

UNIDAD N° 1: “PRIMEROS AUXILIOS”

1.1. TRAUMATISMOS

Se trata de uno de los accidentes más frecuentes en el medio natural. Su grado variará desde un simple golpe o contusión a una fractura con complicaciones asociadas.

1.1.1. CONTUSIONES

Son lesiones producidas tras caídas o golpes en cualquier zona de nuestra anatomía. Las contusiones se diferencian de las heridas en que en ellas no se produce la rotura de la piel ni de las mucosas, por lo tanto, si se produce una hemorragia permanecerá en el interior.

Según su intensidad las contusiones se dividen en:

- **Contusión de primer grado:** se denomina como moradura o cardenal, se trata de un golpe que produce una rotura de pequeños vasos sanguíneos con salida de su contenido (equimosis), con una ligera afectación del tejido celular superficial y dolor.

- **Contusión de segundo grado:** se produce por un traumatismo más intenso, que producirá una rotura de vasos mayores formando un hematoma o chichón, habrá una mayor hinchazón en la zona de la contusión por la salida de líquidos y dolor.

- **Contusión de tercer grado:** tras un traumatismo intenso se produce un aplastamiento interior de músculos y otros tejidos celulares, pudiendo llegar a la muerte de estas células (necrosis). Puede acompañarse de lesiones de otras estructuras cercanas como nervios o huesos.

MEDIDAS A TOMAR: Se aplicará frío local en la zona afectada. Se procurará que la zona contundida permanezca en reposo y en las contusiones de segundo y grado podemos colocar vendaje compresivo. En las de tercer grado se inmovilizará la zona y se tendrá que asistir a un centro médico.

1.2 TRAUMATISMOS ARTICULARES

Las articulaciones son los lugares de unión entre los huesos; según el grado de movilidad de la articulación varía el conjunto de elementos que la componen. Así las articulaciones móviles como la del hombro o la rodilla, encontraremos elementos diferentes a una articulación semi - móvil como la de las vértebras.

1.2.1 ESGUINCE

Es una separación pasajera de las superficies articulares, hay un desencajamiento momentáneo de los huesos que afecta a los ligamentos de la articulación. Los esguinces más frecuentes en estas actividades son los de tobillo por torceduras o traspiés, sobre todo el ligamento lateral externo del tobillo, y los de la rodilla que pueden afectar a los ligamentos lateral externo, interno o a los cruzados anteriores y posteriores.

Los esguinces pueden ser de tres tipos, según el grado de afección de los ligamentos:

- **Esguince de primer grado:** se produce una distensión del ligamento, sin rotura de fibras.
- **Esguince de segundo grado:** hay una rotura parcial de las fibras del ligamento.
- **Esguince de tercer grado:** hay una rotura total de las fibras del ligamento.

En los esguinces se producirá: dolor, hinchazón y una limitación para realizar los movimientos propios de la articulación.

MEDIDAS A TOMAR: Aplicar frío local, al igual que en las contusiones. Mientras se aplica el hielo se procurará mantener elevado el miembro afectado. Traslado inmediato y Atención Medica por un personal especializado. Realizar estudios para determinar el grado de la lesión.

1.2.2 LUXACIÓN

Es una pérdida de contacto permanente de las superficies articulares. Hay una separación o dislocación del hueso que no vuelve a su sitio y que es necesario reducir. La luxación va acompañada de la lesión de diversos elementos de la articulación, como la cápsula, el cartílago, o los ligamentos, e incluso a veces hay fracturas asociadas.

Una luxación de tobillo o rodilla requiere un traumatismo directo o indirecto, de mayor intensidad que el necesario para producir un esguince. Se manifiesta por una gran hinchazón con deformidad de la articulación, separación de sus superficies articulares, dolor espontáneo y con el movimiento, e imposibilidad para mover la articulación.

MEDIDAS A TOMAR: Similares a las de los esguinces, pero en estos casos se inmovilizará la articulación sin intentar reducirla. Traslado inmediato y Atención Medica por un personal especializado.

1.3 FRACTURAS

Las fracturas que podemos encontrar pueden ser abiertas (también conocidas como expuestas), es decir hay una rotura de la piel provocada normalmente por los fragmentos del hueso roto, o cerradas en las que la fractura no se comunica con el exterior.

Cuando se produce una fractura se puede oír un chasquido, con un fuerte dolor en el punto de la fractura y también al movilizar los extremos más

alejados del hueso roto. Se produce una gran hinchazón, incluso con deformidad de la zona, si hay desplazamiento de los huesos que se han roto.

Las fracturas pueden ser completas o incompletas. En las primeras hay rotura de todo el hueso con desplazamiento de sus segmentos en diversas direcciones. En las fracturas incompletas la línea de rotura no afecta a todo el hueso.

MEDIDAS A TOMAR: Diferentes según su localización, ya sea en las extremidades, cráneo o columna vertebral. Inmovilización de la zona. Traslado inmediato y Atención Médica por un personal especializado. Si la zona afectada es la columna vertebral, no movilizar y esperar al traslado médico (puede producir lesiones severas como la parálisis). Si hay fractura asociada a la hemorragia, aplicar atención inmediata y priorizar esta última.

1.4 TRAUMATISMOS MUSCULARES Y TENDINOSOS

1.4.1. LESIONES MUSCULARES

Son frecuentes en diferentes actividades pero no presentan ninguna gravedad. El mecanismo de producción de estas lesiones suele ser por contusión y por tracción de los músculos. Entre las más comunes tenemos:

- **Contracción muscular:** es una contracción brusca del músculo, más o menos mantenida. En ocasiones puede ser secundaria a una lesión de otra zona, produciéndose una contractura refleja, para evitar que se mueva la zona afectada.
- **Calambres:** son contracciones bruscas, muy intensas y breves, que se suelen resolver espontáneamente. Suele ser indicativo de déficit de sales minerales.
- **Agujetas:** se trata de un dolor muscular generalizado tras un ejercicio físico intenso. Lo más importante es su prevención realizando un calentamiento

previo antes de la actividad y estiramientos o algún ejercicio de relajación al terminarla.

Las lesiones musculares por tracción pueden ser desde un simple estiramiento, hasta su rotura; así podemos encontrar:

- **Elongación muscular:** se trata de un estiramiento brusco o mantenido, que no produce lesiones evidentes del tejido muscular.
- **Tirón muscular:** en este caso ya hay una pequeña rotura de las fibras musculares pero de menor importancia, no hay una afectación funcional del músculo.
- **Rotura parcial de fibras o desgarros:** en este caso se ven afectados varios grupos de fibras musculares, lo que impide la función normal del músculo.
- **Rotura total de fibras:** la rotura del músculo provoca una imposibilidad total de realizar los movimientos propios.

MEDIDAS A TOMAR: Detener la Actividad. Reposo. Podemos aplicar frío local. Nunca dar masaje en la zona afectada. Atención Médica por personal especializado. Estudios para detectar el grado de la lesión.

1.4.2. LESIONES TENDINOSAS

Los tendones que se afectan más frecuentemente en los desplazamientos son el tendón de Aquiles y el tendón rotuliano.

En el caso de la tendinitis (inflamación del tendón) se produce un dolor en la zona del tendón afectado que se acentúa al realizar movimientos que le afecten. En el caso de las roturas tendinosas se produce un dolor súbito y en ocasiones podemos llegar a oír un chasquido, además según el grado de rotura, puede haber una incapacidad para los movimientos que implican al tendón.

MEDIDAS A TOMAR: Evitar cualquier movimiento que implique al tendón y mantener la zona en reposo. También se puede aplicar frío. Atención Médica por personal especializado. Estudios para detectar el grado de la lesión.