

lesiones óseas - articulares



- Evite el movimiento de la parte afectada. Manténgala firme y con apoyo.
- Solicite ayuda médica.
- Si puede, desate los cordones y retire todo lo que aprieta o impide la circulación de la sangre.
- Si el servicio de emergencias no llega y debe trasladar a la persona lesionada, inmovilice la parte afectada con tablas, cartones, vendas, tiras de tela o almohadas.
- Si hay hinchazón apoye algo frío sobre ese lugar. No ponga el hielo directamente sobre la piel. Utilice una capa de tela entre ambos.

botiquín de primeros auxilios

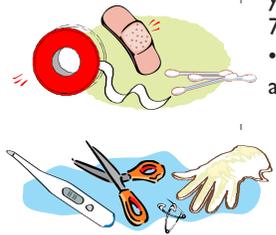
Contar con un Botiquín es necesario tanto en el hogar como en la escuela y el club.

- Debe estar ubicado en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños.
- No debe estar expuesto al calor ni a la humedad para evitar que el contenido se altere.
- Es conveniente hacer una lista con el contenido y ponerla en la tapa o puerta del botiquín.
- Dicha lista debe ser actualizada por lo menos 2 veces al año.
- Cuando se utilicen elementos como instrumental, antes de guardarlos deben ser lavados y secados adecuadamente.



Contenido recomendado:

- **Antisépticos:** evitan la presencia de gérmenes comunes en las lesiones y previenen infecciones. Pueden usarse: yodo povidona, clorexidina, alcohol al 70%, solución fisiológica o solución salina normal, jabón (en pan o líquido).
- **Materiales de curación:** gasas de distintas medidas, compresas, apósitos, vendas, bandas adhesivas, hisopos, bajalenguas, algodón.
- **Otros elementos:** guantes, tijera, pinza sin dientes, termómetro digital, linterna, bolsas para desechar elementos contaminados, cepillo para uñas, alfileres de gancho, libreta y lápiz, vasos descartables, pelota de ping pong (para compresión).



teléfonos útiles (de acuerdo a la zona y/o región, consultar)

Sistema Público de Emergencias

SAME	107
Ayuda al Niño	102
Bomberos	100
Defensa Civil	103
Policía	911

Toxicología

0800-333-0160	Hospital Prof. A. Posadas
4962-2247/6666	Hospital de Niños Ricardo Gutierrez
4300-2115/4362-6063	Hospital Pedro de Elizalde
4808-2655/4801-7767	Hospital Gral. de Agudos Dr. Juan A. Fernandez
4508-3760	Hospital Escuela Facultad de Medicina UBA
(54221)451-5555 / (54221)451 5901/ 1312	Hospital Interzonal de Agudos en Pediatría Sor María Ludovica

ICDO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD

Atención al beneficiario desde todo el país
0810-666-7752
 LUNES A VIERNES DE 8 A 20
 info@osplad.org.ar
 www.osplad.org.ar

PREVENCIÓN

SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
 Órgano de control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga
 0-800-222-SALUD (72583)
 www.sssalud.gov.ar

OSPLAD
 OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE
 Esperanza y Solidaridad

primeros auxilios



PREVENCIÓN

OSPLAD
 OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE
 Esperanza y Solidaridad

primeros auxilios

Las lesiones por causa externa constituyen el mayor problema de salud que aflige a niños y adultos jóvenes en la época moderna.

Hasta hace poco tiempo los “accidentes” se atribuían al azar, a la mala suerte. Hoy sabemos que no es así.



La OMS define “Accidente como un suceso eventual, involuntario o anómalo del cual resulta un daño físico y/o psíquico como consecuencia de un defecto de previsión o seguridad” o sea que existen una serie de factores previos que inciden para que este se produzca.

La Prevención es la manera más eficiente, económica y saludable de proteger a los niños de estas lesiones.

Prevenir es anticipar situaciones y resultados; es la capacidad de intervenir con el fin de evitar el daño.

Una de las formas de desarrollar prácticas preventivas es propiciar la incorporación de conductas saludables y la construcción de espacios seguros. Es decir, tener en cuenta las características de los niños (físicas, destrezas que van adquiriendo, cambios en el comportamiento propios del desarrollo) y las condiciones del ámbito en que se mueven.

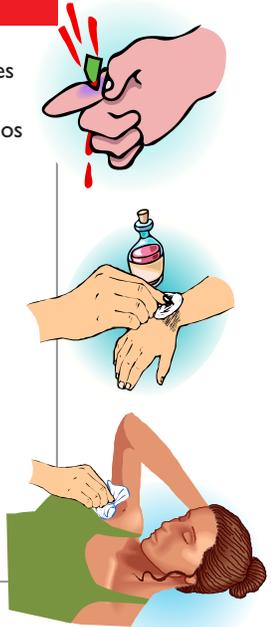
Es importante tomar medidas de Primeros Auxilios para evitar agravar el estado de una persona enferma o lesionada hasta que se disponga de la adecuada atención profesional.

heridas

Son lesiones de piel y otros tejidos blandos (mucosas y/o músculos) ocasionadas por un objeto externo (filoso o punzante) o interno (por ej. la fractura de un hueso).

Como proceder:

- No toque la sangre. Cuidese.
- Retire la ropa y cualquier elemento que pueda causar complicaciones en la zona (anillos, pulseras, aros, etc.)
- Si la herida tiene objetos clavados (vidrio, cuchillo, punzón, etc.) no los retire. El objeto puede estar evitando una hemorragia mayor.
- Limpie la herida con una gasa o tela limpia, sin frotar, usando agua y jabón, agua fría o antiséptico (siempre desde el centro hacia fuera).
- Cubra la herida con una gasa, apósito o paño limpio. Coloque sobre ella un vendaje sin apretar.
- Si la herida sangra copiosamente, detenga el sangrado presionando firmemente con una venda, tela o almohadilla hecha con un trapo limpio. Si es un miembro (brazo o pierna) elévelo (por encima del pecho), habiendo acostado a la persona en un lugar seguro. Coloque un vendaje sobre la herida, sin retirar el trapo con el que hace presión. Si es una zona de difícil acceso como la axila o el hueco poplíteo (parte posterior de la rodilla) envuelva una pelotita de ping pong en una gasa o trapo limpio, introdúzcala y presione firmemente, en forma sostenida, en la zona.



quemaduras



- Si se prende fuego la ropa de la persona, pídale que se tire al piso y ruede o busque una manta gruesa, envuélvala y que ruede por el piso hasta apagarlo.
- Enfríe la zona quemada con agua limpia y fría (para aliviar el dolor).
- Cubra la quemadura con gasas o telas limpias y húmedas.
- No rompa las ampollas ya que protegen la zona lesionada.
- No ponga nada, excepto agua fría, en las quemaduras.
- No retire nada que esté pegado sobre la zona de la quemadura.
- Si la persona está conciente, debe ingerir abundantes líquidos por boca.
- Si la quemadura es por sustancias químicas (ácidos, álcalis o compuestos orgánicos) limpie la zona haciendo fluir abundante cantidad de agua (durante aproximadamente 20 minutos). Si la sustancia es polvo seco cepille la piel antes de dejar correr agua. Bajo el agua quite la ropa y los elementos contaminados. Cubra la zona con un apósito seco y limpio.