



¿Qué debemos hacer ante las siguientes situaciones?

TRAUMATISMO EN LA COLUMNA VERTEBRAL

Conviene saber que...

- Una manipulación inadecuada del paciente puede originar una afectación medular.
- Síntomas como trastornos de la respiración, parálisis, hormigueo o insensibilidad en los miembros, impotencia funcional o pérdida de control de esfínteres pueden ser síntomas de una lesión medular.

Primeros auxilios

- Realiza la valoración inicial de las constantes vitales.
- Avisa o pide que avisen al personal sanitario.
- **No muevas al accidentado** sino es estrictamente necesario (riesgo vital). En tal caso, **recuerda realizar la inmovilización cervical para evitar lesiones medulares.**
- Controla un posible deterioro de conciencia.
- Abriga al paciente

TRAUMATISMO CRÁNEO-ENCEFÁLICO (TCE)

Conviene saber que...

- Se debe mantener al accidentado bajo observación en todo momento, ya que puede producirse una evolución desfavorable de su estado.
- Síntomas como heridas en el cuero cabelludo o bóveda craneal, sangre en oídos o nariz, amoratamiento de la cara o cuello, etc., pueden ser indicadores de una lesión severa.

Primeros auxilios

- Realiza la valoración inicial de las constantes vitales.
- Avisa o pide que avisen al personal sanitario.
- Coloca al paciente en la posición de seguridad si no hay lesiones que lo desaconsejen.
- **Recuerda mantener siempre el control cervical para evitar lesiones medulares.**
- Controla un posible deterioro de conciencia o aparición de vómitos.
- Abriga al paciente

TELÉFONO PÚBLICO DE EMERGENCIAS.....112
TELÉFONO ASISTENCIA FREMAP 24 HORAS.....900 61 00 61

QUEMADURAS SOLARES

Conviene saber que...

- Se debe evitar la exposición directa al sol en las horas de máxima radiación solar (de 12:00 a 16:00 horas). Siempre que sea posible, se usarán sombrero, camiseta y gafas de sol.
- La protección con cremas solares de elevado factor de protección es fundamental, así como adoptar las pautas de uso indicadas el fabricante. Es recomendable utilizar cremas "aftersun" después del baño.

Primeros auxilios

- En caso de quemadura, lávala con agua fría sin frotar; no uses antisépticos o pomadas. Cúbrela con una gasa estéril y vendaje, y acude a un centro médico para su valoración.
- No vuelvas a exponer al sol la zona afectada hasta que no se cure totalmente.

INSOLACIÓN

Conviene saber que...

Una exposición excesiva al sol puede provocar insolación o golpe de calor que se manifiesta en dolor de cabeza, náuseas, vómitos, calambres, piel seca, falta de sudor, pulso rápido y fuerte, y desvanecimiento.

Primeros auxilios

- Traslada al accidentado a una zona más fresca.
- Acuéstalo con la cabeza elevada.
- Intenta reducir la temperatura aplicándole agua fría con paños o toallas sobre cabeza, tórax, hombros, etc.
- Si no ha perdido el conocimiento, dale de beber agua con sal o una bebida isotónica.
- Frótale los miembros en dirección al corazón para facilitar la circulación sanguínea.
- Controla las constantes del accidentado.
- Avisa a Emergencias.