

Primeros Auxilios: Preparándonos para Emergencias con Nuestros Niños

Por Marisol Muñoz-Kiehl, PhD

Primero, las malas noticias: Los accidentes son la causa principal de muerte de niños en los EU. Anualmente, miles de niños mueren, y millones necesitan atención médica a causa de accidentes.

Dada su inmadurez, los pequeños son particularmente vulnerables, y a menudo sufren caídas, cortadas, quemaduras, asfixia, ahogamiento, envenenamiento, y electrocución.

Pero tenemos buenas noticias: Podemos proteger nuestros niños y prevenir accidentes tomando precauciones, reduciendo los peligros a su alrededor, y supervisándolos constantemente. Podemos aprender a responder a las emergencias inevitables; muchos niños han sido salvados por familiares o encargados suministrando primeros auxilios. Las siguientes preguntas nos ayudarán a prepararnos:

¿Qué recordar en caso de emergencia?

- Calma: para pensar claramente y actuar efectivamente.
- Prontitud: cada segundo cuenta. La Cruz Roja recomienda seguir los siguientes pasos: revisar, llamar, y atender.
- Revisar: determinar si es una emergencia, notar peligros en el lugar, identificar quién puede ayudar.
- Llamar: gritar ¡Socorro!, llamar por teléfono al 911 (todos tenemos derecho a atención médica de emergencia, no importa la situación migratoria), describir la emergencia, no colgar el teléfono.
- Atender: seguir las instrucciones del 911, cotejar respiración y pulso, comenzar respiración de salvamento y compresiones si es necesario, mantener a la víctima cómoda, cálida e inmóvil, a menos que se requiera moverla.

¿Cómo abastecer nuestros botiquines?

- Tener botiquines en el hogar, en el trabajo, y en el auto, en lugares secos, oscuros, y accesibles, pero fuera del alcance de los pequeños.
- Incluir folleto con instrucciones de primeros auxilios y números de emergencias.
- Los siguientes instrumentos, limpios: termómetros (oral y rectal), pinzas, tijeras, alfileres, jeringas, baja lenguas, y bolsa térmica.
- Los siguientes productos rotulados: jabón antiséptico, alcohol, agua oxigenada, bicarbonato de soda, magnesio, tintura de yodo, mercurocromo, vaselina, analgésico, antihistamínico, soluciones para hidratación y para lavado de ojos, gotas nasales, gotas para oídos, jarabe para resfriado, repelente contra insectos y loción para picaduras, pomada con antibiótico, loción de protección solar, y medicamentos específicos para condiciones de salud de la familia.
- Otros materiales importantes: esparadrapo, algodón, vendas adhesivas y elásticas, gasas de varios tamaños, y toallas.

¿Dónde aprender más sobre primeros auxilios?

La Cruz Roja Americana ofrece cursos sobre primeros auxilios y resucitación cardio-pulmonar para la comunidad en general, y para proveedores de cuidado infantil. El sitio general en español La Cruz Roja le conecta con los capítulos locales: Prepare.org en español y La Cruz Roja Americana de la Bahía.

Algunos libros en español:

- *Primeros auxilios para la familia*, por Andy Jagoda, MD
- *Ideas y trucos para primeros auxilios infantiles*, editado por Jorge Dello
- *Primeros auxilios y medicina familiar*, por Miguel Prieto García
- *Primeros auxilios para bebés y niños*, por EINZIG

Estas páginas en la red contienen información en español sobre primeros auxilios:

- Cruz Roja Americana: www.cruzrojaamericana.org/
- Zona Pediátrica: www.zonapediatrica.com/patologias/botiquin.htm
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria: www.aepap.org/
- Guía Infantil: www.guiainfantil.com/pauxilios.htm