

DIRIGIDO A JÓVENES Y ADULTOS



ACCIDENTES, URGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

Cuido mi salud

y también puedo ayudar a los demás

Colabora:

Divina  Pastora Seguros

Equipo de trabajo y coordinación de la edición:

JOSÉ MARÍA BORREL MARTÍNEZ
Asesor Médico de DOWN ESPAÑA
ELÍAS VIVED CONTE
Asesor en Lectura Fácil de DOWN ESPAÑA



MÓNICA DÍAZ ORGAZ
Coordinación de Programas DOWN ESPAÑA

Edita:
DOWN ESPAÑA. 2013

Diseño, maquetación e impresión:
ZINK soluciones creativas

Dep. Legal: M-29228-2013

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

DOWN ESPAÑA:

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa
Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud
Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas
Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

ACCIDENTES, URGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

Cuido mi salud

y también puedo ayudar a los demás

Accidentes, urgencias y primeros auxilios

	página
1. Cómo evitar accidentes	4
2. Urgencias.....	7
3. Ayuda a los demás: primeros auxilios.....	8
4. Las heridas	9
5. La sangre: hemorragias.....	10
6. La nariz: sangrado.....	11
7. Los ojos: salpicaduras y legañas	11
8. Quemaduras	13
9. Picaduras y mordeduras.....	14
10. Los golpes: ¿estará roto?.....	15
11. Para más información	16

Introducción

Dirigido a adultos y adolescentes con síndrome de Down.

Vinculado al desarrollo de la autonomía personal
y a la adquisición de conocimientos y competencias
para poder atender determinados asuntos sencillos de la salud.

1 - Cómo evitar accidentes

Podemos tener accidentes en casa, en la calle, en el trabajo y en otros lugares.

También podemos tener accidentes con muchas cosas: con enchufes o aparatos eléctricos, con herramientas, con bicicletas y otros vehículos, etc.

Debemos estar atentos para no tener accidentes, y tenemos que conocer los lugares y las cosas con las que podemos tener accidentes.

En casa

Donde más peligros hay es en la cocina.

Puede haber quemaduras por agua o aceite muy calientes, cortes con cuchillos, latas y cristales, o también accidentes con el gas, etc.

Es muy peligroso tocar los enchufes o aparatos eléctricos, con las manos mojadas o si hay humedad. Estos objetos llevan electricidad, y nos podríamos electrocutar.



Electrocutarse es sufrir una descarga eléctrica, por estar en contacto directo con la corriente.

El agua transmite muy bien la electricidad.

Por ejemplo antes de utilizar el secador, debemos secarnos bien las manos.

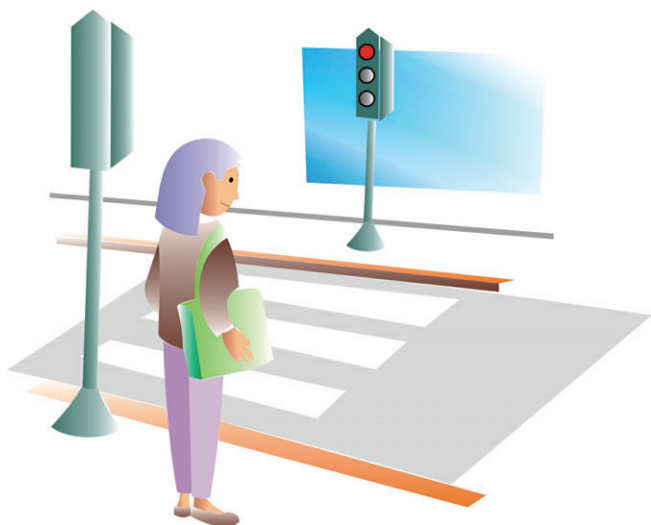
En el baño lo peor son los resbalones
por el suelo mojado o en la bañera.

Tendremos siempre presentes las escaleras,
las esquinas y las alfombras,
por el peligro de caídas, golpes y tropezones.
Cerrarremos los armarios para evitar golpearlos.

Hay que tener mucha precaución con los productos de limpieza.
Jamás se deben guardar junto a los alimentos o medicinas.
No hay que cambiarlos de su envase original, para no confundirlos.
Deben estar siempre bien tapados,
y después de utilizarlos, se guardan en su sitio.

En la calle

Siempre miramos a ambos lados antes de cruzar la calle.
Hacemos uso de los semáforos y pasos de peatones,
siempre que los haya.



Si utilizamos el móvil es conveniente pararnos para no distraernos.

Al entrar en el coche, lo primero que haremos
es ponernos el cinturón de seguridad.

Al salir del coche comprobaremos antes que no venga otro.

No cruzaremos nunca por delante ni por detrás de los autobuses.

En el trabajo

Antes de empezar nos explican todos los posibles riesgos del puesto de trabajo. Así sabremos cómo evitarlos.

Al manejar maquinaria peligrosa, o cuchillas, no nos descuidaremos ni un segundo. Siempre estaremos atentos, aunque llevemos mucho tiempo trabajando, porque cuando cogemos confianza, aumenta mucho el riesgo de accidente.



En una fiesta

Nunca subiremos a un coche si su conductor ha bebido alcohol. Si hay algún problema o pelea, no nos acercaremos a ver qué pasa. Iremos acompañados de amigos al volver a casa por la noche, o cogeremos un taxi.

En vacaciones

Si hace mucho calor o estamos sudados, no nos tiraremos de golpe a la piscina, y pasaremos antes por la ducha. Así evitaremos tener un corte de digestión. Los cortes de digestión se producen por pasar de golpe del calor al frío del agua.

Las urgencias son situaciones de especial gravedad.
Mi estado de salud es grave cuando tengo
un dolor fuerte, sangre abundante, falta de respiración,
o cualquier otra situación importante que no podamos resolver.

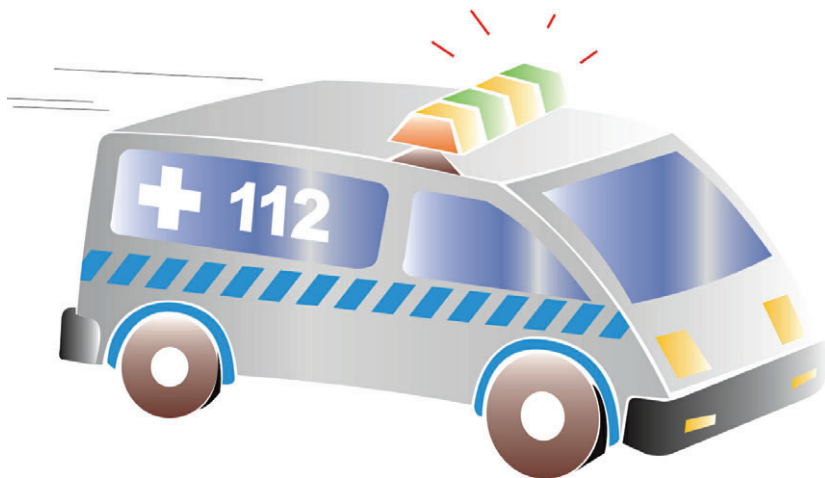
Si tenemos familia o vecinos a nuestro lado
les **avisaremos** para que nos ayuden.

Si no tenemos familia o vecinos a nuestro lado,
llamaremos al **teléfono de emergencias 112**.

En el teléfono de emergencias 112 es importante decir:

- La dirección o el lugar donde estás.
- Qué ha pasado
- Todos los datos que nos pidan por teléfono.

También puedes llamar al 112 en otros casos urgentes
como accidentes o incendios.



3 - Ayudar a los demás: primeros auxilios

Ante un enfermo grave o accidentado,
lo primero que tenemos que hacer siempre es pedir ayuda.
Si no hay más personas, **llamaremos al 112**
o al teléfono de urgencias de la zona.
Les daremos todos los datos que nos pidan.
Es importante decirles la dirección o el lugar donde estamos,
y lo que ha sucedido antes de colgar.

A continuación le protegeremos a él y a nosotros mismos
de otros peligros, como el frío o el humo si los hubiera.

Si hay sangre, nos protegeremos con guantes,
porque a través de ella se pueden transmitir enfermedades infecciosas.

Si no sabemos qué hacer lo mejor es no tocar nada
para evitar complicaciones.
Esperaremos a que llegue la ayuda.

Haremos sólo aquello que conocemos.
Por lo menos, podemos dar ánimos a la persona
diciéndole que van a llegar pronto las asistencias.

Para poder ayudar mejor, podemos hacer un cursillo de primeros auxilios.
En estos cursillos nos enseñan qué tenemos que hacer
para ayudar a los demás,
y también qué es lo que no debemos hacer.



4 - Las heridas

9

Nosotros nos haremos la primera cura para limpiarla, cortar el sangrado y evitar una infección.

El lavado lo haremos con agua oxigenada, suero o agua limpia del grifo si no tenemos otra cosa a mano. Después aplicaremos yodo o mercromina, y taparemos con una tirita o gasa limpia con esparadrapo.

Según el lugar y lo grande que sea, si tiene mucha tierra o se ha levantado mucho la piel, la deberá ver el médico o la enfermera, ya que se puede infectar.

Si es un corte amplio o profundo seguramente habrá que coserlo en el Centro de Salud o el hospital. No debemos tener miedo, porque ponen anestesia y no duele nada.

Debemos estar tranquilos porque estamos vacunados contra el **tétanos**. El tétanos es una enfermedad infecciosa que se produce a través de las heridas, y puede matar a las personas que no estén vacunadas.



5 - La sangre: hemorragias

Hemorragia es todo tipo de sangrado, cuando sale la sangre de las venas o arterias, que son las tuberías por las que circula la sangre. Cuando sangramos por habernos hecho una herida, presionaremos con una gasa limpia sobre la zona sangrante, hasta cortar la hemorragia. Después la limpiaremos y curaremos como hacemos con las otras heridas.

Si la herida es muy grande, y sale mucha sangre, taparemos con gasas o incluso con una toalla limpia, haciendo mucha presión en el lugar donde está sangrando. Sin dejar de presionar acudiremos enseguida al Centro de Urgencias más cercano.

Si sale sangre por la boca, o al orinar o al hacer de vientre, se lo tenemos que decir al médico.

También debemos tener en cuenta que siempre contaremos con el apoyo de muchas personas, que nos pueden ayudar a resolverlos.



6 - La nariz: sangrado

11

Cuando nos sangra la nariz, no hay que asustarse.
Lo primero que haremos es presionar la nariz desde fuera,
haciendo una pinza con los dedos pulgar e índice.
Estaremos unos minutos para ver si deja de sangrar.

Si con eso no es suficiente, sin dejar de presionar,
y con una toalla para no manchar,
iremos al Centro de Salud para que la taponen por dentro.

Muchas veces sangramos por la nariz
por meter un dedo y rascarnos por dentro.
No debemos meter el dedo en la nariz.



7 - Los ojos: salpicaduras y legañas

Las legañas aparecen por pequeñas infecciones
o suciedad en los ojos.
Si tenemos muchas legañas, lavaremos los ojos con suero fisiológico.
Si no mejoran iremos al médico a que nos ponga el tratamiento.

Si los ojos están muy hinchados, hay dolor, o mucho enrojecimiento,
iremos al médico cuanto antes.

Cuando nos salpica cualquier sustancia en los ojos, tenemos que ir corriendo a lavarlos con abundante agua del grifo.

Si nos salpica algún producto químico o de limpieza, que son muy irritantes, hay que estar varios minutos lavando los ojos, y que lo vea enseguida el médico.

Restregarnos los ojos es una mala costumbre, pues acaba provocando infecciones.



Pueden ser por contacto directo con el fuego,
o con líquidos calientes.

También nos podemos quemar
con objetos calientes o con el sol.

Siempre habrá que enfriar la parte del cuerpo quemada,
debajo del chorro de agua fría,
sin frotar para no levantar la piel.

En una quemadura a veces se queda ropa u otra cosa pegada a la piel.
Cuando pase eso, no lo debemos quitar.
No hay que pinchar las ampollas que puedan salir en la piel.

No hay que poner ni pasta de dientes
ni nada encima de la zona quemada.
Sólo se pondrá la crema específica para quemaduras,
por ejemplo: Silvederma.

También se pueden curar con gasas especiales para las quemaduras.
Estas gasas se compran en la farmacia.

Las quemaduras las tiene que ver siempre un médico o enfermera,
excepto las muy pequeñas y poco profundas
que podemos curarlas nosotros mismos,
o con la ayuda de un familiar o amigo.



9 - Picaduras y mordeduras

Las picaduras de insectos, en general no tienen mucha importancia. Si el picor es muy grande, se tratarán con **un lápiz de amoníaco**. El lápiz de amoníaco lo venden en la farmacia y es una especie de barrita que sirve para aliviar el picor. Un remedio muy sencillo es aplicar frío, como un cubito de hielo envuelto en una servilleta.

Sólo tienen que tomar precauciones especiales las personas que tienen alergia. La alergia es una reacción de nuestro organismo cuando hay contacto con algún elemento extraño a nuestro cuerpo, como algunos alimentos, medicinas, o sustancias. Lo que a una persona no le sienta mal, a otra alérgica puede hacerle mucho daño.

Las mordeduras de animales se curan como cualquier otra herida. Aunque sean pequeñas las tiene que ver un médico, para actuar contra las posibles infecciones.



10 - Los golpes: ¿estará roto?

15

Los golpes nos van a provocar dolor, y a veces heridas o un moratón.

La mayoría de las veces se resuelve aplicando hielo en la zona.

Pondremos el hielo cubierto por una toalla.

Eso evita la inflamación.

Se puede tomar un analgésico de los que conocemos:

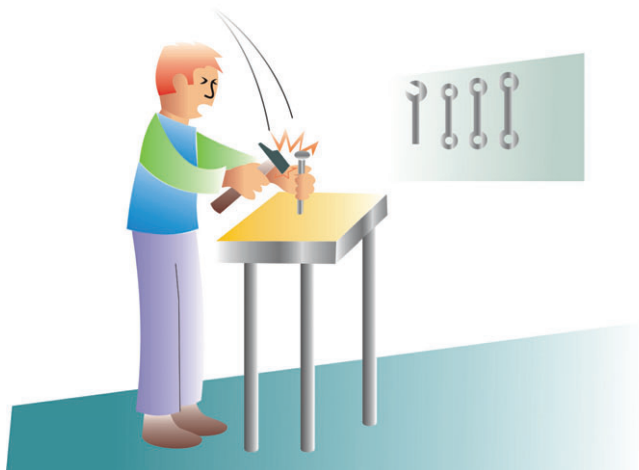
Paracetamol o Ibuprofeno.

Si el golpe ha sido en la cabeza,
en los ojos o en la tripa,
o si ha sido muy fuerte,
lo tiene que ver el médico.

Un golpe fuerte o una caída pueden hacer que:

- Tengas una fractura, es decir, un hueso roto.
- Tengas un esguince o torcedura, es decir, que se estire la articulación.
- Tengas una luxación, es decir, que el hueso se salga de su sitio.

Si aparece una deformidad
o se hincha muy rápidamente con mucho dolor,
sujetaremos la pierna, el brazo o lo que haya sido,
para que no se mueva (inmovilización),
e iremos así al Centro de Urgencias.
Allí nos curarán y nos dirán el diagnóstico.



11 - Para más información

Sobre tu salud

Más información sobre hábitos de alimentación y recetas saludables en Chef Down:
www.chefdown.es

Más información sobre celiaquía en FACE:
Federación de Asociaciones de Celíacos de España
www.celiacos.org

Más información sobre diabetes en FEDE:
Federación de Diabéticos Españoles
www.fedesp.es

Informa a tu médico

Tu médico puede descargarse la siguiente información para revisar la salud de las personas con síndrome de Down, en la sección “Publicaciones” de la web de DOWN ESPAÑA:
www.sindromedown.net

- Programa Español de Salud para Personas con Síndrome de Down
- Guía de atención médica al adulto con síndrome de Down
- Guía Oftalmológica del síndrome de Down
- Guía de Atención bucodental y síndrome de Down
- Guía de Ginecología y síndrome de Down
- Guía de Salud mental y síndrome de Down
- Guía de Otorrinolaringología y síndrome de Down
- Guía sobre la celiaquía “Aliméntate sin gluten”
- Guía para la atención en urgencias a personas con síndrome de Down

ACCIDENTES, URGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

Cuido mi salud

y también puedo ayudar a los demás



www.sindromedown.net

www.chefdown.es

www.centrodocumentaciondown.com

ANDALUCÍA: DOWN ANDALUCIA · DOWN ALMERIA-ASALSIDO · ASODOWN · ASPANRI-DOWN · DOWN BARBATE-ASIQUIPU · BESANA-ASD CAMPO DE GIBRALTAR · DOWN CADIZ-LEJEUNE · CEDOWN · DOWN CORDOBA · DOWN EL EJIDO · DOWN GRANADA · DOWN HUELVA-AONES · DOWN HUELVA VIDA · DOWN JAEN Y PROVINCIA · DOWN JEREZ-ASPANIDO ASOCIACIÓN · DOWN JEREZ-ASPANIDO FUNDACIÓN · DOWN MALAGA · DOWN RONDA Y COMARCA-ASIDOSER · ASD DE SEVILLA Y PROVINCIA **ARAGÓN:** DOWN HUESCA · DOWN ZARAGOZA **ASTURIAS:** DOWN PRINCIPADO DE ASTURIAS **BALEARES:** ASNIMO · FSDIB-FUNDACIÓN SD ISLAS BALEARES · DOWN MENORCA **CANARIAS:** DOWN LAS PALMAS · DOWN TENERIFE-TRISÓMICOS 21 **CANTABRIA:** FUND. SD DE CANTABRIA **CASTILLA Y LEÓN:** DOWN CASTILLA Y LEÓN · DOWN ÁVILA · DOWN BURGOS · DOWN LEÓN-AMIDOWN · ASD DE PALENCIA · DOWN SALAMANCA · DOWN SEGOVIA-ASIDOS · DOWN VALLADOLID · ASD DE ZAMORA · FUNDABEM **CASTILLA LA MANCHA:** DOWN CASTILLA LA MANCHA · gDOWN VALDEPEÑAS · DOWN CIUDAD REAL · DOWN CUENCA · DOWN GUADALAJARA · DOWN TOLEDO **CATALUÑA:** DOWN CATALUNYA · DOWN SABADELL-ANDI · DOWN GIRONA-ASTRID 21 · DOWN LLEIDA · DOWN TARRAGONA · FCSD-FUNDACIÓN CATALANA SD · FUNDACIÓ PROJECTE AURA · FUNDACIÓN TALITA **CEUTA:** DOWN CEUTA **EXTREMADURA:** DOWN EXTREMADURA · DOWN BADAJOZ · DOWN CÁCERES · DOWN DON BENITO-VILLANUEVA DE LA SERENA · DOWN MÉRIDA · DOWN PLASENCIA · DOWN ZAFRA · FUNDHEX · IBERDOWN DE EXTREMADURA **GALICIA:** DOWN GALICIA · DOWN COMPOSTELA FUNDACIÓN · DOWN CORUÑA · DOWN FERROL-TEIMA · DOWN LUGO · DOWN OURENSE · DOWN PONTEVEDRA-XUNTOS · DOWN VIGO **MADRID:** APADEMA · FUNDACIÓN APROCOR · FUNDACIÓN PRODIS · CEE MARIA CORREDENTORA **MURCIA:** ÁGUILAS DOWN · ASIDO CARTAGENA · ASSIDO MURCIA · DOWN MURCIA-AyNOR · FUNDOWN **NAVARRA:** DOWN NAVARRA **PAÍS VASCO:** AGUIDOWN · DOWN ARABA-ISABEL ORBE **LA RIOJA:** DOWN LA RIOJA-ARSIDO **COMUNIDAD VALENCIANA:** DOWN ALCANTE · ASOCIACIÓN SD DE CASTELLÓN · FUNDACIÓN SD CASTELLÓN · ASINDOWN ASOCIACIÓN · FUNDACIÓN ASINDOWN

Síguenos en:

