

* **Color:** El color de la piel, en especial en personas de piel blanca, refleja la circulación bajo la piel y también la oxigenación. En personas de piel oscura, quizá esos cambios no sean evidentes en la piel, pero pueden evaluarse examinando las membranas mucosas (dentro de la boca, párpados interiores y matrices de las uñas). Si se contraen los vasos sanguíneos de la piel o disminuye el pulso, la piel se vuelve pálida, moteada o cianótica (sufrir una decoloración azulosa). Si se dilatan los vasos sanguíneos de la piel o aumenta la circulación sanguínea, la piel se torna caliente y rosada.

Hemorragias:

Una persona puede perder medio litro de sangre, sin que esto repercuta seriamente en su organismo (esta es la cantidad que se extrae regularmente a los donadores de sangre), si aumenta esta cantidad la persona puede caer en estado de shock.

Puede perderse sangre de arterias, venas o capilares. La mayoría de las hemorragias tienen que ver con más de un tipo de vaso sanguíneo. La sangre de las arterias es de color rojo brillante y sale de chorro. El sangrado arterial ocasiona la pérdida de sangre más rápida, es el más difícil de controlar y, en consecuencia, es el más peligroso.

La sangre de una vena fluye en forma sostenida y es de un color rojo más intenso. La sangre de los capilares escurre lentamente. Aunque cada vaso sanguíneo contiene sangre cuyo color difiere en tonos de rojo, una persona poco experimentada puede tener dificultad para detectar la diferencia. Los dos tipos básicos de hemorragia son la externa y la interna.

A) Hemorragia externa:

Este tipo de hemorragia tiene que ver con sangre visible que proviene de una herida. En la mayoría de los casos, el sangrado se detiene después de 5 a 10 minutos con los primeros auxilios apropiados.

Primeros Auxilios

La hemorragia puede controlarse o pararse mediante varios métodos. Estos se enuncian a continuación en el orden en que deben practicarse:

1. **Presión directa.** La mayoría de los casos de hemorragia externa pueden controlarse haciendo presión directa sobre la herida. Estos son los pasos a seguir para aplicar presión directa:
 - a. Coloca una gasa esterilizada directamente sobre la herida y haga presión contra ella. Si no dispone de una gasa esterilizada, utilice un pañuelo, toalla o cualquier tela limpia.
 - b. Siempre utiliza guantes de hule látex o vinilo, o bien, emplee otros métodos (por ejemplo, otras capas de gasa o cinta adhesiva) para protegerse de la sangre de la víctima. Después de eso, lávate las manos con agua y jabón. Cuando no dispongas de gasas, guantes de hule látex y otros medios de protección y la rapidez de acción sea importante, y esté bien seguro de no presentar ningún tipo de escoriación en tu piel, coloca la mano y/o los dedos al descubierto sobre la herida y haz presión para detener el flujo de sangre.
 - c. Aplica un vendaje de presión sobre la gasa y la herida para tener la libertad de prestar otros primeros auxilios. La gasa se mantiene mejor en su lugar con una venda, firmemente apretada sobre la gasa y arriba y por abajo del lugar de la herida.
 - d. No retires la gasa una vez que se haya colocado porque puede volver a iniciarse el sangrado. Si una gasa queda empapada de sangre, aplica otra encima de la anterior y fija ambas en la herida.

e. Si no se detiene el sangrado, aplica más presión.

f. Después de detener la hemorragia, continúa ejerciendo presión con un vendaje.

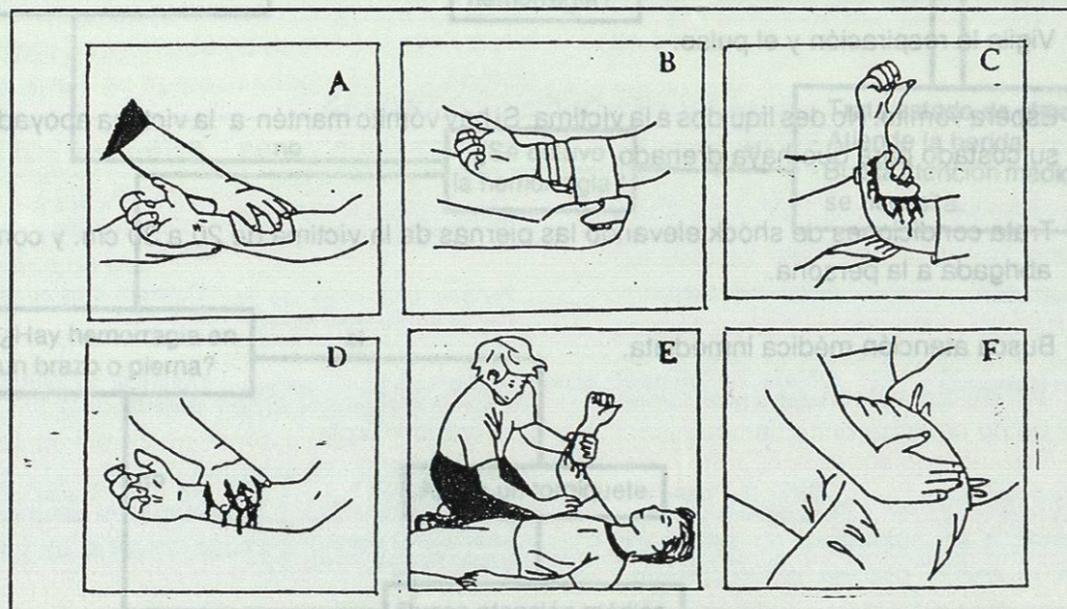
2. **Elevación.** Si persiste el sangrado, sigue aplicando presión directa sobre la herida y eleva la extremidad sobre el nivel del corazón. La elevación por sí sola no detendrá la hemorragia. La gravedad ayuda a reducir la presión sanguínea y, por tanto, aminora el sangrado para hacer posible la coagulación, no eleves una extremidad fracturada.

3. **Puntos de presión.** Si continúa el sangrado, aplica presión en un punto específico mientras continúas aplicando presión directa. El área de una herida puede estar abastecida por más de un vaso sanguíneo principal; así que el uso del punto de presión por sí solo rara vez basta para controlar una hemorragia severa.

Existe un punto de presión donde una arteria está próxima a la superficie de la piel, y donde ésta pasa cerca de un hueso contra el cual pueda comprimirse. Por lo general se recurre a dos lugares en ambos lados del cuerpo para controlar la mayoría de los casos de hemorragia externa. Ellos son el punto braquial del brazo y el punto femoral de la ingle.

El uso de puntos de presión requiere cierta habilidad de parte del prestador de los primeros auxilios. A menos que se conozca la ubicación exacta del punto de pulso, la técnica de los puntos de presión es inútil.

4. **Torniquete.** Rara vez, si es que alguna, se necesita aplicar torniquetes. Aplica un torniquete sólo como último recurso para salvar una vida cuando hayan fallado todos los otros métodos. Si se aplica, existen muchas posibilidades que la víctima pierda un brazo o pierna. Si lo aplicas, utiliza materiales anchos y planos (nunca una soga o alambre, y no lo aflojes). Además debes colocar una nota donde informes a qué hora se aplicó esta medida de primeros auxilios.



Atención a un accidentado que presenta hemorragia externa. A) Cubrir la herida con gasa y presionar firmemente. B) Aplicar un vendaje. C) Si la hemorragia es abundante, no perder ningún tiempo y aplicar presión de inmediato. D) Levantar la extremidad herida, sin dejar de hacer presión. Si la hemorragia continúa la circulación se puede interrumpir en: E) la arteria braquial, F) la arteria femoral.

B) Hemorragia interna:

La hemorragia interna ocurre cuando la piel no se abre, y por lo general no es visible.

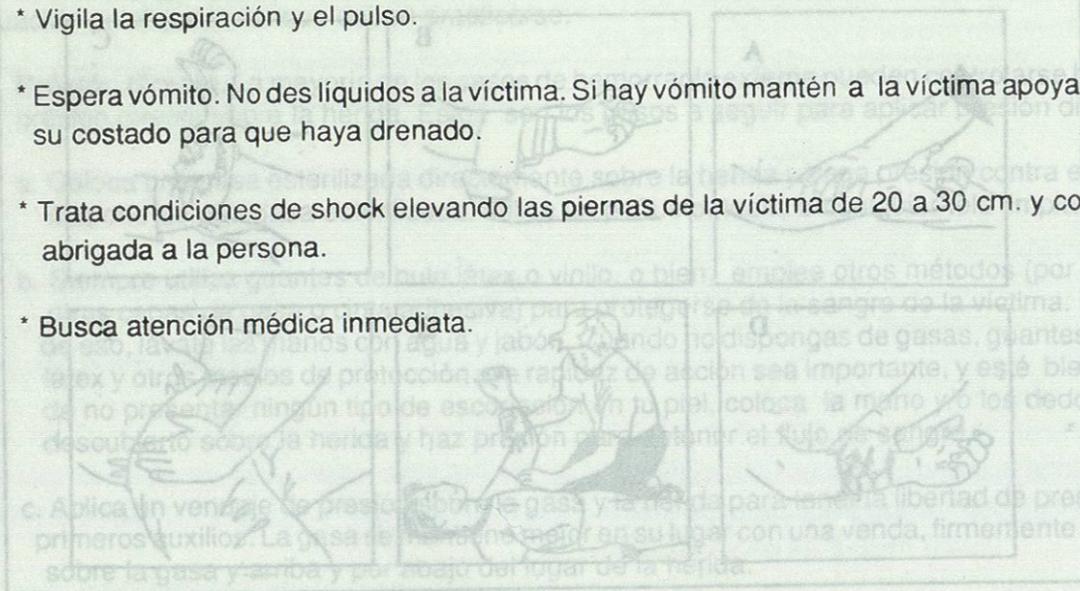
Signos y síntomas:

- * Sangrado de la boca (vómito) o sangre en la orina.
- * Hemorragia no menstrual de la vagina.
- * Golpe o contusión.
- * Pulso acelerado.
- * Piel fría y húmeda.
- * Pupilas dilatadas.
- * Náuseas y vómito.
- * Abdomen adolorido, flácido, rígido, golpeado.
- * Costillas fracturadas o golpes en el pecho.

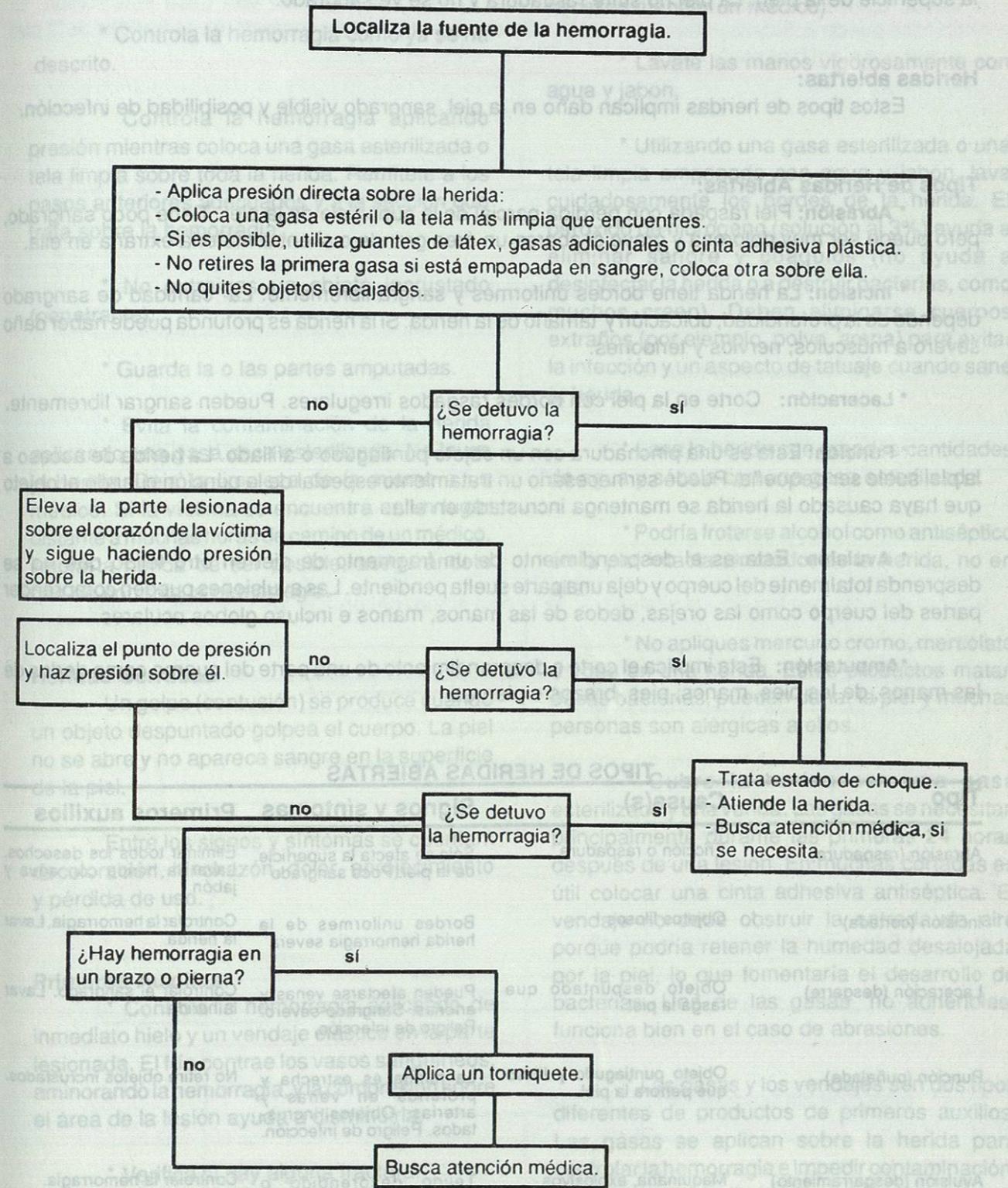
Primeros Auxilios

En caso de hemorragia interna severa:

- * Vigila la respiración y el pulso.
- * Espera vómito. No des líquidos a la víctima. Si hay vómito mantén a la víctima apoyada sobre su costado para que haya drenado.
- * Trata condiciones de shock elevando las piernas de la víctima de 20 a 30 cm. y conserva abrigada a la persona.
- * Busca atención médica inmediata.



ESQUEMA DE ACCIONES A SEGUIR DURANTE UNA HEMORRAGIA



Heridas:

Las heridas se dividen en dos tipos: cerradas o abiertas. Una herida abierta tiene una rasgadura en la superficie de la piel con hemorragia visible. Una herida cerrada implica daño subcutáneo (o bajo la superficie de la piel). La piel no sufre rasgadura y no se ve sangrado.

Heridas abiertas:

Estos tipos de heridas implican daño en la piel, sangrado visible y posibilidad de infección.

Tipos de Heridas Abiertas:

* **Abrasión:** Piel raspada con pérdida parcial de la superficie de la piel. Tiene poco sangrado, pero puede ser muy dolorosa y grave si abarca un área grande o si entra materia extraña en ella.

* **Incisión:** La herida tiene bordes uniformes y sangra libremente. La cantidad de sangrado depende de la profundidad, ubicación y tamaño de la herida. Si la herida es profunda puede haber daño severo a músculos, nervios y tendones.

* **Laceración:** Corte en la piel con bordes rasgados irregulares. Pueden sangrar libremente.

* **Punción:** Esta es una pinchadura con un objeto puntiagudo o afiliado. La herida de acceso a la piel suele ser pequeña. Puede ser necesario un tratamiento especial de la punción cuando el objeto que haya causado la herida se mantenga incrustado en ella.

* **Avulsión:** Esta es el desprendimiento de un fragmento de piel en otro tejido que no se desprenda totalmente del cuerpo y deja una parte suelta pendiente. Las avulsiones pueden comprender partes del cuerpo como las orejas, dedos de las manos, manos e incluso globos oculares.

* **Amputación:** Esta implica el corte o desprendimiento de una parte del cuerpo como dedos de las manos, de los pies, manos, pies, brazos o piernas.

TIPOS DE HERIDAS ABIERTAS

Tipo	Causa(s)	Signos y síntomas	Primeros auxilios
Abrasión (raspadura)	Fricción o raspadura	Sólo se afecta la superficie de la piel. Poco sangrado	Eliminar todos los desechos. Lavar la herida con agua y jabón
Incisión (cortada)	Objetos filosos	Bordes uniformes de la herida hemorragia severa	Controlar la hemorragia. Lavar la herida.
Laceración (desgarre)	Objeto despuntado que rasga la piel	Pueden afectarse venas y arterias. Sangrado severo. Peligro de infección.	Controlar el sangrado. Lavar la herida.
Punción (puñalada)	Objeto puntiagudo y filoso que perfora la piel	La herida es estrecha y profunda en venas y arterias. Objetos incrustados. Peligro de infección.	No retire objetos incrustados.
Avulsión (desgarramiento)	Maquinaria, explosivos	Tejido desprendido o pendiente	Controlar la hemorragia.
Amputación	Maquinaria, etc.	Hemorragia severa	Llevar la parte desprendida a un hospital.

Primeros Auxilios

* Quita la prenda de vestir que cubra la herida.

* Controla la hemorragia como ya se ha descrito.

* Controla la hemorragia aplicando presión mientras coloca una gasa esterilizada o tela limpia sobre toda la herida. Remítete a los pasos anteriores adecuados y a la sección que trata sobre la hemorragia.

* No extraigas un objeto incrustado (penetrante).

* Guarda la o las partes amputadas.

* Evita la contaminación de la herida aplicando una gasa seca esterilizada. No laves la herida. Deja la limpieza de la misma a un médico. Si la víctima se encuentra en un lugar distante a muchas horas de camino de un médico, limpia la herida de ser posible, asegurándote que se controle la hemorragia.

Heridas Cerradas

Un golpe (contusión) se produce cuando un objeto despuntado golpea el cuerpo. La piel no se abre y no aparece sangre en la superficie de la piel.

Entre los signos y síntomas se cuentan: decoloración, hinchazón, dolor, enrojecimiento y pérdida de uso.

Primeros Auxilios

* Controla la hemorragia aplicando de inmediato hielo y un vendaje elástico en la parte lesionada. El frío contrae los vasos sanguíneos, aminorando la hemorragia, y la compresión sobre el área de la lesión ayuda a disminuirla.

* Verifica si hay alguna fractura.

* Eleva la parte lesionada sobre el nivel del corazón de la víctima para disminuir la

hinchazón y el dolor.

Cómo limpiar las heridas

En el caso de heridas menores (que no necesita atender un médico):

* Lávate las manos vigorosamente con agua y jabón.

* Utilizando una gasa esterilizada o una tela limpia empapada con agua y jabón, lava cuidadosamente los bordes de la herida. El peróxido de hidrógeno (solución al 3%) ayuda a eliminar sangre y coágulos (no ayuda a desinfectar la herida o a destruir bacterias, como muchos creen). Deben eliminarse cuerpos extraños (por ejemplo, polvo, arena) para evitar la infección y un aspecto de tatuaje cuando sane la herida.

* Lava la herida con grandes cantidades de agua y sécala con una gasa esterilizada.

* Podría frotarse alcohol como antiséptico en la piel intacta alrededor de la herida, no en ella.

* No apliques mercurio cromo, mertiolate o yodo en una herida. Estos productos matan pocas bacterias, pueden dañar la piel y muchas personas son alérgicas a ellos.

* Cubre la herida con una gasa esterilizada y una venda. Las gasas se necesitan principalmente durante las primeras 24 horas después de una lesión. En muchas cortadas es útil colocar una cinta adhesiva antiséptica. El vendaje no debe obstruir la entrada de aire porque podría retener la humedad desalojada por la piel, lo que fomentaría el desarrollo de bacterias. Una de las gasas "no adheribles" funciona bien en el caso de abrasiones.

* Las gasas y los vendajes son dos tipos diferentes de productos de primeros auxilios. Las gasas se aplican sobre la herida para controlar la hemorragia e impedir contaminación. Los vendajes sostienen las gasas en su lugar. Una gasa debe estar esterilizada o lo más limpia posible; los vendajes no necesitan cumplir con

