

SALUD / TENDENCIAS

Mitos sobre primeros auxilios que seguramente creías verdaderos

El Ciudadano · 24 de septiembre de 2015





A continuación les presentamos 12 ejemplos de lo que NO hay que hacer en caso necesitar primeros auxilios:

1. No taponas la nariz si sangra

A menudo nos han dicho que debemos echar la cabeza para atrás o tapar el agujero de la nariz. ERROR. Si echamos la cabeza para atrás lo único que vamos a conseguir es tragar sangre.

Si taponas la nariz lo único que haces es retener y acumular la sangre, no acabas con la hemorragia. ¿Qué hay que hacer? Aunque te parezca mentira y te vayas a manchar esa preciosa camisa que llevas,

debes inclinar la cabeza ligeramente hacia adelante para que la sangre no vuelva a la vía respiratoria. Si en unos pocos minutos no ha parado, anda a urgencias a que te lo mire alguien que sepa.

2. Si a alguien se le ha metido algo en el ojo, ¡no soples!

Es lo más común: se te mete cualquier cosa en el ojo y le pides a alguien que sople para sacarlo. O peor, que intente quitarlo con un pañuelo. ¡ERROR! Metiendo más objetos en el ojo lo más probable es que agraves el problema (sorprendentemente). Lo que debes hacer es lavar el ojo con agua o suero fisiológico. También vale llorar mucho (no es broma), ya que el agua se lleva el objeto.

3. Si se te ha clavado algo y parece grave, ¡no lo saques!

En las películas lo primero que hacen cuando apuñalan a alguien es sacar el cuchillo. ¡ERROR! Sé que no es frecuente que los apuñalen (o eso espero) pero si tienes un accidente y te clavas algo afilado de forma profunda NO LO SAQUES. Además de doler una barbaridad, puede que haya afectado a una arteria y esté taponando una hemorragia. No toques nada y ve a urgencias.

4. No cures una herida con agua oxigenada

Eso nos lo han hecho a todos. Pillabas un mal bache con la bicicleta y te dejabas la rodilla que daba pena verla. Para empeorar la situación sacaba tu madre el frasco de agua oxigenada del botiquín y te echaba un chorro directamente sobre la herida. Dolía una barbaridad. Te querías morir.

Por fortuna esos tiempos han quedado atrás. Lo correcto es lavar la herida con agua común y aplicar povidona yodada (Betadine). Desinfecta más y traumatiza menos. Si la herida es muy grande se pone una gasa y al hospital.

5. Sacar a una víctima de un accidente automovilístico

Esto queda muy bien en las películas pero en la realidad es muy peligroso. Puedes causar una lesión cervical importante. Por el mismo motivo no debes quitarle el casco a un motorista. Debes atenderlo

por si necesita algo, pero moverlo lo menos posible. A no ser por supuesto que haya riesgo de fuego, explosión o derrumbe.

Pero si ya lo has hecho, aunque no haya sido lo correcto no hace falta que le vuelvas a meter en el coche.

6. No intentes hacer un torniquete

Una vez más en las películas parece muy sencillo. No lo es. Puedes dejar la herida mucho peor de lo que estaba –y arriesgar una amputación–. Deja que lo hagan los profesionales. Si una herida está sangrando demasiado lo que debes hacer es taparla con una tela limpia y comprimir. Además si es posible eleva la extremidad que sangra. Si no para de sangrar pide ayuda (y si para, también).

7. No provoques el vómito a un niño que se ha tragado un objeto que no debía

Qué manía tienen los niños con comerse lo que no deben. Pero no se puede estar atento el 100% del tiempo. Si te despistas un segundo y el niño ha decidido tragarse una moneda o una canica que no cunda el pánico: si no se ahoga es que ha pasado. Ya la expulsará por el otro extremo del aparato digestivo (y si el niño es muy pequeño lo limpiarás tú). Si lo que se ha tragado es algo con partes punzantes o cortantes llévalo rápidamente a urgencias, pero no le hagas vomitar porque si no le ha hecho daño cuando bajaba, puede que lo haga cuando suba.

8. No le des leche a un niño que ha bebido cloro

Por alguna extraña razón a los niños les resultan muy atractivos los botes que hay debajo del fregadero. Lo primero, obviamente, es poner todo lo que pueda ser tóxico fuera de su alcance. Pero si resulta que es un pequeño McGyver y se las apaña para beber cloro, no le des leche. Antiguamente se creía que le contrarrestaba el efecto nocivo. MENTIRA. De hecho no debe tragar nada. Ni agua. Y no se le hace vomitar. Como estas cosas pasan frecuentemente, en los envases viene un número de teléfono al que hay que llamar si pasa. A partir de ahí hay que hacer lo que nos digan.

9. No hagas vomitar al que ha tomado muchos medicamentos

Hay gente que se confunde con las dosis. O puede que tu hijo haya decidido que los paracetamoles están muy ricos y se ha tomado dos cajas. Por cierto, si tu hijo es el mismo que se ha comido algo punzante y ha bebido lejía plantéate cambiarle la alimentación.

En cualquier caso no se debe provocar el vómito. Una vez más, en el prospecto del medicamento suele venir indicado cómo actuar. De todos modos acude inmediatamente a un hospital o llama a una ambulancia.

10. Si alguien se atraganta no corras como un loco a apretarle el diafragma

Se llama maniobra de Heimlich y puede ser muy útil en ocasiones. Pero no siempre. Si alguien se atraganta y comienza a toser quiere decir que no tiene la tráquea totalmente obstruida, por lo que lo único que necesita es toser un poco más fuerte hasta expulsar lo que le está dificultando respirar. No es necesario que salgas corriendo a abrazarle por la espalda como Hulk Hogan.

Sin embargo, si la persona no puede toser ni respirar y se empieza a poner azul como un pitufo, entonces debemos darle 4 o 5 golpes certeros en la espalda entre los omoplatos. Si aún así no expulsa lo que le ahoga, entonces sí debemos proceder con la maniobra de Heimlich.

11. No des agua con azúcar a alguien que tiene una lipotimia

Alguien se desploma de un mareo y alguien decide que es un bajón de glucosa y necesita un vaso de agua con azúcar. Una vez más ¡ERROR! No es que el agua le vaya a perjudicar, pero tampoco le va a ayudar. No le va a hacer nada. Y aunque no te lo creas, abanicarle tampoco. Lo que hay que hacer es tumbar a la persona boca arriba y levantarle las piernas hasta que se le pase.

12. No aprietes el estómago a un ahogado para sacarle el agua

Aunque en las películas escupan agua cuando les hacen el boca a boca (qué asquete, por cierto), no debemos intentar forzar que el agua salga al empujar. Podemos conseguir que el contenido del estómago pase a los pulmones, y entonces sí tenemos un problema. Lo primero es comprobar si respira

y tiene pulso. Mira que tenga la garganta despejada, y si no es así desobstruye las vías. Si no tiene pulso, empezar las maniobras de reanimación cardio-pulmonar (las de las películas de apretar el tórax). Pero hazlo bien. Si eres muy borrico le puedes partir una costilla.

Vía: <http://difundir.org>

Fuente: [El Ciudadano](#)