



- Si convulsiona, protéjale la cabeza para evitar que se golpee y trasládela rápidamente a urgencias.

## CONVULSIONES

**Síntomas más comunes:** Movimientos involuntarios en forma de sacudidas, que comienzan y desaparecen rápidamente.

### Acciones inmediatas

- Proteja la cabeza con elementos acolchados.
- No ponga nada en la boca de la persona.
- Cuando termine la convulsión acueste a la persona de lado, para que se recupere y evite así que bronco aspire si presenta vómito.
- Si las convulsiones son causadas por fiebre, además de lo anterior aplique paños fríos para bajar la temperatura corporal, mientras se traslada a urgencias.

## CRISIS ASMÁTICA

**Síntomas más comunes:** Respiración ruidosa o con silbido, dificultad para hablar, sudoración y angustia.

### Acciones inmediatas

- Tranquilice a la persona y colóquela sentada o semisentada.
- Afloje la ropa, ventile a la persona.
- Si usa inhaladores, ayude a administrarlos.

Si los síntomas mejoran, dé continuidad al tratamiento ya ordenado; de lo contrario, consulte a urgencias.

## HIPOGLICEMIA

Niveles de azúcar en sangre por debajo de lo normal, puede darse en personas diabéticas.

**Síntomas más comunes:** Debilidad marcada, sudoración fría, confusión, palpitaciones.

### Acciones inmediatas

- Si la persona está consciente, siéntela, dele líquidos azucarados y consulte por urgencias, para definir tratamiento.

## DESMAYO

**Síntomas más comunes:** Pérdida de la conciencia por corto tiempo.

### Acciones inmediatas

- Acueste a la persona en el piso y eleve las piernas.
- Afloje la ropa, ventile a la persona, déjela descansar hasta su recuperación total y consulte al médico.

## INSOLACIÓN

Se presenta por deshidratación y sobrecalentamiento del

cuerpo por la exposición al sol, calor o cámara bronceadora, por largo tiempo.

**Síntomas más comunes:** Sed; piel roja, caliente y seca, dolor de cabeza, debilidad, alteración de la conducta, calambres, respiración superficial, convulsiones.

### Acciones inmediatas

- Traslade la persona a un lugar fresco y ventilado.
- Afloje la ropa y moje o rocíe la persona con agua fría.
- Si no hay náuseas o vómito, dé suero para beber.
- Consulte a su médico.

## REACCIONES ALÉRGICAS

**Síntomas leves:** Congestión nasal, estornudos, picazón en los ojos, brote en la piel, taquicardia.

**Síntomas graves:** Tos persistente, cambios en la voz, dificultad para tragar, dificultad respiratoria o ruidosa, ansiedad, hinchazón de labios y lengua, manchas repentinas en la piel.

### Acciones inmediatas

**En reacción leve:** Si los síntomas persisten consulte.

**En reacción grave:** Si es alérgica y lleva una jeringa con adrenalina, adminístrela y consulte a urgencias.

## PICADURAS DE ABEJAS, AVISPAS

**Síntomas más comunes:** Ardor, dolor, hinchazón.

### Acciones inmediatas

- Si quedó el aguijón, trate de extraerlo con pinza o depilador.
- Lave el área con agua y jabón.
- Coloque bolsa con hielo sobre la zona.
- Vigile síntomas de reacción alérgica.
- Consulte al médico, si los síntomas no mejoran.

## MORDEDURAS DE ANIMALES

### Acciones inmediatas

**Si es de perro o gato:**

- Lave la herida con abundante agua y jabón.
- Si hay sangrado, haga presión y consulte.

**Si es de serpiente:**

- Consulte por urgencias rápidamente.

**NOTA:** La policía debe ser informada de toda mordedura animal. Si es posible, aísle al animal para seguimiento.

## ELECTROCUCIÓN

La electricidad transmitida por contacto con cables eléctricos de alta tensión o por rayos puede causar quemaduras, dañar órganos internos y afectar el funcionamiento del corazón.

### Acciones inmediatas

- No toque a la persona hasta estar seguro de que se aisló la fuente eléctrica.
- Solicite la desconexión de la fuente eléctrica o retire el cable con un palo de madera o plástico.
- Cubra las heridas con un pañuelo aplanchado o tela limpios y húmedos.
- Consulte a urgencias, así no vea heridas grandes.

## CONTUSIÓN

Es el efecto de un golpe sobre los tejidos.

**Síntomas más comunes:** Enrojecimiento o moretones que pueden estar acompañados de hinchazón.

### Acciones inmediatas

- Aplique frío en el área afectada, reposo y eleve la parte afectada, si es una extremidad.
- Consulte si hay incapacidad para apoyar o flexionar la extremidad.

## ESGUINCE

Separación momentánea de una articulación, la cual puede lesionar tendones.

### Acciones inmediatas

- Inmovilice con vendaje, aplique frío, deje en reposo y eleve la extremidad.
- Solicite una cita por consulta externa, si puede apoyar el pie, de lo contrario consulte por urgencias.



Fuente: [www.foter.com](http://www.foter.com)

## LUXACIÓN

Separación permanente de las articulaciones.

### Acciones inmediatas

- No intente mover la parte afectada, no dé comida y consulte a urgencias.

## FRACTURAS ÓSEAS

**Síntomas más comunes:** Dolor, imposibilidad para apoyar o mover la extremidad, inflamación o deformidad de la extremidad afectada.

### Acciones inmediatas

- Si sospecha lesión en la columna, no mueva a la persona, y solicite ayuda.
- Si hay dolor, aplique hielo en bolsa y toalla seca durante 20 minutos, descanse 5 minutos y repita la aplicación del hielo.
- Si hay heridas, haga los cuidados indicados adelante.
- Si es posible inmovilice la extremidad con algo rígido como cartón, madera, etc., para trasladar el paciente a urgencias, de lo contrario espere ayuda del servicio de emergencias. No intente enderezar la extremidad doblada.

## TRAUMA SEVERO DE CRÁNEO Y/O CUELLO

**Síntomas más comunes:** Alteración de la conciencia, dolor de cabeza, vómito, cambios en la visión, convulsiones.

### Acciones inmediatas

- Mantenga inmóvil al afectado hasta que llegue personal profesional debidamente entrenado en el traslado de estos pacientes.

## SANGRADO DE HERIDA

### Acciones inmediatas

- Recueste al herido y presione con firmeza sobre la herida con un apósito, toalla o tela limpia, si la hemorragia no cede, coloque un segundo apósito o toalla, sin retirar el primero, y continúe presionando.
- Si es en un brazo o pierna y no hay dolor, eleve la extremidad de manera que quede más alta que el corazón, mientras se traslada a urgencias.
- El torniquete solo se utiliza en casos extremos por una persona entrenada, por riesgo de daño y amputación.

## SANGRADO BUCAL

### Acciones inmediatas

- Ponga a la persona en un lugar cómodo.
- Si la hemorragia proviene de un sitio visible, presione con una gasa o tela.
- Si es interna y provoca vómitos, ponga a la persona semi-sentada de lado y coloque hielo o compresas frías sobre el abdomen y consulte a urgencias.

## SANGRADO NASAL

### Acciones inmediatas

- Siente la persona, inclínela la cabeza un poco hacia adelante y presione ambos lados de la nariz, sobre el hueso de la nariz por 5 a 10 minutos, si el sangrado persiste, continúe la presión y consulte con un médico.

**Nota:** Si hay sospecha de fractura del cráneo (ojos morados, alteración de la visión o la conciencia, vómito persistente, dolor de cabeza intenso); no se debe hacer presión. En este caso consulte rápidamente.

## HERIDAS:

### Acciones inmediatas

- Si son pequeñas, lave con agua y desinfecte si tiene soluciones yodadas (Isodine®), cúbralas con una “curita”, gasa o apósito. Si no los tiene a la mano, puede usar un protector de dama, toalla higiénica, pañuelo aplanchado o tela limpia. Evite cubrir las heridas con algodón, papel higiénico o pañuelos desechables.
- En caso de sangrado, haga compresión, como se le indicó.
- En heridas con elementos punzantes, no retire ni movilice el objeto punzante; déjelo hasta que lo atienda personal entrenado.
- Consulte si son heridas en cara o cuando el sangrado no se pueda controlar o se vean tejidos profundos (grasa, músculo), independiente del tamaño de la herida.

## LESIONES OCULARES

### Acciones inmediatas

- Si le cayó un cuerpo extraño al ojo como pestaña, insecto, polvo, evite frotarlo para no dañar la córnea, y espere a que el ojo con sus lágrimas lo expulse. Si persiste el dolor consulte a urgencias.
- Si a la persona le cayó algún líquido tóxico, con las manos

limpias, lave el ojo con abundante agua al clima, y consulte.

- Si la persona sufre un fuerte golpe o con un objeto punzante, cubra el ojo con un apósito o tela limpia, sin hacer presión, y consulte por urgencias.

## QUEMADURAS

Se pueden producir por contacto con fuego, líquidos calientes, electricidad o productos químicos.

### Acciones inmediatas

- En caso de incendio, si la ropa arde, cúbrala con una manta o pídale a la víctima que se tire en el suelo y ruedee.
- Retire la ropa del área quemada, excepto la que está adherida a la piel.
- Lave con abundante agua fría y aplique paños fríos, con pañuelo aplanchado o tela limpia. No reviente las ampollas. Retire el reloj y los anillos para evitar estrangulamiento por hinchazón del área afectada.
- No aplique medicamentos, cremas u otras sustancias. Cubra las heridas con un pañuelo o tela limpia húmeda y consulte a urgencias.



## Comité Editorial:

- |                         |                            |                            |                                  |
|-------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| • Dra. Marcela Granados | • Dra. Zamira Montoya      | • Dr. Carlos Alberto Cañas | • ND. Martha Ligia López de Mesa |
| • Dra. Diana Prieto     | • Dr. Jaime Orrego         | • Óscar A. Escobar         | • Enfermera Ma. Elena Mosquera   |
| • Dr. Cesar Guevara     | • Dr. Jorge Madriñán       | • Dr. Jairo Osorno         | • Enfermera Julia Alba Leal      |
|                         | • Dr. César Augusto Arango |                            |                                  |

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

**Dirección:** Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Santiago de Cali

**e-mail:** [cartadelasalud@fcvl.org](mailto:cartadelasalud@fcvl.org) • **citas:** tel: 680 5757 - **correo:** [centraldecitas@fcvl.org](mailto:centraldecitas@fcvl.org)

**Version digital disponible en** [www.valledellili.org/cartadelasalud](http://www.valledellili.org/cartadelasalud)

**Diagramación:** Melissa Uribe Angel

Esta publicación de 40.000 ejemplares, es cortesía de:



**El País**

**FUNDACIÓN VALLE DEL LILI**  
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

**FUNDACIÓN VALLE DEL LILI**  
UNIDAD DE APOYO SOCIAL