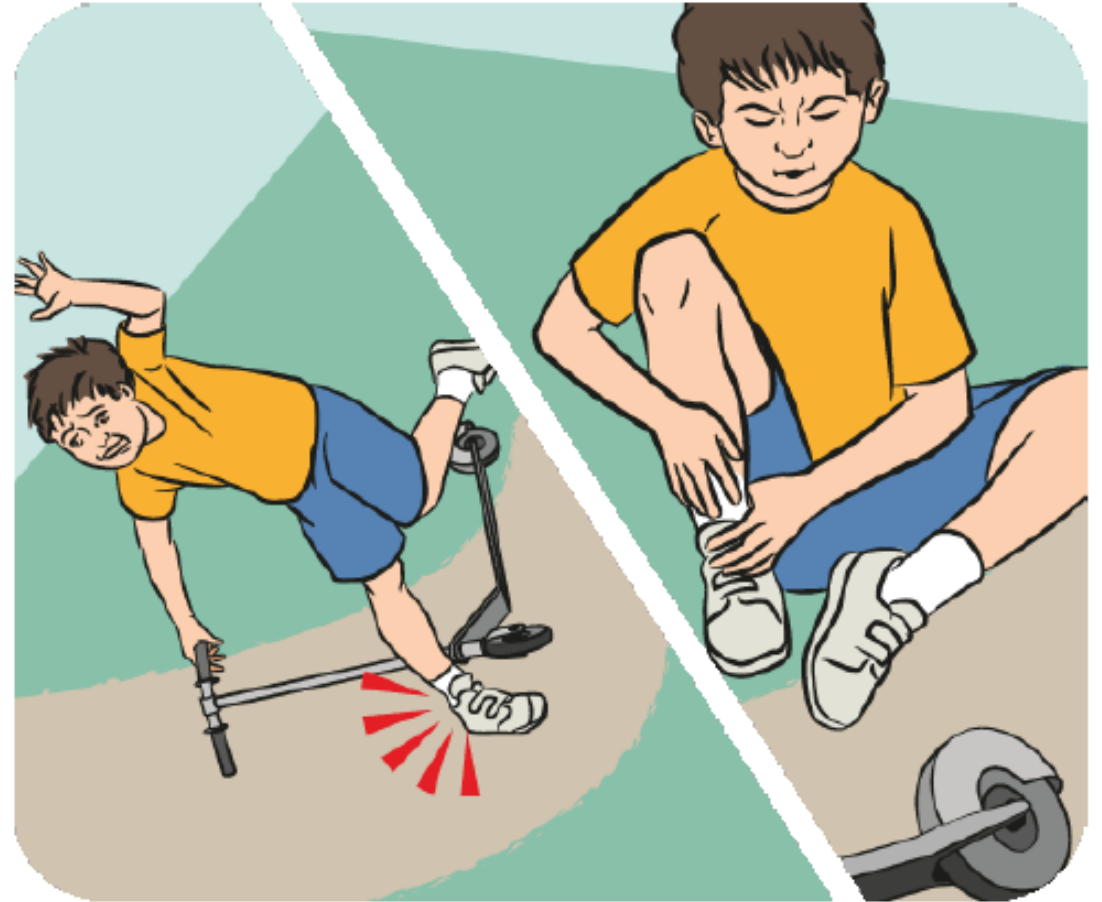


TRAUMATISMOS

Esguinces
Fracturas



ACCIDENTES. CAÍDAS. FRACTURA VS ESGUINCE

- La **fractura** es la rotura de un hueso. Son muy frecuentes en la niñez. La causa más frecuente son las caídas.
- Debe **sospechar una fractura** si ha sentido o escuchado el ruido de un hueso como si se quebrara. También, si tiene dificultades al mover la parte donde se ha golpeado o bien la mueve de forma poco natural o le duele mucho al tocarse. En los niños muy pequeños a veces es difícil sospechar una fractura porque no saben describir lo que sienten.
- El **esguince** ocurre cuando los ligamentos se han estirado demasiado o están parcialmente desgarrados. Los ligamentos son las conexiones que mantienen los huesos juntos. Suelen pasar en los niños mayores y adolescentes.
- Debe **sospechar un esguince** si ha visto una torcedura y el niño refiere dolor o aparece hinchazón sobre el área lesionada.

¿Cómo actuar?

1. Si se sospecha la fractura de un hueso debemos llamar al 061.
2. Si el niño tiene una herida por donde puede verse el hueso sobresalir y existe sangrado se debe aplicar presión con una compresa de gasa.
3. No intente empujar hacia adentro la parte del hueso que puede estar visible. Solo cubra con gasas húmedas.
4. Si no sangra y no hay herida abierta, coloque una bolsa de hielo cubierta con una gasa sobre el área lesionada.
5. Mantenga al niño tumbado hasta que llegue la ayuda médica.
6. Si se sospecha un esguince debe aplicar una bolsa de hielo cubierta con una gasa sobre el área lesionada. No aplique calor porque incrementa el dolor y la hinchazón (inflamación).
7. Avisar a la familia

¿Cómo actuar?

RICER, una técnica de primeras auxilios dirigida a tratar estas situaciones durante las primeras 48 horas. El nombre RICER proviene de las iniciales en inglés de los cinco pasos inmediatos que deben seguirse tras sufrir una torcedura, esguince o fractura:

1.Reposo (R – *Rest*): si se produce una de estas lesiones, es importante que no realice ninguna actividad que suponga dolor o esfuerzo. Debe hacer reposo absoluto, ya que cualquier situación que implique mover la zona lesionada puede aumentar el sangrado o la hinchazón.

2.Hielo (I – *Ice*): aplicar hielo en la zona afectada es indispensable ya que reducirá el dolor y la inflamación. Durante las primeras 24 horas, es recomendable administrarlo durante 15 minutos cada dos horas y, las siguientes 24 horas, cada cuatro horas.

¿Cómo actuar?

4. **Compresión (C – *Compression*)**: es importante vendar el área afectada firmemente, aunque no demasiado fuerte. El vendaje debe empezar justo debajo de la lesión e ir subiendo, hasta acabar aproximadamente un ancho de mano por encima de la zona afectada.
5. **Elevación (E – *Elevation*)**: mantén elevada la zona lesionada para que la inflamación se reduzca. Es aconsejable utilizar una silla o una almohada para las extremidades inferiores (éstas deben quedar por encima de la cadera), y un cabestrillo si la lesión es en el brazo.
6. **Visita al doctor (R – *Referral*)**: es importante que el doctor evalúe la lesión (mediante rayos X, ultrasonidos, etc.) y, así, dé un diagnóstico y tratamiento definitivos.

En las primeras 48 horas después de sufrir este tipo de lesiones, en cualquier caso, **es importante no aplicar calor ni masajear la zona afectada**, y no realizar ningún tipo de actividad, ni moderada ni intensa.

RICER first aid for sprains, strains and fractures

RICER first aid: Rest, Ice, Compression, Elevation, Referral



Sprains, strains and fractures can happen easily after accidents or falls, or during sport or other physical activities.



When an injury happens, there can be bruising and swelling in the injured area. Too much swelling can cause more damage.

- R** - Rest
- I** - Ice
- C** - Compression
- E** - Elevation
- R** - Referral

Use RICER first aid for up to 72 hours after a sprain, strain or fracture. It can limit swelling and speed up recovery.

Rest, Ice, Compression



R – Rest
After injury, stop your child moving the injured limb. Movement can increase bleeding and swelling.



I – Ice
Use an ice pack wrapped in light cloth to reduce pain and swelling around the injury. Apply ice for 15-20 minutes every 2-4 hours for up to 72 hours after injury.



C – Compression
Bandage the area firmly (but not too tightly) around, above and below the injury. Overlap each layer by half. If you think it's a fracture, make sure your child can't move the limb.

Elevation, Referral



E – Elevation
Keep the injured area elevated. Keep legs above hips by putting the leg on a chair, pillow or stool. Use a sling for arm injuries.

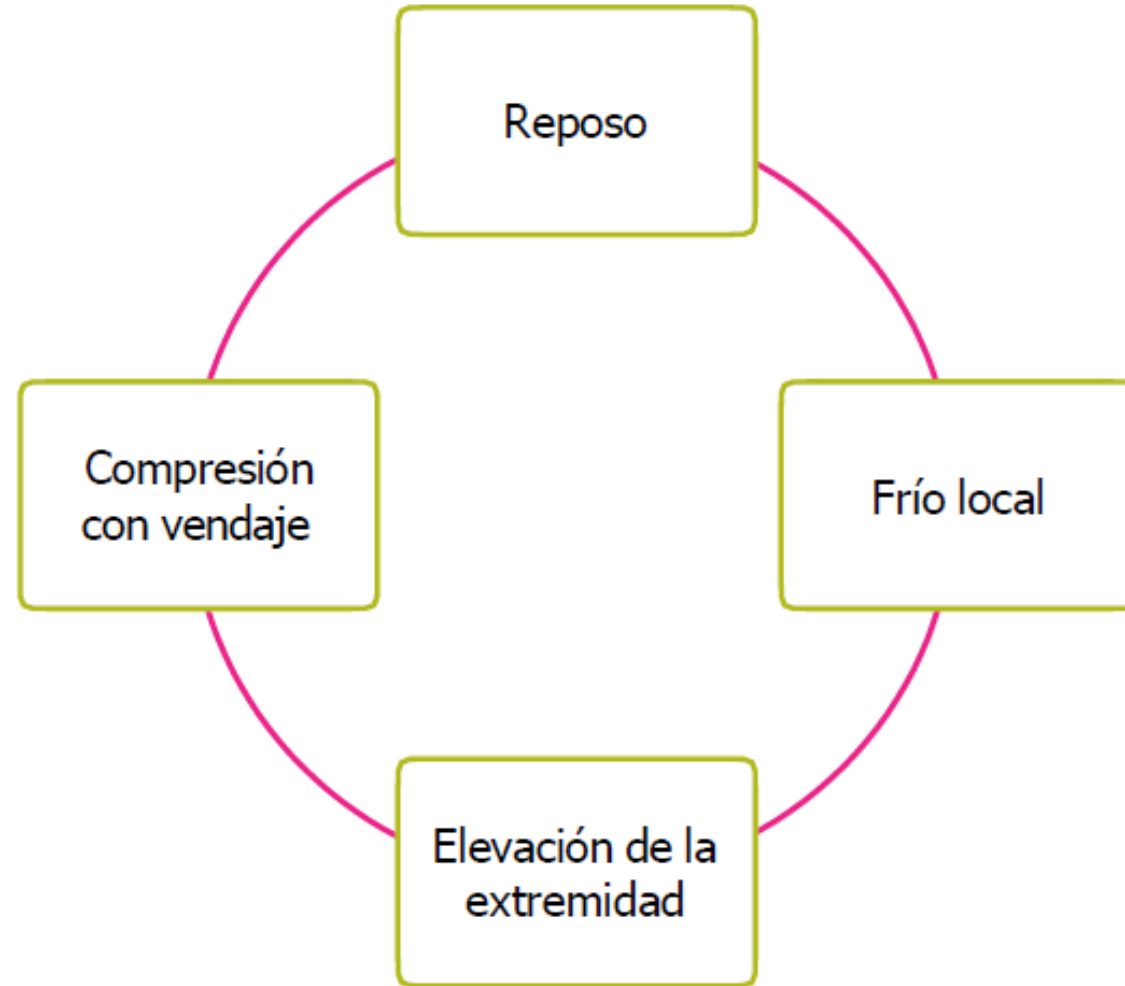


R – Referral
If the injury is severe, call 000. If not, have the injury checked by your GP. A doctor might ask for X-rays, ultrasounds, CT scans or MRI scans to diagnose the injury and plan treatment.

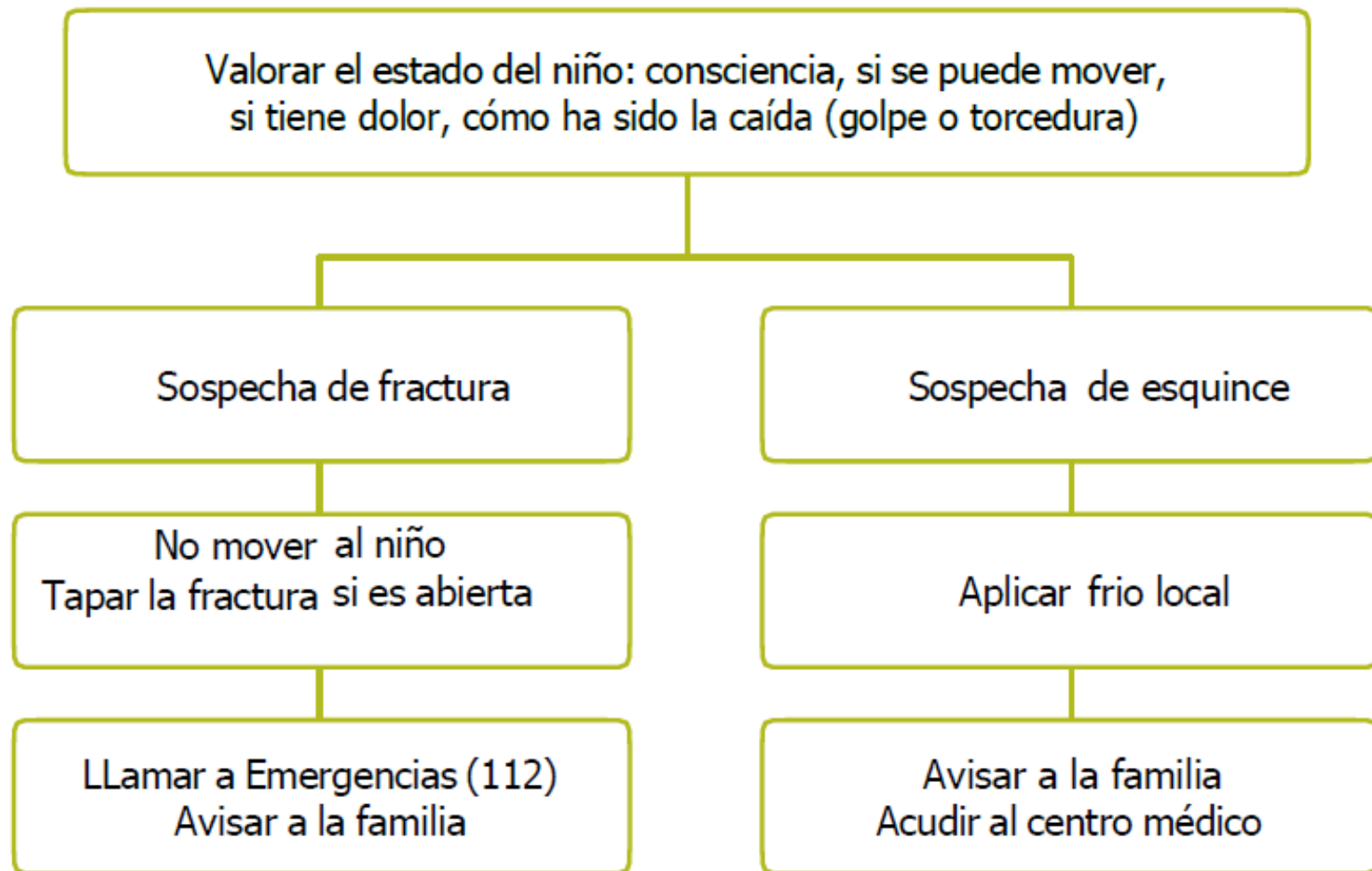


In the first 48-72 hours after an injury, don't use treatments like heat or hot rubs. Also avoid moderate or intense activity and massage.

Pilares del tratamiento inicial de un esguince



Protocolo de actuación ante una caída con fractura o esguince



Traumatismo craneoencefálico



157532749

La mayoría de los golpes en la cabeza son leves y no producen daños. A veces se producen pequeñas lesiones en la superficie de la cabeza: heridas, chichones o dolor en la zona del golpe.

- Lo peligroso de los golpes está en que se produzca una lesión en el cerebro.
- En la mayoría de los casos el niño solo tendrá dolor y no precisará que lo revise un médico de forma inmediata. Es normal que el niño esté asustado.

¿Cómo actuar?

- No dejar solo al alumno/a en ningún momento, y vigilar si respira y está consciente.
- Si tiene un “chichón”, puede poner frío, envuelto en un paño, para disminuir la hinchazón.
- Si no presenta síntomas de alarma, avise a los padres para informarles de lo ocurrido y la forma en que ha tenido lugar.
- Todo golpe fuerte en la cabeza debe ser valorado por un médico, aunque no aparezca ningún síntoma de alarma.
- Si presenta síntomas de alarma avisar al 112 y a los padres.
- **No se debe mover nunca** al alumno/a, especialmente su cuello, si se sospecha traumatismo en la columna vertebral

¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

1. Observe al niño durante las 24 horas siguientes por si aparece algún problema.
2. Manténgalo en un ambiente tranquilo bajo la supervisión de un adulto.
3. Si el niño tiene sueño puede dejarle dormir, pero despertándole cada cuatro horas, aproximadamente, para observar sus reacciones. Debe mantener un comportamiento adecuado.
4. Si presenta dolor de cabeza puede tomar paracetamol o ibuprofeno a dosis habituales.
5. Transcurridas dos horas sin vómitos ofrézcale una dieta blanda.
6. A las 24 horas del traumatismo, se puede reiniciar el ritmo normal de vida.

Síntomas de alarma:

- Si el niño está confuso, somnoliento o muy irritable.
- Empieza a vomitar, de forma repetida.
- Tiene dificultad para caminar o hablar.
- Le duele mucho la cabeza en otro sitio distinto del del golpe.
- Habla o ve mal.
- Herida en la cabeza que no para de sangrar.
- Sale sangre o un líquido claro por la nariz o los oídos.
- Si se ha caído de más de un metro de altura.
- Tiene una zona hundida en la cabeza.
- Cualquier síntoma que le preocupe o resulte extraño. Alteraciones del comportamiento.
- Amnesia de lo ocurrido.
- Pérdida de consciencia o convulsión.
- Hematoma alrededor de los párpados o de las orejas.
- Las pupilas no están iguales.
- Si se sospecha que se ha hecho daño en el cuello.
- Si no hemos visto cómo se ha caído.
- Si sabemos que es hemofílico o tienen problemas con la coagulación de la sangre.

