Errores varios en los Primeros Auxilios

El tratamiento correcto y rápido de las lesiones ayuda de manera significativa en la recuperación, pero normalmente la mayor parte de la ciudadanía comete errores por no conocer bien las técnicas de primeros auxilios. Aquí compartimos algunos de los errores más comunes.

1. No tratar debidamente las quemaduras y por el tiempo necesario

Olvídate de la manteca y el hielo: la mejor forma de aliviar la piel quemada es mojarla en agua fresca. Pero no basta con hacerlo unos cuantos segundos; hay que mojarla al menos entre 10 y 20 minutos. El calor de una quemadura llega al tejido subcutáneo y causa daño aunque la superficie de la piel ya se haya enfriado. Para evitar un mayor daño, es preciso que el agua fría penetre todas las capas de piel.

2. Echar la cabeza hacia atrás al presentar una hemorragia nasal

Esto puede hacer que la sangre fluya hacia el fondo de la garganta, lo que puede provocar náuseas, tos y, lo más peligroso, obstruir la respiración. Es mejor aplicar presión directa apretando la nariz con dos dedos, pero mantener la cabeza en una posición equilibrada con el mentón paralelo al suelo.

3. Aplicar calor a un esguince o fractura

“Siempre hay que aplicar frío al principio”, señala el osteópata William Gluckman, vocero de la Asociación de Atención de Urgencias de los Estados Unidos. El hielo ayuda a disminuir la hinchazón, mientras que el calor aumenta el flujo de sangre, lo que puede empeorar la hinchazón. Aplicar calor sí ayuda en problemas como dolores de espalda.

4. Tratar de desalojar objetos de un ojo

Hacer esto puede agravar la lesión e incluso causar un daño permanente. Es mejor proteger el ojo; cubrilo con un vaso de papel fijado con cinta adhesiva y buscá ayuda médica de inmediato. La única excepción es si se trata de un producto químico; en ese caso, enjuagate con agua limpia durante unos 15 minutos.

5. Sacar la gasa de una herida sangrante

Si la gasa está empapada, no hay que cambiarla; basta con poner encima de ella un trozo nuevo de gasa. Los factores de coagulación de la sangre se concentran en la herida para detener la

hemorragia; quitar la gasa mojada puede hacer que la herida sangre de nuevo. Si eso sucede, aplicá presión hasta que cese el sangrado; enjuagá luego la herida (para evitar que se infecte), aplicá un ungüento antibiótico (si no sos alérgico a él) y envolvela otra vez con una venda.

6. No buscar atención médica después de sufrir un choque vehicular

Aunque te sientas bien, luego de sufrir un accidente, acudí a un médico para que te haga un chequeo. Tu reacción de lucha o huida, activada por la adrenalina, puede inhibir el dolor al principio, pero al cabo de 10 minutos o dos horas quizá empieces a sentir dolor. Ni los bomberos, ni los paramédicos, ni los testigos del choque pueden saber con certeza si estás sufriendo una hemorragia cerebral o si te fracturaste un hueso.

7. Dificultar que los bomberos te localicen

Supongamos que te picó una abeja en el jardín de tu casa y presentás una reacción alérgica grave. Pedí a alguien que llame al número de emergencias y luego entrá a tu casa. ¿Estás en un restaurante y tenés un bocado atorado en la garganta? No corras al baño; quedate donde la gente pueda ayudarte.

Fuente: revista Selecciones.