

» ¡¡Se ha golpeado o ha realizado un mal movimiento!!

- Retirar los objetos que puedan apretar la zona afectada: anillos, brazaletes, etc.
- Aplicar frío local
- Inmovilizar la zona sin manipular
- Elevar la zona lesionada

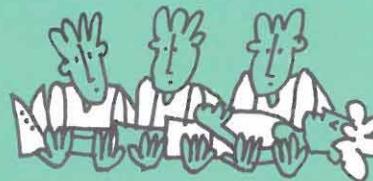
» Si hay herida ...



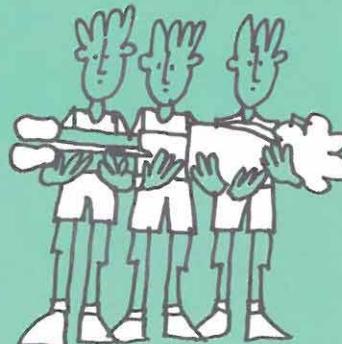
- Lavar o limpiar
- Tapar sin manipular

- Traslado Centro Sanitario o llamar **URGENCIAS 112**

» Si el golpe ha sido en la cabeza o columna vertebral ...



Paso 1



Paso 2

- No mover o hacerlo en bloque
- No quitar el casco

- Llamar a **URGENCIAS 112**

- Vigilar consciencia, respiración y pulso





¿Qué son?

Contusión (golpe): Lesión producida por un impacto sobre la piel sin llegar a romperla.

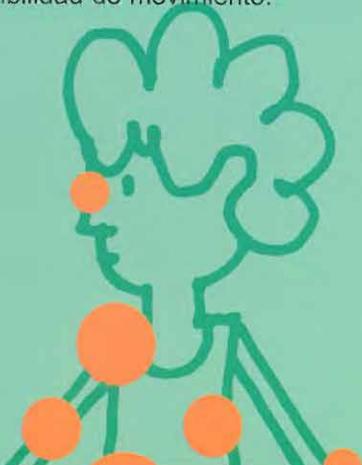
Esguince (torcedura): Alargamiento excesivo o rotura de los ligamentos que unen una articulación.

Luxación (dislocación): Separación permanente de las superficies articulares de los huesos que conforman una articulación.

Fractura: Rotura o astillamiento de un hueso. Puede ser abierta, si produce una herida al romperse la piel; o cerrada, cuando no hay rotura de la piel.

▶▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ **Contusión**: Dolor, inflamación, hematoma y edema (en la cabeza, chichón).
- ▶ **Fractura**: Además de lo anterior, puede haber deformación del miembro afectado o desalineación del mismo e imposibilidad de realizar movimientos o mantener cargas.
- ▶ **Esguince**: Inflamación, dolor que afecta a una zona articular concreta.
- ▶ **Luxación**: Deformación de la articulación, dolor e imposibilidad de movimiento.



¿Qué debes hacer?

Si hay contusión:

- Aplicar frío local con un paño empapado en agua o envolviendo hielo.
- Inmovilizar la zona con el mismo paño.
- Elevar la zona lesionada.

Si hay fractura:

- Aplicar frío local con un paño empapado en agua o envolviendo hielo.
- No manipular la zona lesionada ni intentar enderezarla.
- Si hay una herida, protegerla con paños lo más limpios disponibles.
- Inmovilizar la extremidad con cartones, picas de gimnasia u otros utensilios que puedan aplicarse en ambos lados de la extremidad.
- Traslado a un Centro Sanitario.



Si hay esguince y luxación:

- Aplicar frío con un paño empapado en agua o envolviendo hielo.
- No movilizar ni intentar forzarla.
- Elevar en lo posible el miembro y mantenerlo en reposo.

Si hay traumatismo en la cabeza o en la columna vertebral:

- No mover al accidentado y si es necesario, manteniendo en bloque el eje cabeza-cuello-tronco (debe realizarse entre varias personas, pudiendo utilizarse alguna superficie plana y rígida).
- Mantener despejadas las vías aéreas y llamar a **URGENCIAS 112**.
- Vigilar sus constantes vitales (consciencia, respiración y pulso).



Tienes que tener en cuenta...

- Las molestias pueden agravarse pasados algunos minutos e incluso horas, ya que al hacer ejercicio físico, las zonas lesionadas pueden estar insensibilizadas.
- Observar de forma regular al accidentado hasta que sea atendido por el equipo sanitario.
- Ante un golpe en la cabeza y en caso de llevar casco, **NO QUITAR**.



Te recomendamos...

- No movilizar si no se tiene experiencia, excepto que haya peligro para la vida del accidentado o auxiliador.
- No improvisar vendajes que puedan comprimir la zona lesionada.
- Retirar los objetos que puedan apretar demasiado la zona inflamada: anillos, brazaletes, etc.
- Si las lesiones nos parecen alarmantes llamar a **URGENCIAS 112**.
- Avisar a los padres o responsables legales.

112

