

# MANEJO Y CUIDADOS BASICOS DE LESIONES DE LA PIEL

---

Lic. Esp. Paula Pintos



# ¿Qué debe contener?

- Antisépticos: alcohol al 70%, agua oxigenada de 10 volúmenes.
- Material de curación: gasas estériles, apósitos, vendas, algodón, curitas, suero fisiológico.
- Cinta leuco.
- Bajalenguas.
- Termómetro.
- Guantes descartables.
- Tijera.
- Linterna.



# Precauciones a tener en cuenta

---

- Guardar en un lugar accesible.
- Lejos del alcance de los niños.
- Revisar periódicamente el vencimiento y buen estado de los implementos (definir responsables).
- Todos los miembros de la escuela deben saber donde se guarda.
- No exponer al Sol o la humedad.

# LESIONES

---

- Pérdida de la integralidad de la piel dado por un agente externo o interno (ej. hueso en fractura).
- Pueden ser: abiertas, cerradas, leves o complicadas.
- Complicaciones posibles: infecciones, sangrados.

# ¿Qué hacer?

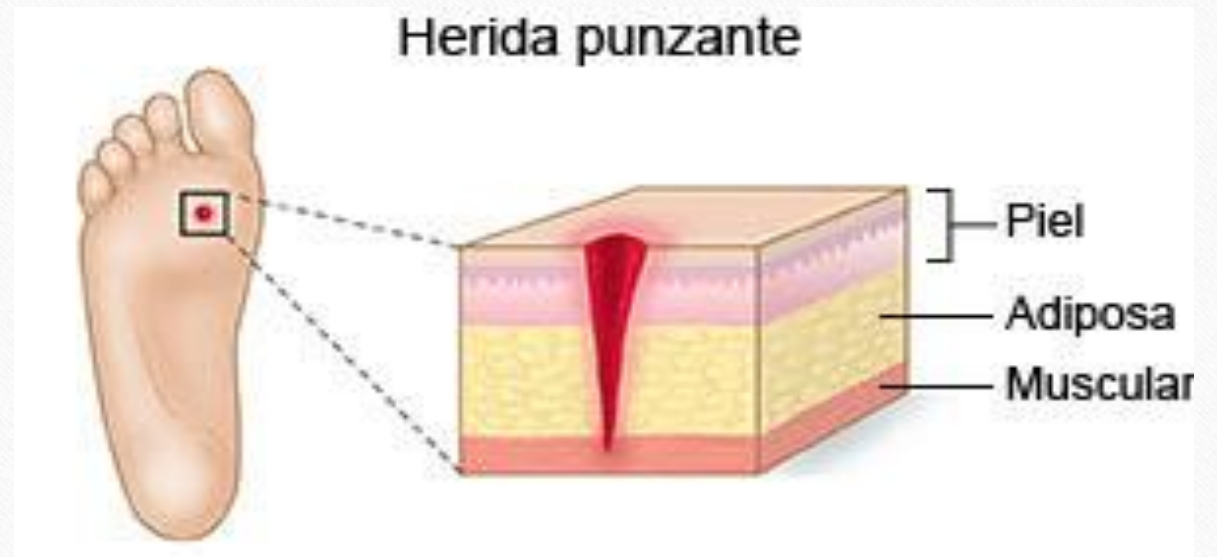
---

- Lavarse las manos.
- Acceder al botiquín de primeros auxilios.
- Usar guantes o alguna otra medida de protección.
- Descubrir la herida, quitando la ropa o cortando la misma.
- Visualizar la herida y la entidad del sangrado.
- Contener la hemorragia con maniobra compresiva con gasas estériles.

- 
- Llamar ayuda médica – Ser preciso con el relato y lo visualizado.
  - **NUNCA USAR ALGODÓN.**
  - Lavar la herida con suero fisiológico si hubiere en botiquín.
  - Secar con pequeños toques con gasas estériles secas.
  - No aplicar cremas o remedios caseros en la herida.
  - Cubrir con curación plana (gasa y vendas).

# Lesiones punzantes

- Una herida punzante se produce al pisar un clavo, no suele causar mucho sangrado, pero suele ser profunda y puede ser peligrosa por el riesgo de infección.







# Como actuar

---

- Lávate las manos. Esto ayuda a prevenir infecciones.
- Detén el sangrado. Aplica una presión suave con una venda o un paño limpio.
- Limpia la herida. Enjuaga la herida con agua limpia durante 5 a 10 minutos. Si queda suciedad o restos en la herida, utiliza una toallita para frotarla suavemente. Acude al equipo de atención médica si no puedes eliminar toda la suciedad o los restos.

# Cortaduras y lesiones penetrantes

---

- Una cortadura es una ruptura o abertura en la piel. También se le llama laceración. La cortadura puede ser profunda o lisa. Puede estar cerca de la superficie de la piel o afectar tejidos más profundos. Una cortadura profunda puede afectar los tendones, los músculos, los ligamentos, los nervios o el hueso.



*Balloon Tamponade of Vascular Injury*

- 
- Una punción es una herida hecha con un objeto puntiagudo como cuchillo. Las heridas por punción a menudo parecen afectar la superficie, pero también pueden extenderse a las capas de tejido más profundas.

# Síntomas

---

- Sangrado
- Problemas con el funcionamiento (movimiento) o sensibilidad (entumecimiento, hormigueo) por debajo del sitio de la herida
- Dolor

## ¿Qué hacer?

---

- Valorar la gravedad de la situación.
- Observar si el lesionado está consciente.
- Llamar ayuda médica.

# Mientras esperamos la ayuda

---

- **NUNCA** intentar retirar el objeto incrustado.
- Inmovilizar el objeto en cuestión (fijar al niño, evitar movimiento de la zona).
- Evitar que la persona se enfríe, abrigar.
- Recostar con piernas en alto si está mareado o pálido.



# HEMORRAGIAS

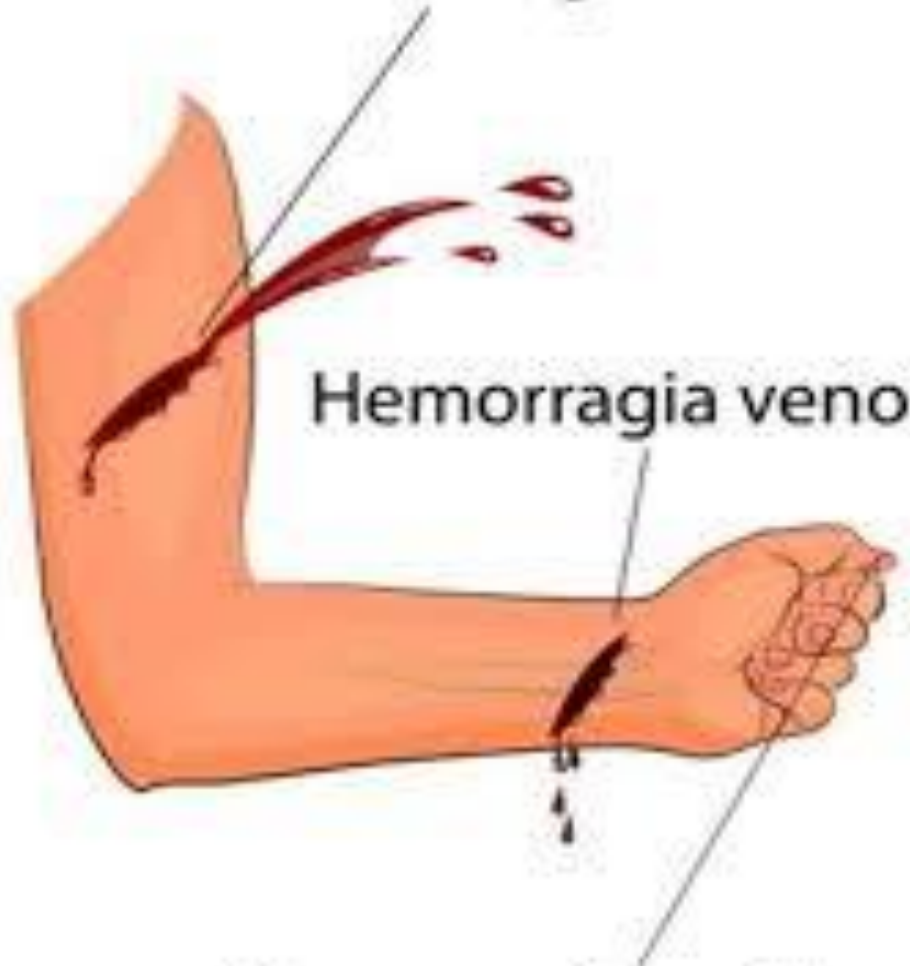
---

**ARTERIAL:** Sangrado intermitente, sangre roja.

**VENOSO:** Sangrado continuo, sangre oscura.

**CAPILAR:** En goteo, lento.

Hemorragia arterial



Hemorragia venosa

Hemorragia capilar







# Cuando pensar en gravedad

---

- Respiración rápida y superficial.
- Piel pálida, fría y sudorosa.
- Pérdida de conocimiento.
- Pupilas dilatadas.
- Náuseas, vómitos, mareos

# Pupilas dilatadas

---



# ¿Qué hacer?

---

- Llamar ayuda médica.
- Colocar apósito limpio sobre la herida.
- Comprimir apósito por 5 minutos y NO menos tiempo.
- Si la hemorragia no se detiene con el primer apósito y este está empapado en sangre, no quitarlo. Se coloca otro por encima y se comprime nuevamente.
- Abrigar al herido.



# Primeros auxilios en lesiones deportivas

---

- Cuando practicamos deporte corremos el riesgo de sufrir algún tipo de lesión deportiva, como las contusiones. Ante estas, es importante saber qué medidas debemos tomar y cuáles no. Por eso, a continuación, explicamos qué tipos de lesiones se pueden padecer y cuáles serían los primeros auxilios que se deben realizar ante las lesiones deportivas.

# Dentro de las lesiones deportivas, destacamos las siguientes:

---

## Contusiones

- Una contusión deportiva es lo que comúnmente conocemos como “moretón”. Aparecen cuando se produce un golpe debido a una caída o cualquier otro impacto sobre el cuerpo, sin que lleguen a aparecer heridas abiertas. Los síntomas más comunes son dolor en la zona golpeada, inflamación y hematoma, que se produce debido a la rotura de vasos sanguíneos pequeños.



# Esguinces

---

- Los esguinces son otras de las lesiones deportivas más comunes. Ocurre cuando hay una distensión violenta de los ligamentos y se produce una deformación o una rotura de los mismos. Los ligamentos son fibras flexibles que sostienen los huesos. Cuando estos se estiran demasiado, es cuando se puede presentar esa deformación o ruptura. Entonces, la articulación duele y se crea una inflamación.



# Desgarros musculares



- Los desgarros musculares se producen cuando se rompen las fibras que componen el músculo. Producen un dolor muy intenso y repentino, por lo que la persona que está realizando la actividad física tiene que suspenderla al momento. Generalmente se producen al haberse producido una contracción muy rápida y fuerte del músculo.



# Fractura de hueso

---

- Las fracturas de huesos también se pueden producir mientras se practica algún ejercicio o actividad física, sobre todo en aquellos en los que es más probable sufrir caídas, como el patinaje o el hockey.





# Dislocaciones

---

- Las dislocaciones son lesiones en las articulaciones en las que los extremos de los huesos se salen de su posición. Las principales causas suelen ser caídas o golpes. Las zonas más propensas a sufrir dislocaciones son los hombros, codos o incluso, los dedos de las manos.



# Primeros auxilios en caso de lesión deportiva

---

- Los primeros auxilios son las medidas que se toman en el momento inicial de la lesión hasta que aparece la ayuda sanitaria y prescribe el tratamiento más adecuado según el tipo de lesión deportiva que se haya producido.
- En el caso de las lesiones deportivas, habría que seguir el siguiente procedimiento:

- Reposo de la zona afectada para estabilizar la lesión.
- Aplicación de hielo. El hielo tiene efecto antiinflamatorio y también actúa como analgésico, así que es recomendable aplicar hielo sobre la lesión. Nunca directamente sobre la piel. Es mejor hacerlo con un paño que recubra el hielo o bien con compresas frías.
- Elevar levemente la parte del cuerpo afectada también puede resultar útil. Solo en los casos en los que sea posible y no se intensifique el dolor, como podría ocurrir en una dislocación. La elevación de la parte del cuerpo afectada puede ayudar a reducir la inflamación.

# Qué no hacer en caso de lesión deportiva

En las lesiones deportivas hay algunas actuaciones que se deben evitar para no empeorar la situación.

Entre ellas destacamos:

- No aplicar calor en las primeras horas: El calor puede aliviar el dolor inicialmente, sin embargo, también hace que aumente el flujo de líquidos, lo que podría empeorar la inflamación.
- No mover la extremidad afectada: Por ejemplo, si ha habido una fractura o una dislocación, podrían empeorarse.



# Quemaduras



- Las quemaduras habitualmente ocurren por contacto directo o indirecto con calor, corriente eléctrica, radiación o agentes químicos. Las quemaduras pueden provocar muerte celular, lo que puede requerir hospitalización.

Hay tres niveles de quemaduras:

Las quemaduras de primer grado afectan solo la capa externa de la piel. Causan dolor, enrojecimiento e hinchazón.





Las quemaduras de segundo grado afectan ambas, la capa externa y la capa subyacente de la piel. Causan dolor, enrojecimiento, hinchazón y ampollas. También se llaman quemaduras de espesor parcial.



Las quemaduras de tercer grado afectan las capas profundas de la piel. También se llaman quemaduras de espesor total. Causan piel blanquecina, oscura o quemada.



## QUEMADURAS MENORES:

Si no hay rupturas en la piel:

Deje correr agua fría sobre la zona de la quemadura o sumerja la zona en agua fría (no helada). Mantenga la zona en el agua durante al menos de 5 a 30 minutos. Una toalla limpia, húmeda y fría también ayuda a reducir el dolor.

Proteja la quemadura de presiones o fricciones.

## QUEMADURAS GRAVES:

Si alguien se prende fuego, dígame que se detenga, se tire al suelo y ruede. Luego, siga estos pasos:

Envuelva a la persona con un material grueso como un abrigo de algodón o lana, una alfombra o una manta. Esto ayuda a apagar las llamas.

Rocíe agua sobre la persona.

Llame al 911 o al número local de emergencias.

No le quite las ropas quemadas que estén pegadas a la piel.

Cubra la zona de la quemadura con un vendaje estéril y seco (si lo hay) o una tela limpia. Una sábana es suficiente si la zona de la quemadura es extensa. No aplique ungüentos.

Si los dedos de las manos o de los pies sufrieron quemaduras, sepárelos con compresas secas, estériles y antiadhesivas.

Proteja la zona de presiones y fricciones.

Las cosas que no se deben hacer para las quemaduras incluyen:

No aplique aceite, cremas, aceites en aerosol ni ningún otro remedio casero en las quemaduras graves.

No respire, sople ni tosa sobre la quemadura.

No toque la piel muerta o ampollada.

No retire la ropa que esté pegada a la piel.

- No administre nada a la persona por vía oral si hay una quemadura grave.
- 

- No ponga una quemadura grave en agua fría, pues esto puede causar shock.

- No coloque una almohada debajo de la cabeza de la persona si hay quemaduras de la vía respiratoria. Esto puede cerrarla.



# LESIONES ELÉCTRICAS



Generan: quemaduras eléctricas y/o electrocución.

- Generan complicaciones como: arritmias, paro cardiorrespiratorio, convulsiones.



## LESIONES CUTANEAS POR ELECTRICIDAD





# Quemadura eléctrica – Que hacer

---

- Tranquilizar a la persona.
- Sacar ropa, anillos, pulseras y cinturones cerca de la quemadura.
- Hacer correr agua fría corriente de una canilla, si fuera posible.
- Llama ayuda médica.
- Nunca colocar en ninguna quemadura ninguna crema o remedio casero.
- Si aparecen ampollas no abrirlas.



# Mordeduras de animales: primeros auxilios

---

Detenga el sangrado de la herida aplicando presión directa con un paño limpio y seco.

Lave la herida.

Aplicar un vendaje estéril, seco.



Si no has recibido la vacuna antitetánica en los últimos cinco años y la herida es profunda o está sucia, tal vez el profesional de atención médica te recomiende un refuerzo. Solicita que se te administre una vacuna de refuerzo en un plazo de 48 horas después de la lesión.

Si un gato o un perro causaron la herida, trata de verificar si tiene la vacuna antirrábica al día.

# Mordeduras de serpiente: primeros auxilios

---

- Nunca se debe hacer un torniquete o succionar la herida o hacer cortes para tratar de extraer el veneno. Hay que lavar la zona de la mordedura con agua y jabón y esperar el traslado a un centro asistencial.

# ESPECIES PELIGROSAS



**CRUCERA**

(*Bothrops alternatus*)



**YARA**

(*Bothrops pubescens*)



**CORAL**

(*Micrurus altirostris*)



**CASCABEL**

(*Crotalus durissus terrificus*)

# BIBLIOGRAFÍA

---

- Ball JW, Dains JE, Flynn JA, Solomon BS, Stewart RW, et al. Skin, hair, and nails. In: Ball JW, Dains JE, Flynn JA, Solomon BS, Stewart RW, eds. Seidel's Guide to Physical Examination. 10th ed. St Louis, MO: Elsevier; 2023:chap 9.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) / Organización Mundial de la Salud (OMS). Guías para la atención traumatológica básica. [Online].; 2006 [cited 2022 marzo 15].
- Norambuena G. Lesiones de tejidos musculoesqueléticos. In Orrego M, Morán N. Ortopedia y traumatología básica. Santiago de Chile: Universidad de los Andes; 2014. p. 23-31.