuerpo o de forma local, dependiendo del animal, la cantidad de tóxico y la respuesta del organismo.
- **Mordeduras:** Heridas punzantes producidas por los dientes de personas o animales. El principal riesgo es la infección por las bacterias que hay en la boca.

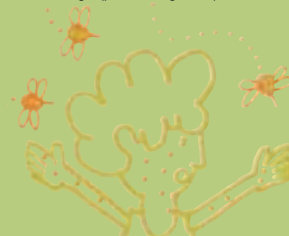
▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

Picaduras:

- ▶ Dolor, erupción, enrojecimiento e intenso picor.
- ▶ Inflamación
- ▶ Puede verse el aguijón o las espinas clavadas.
- ▶ En caso excepcionales, shock anafiláctico. (ver Ficha 2.4)

Mordeduras:

- ▶ Desgarros y contusiones superficiales.
- ▶ Dolor e inflamación.
- ▶ Hemorragia (puntos sangrantes).



¿Qué debes hacer?

Picaduras:

- Lavar con abundante agua y jabón.
- Extraer con unas pinzas el aguijón o espinas sin romper.
- Aplicar frío en la zona de forma indirecta (por ejemplo cubitos liados en un paño).
- Traslado a un Centro Sanitario.
- Observar continuamente la aparición de otros síntomas.



Mordeduras:

- Lavar con abundante agua y jabón.
- Se puede aplicar un antiséptico incoloro.
- Aplicar un apósito (gasa) estéril o un pañuelo limpio.
- Traslado a un Centro Sanitario.



Tienes que tener en cuenta...

112



- Las picaduras dentro de la boca pueden obstruir las vías aéreas por inflamación, pudiendo producir asfisia.
- Las picaduras múltiples, en personas alérgicas, en la boca o garganta, pueden ser potencialmente peligrosas, por lo que rápidamente se llamará a **URGENCIAS 112** o se trasladará a un Centro Sanitario.
- Cuando la picadura sea de garrapata, no despegarla y acudir a un Centro Sanitario.

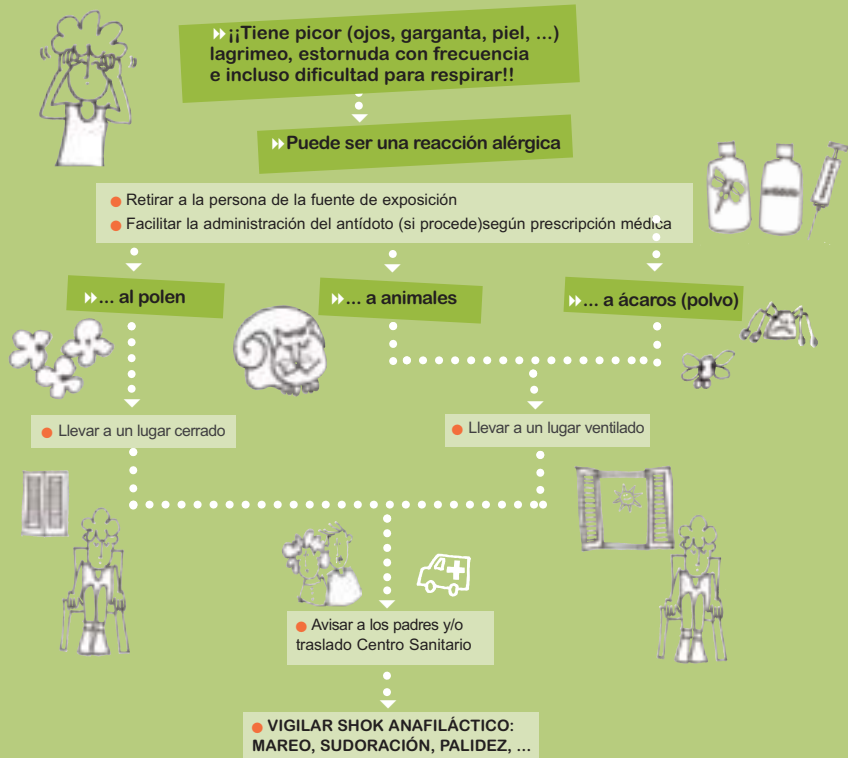
112



! Te recomendamos...

- Cuando la mordedura es de animal intentaremos capturarlo para comprobar si tiene alguna enfermedad.
- Aconsejar a las personas alérgicas que lleven siempre consigo la medicación prescrita por el médico para estas situaciones.
- Ante los primeros síntomas de shock anafiláctico (ver Ficha 2.4) llamar rápidamente a **URGENCIAS 112**.
- Avisar a los padres o responsables.





Ver algoritmo 2.4



¿Qué son?

Es una hipersensibilidad a una determinada sustancia (polen, ácaros del polvo, pelo de animales, alimentos, etc); la cual, si se inhala, ingiere o se toca, produce diversos síntomas característicos, llamados reacciones alérgicas.



¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- Lagrimeo y picor de ojos.
- Moqueo, estornudos y congestión nasal.
- Urticaria-picor y enrojecimiento de la piel.
- Dificultad para respirar-ahogo, tos, pitidos en el pecho.

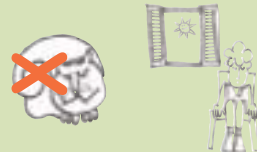


¿Qué debes hacer?

- Si es al **polen**, llevar a un sitio cerrado.



- Si es a los **animales**, retirarlos de ellos, llevándole a un sitio ventilado.



- Si es a los **ácaros del polvo**, llevarlo a un lugar ventilado.
- Avisar a los padres o responsables y acudir a un Centro Sanitario.



- Vigilar constantemente la aparición de síntomas de shock anafiláctico (Ver Ficha 2.4).



Tienes que tener en cuenta...

- La estacionalidad: Algunas alergias pueden manifestarse más en determinados periodos del año (como el polen), mientras que la alergia al polvo, animales o alimentos pueden aparecer durante todo el año.
- Aconsejar a las personas alérgicas que lleven consigo, si es posible el antídoto, así como la prescripción médica por escrito y las instrucciones, para ser suministrado en el momento que pueda surgir la necesidad.

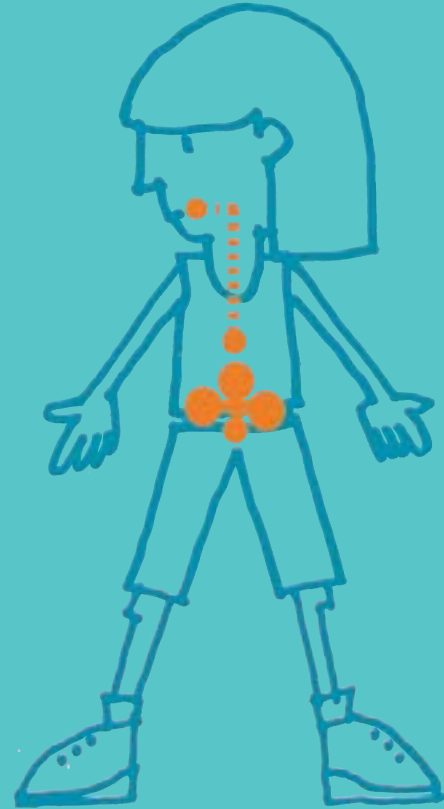


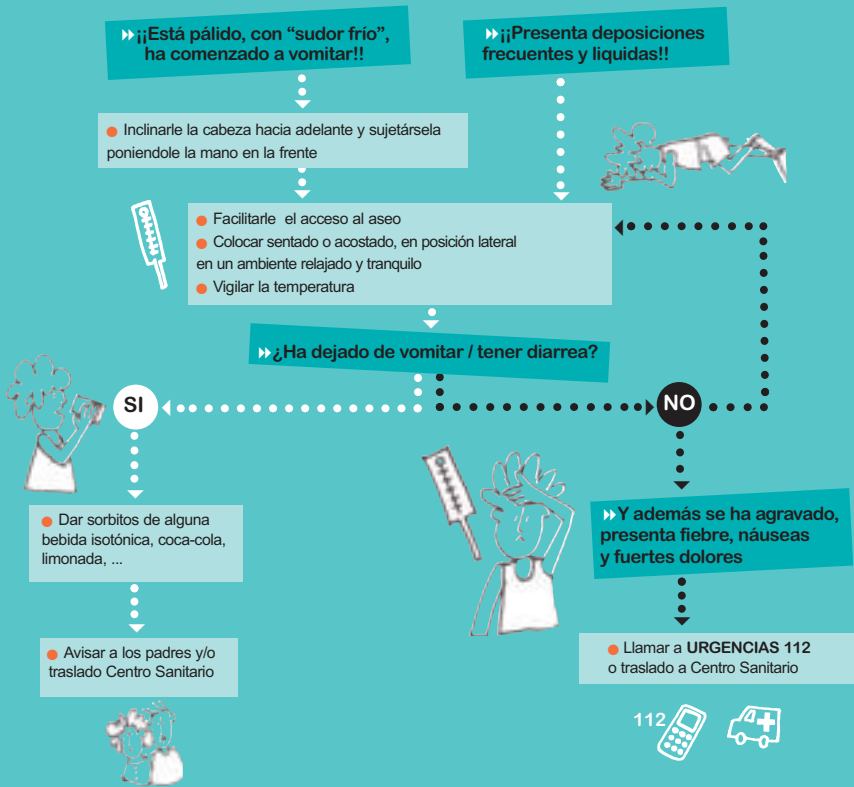
Te recomendamos...

- Acudir a un Centro Sanitario para conocer a qué es alérgico/a y tomar la medicación prescrita por el médico.
- Evitar aquellas situaciones que de forma reiterada produzcan reacciones alérgicas.



14.1. Vómitos
Diarreas





¿Qué son?

Vómitos: Expulsión violenta del contenido del estómago a través de la boca.

Diarrea: Es un incremento en el volumen, fluidez o frecuencia de las deposiciones.

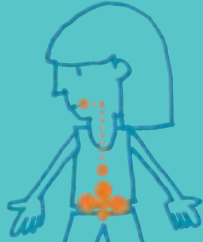
▶▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

Vómitos:

- ▶ Náuseas.
- ▶ Dolor de estómago.
- ▶ Palidez y sudoración.
- ▶ Piel fría durante algunos minutos.
- ▶ Fiebre.
- ▶ Deshidratación (boca seca, sed, debilidad)

Diarrea:

- ▶ Retortijones.
- ▶ Deposiciones frecuentes y fluidas.
- ▶ Náuseas y vómitos.
- ▶ Dolores de barriga.
- ▶ Fiebre.
- ▶ Deshidratación (boca seca, sed, debilidad).



¿Qué debes hacer?

- Facilitar el acceso al aseo en ambos casos.
- Durante el vómito se le debe de inclinar la cabeza hacia adelante y sujetársela poniéndole la mano en la frente; así evitaremos que lo aspire y facilitaremos la expulsión de los restos alimenticios.



- Una vez que ha remitido el episodio, colocaremos al sujeto sentado o acostado, en posición lateral, en un ambiente relajado y tranquilo, para que se vaya recuperando.



- Pasados unos minutos y si no existen vómitos ni náuseas, podemos dar sorbos pequeños y frecuentes de alguna bebida isotónica, coca-cola, limonada.



- Vigilar la temperatura.



Tienes que tener en cuenta...



Te recomendamos...

- Avisar a los padres o responsables.



15.1 Anorexia

15.2 Bulimia

15.3 Pica





▶▶ ¡¡Últimamente he observado cómo está adelgazando y cómo realiza ejercicio en forma obsesiva!!

...¡¡Y está muy preocupado por su imagen!! ◀◀



Además está apática/o, débil, irritable, incluso ha llegado a marearse... ▶▶

● INFORMAR A LOS PADRES.

◀◀ ...Y no come casi nada o todo "light"



¿Qué es?

Es una enfermedad mental que consiste en una pérdida voluntaria de peso y un intenso temor a la obesidad.

Se produce una alteración de la percepción de la imagen corporal que conduce a una preocupación obsesiva por el peso corporal y a comportamientos inapropiados y no sanos para combatir la ganancia de peso.

▶▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Conducta alimentaria extraña: come de pie, corta los alimentos en pequeños trozos, esconde comida.
- ▶ Delgadez extrema.
- ▶ Preocupación continuada por la imagen corporal y el peso.
- ▶ Debilidad, apatía, escasa concentración.
- ▶ Vómitos autoprovocados (se pueden apreciar callosidades en el dorso de la mano)
- ▶ Práctica de ejercicio físico intenso.
- ▶ Dolor óseo con el ejercicio.
- ▶ Irritabilidad.
- ▶ Estado de ánimo triste y con grandes cambios de humor.
- ▶ Mareos, falta de aire.



¿Qué debes hacer?

- Informar a la familia de la presencia de estos síntomas.



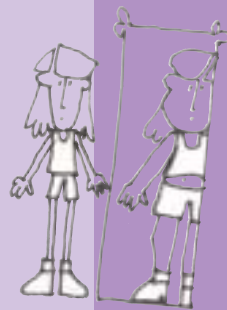
Tienes que tener en cuenta...

- Que es una enfermedad mental grave que requiere la ayuda de un especialista.



Te recomendamos...

- Dar la voz de alarma en cuanto se perciban los primeros síntomas.





▶▶ ¡¡Come con gran voracidad, a atracones!!...

¡¡Y luego pasa muchas horas haciendo ejercicio y/o se salta las comidas!! ◀◀



Además está **débil**, muy irritable, incluso no se relaciona mucho con sus compañeros/as!! ▶▶

● INFORMAR A LOS PADRES.

◀◀ ...Y está **excesivamente preocupado por su imagen**



¿Qué es?

Es una enfermedad mental que se caracteriza por episodios de voracidad o, lo que es lo mismo, comer grandes cantidades de comida en un corto período de tiempo, en forma de "atracones", a los que siguen siempre conductas frecuentes para evitar el aumento de peso.

▶▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Deseos irresistibles e incontrolables de comer, sobre todo dulces y alimentos grasos.
- ▶ Peso corporal normal o ligeramente aumentado.
- ▶ Distorsión de su imagen corporal.
- ▶ Actúa de manera impulsiva.
- ▶ Vómitos autoprovocados (se puede apreciar callosidades en el dorso de la mano)
- ▶ Edema en mejillas y cuello.
- ▶ Debilidad muscular.
- ▶ Malestar abdominal.
- ▶ Irritabilidad.
- ▶ Aislamiento social y falta de autoestima.



¿Qué debes hacer?

- Informar a la familia de la presencia de estos síntomas.



Tienes que tener en cuenta...

- Que es una enfermedad mental grave que requiere la ayuda de un/a especialista.



Te recomendamos...

- Dar la voz de alarma en cuanto se perciban los primeros síntomas.



¡¡He notado que habitualmente ingiere sustancias no alimenticias!!



...¡¡Como barro, mugre, goma de borrar, tierra!!



- Retirar sustancias que suele ingerir
- Observar posibles signos y síntomas
- Facilitar el acceso al aseo



- AVISAR A LOS PADRES Y TRASLADO A CENTRO SANITARIO



¿Qué es?

Ingesta de sustancias diferentes a los alimentos, como barro, mugre, papeles, pintura, goma de borrar, tierra, etc.



¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Diarrea.
- ▶ Vómitos.
- ▶ Estreñimiento que produce dolor abdominal.
- ▶ Daño dental.
- ▶ Desnutrición.



¿Qué debes hacer?

- Retirar de su alcance aquellas sustancias que puedan ser peligrosas o nocivas.
- Preguntarle u observar si está molesto.
- Facilitar el acceso al aseo en caso necesario (vómito o diarrea). Ver Ficha 14.1
- Trasladar a un Centro Sanitario.



Tienes que tener en cuenta...

- Es importante conocer la sustancia ingerida para poder informar al equipo sanitario.
- Suele darse con más frecuencia en sujetos que presentan discapacidad psíquica.



Te recomendamos...

- Avisar a los padres o responsables.
- Vigilar la presencia de otros signos o síntomas: color de la piel, fiebre, dolor abdominal intenso, diarrea.
- Acudir a un Centro Sanitario o llamar a URGENCIAS 112.



16.1 Malos tratos

16.2 Bullying (Acoso)





¡¡He notado que, de forma reiterada, **presenta morados, quemaduras, heridas!!...**

Sus padres, cuidadores, **lo culpan de todo y lo desprecian** continuamente...



...Y se muestra **agresivo** hacia sus compañeros.

Falta a clase injustificadamente o bien, al terminar, no quiere regresar a su casa.



- **Dialogar** con tranquilidad y cariño para **intentar obtener más información** sobre lo que le está ocurriendo.

- **INFORMAR AL DIRECTOR/A DEL CENTRO EDUCATIVO O DEPORTIVO O A LA DELEGACIÓN DE ASUNTOS SOCIALES**



¿Qué es?

Cualquier daño físico y/o psicológico no accidental a una persona, ocasionado por sus padres, cuidadores u otra persona ajena, que ocurre como resultado de acciones físicas, sexuales, emocionales o de negligencia, que amenacen su integridad física o psíquica.



¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Señales físicas repetidas (morados, magulladuras, quemaduras...)
- ▶ Falta a clase, llega tarde al colegio, quiere quedarse en el centro al terminar y vuelve solo a casa.
- ▶ Muestra conductas agresivas hacia sus compañeros, utilizando expresiones sexuales inadecuadas para su edad.
- ▶ Sueño, cansancio y apatía.
- ▶ Imagen negativa del niño y/o adolescente por parte de los padres-cuidadores u otra persona, siendo muy exigentes con él/ella, culpándolo/a y/o despreciándolo/a de forma continuada.



¿Qué debes hacer?



- Dialogar con el sujeto, con tranquilidad y cariño, sobre la situación que le está ocurriendo.
- Poner en conocimiento los signos y síntomas detectados ante el **Director/a del Centro Educativo**, o bien, ponerse en contacto con la **Delegación de Asuntos Sociales** de tu provincia.

Dirección



Tienes que tener en cuenta...

- Nos corresponde a **todos** salvaguardar los derechos de los menores.



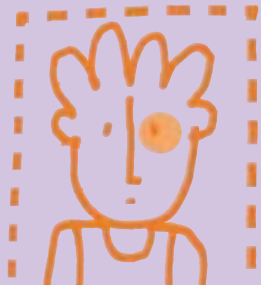
Te recomendamos...

- Dar la voz de alarma en cuanto se perciban los primeros signos o síntomas, aunque con cautela.





«He observado que últimamente llega tarde, con la ropa estropeada y con magulladuras!!»



- Dialogar con tranquilidad y cariño para intentar obtener más información sobre lo que le está ocurriendo.

Falta mucho a clase y ya no se relaciona como antes.



- INFORMAR A LOS PADRES Y AL DIRECTOR/A DEL CENTRO EDUCATIVO O DEPORTIVO.



«...Y se muestra agresivo, de mal humor y con ansiedad.»

Algunos compañeros/as le muestran actitudes hostiles



¿Qué es?

Este término se utiliza para referirse a un sujeto o grupo de personas que se dedican al asedio, persecución, hostigamiento y agresión hacia otra u otras personas.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Reiteradamente llega tarde a casa, al colegio o actividades deportivas.
- ▶ Frecuentemente sufre arañazos, pequeñas heridas o hematomas que intenta justificar de diversas formas.
- ▶ Pierde el dinero del almuerzo.
- ▶ Le roban cosas en el colegio y sus pertenencias (ropa, mochila...) suelen estropearse continuamente.
- ▶ Evita salir de casa y puede fingir estar enfermo para no ir al colegio.
- ▶ Está siempre de mal humor
- ▶ Se muestra muy agresivo con sus hermanos o compañeros.
- ▶ Insomnio.
- ▶ Ansiedad.



¿Qué debes hacer?



- Dialogar con el sujeto, con tranquilidad y cariño, sobre la situación que le está ocurriendo.
- Poner en conocimiento los signos y síntomas detectados ante el Director/a del Centro Educativo o Deportivo y responsables legales.

Dirección



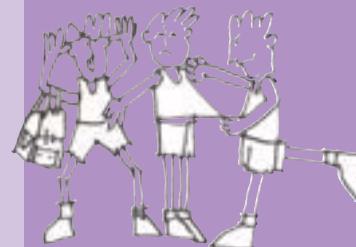
Tienes que tener en cuenta...

- Nos corresponde a todos salvaguardar los derechos de los menores.



Te recomendamos...

- Dar la voz de alarma en cuanto se perciban los primeros signos o síntomas, aunque con cautela.



17.1 Agresividad

17.2 Hiperactividad





Con frecuencia agrede verbalmente a sus compañeros y compañeras...



- Llevarle a un lugar apartado de la fuente del conflicto.
- Alejarle de cualquier objeto que pueda ocasionar daño.
- Calmarle dialogando.

Suele ser muy violento, está continuamente dando patadas, empujones, golpes, gritando...



- INFORMAR A LOS PADRES.



¿Qué es?

Conductas que provocan daño físico o psicológico a una persona u objeto de manera intencionada.

▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Actos físicos violentos: patadas, pellizcos, empujones, golpes...
- ▶ Actos verbales: insultos, palabrotas, amenazas.
- ▶ Agresiones contra objetos de la persona que ha sido objeto del conflicto.
- ▶ Agresiones contenidas: gesticulaciones, gritos, resoplidos, expresiones faciales de frustración.



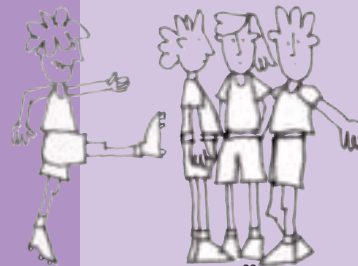
¿Qué debes hacer?



- Tranquilizar y llevarle a un sitio agradable, apartándolo de la situación que le esté produciendo este trastorno.
- Alejarle de cualquier objeto que pueda ocasionar un daño físico a la propia persona o a los demás.



- Tratar de calmarle y dialogar tranquilamente, razonando y estableciendo unas normas.



Tienes que tener en cuenta...

- Que es un trastorno de la conducta que requiere la ayuda de un especialista.



Te recomendamos...

- ▣ Dar la voz de alarma en cuanto se perciban los primeros síntomas.
- ▣ Informar a la familia o a los responsables legales.





¡¡No para quieto ni un momento!!



- Llevarle a un lugar apartado.
- Alejarle de cualquier objeto que pueda ocasionar daño.
- Calmarle dialogando.

Es muy descuidado, no obedece....



- INFORMAR A LOS PADRES.



Es incapaz de concentrarse en una tarea...



...¡¡Y está hablando continuamente!!



¿Qué es?

Se trata de personas, especialmente niños y niñas, que presentan una intensa actividad motora y una falta de atención de una forma muy llamativa.



¿Qué síntomas son los más frecuentes?



¿Qué debes hacer?



- Tranquilizar y llevarle a un sitio agradable, apartándolo de la situación que le esté produciendo este trastorno.
- Alejarle de cualquier objeto que pueda ocasionar un daño físico a la propia persona o a los demás.



Tienes que tener en cuenta...

- Que es un trastorno de la conducta que requiere la ayuda de un especialista.



Te recomendamos...

- Dar la voz de alarma en cuanto se perciban los primeros síntomas.
- Informar a la familia o a los responsables legales.



18.1 Ansiedad

18.2 Obsesiones





Está inseguro
ante lo que tiene que hacer...



¡¡Y siente opresión
en el pecho, incluso
ahogo!!



¡¡Y empieza a sudar
y a dudar de
sus posibilidades!!

De repente se muestra
inquieta y el corazón
le late muy rápido...



- Llevar a un lugar apartado y tranquilo.
 - Calmarle dialogando.
- INFORMAR A LOS PADRES
O
TRASLADAR A UN CENTRO
SANITARIO.



¿Qué es?

Es un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desasosiego ante lo que se evidencia como una amenaza inminente y de causa indefinida.

¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Pulso acelerado, palidez y opresión en el pecho.
- ▶ Sensación de ahogo, falta de aire, dificultad para tragar, vómitos y diarreas.
- ▶ Sudoración excesiva, temblores, cafeales, mareos.
- ▶ Inseguridad, preocupación, dificultad o falta de concentración, indecisión, apatía, incapacidad para afrontar situaciones diferentes.



¿Qué debes hacer?



- Tranquilizar y llevar a un sitio agradable, apartándole de la situación que le esté produciendo este trastorno.
- Acudir a un **Centro Sanitario** o avisar a los responsables legales.



Tienes que tener en cuenta...

- Que es una enfermedad mental que requiere la ayuda de un especialista.



Te recomendamos...

- Dar la voz de alarma en cuanto se perciban los primeros síntomas.
- Informar a la familia o responsables legales.



¡¡Muestra comportamientos muy repetitivos, como si estuviera pensando en otra cosa!!



- Llevar a un lugar apartado y tranquilo.
- Calmarle dialogando.

- **INFORMAR A LOS PADRES O TRASLADAR A UN CENTRO SANITARIO.**



Le es muy difícil o imposible cambiar de tarea o movimiento...



¿Qué es?

Son pensamientos, imágenes o impulsos que asedian a una persona. Se entrometen de forma repentina interrumpiendo su actividad y resistencia.

▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Repetición de comportamientos durante mucho tiempo.
- ▶ Incapacidad de cambiar de pauta
- ▶ Dificultades para pasar de una actividad a otra.
- ▶ Imposibilidad de cambiar de respuestas motrices y verbales.
- ▶ Disminución del rendimiento académico y de las relaciones interpersonales.



¿Qué debes hacer?



- Tranquilizar y llevar a un sitio agradable, apartándole de la situación que le esté produciendo ese trastorno.
- Informar al **Director/a del Centro Educativo o Deportivo** que lo pondrá en conocimiento de las personas responsables del alumno/a.

Dirección



- Si es necesario, acudir a un Centro Sanitario o avisar a los responsables legales.



Tienes que tener en cuenta...

- Que es una enfermedad mental que requiere la ayuda de un especialista.



Te recomendamos...

- Dar la voz de alarma en cuanto se perciban los primeros síntomas.
- Informar a la familia o responsables legales.



19.1 Drogadicción





¿Has notado que a veces está **muy agresivo** y otras **muy eufórico**?



● **Dialogar** con tranquilidad y cariño para **intentar obtener más información** sobre lo que le está ocurriendo.



◀ Ya no tiene las mismas amistades y tiene un **aspecto muy descuidado...**

Frecuentemente está desorientado, confundido y es incapaz de cumplir con sus tareas.

◀ ...Además, sus pupilas están muy dilatadas y tiene dificultad para coordinar.

● **INFORMAR AL DIRECTOR/A DEL CENTRO EDUCATIVO O DEPORTIVO Y RESPONSABLES LEGALES**



¿Qué es?

Abuso de sustancias adictivas que introducidas voluntariamente en el organismo de un sujeto, poseen la propiedad de modificar determinados aspectos fisiológicos y comportamentales que influyen negativamente en su salud.



¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Cambios radicales de estado de ánimo como agresividad, euforia, ataques de risa, etc...
- ▶ Repentinamente cambia de amistades y no quiere hablar de ellas.
- ▶ Falta muy seguido a clase o llega tarde.
- ▶ Descuido en el aseo personal.
- ▶ Ojos irritados y pupilas dilatadas.
- ▶ Excesiva hostilidad con los demás.
- ▶ Incapacidad para cumplir responsabilidades.
- ▶ Tos crónica, apariencia de borrachera, dificultad para coordinar.
- ▶ Confusión sobre el lugar, hora y día.
- ▶ Acentuadas alteraciones del apetito.



¿Qué debes hacer?



- Dialogar con el sujeto, con tranquilidad y cariño de lo que significa el consumo de drogas.
- Informar al **Director/a del Centro Educativo o Deportivo** que lo pondrá en conocimiento de las personas responsables.

Dirección



- Acudir al **Centro Sanitario** en caso necesario.



Tienes que tener en cuenta...

- Cada vez es más frecuente el consumo de drogas desde edades muy tempranas por lo que es responsabilidad de todos el prevenir e informar a nuestros menores de sus efectos y consecuencias físicas y psicológicas.



Te recomendamos...

- Informar cuanto antes a la familia y al Centro si se perciben los primeros signos o síntomas de consumo de drogas, aunque con mucha precaución.







¿Qué es?

Caja de metal o plástico que debe contener los elementos necesarios para poder aplicar los primeros auxilios a un accidentado o enfermo repentino.

▶ Características y ubicación

- ▶ Deberá estar ubicado en un lugar fresco, seco y oscuro.
- ▶ No deberá estar cerrado con llave y siempre fuera del alcance de los menores
- ▶ Los responsables deberán conocer las diferentes ubicaciones, siendo recomendable que siempre haya un botiquín en aquellos lugares más concurridos o dónde sean más frecuentes los accidentes o lesiones (gimnasios, pistas polideportivas, talleres).



¿Qué elementos debe contener?

Utensillos:

- **Tijeras:** para cortar apósitos, gasas, esparadrapo, etc. Es muy importante que corten bien y que sean de acero inoxidable y punta roma.
- **Pinzas:** útiles para extraer objetos, sujetar apósitos, etc. Hay que procurar que estén estériles o esterilizarlas antes del uso y que sean de acero inoxidable.
- **Termómetro:** imprescindible para el control de la temperatura. Mejor digital por su facilidad de uso y precisión.
- **Guantes estériles de látex:** para evitar transmitir y/o contagiar enfermedades.
- **Cánula de Guedel:** de diferentes tamaños, N°3 (2-5 años), N°4 (5-8 años) y N°5 (a partir de los 8-9 años)
- **Bolsa de hielo sintético:** para la aplicación de frío local.

Material fungible:

- **Apósitos, parches, tiritas** y similares.
- **Espardrapo ancho de tela:** lámina adhesiva para pegar apósitos, etc.
- **Puntos adhesivos** para suturas accidentales.
- **Venda elástica.**
- **Venda adhesiva.**
- **Algodón:** para facilitar la inmovilización protegiendo las prominencias óseas.
- **Gasas estériles:** para limpieza y apósitos en heridas.
- **Toallas antisépticas:** para limpiar y desinfectar.

Medicamentos:

- **Suero fisiológico:** para lavar, limpiar heridas, ojos y mucosas.
- **Limpiador antiséptico:** soluciones yodadas (p.e. Betadine) para desinfectar heridas, utensillos, etc.
- **Adrenalina precargada:** exclusivamente será empleada cuando lo indique el personal sanitario y siempre siguiendo sus directrices.



Tienes que tener en cuenta...

- Los utensillos que se utilicen en un uso deben ser convenientemente limpiados y/o desinfectados. En caso de duda deben ser sustituidos
- Los sujetos con enfermedades crónicas diagnosticadas deberán llevar consigo, en todo momento, la medicación prescrita.



Te recomendamos...

- Es importante que haya una persona encargada de revisar y reponer periódicamente el botiquín.
- Tener siempre cerca de la ubicación del botiquín una guía de actuación así como un listado de teléfonos de emergencia, bomberos, policía, etc.
- Tener un botiquín portátil para posibles salidas del centro (excursiones, desplazamientos, etc).

INCIDENCIA SANITARIA																							
D/Dª.....EN CALIDAD DE DIRECTOR/ PROFESOR/ TUTOR/ MONITOR informa que el alumno/adel curso..... a las.....horas del día..... ha sufrido un accidente/ lesión/ enfermedad que puede ser:																							
Breve descripción de la situación en el momento del suceso:																							
Actuaciones realizadas:																							
<p>Los Servicios Sanitarios tras su valoración diagnosticaron (adjuntar copia de parte médico):</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/> Accidente bucodental</td> <td><input type="checkbox"/> Parada cardiorrespiratoria</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Accidente en los oídos</td> <td><input type="checkbox"/> Pérdida de conocimiento</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Accidente en los ojos</td> <td><input type="checkbox"/> Accidente en los ojos</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Accidente por corriente eléctrica</td> <td><input type="checkbox"/> Pérdida de sangre (por.....)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Crisis convulsiva</td> <td><input type="checkbox"/> Picadura- mordedura</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Diarrea</td> <td><input type="checkbox"/> Quemadura</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Dolor (cabeza, dental, abdominal, torácico)</td> <td><input type="checkbox"/> Dolor</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Intoxicación</td> <td><input type="checkbox"/> Reacción alérgica leve</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Lesión traumática (contusión, esguince, luxación, fractura)</td> <td><input type="checkbox"/> Variación temperatura corporal (aumento/ disminución)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Obstrucción de la vía respiratoria</td> <td><input type="checkbox"/> Vómito</td> </tr> <tr> <td></td> <td><input type="checkbox"/> Otros.....</td> </tr> </tbody> </table>		<input type="checkbox"/> Accidente bucodental	<input type="checkbox"/> Parada cardiorrespiratoria	<input type="checkbox"/> Accidente en los oídos	<input type="checkbox"/> Pérdida de conocimiento	<input type="checkbox"/> Accidente en los ojos	<input type="checkbox"/> Accidente en los ojos	<input type="checkbox"/> Accidente por corriente eléctrica	<input type="checkbox"/> Pérdida de sangre (por.....)	<input type="checkbox"/> Crisis convulsiva	<input type="checkbox"/> Picadura- mordedura	<input type="checkbox"/> Diarrea	<input type="checkbox"/> Quemadura	<input type="checkbox"/> Dolor (cabeza, dental, abdominal, torácico)	<input type="checkbox"/> Dolor	<input type="checkbox"/> Intoxicación	<input type="checkbox"/> Reacción alérgica leve	<input type="checkbox"/> Lesión traumática (contusión, esguince, luxación, fractura)	<input type="checkbox"/> Variación temperatura corporal (aumento/ disminución)	<input type="checkbox"/> Obstrucción de la vía respiratoria	<input type="checkbox"/> Vómito		<input type="checkbox"/> Otros.....
<input type="checkbox"/> Accidente bucodental	<input type="checkbox"/> Parada cardiorrespiratoria																						
<input type="checkbox"/> Accidente en los oídos	<input type="checkbox"/> Pérdida de conocimiento																						
<input type="checkbox"/> Accidente en los ojos	<input type="checkbox"/> Accidente en los ojos																						
<input type="checkbox"/> Accidente por corriente eléctrica	<input type="checkbox"/> Pérdida de sangre (por.....)																						
<input type="checkbox"/> Crisis convulsiva	<input type="checkbox"/> Picadura- mordedura																						
<input type="checkbox"/> Diarrea	<input type="checkbox"/> Quemadura																						
<input type="checkbox"/> Dolor (cabeza, dental, abdominal, torácico)	<input type="checkbox"/> Dolor																						
<input type="checkbox"/> Intoxicación	<input type="checkbox"/> Reacción alérgica leve																						
<input type="checkbox"/> Lesión traumática (contusión, esguince, luxación, fractura)	<input type="checkbox"/> Variación temperatura corporal (aumento/ disminución)																						
<input type="checkbox"/> Obstrucción de la vía respiratoria	<input type="checkbox"/> Vómito																						
	<input type="checkbox"/> Otros.....																						



Bibliografía recomendada

Caballero Martínez, F. et al.

Las drogas. Educación y prevención.
Cultural, S.A. 2004

Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León.

Protocolos de Actuación ante Urgencias Sanitarias en los Centros Educativos de Castilla y León.

Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León;
Madrid 2004

Consejería de Educación y Ciencia.

Dirección General de Construcciones y Equipamiento Escolar

Manual de Seguridad en los Centros Educativos.
Junta de Andalucía; Sevilla 2002

Handley A.J. et al.

Recomendaciones sobre Resucitación del Consejo Europeo de Resucitación 2005.
67S1, S7 -S23

Jiménez Hernández, M.

Tratamiento psicológico de los problemas infantiles.
Ajjibe; 1997

Serrano Pintado, I.

Agresividad infantil
Pirámide; 1996



Enlaces web de interés

Cruz Roja Española (sede web). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo y Cruz Roja Juventud; 2006 (acceso 8 de abril de 2006). Sobre drogas. Disponible en:

<http://www.sobredrogas.es>

Gobierno de Canarias (sede web). Canarias: Sanidad; 2006 (acceso 12 de mayo de 2006). Una adolescencia saludable. Disponible en:

<http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/index.jsp>

Saludalia.com (sede web). Urgencias; 2006 (acceso 14 de mayo de 2006). Primeros Auxilios. Disponible en:

<http://www.saludalia.com/saludaliaNuevo/interior/urgencias/doc/rcp/doc/indice/.htm>

Universidad de Granada (sede web). Granada: Gabinete de prevención y calidad ambiental; 2006 (acceso 20 de junio de 2006). Área de Salud Laboral. Manual de Primeros Auxilios. Disponible en:

<http://www.ugr.es/~gabpca/sprl/manual-primeros-auxilios.pdf>