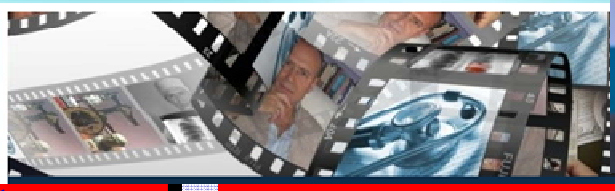
SER MÉDICO:
El Blog de Julio Zarco



COLABORACIÓN INVITADA
Dr. Cesáreo Álvarez Rodríguez
Coordinador Servicio de Urgencias Hospital de Verín

¿CÓMO ACTUAR SI...? SITUACIONES DE URGENCIA SANITARIA

LA MAÑANA SABER VIVIR 27 DE DICIEMBRE DE 2013

CONTENIDO

CÓMO ACTUAR ANTE URGENCIAS SANITARIAS

URGENCIA Y CONSTANTES VITALES ¿QUÉ SON?

EL PULSO

LA RESPIRACIÓN

LA TENSIÓN ARTERIAL Y TEMPERATURA

TEMAS DEL DÍA

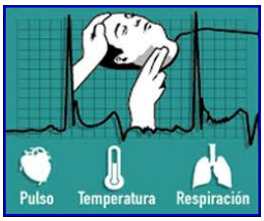
- Atragantamiento
- Desmayo
- Infarto
- Herida cortante

TEMAS APOYO

- Las quemaduras
- La valoración inicial
- Proyecto EMER

Urgencias y constantes vitales: ¿de qué hablamos?

Una **urgencia médica** es por definición cualquier condición de salud que pone en riesgo la vida del individuo y requiere de atención médica en el lugar más próximo y con la disponibilidad adecuada para tratar el problema por el que el paciente consulta. Las **constantes vitales** son esas señales que indican que una persona esta viva y en una situación estable
Si nos encontramos en una situación límite debemos controlar las constantes vitales para saber qué tenemos que hacer. Las principales a controlar son: pulso, respiración, tensión arterial y temperatura corporal.



El pulso - frecuencia cardiaca

El **pulso** es una constante vital muy fácil de medir y lo que medimos es la cantidad de pulsaciones o latidos o contracciones cardíacas que el corazón hace durante un minuto (**frecuencia cardiaca**)
Los valores normales en un adulto sano oscilan entre 60 y 80 pulsaciones por min. (ppm).Cuando se toma el pulso a una paciente hay que tener en cuenta los siguiente aspectos:

- ***Frecuencia correcta***: Entre 60 y 90 ppm.
- ***Bradicardia:*** Cifras por debajo de 60 ppm.
- ***Pulso acelerado***: Entre 90 y 100 ppm.
- ***Taquicardia***: Por encima de 110 ppm.

La respiración

La **respiración** es una constante vital que tenemos que tomar prestando atención a la respiración del paciente, en referencia a la frecuencia respiratoria que son el número de respiraciones (inspiración y espiración) por minuto. Tenemos que preocuparnos si alguna de estas situaciones sucede:

Niños de meses	30 a 40 respiraciones por minuto
Niños hasta seis años	26 a 30 respiraciones por minuto
Adultos	16 a 20 respiraciones por minuto
Ancianos	menos de 16 respiraciones por minuto

- ***Eupnea***: Entre 12 y 18 respiraciones por minuto (normal)
- ***Taquipnea***: Cifras por encima de las 18 respiraciones por minuto.
- ***Bradipnea***: Cifras por debajo de 12 respiraciones por minuto

Tensión arterial y temperatura

La **presión arterial** es la constante vital más complicada de medir y para ello necesitamos un tensiometro. En el caso que lo tengas deberás poner el tensiometro en el brazo, a la altura del bíceps y medir la presión arterial. La presión correcta sería:

- ***120 -140 presión sistólica***
- ***70 - 90 presión disastólica***

Tenemos que preocuparnos si la presión está muy baja o muy alta pero también si está descompensada.

La **temperatura** es una de las constantes vitales más fáciles de tomar, para tomar esta constante debemos usar un termometro. En general se admite la temperatura axilar o bucal entre 36 a 37º C y la rectal aumenta medio grado más. como normales. Debemos preocuparnos si la temperatura está ***por debajo de los 35 Cº*** y si sube ***por encima de los 38 Cº***.

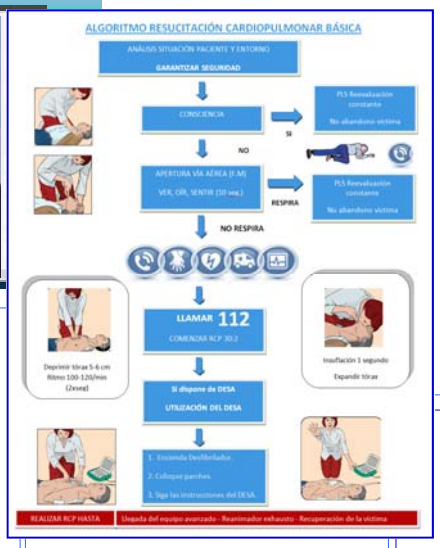
SER MÉDICO:
El Blog de Julio Zarco

Urgencias: cómo actuar

COLABORACIÓN INVITADA
DR. CESÁREO ÁLVAREZ RODRÍGUEZ
COORDINADOR SERVICIO DE URGENCIAS
HOSPITAL DE VERÍN

Temas del día...

ATRAGANTAMIENTO Un atragantamiento puede ser fatal, ya que un trozo de alimento o algún otro cuerpo extraño atorado en la garganta o en la vía aérea, impide que el oxígeno llegue a los pulmones y al cerebro. Lo primero es comprobar que el alimento no se encuentra aún en la boca, introduciendo el dedo para sacarlo. Si no es así, se recomienda la **maniobra de Heimlich**, que consiste en compresiones que intentarán sacar el objeto asfixiante y desbloquear la salida y entrada de aire. La técnica para realizarla es la siguiente: ❶ Colócate detrás de la persona estando tú de pie. ❷ Pon tus brazos alrededor de la cintura: la mano derecha en forma de puño cerrado en la parte superior del abdomen de la persona afectada (a la altura de la boca del estómago, donde se unen las costillas), y la mano izquierda tomando el puño, rodeando con los brazos la base del tórax. ❸ Comprime el abdomen brusca y fuertemente hacia adentro y arriba con ambas manos. ❹ Suspende la compresión. ❺ Repite la maniobra las veces que sea necesario hasta que la persona expulse el cuerpo extraño de su garganta o que pierda el conocimiento. ❻ Si pierde el conocimiento, pide ayuda inmediatamente al teléfono de emergencias. ❼ En bebés debe procederse mediante varias palmadas en la espalda.



DESMAYO

También conocido como **síncope**, es una pérdida temporal de la conciencia.

Hay dos razones principales para desmayarse: Causas cardiacas y no cardiacas. Afortunadamente, las no cardíacas son las más comunes. Estos se conocen como síncope vasovagal. Se produce porque una gran proporción de sangre se acumula en las piernas, lo que produce una caída en la presión arterial, falta de flujo sanguíneo al cerebro, y desmayo

1. Eleve las piernas para detener desmayo
2. Si no hay sospecha de lesión en cuello, coloque la cabeza lateralmente

Cómo prevenirlo:

1. Manténgase hidratado para prevenirlo
2. Controle el estrés
3. Levántese lentamente si está acostado o sentado
4. Si es diabético o tiene tendencia, controle el azúcar en sangre
5. Si padece trastornos cardiacos téngalos controlados con la medicación idónea

6. Evite aumentar la presión abdominal: estornudos fuertes, esfuerzo ante estreñimiento....

INFARTO

La principal causa de **paro cardiaco** es el infarto agudo de miocardio, y si una persona no es atendida rápidamente puede morir al cabo de, tan sólo, unos minutos. Por eso es importante que conozcas la técnica de Resucitación Cardiopulmonar (RCP básica)

Primero: la llamada. Si te encuentradas a alguien tendido en el suelo o inmóvil en otra situación, confirma que no es peligroso acercarse, comprueba la respuesta de la víctima (**valoración primaria**), pide ayuda. Si está inconsciente pero respira correctamente, colócalo en **posición lateral** y espera que llegue la ayuda. Si no respira, **comienza la RCP**. Asimismo, si alguien se acerca para ayudarte, pídele que busque un desfibrilador externo automático (DEA).

Segundo: la RCP. Coloca el talón de una mano en el centro del pecho, sitúa la otra mano encima y **entrelaza los dedos**, comprime el pecho.

Por otro lado, si aprendiste a hacerlo, da **dos respiraciones de rescate cada treinta compresiones**; en caso contrario, comprime el pecho de forma continua. Los expertos aconsejan comprimir fuerte, ya que no estaremos haciendo ningún daño. De encontrarte con otra persona, intercámbiate cada dos minutos para las compresiones.

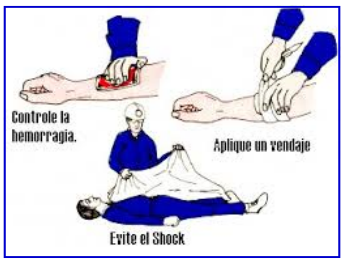
Tercero: la descarga. Si ha llegado el DEA, enciéndelo inmediatamente y sigue sus instrucciones.

Cuatro: los servicios sanitarios. Una vez que lleguen los servicios de emergencias, **continúa con las compresiones** o con las indicaciones del DEA, hasta que los sanitarios indiquen que pares

HERIDA CORTANTE

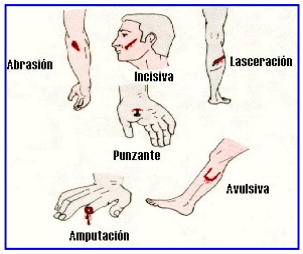
Lo primero que hay que hacer es detener la **hemorragia** y prevenir la **infección.**

Acto seguido hacer una evaluación del paciente, viendo si hay alteraciones vitales como la respiración o el pulso



FUENTES

• Primeros auxilios Generalitat Valenciana http://www.cece.gva.es/per/docs/	1
• Cómo controlar las constantes vitales http://salud.uncomo.com/articulo/como-controlar-las-constantes-vitales-21510.html	2
• Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias http://www.semes.org	3



En heridas simples: Tras controlar la hemorragia, lava tus manos, lava la herida con agua y jabón. Si hay cuerpo extraño, no intentes extraerlo y vénda-la, controlando que no se pegue el vendaje a la herida.

En heridas graves: lo más importante es controlar la hemorragia. Llama a los servicios de urgencias y no dejes de comprimir hasta que lleguen.

COLABORACIÓN INVITADA
DR. CESÁREO ÁLVAREZ RODRÍGUEZ
COORDINADOR SERVICIO DE URGENCIAS
HOSPITAL DE VERÍN

Urgencias: cómo actuar

TEMAS DE APOYO

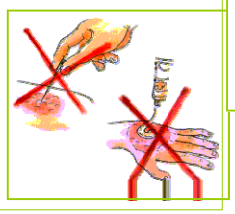
QUEMADURAS

Quemadura de primer grado: Enrojecimiento con piel íntegra.

- Lo más adecuado sería, después de quitarle, en caso de que sea necesario, la ropa que lleve en la zona quemada, anillos u otros objetos, siempre que la piel no se haya roto, dejar correr el agua fría durante unos minutos. También se pueden utilizar compresas frías o cualquier sistema que enfríe el área. No se debe poner hielo.
- Para evitar cualquier tipo de infección, no se debe aplicar ninguna pomada ni grasa.
- Cubrir la quemadura con una venda estéril o una tela, siempre limpia, y sin presionar la zona. Si la quemadura ha afectado a los dedos de las manos o de los pies, deberemos separar cada uno antes de poner la venda.
- Si en 48 horas notamos un aumento del dolor, infección o fiebre, acudiremos a un centro hospitalario.

Qué no hacer

- Romper las ampollas,
- Despegar la ropa o cualquier otro elemento que esté pegado a la piel.
- Apagar las llamas de la persona con agua Siempre se deben apagar haciendo que rude o cubriéndolas.



LA VALORACIÓN PRIMARIA

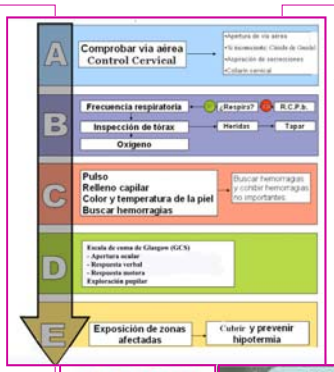
La **valoración primaria** de un paciente consta de valorar aquellos parámetros o funciones o factores del paciente que, de encontrarse alterados, ponen en peligro la vida del paciente :

A) APERTURA VÍA AÉREA

Comprobar si está permeable la vía aérea. Si está inconsciente es posible que la lengua caiga hacia atrás y obstruya la vía aérea.

B) VENTILACIÓN

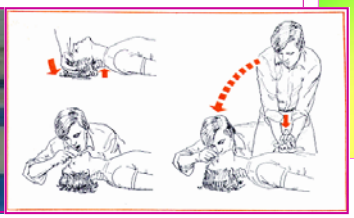
Ver si respira espontáneamente.



C) CIRCULACIÓN O PULSO. Comprobar si tiene pulso, o si presenta algún tipo de hemorragia.

D) ESTADO NEUROLÓGICO
Hablar al accidentado con voz fuerte y agitándole ligeramente los hombros o pellizcándole para ver si reacciona al dolor y está o no consciente.

E) EXPOSICIÓN. Si todo lo anterior es correcto, ver zonas o heridas afectadas y cubrir.



Si deseas conocer más sobre **URGENCIAS**

Anestesiar
www.anestesiar.org

Blog recomendado.
Medicina de Urgencias y Emergencias
http://luisgomezemergencia.blogspot.com.es

PROYECTO EMER

Plan Educativo de Salud novedoso y único que tiene como objetivos:

- Educar y formar a niños, adolescentes y gente mayor y especialmente a la población que está en el umbral de la pobreza, ante posibles situaciones de emergencias y urgencias.
- Fomentar la cultura de la prevención, de forma que se integre en nuestro día a día de forma natural.

Educar y prevenir
emer
cuentos e historias sobre emergencias

- Los contenidos son flexibles y adaptados según el público al que se dirige