



# ¿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 nuevas 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.