



# APUNTES

**Bicos**

## Verano: tiempo de disfrute pero ojo con los posibles percances!

*Con la llegada del verano, los más pequeños de la casa tienen más tiempo libre y se multiplican las actividades al aire libre, las salidas y excursiones y su disfrute en general, pero también se incrementan las posibilidades de sufrir algún percance. En estas fechas, los profesionales recomiendan prestar especial atención a las quemaduras del sol, heridas o picaduras de insectos*

El verano para los más pequeños es sinónimo de disfrute, de vacaciones, de tiempo libre, pero también, de una mayor probabilidad de accidentes relacionados con la exposición al sol, la picadura de insectos o traumatismos debido, por ejemplo, al terreno inestable en las excursiones a la naturaleza...Ángeles Castro, médico de Urgencias en el Servicio Gallego de Salud, está acostumbrada a estos incidentes típicos de esta época por lo que recomienda estar preparado ante posibles

contratiempos. "Es necesario tener unos conocimientos básicos en primeros auxilios, es decir, la atención inmediata, adecuada y provisional al herido hasta que se produzca la asistencia médica profesional". Ante todo, insiste, en que lo más importante es no perder los nervios en ningún caso, actuar de forma segura y, ante los casos graves, llamar al servicio médico de inmediato. "Podemos transmitir nuestra intranquilidad al menor y ésto no le hace ningún bien", comenta.



**Ángeles Castro**  
Médico de Urgencias  
del Servicio Gallego  
de Salud

“ Es importante no  
perder la calma y llamar al  
médico en casos graves



### Quemaduras

La exposición prolongada al sol, sobre todo en los niños, cuya piel es especialmente delicada, puede suponer un peligro de quemaduras. Por este motivo, además de evitar la exposición en los horas de más incidencia (entre 12 y 16 horas) es recomendable:

- Aplicar la protección 30 minutos antes de la exposición al sol.
- Comenzar con una exposición progresiva y con un índice alto de protección (FPS 50+).
- Repetir la aplicación frecuentemente, sobre todo, si el menor está en contacto con el agua.
- Los ojos y la cabeza también hay que protegerlos con gafas y gorros homologados.
- En caso de enrojecimiento o quemadura, acudir a la farmacia para una primera valoración, pero si la lesión es de grado superior, es necesario consultar con el médico.



### Traumatismos

Las lesiones osteo-articulares y/o musculares suelen provocar dolor muy intenso, inflamación incluso en algunos casos imposibilidad de movimiento.

#### Actuación:

Es frecuente no saber si existe o no fractura, por este motivo, es necesario actuar siempre como si la hubiera. Es necesario, por tanto, no mover al herido salvo que exista algún riesgo, aplicar frío local, proteger la piel e inmovilizar la extremidad. Como es difícil determinar el alcance de cualquier fractura, lo más recomendable es acudir al médico para que puede determinar el tratamiento más adecuado.



### Mordeduras y picaduras de insectos



#### Abejas y avispas\*

Lo más importante es tranquilizar al niño, ponerle en reposo y retirar el aguijón con cuidado. A continuación, limpiar la zona afectada y aplicar compresas frías.

#### Picaduras de arácnidos y garrapatas\*

Aplicar sobre las garrapatas un producto adecuado (aceite de oliva) para que se desprendan y retirarla con cuidado con la ayuda de pinzas. Después, lavar y desinfectar la lesión y aplicar compresas frías.

#### Medusas\*

La simple rozadura con una medusa en el mar provoca ardor quemante y dolor intenso. Se manifiesta con ronchas en la piel, enrojecimiento, calor e inflamación.

En estos casos, lo mejor es lavar la zona lesionada con vinagre, zumo de limón o agua salada y aplicar compresas frías para reducir la inflamación.

*\*Es importante señalar que en todos los casos anteriores pueden desembocar en reacciones alérgicas graves por lo que es vital, en esos casos, la presencia médica inmediata.*

### Heridas

Las heridas suelen asustar a los niños debido al sangrado, pero si se tratan adecuadamente, disminuyen los riesgos de infección y de cicatrización anómala.



#### Qué debemos hacer:

Evita el contacto con la sangre para evitar la infección de la lesión, detener la hemorragia presionando directamente sobre la herida y limpiarla con agua corriente y fresca. En caso grave, requerir la atención médica.

#### Qué no debemos hacer:

Frotar la herida, poner pomadas o ungüentos, poner vendajes, intentar extraer el cuerpo extraño o retrasar la asistencia médica, ya que el plazo máximo para que se puedan aplicar puntos de sutura es de 6 horas.