Guía de
Primeros Auxilios en casa

Lectura fácil

Plena inclusión La Rioja

Índice.

Es decir,
qué vamos a ver en esta guía. Página

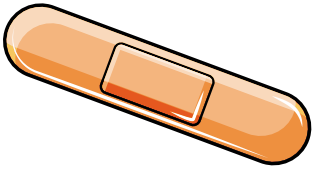
- Por qué hacemos esta guía 3
- Qué son los primeros auxilios y para qué sirven 5
- Qué hacer cuando hay un accidente en casa 7
- 10 consejos para hacer primeros auxilios 9
- El teléfono 112 10
- Primeros auxilios en casa 12
  1. Atragantamiento o asfixia 12
  2. Golpes y traumatismos 14
  3. Fracturas, esguinces o torceduras 16
  4. Cortes y heridas 17
  5. Golpe de calor 19
  6. Quemaduras 21
  7. Convulsiones 23
  8. Intoxicación 24
  9. Descarga eléctrica o electrocución 27
  10. Fiebre 28
  11. Ictus 30
  12. Infarto o ataque cardiaco 31
  13. Lipotimia y mareo 33
  14. Sangrado de la nariz 35
  15. Picaduras y mordeduras 36
  16. Alergias 38
- Cómo puedes evitar accidentes en casa y otras situaciones importantes 40
- El botiquín. Qué hay que tener en un botiquín 51
- Te recordamos alguna información que hemos visto en esta guía 55

¿Por qué hacemos esta guía?

Saber de primeros auxilios es muy importante.
Si sabes de primeros auxilios
sabes qué hacer
cuando tienes un accidente
o estás delante de uno.

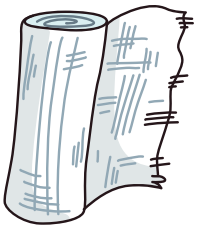
Los primeros auxilios son los cuidados
y curas que se hacen
a una persona herida o que enferma de repente
hasta que llega el médico o médica,
si es necesario.

Estos primeros cuidados que haces
son muy útiles.
Si el accidente es grave
y tienes que esperar a que llegue un médico o médica,
es muy importante saber qué hacer
porque los primeros auxilios hacen
que una persona herida se cure mejor
o llegue menos grave al hospital.



¿Por qué hacemos esta guía?

En esta guía te explicamos,
de una manera sencilla y práctica,
qué tienes que hacer
si tienes un accidente en casa
o estás delante de uno.



También te decimos
qué tienes que tener en el botiquín
y cómo tienes que utilizarlo.
Y a quién tienes que llamar
en caso de que el accidente sea grave.

Te explicamos
qué es un accidente, una urgencia
o una emergencia
y qué hacer en cada caso.

También te damos consejos
para evitar accidentes en casa.

En esta guía te vamos a explicar
diferentes accidentes que pueden pasar en tu casa.
Están explicados
para que sepas qué tienes que hacer
si te pasa a ti o le pasa a otra persona
que está contigo.

Qué son los primeros auxilios y para qué sirven

Como ya te hemos contado,
los primeros auxilios son las primeras atenciones
y los primeros cuidados
que recibe una persona que ha tenido un accidente
o que sufre una enfermedad de repente.

Se hacen
hasta que llegan profesionales sanitarios,
si es necesario.

Son muy importantes para proteger a las personas.
Hacen que una persona herida se cure mejor
o llegue menos grave al hospital.

Por eso,
es importante saber de primeros auxilios
y saber qué tienes que hacer
en caso de que haya un accidente,
una urgencia o una emergencia.

Qué son los primeros auxilios y para qué sirven

Un accidente es cuando una persona se hace daño
en una caída, una quemadura,
un corte, un mareo, etcétera.

Una urgencia es una situación
en la que una persona necesita
que la vea rápido un médico o médica.
Está grave,
pero no tiene peligro de morir.
Por ejemplo,
una persona se cae y sangra mucho.

Una emergencia es una situación en la que la persona
necesita que le vea rápido un médico o médica
porque puede morir.
Por ejemplo,
un ataque al corazón.

Qué hacer cuando hay un accidente en casa

Es importante que reacciones rápido cuando hay un accidente en casa. Puedes salvar una vida o evitar que una persona se ponga peor.

También importante que seas organizado y cuidadoso y que estés tranquilo.

Si te pones nervioso, puedes bloquearte y no saber qué hacer o hacerlo mal.

En situaciones de urgencia tienes que seguir 3 pasos:

1. **P**roteger.
2. **A**visar.
3. **S**ocorrer.

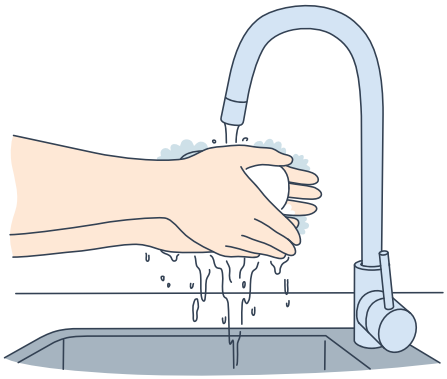
Estos pasos también se llaman PAS.

Proteger es asegurarte
de que la persona accidentada está fuera de peligro.
Solo tienes que moverla
si hay otro peligro mayor para ella.
Por ejemplo:
si hay un incendio en casa
y puede haber una explosión.

Avisar es llamar a los servicios de emergencias 112,
darles la información de forma clara
y seguir las instrucciones que te dicen.
Llama rápido al teléfono de emergencias
y no cuelgues el teléfono,
hasta que no te lo diga la persona con la que hablas.

Cuando la persona está fuera del peligro
y ya has avisado a los servicios de emergencias,
ya puedes socorrer a la persona.

Mientras esperas a que lleguen los médicos o médicas,
puedes hacer los primeros auxilios.
Para hacerlos es importante
que te laves las manos
y que tengas un botiquín cerca.



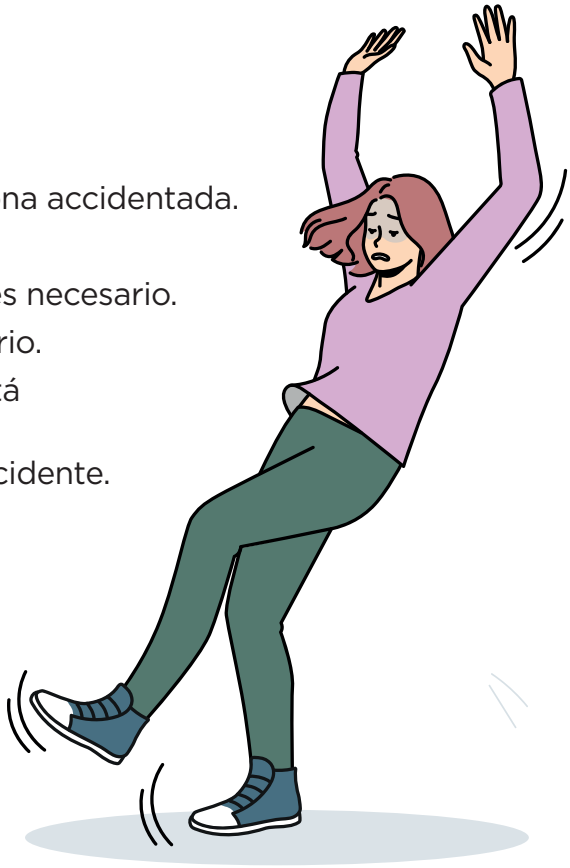
Ayuda a la persona herida,
pero solo si sabes qué tienes que hacer.
Si no sabes qué hacer,
espera junto a la persona a que llegue la ayuda.

10 consejos para hacer primeros auxilios

En este apartado te damos 10 consejos para hacer bien los primeros auxilios, ser útil en una situación de emergencia y ayudar a una persona herida.
Son importantes para no cometer errores y evitar que la persona herida empeore o su vida esté en peligro.

Consejos:

1. Mantén la calma.
2. Evita que mucha gente rodee a la persona accidentada.
3. Controla la situación y toma decisiones.
4. Llama a los servicios de emergencia si es necesario.
5. No muevas a la persona si no es necesario.
6. Examina a la persona para ver cómo está y ver qué le pasa.
7. Calma a la persona que ha sufrido el accidente.
8. Tápala para que no se quede fría.
9. No le des medicamentos.
10. Espera a la ambulancia.



El teléfono 112

El 112 es el número de teléfono de emergencias.
Sirve para pedir ayuda en cualquier tipo de emergencia.
Por ejemplo,
una caída, un incendio, un infarto
una persona herida, etcétera.
Llamar a este teléfono es gratis
y se puede llamar a cualquier hora del día.

El número de teléfono de emergencias funciona
en cualquier lugar de Europa.
Y puedes llamar,
aunque estés sin cobertura.

Cuando llamas al 112,
la persona que te coge el teléfono
te hace algunas preguntas:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Dónde ha pasado?
- ¿Cómo te llamas?
- ¿Hay algún peligro cerca?
- ¿Cuántos heridos hay?
- ¿Cómo está la persona que ha tenido el accidente?

Contesta a todo lo que te pregunte
y haz lo que te diga
hasta que lleguen los médicos o las médicas
y la ambulancia.

La persona del teléfono de emergencias se encarga de llamar
a la policía o a los bomberos,
si es necesario.

Otros teléfonos a los que puedes llamar

091
Es el teléfono de la Policía Nacional.

062
Es el teléfono de la Guardia Civil.

092
Es el teléfono de la Policía Local.

Primeros auxilios en casa

1 Atragantamiento o asfixia

El atragantamiento y la asfixia
son obstrucciones de las **vías aéreas**
que hacen que el aire no llegue a los pulmones.
La obstrucción puede ser leve o grave.

Vías aéreas.
Son los órganos del cuerpo humano que tenemos para respirar.

La asfixia es cuando una persona
tiene dificultades para respirar
o cuando deja de respirar.

Un atragantamiento es cuando una persona
no puede tragar algo,
por ejemplo,
un alimento,
y se le queda atascado en sus vías aéreas.

¿Qué puedes hacer?

Hay que intentar que la persona tosa
hasta que se le pase.
Puedes darle, con cuidado,
unos golpes en la espalda.

Si la obstrucción es grave,
la persona puede tener tos inefectiva.
Es decir,
no puede toser bien, no puede respirar,
ni hablar, ni llorar.
Puede ponerse azul.
Llama rápido al 112.

Mientras vienen los médicos o médicas
desabrocha su ropa
y coloca a la persona tumbada de lado en el suelo,
para que pueda respirar mejor.
Si hay alguien cerca,
llámale por si puede ayudarte.

Puedes hacerle la **maniobra de Heimlich**
Para hacerla:

1. Colócate detrás de la persona.
2. Rodéala con los brazos.
3. Pon una de tus manos sobre su abdomen.
   El abdomen está debajo del pecho.
4. Pon tu otra mano encima
   y haz fuerza sobre la mano
   hacia dentro y hacia arriba.

Haz la maniobra de Heimlich 5 veces seguidas.

Esta maniobra
solo se puede hacer
a personas adultas.

Maniobra de Heimlich.
La maniobra de Heimlich expulsa aire de los pulmones y provoca tos.
Con la fuerza de la tos, puede salir el objeto atascado
en las vías respiratorias.

2 Golpes y traumatismos

Un traumatismo es una lesión o daño en el cuerpo.
Puede ser por un golpe o por una caída.

¿Qué puedes hacer?

- Si el golpe es leve
  puedes poner frío en la zona golpeada
  con unos hielos
  o con un paquete de comida congelada,
  por ejemplo,
  guisantes.
  También puedes poner
  un poco de aceite de oliva sobre el golpe.
  También hay unas barritas
  que se usan cuando te das un golpe.
  Se venden en farmacias y supermercados
  y son muy útiles.

- Si al darse el golpe
  la persona se marea, vomita,
  tiene dolores de cabeza,
  no ve bien,
  se comporta de manera extraña
  o se ha hecho una herida abierta
  hay que llevarla al hospital.

Golpes en la cabeza

Hay que tener mucho cuidado
con los golpes en la cabeza.
Hay que vigilar a la persona que se ha dado el golpe
durante 1 o 2 días
por si se encuentra mal,
se marea, vomita, etcétera.
Si esto ocurre,
hay que llevarla al hospital.

Si al darse el golpe
la persona está **inconsciente**,
hay que llamar al 112
o llevarla al hospital
para que la miren.

Inconsciente.
Una persona está inconsciente
cuando está como dormida
y no se da cuenta de las cosas.

3 Fracturas, esguinces o torceduras

Cuando una persona se da un golpe
puede hacerse un esguince o una fractura
en algún hueso.
Una fractura es más grave,
porque es una rotura de un hueso.
Un esguince es,
por ejemplo,
una torcedura de tobillo o de muñeca.
Cuando hay roturas o esguinces
la zona del golpe se hincha.

Cuando es una fractura
la persona no puede mover esa parte de su cuerpo.
En algunas roturas puede sangrar
o sentir palpitaciones es en esa parte.
Es decir,
como si el corazón latiese en esa parte.
No hay que mover la zona.

¿Qué puedes hacer?

En los 2 casos,
si hay un esguince o una fractura,
hay que ir al hospital
para que miren a la persona
y la **escayolen**,
si es necesario.

Escayolar.
Es vendar una parte del cuerpo
con una venda dura
que lleva yeso,
porque hay una fractura.

4 Cortes y heridas

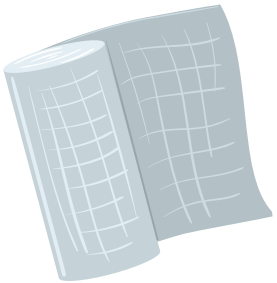
Es muy importante curar bien una herida.
Una herida mal curada puede infectarse
y dar problemas.

Las heridas pueden hacerse en una caída,
al cortarte con una lata, un cuchillo, etcétera.

¿Qué puedes hacer?

Es importante lavar bien la herida
con agua oxigenada o cristalmina,
que sirven para desinfectar y curar heridas.
Si no tienes ninguna de estas cosas a mano,
puedes lavar la herida con agua.

Luego seca y tapa la herida
con una tirita o con esparadrapo, si es pequeña,
con una venda, si es más grande.



Si la herida es pequeña y no molesta,
se puede llevar sin tirita o esparadrapo.
La herida se secará y se curará más rápido.

Si la herida o el corte es grande, profundo,
duele mucho, está sucio o sangra mucho
lava bien la herida,
coge una **gasa** y presiona sobre la herida.

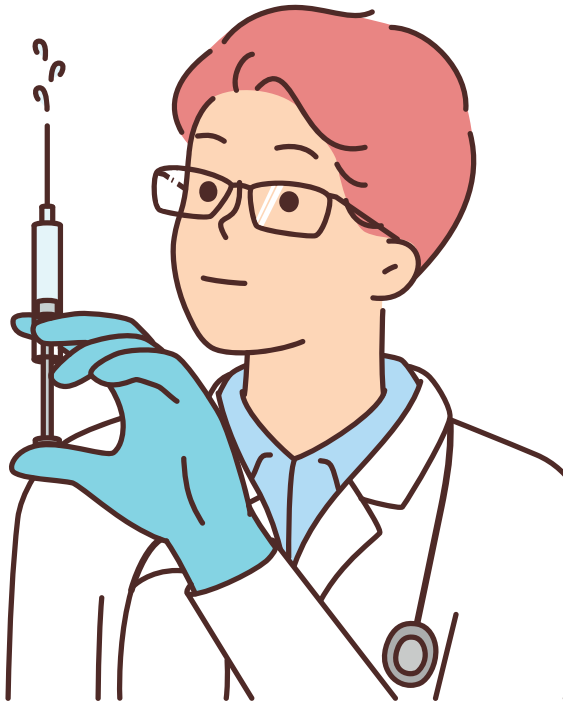
Gasa.
Tela fina que sirve para
tapar heridas.

Si la gasa se empapa de sangre,
no la quites,
pon otra encima
y vuelve a presionar la herida
hasta que deje de sangrar.

Un consejo:
levanta la parte del cuerpo que tiene la herida.
Por ejemplo,
si es una herida en un brazo levanta el brazo.
Así la herida sangra menos.

Cuándo hay que ir al médico:

- Si la herida es grave y no deja de sangrar.
- Si la herida es profunda
  por si hay que poner puntos en la herida
  o recetar alguna medicación.
- Si después de curar,
  la herida se pone roja, te pica o te duele.
- Si se ha clavado algo,
  no lo intentes sacar,
  porque puede ser peor.
  Lo quitarán en el hospital.
- Si la herida se ha hecho con un metal.
  Por ejemplo,
  un hierro oxidado,
  hay que ir al centro de salud
  para que vean si la persona tiene puesta
  la **vacuna antitetánica**.
  Si no,
  hay que ponerla.



Vacuna antitetánica.

Es una vacuna que se pone para evitar una enfermedad que se llama tétanos y que se produce cuando te haces una herida con un metal que está oxidado.

5 Golpe de calor

Cuando hace mucho calor,
las personas pueden sufrir un golpe de calor.

Los síntomas de un golpe de calor son:

- Dolor de cabeza o mareo.
- Sentirse confundido.
- No tener hambre.
- Sudar mucho.
- Tener la piel roja, caliente o muy seca.
- Tener mucha sed.
- Respirar muy rápido.
- Tener el pulso más acelerado de lo normal.
- Tener 37 grados de fiebre o más.
- Tener calambres en las piernas, en los brazos y en el estómago.

¿Qué puedes hacer?

- Ir rápido a un sitio que esté fresco.
- Beber agua.
- Pedir ayuda a otra persona o llamar al 112:
    - Si la persona se marea.
    - Si se siente débil o con ansiedad.
    - Si tiene mucha sed o dolor de cabeza.

Consejos para evitar un golpe de calor:

- Protegerse del sol.
- Intentar que la casa esté fresca.
- Beber agua cada poco tiempo.
- No comer mucha cantidad de comida y comer sano.
- Vestir con ropa ligera.
- No hacer esfuerzos físicos, si no es necesario.
- No beber mucho alcohol, cafeína o refrescos.
- Estar siempre en contacto con familiares y amigos, por si hay algún problema.
- No dejar a niños y niñas o a mascotas solas dentro del coche.
- Cuando los niños tienen golpes de calor pueden tener más sueño.

6 Quemaduras

Una quemadura es una herida en la piel
causada por el fuego, por el sol,
el aceite caliente, electricidad,
productos químicos, etcétera.

Las quemaduras son muy dolorosas
y difíciles de curar.
Suelen dejar cicatrices en las zonas quemadas.

Hay diferentes tipos de quemaduras.
Depende de lo profundas que sean
y de las causas.

Pueden ser:

- De primer grado,
  que es una quemadura leve.
  Normalmente la parte quemada se pone roja.
- De segundo grado,
  que es una quemadura más profunda.
  Salen ampollas.
- De tercer grado,
  que es una quemadura grave.
  Son heridas profundas
  y destruyen un trozo grande de piel.

En niños y niñas y en personas mayores
las quemaduras siempre son más graves.

¿Qué puedes hacer?

Si es una quemadura leve,
echa agua sobre la quemadura
durante 15 o 20 minutos.
Después,
cubre la zona con un **apósito** limpio
para proteger la quemadura de presiones o roces.

Si la quemadura es en una mano o en un pie,
cubre los dedos por separado con una gasa
para evitar que se peguen entre ellos.

Si hay ampollas,
no las pinches.

Si la quemadura es de segundo grado
o de tercer grado,
llama a emergencias
o vete directamente al hospital.

Apósito.
Trozo de gasa u otro material
que se pone sobre una herida.
Suele tener algún producto que cura
y sirve para proteger la herida.
Sirve para absorber,
por ejemplo, la sangre
cuando hay una hemorragia.

7 Convulsiones

Las convulsiones pueden ser mareos
con temblores fuertes o movimientos del cuerpo.
La mayoría de las convulsiones se acaban solas.
Pero durante el tiempo que hay convulsiones
hay que vigilar a la persona
para que no se haga daño.

¿Qué puedes hacer?

Lo primero que hay que hacer,
cuando alguien tiene convulsiones,
es llamar al 112.
Mientras llega la ambulancia,
hay que seguir las instrucciones
que te den por teléfono.

Quita las sillas y mesas que estén cerca
de la persona que convulsiona
para que no se haga daño
y pon algo blando,
como una almohada o cojín,
debajo de su cabeza.
Ponla de costado
e intenta que tenga la boca abierta
para que no se trague la lengua.

8 Intoxicación

Hay algunos productos que son **tóxicos**.
Es decir,
que te puedes envenenar con ellos
y en casos muy graves, morir.

Tóxico.
Que hace daño a la salud
y puede provocar la muerte.

Algunos de estos productos son de limpieza,
como lejía y amoniaco,
o de higiene personal
o pinturas y barnices, etcétera.

Los productos tóxicos se pueden reconocer
porque llevan unas etiquetas
que avisan de su peligro.
Por ejemplo:
que es peligroso para el medio ambiente,
que es inflamable y puede producir fuego,
que es peligroso para la salud,
que puede quemar la piel, etcétera.

¿Qué puedes hacer?

Llama urgentemente al 112
o hay que ir al hospital.
Es importante que la persona intoxicada
no se quede sola.

Si el producto tóxico o venenoso cae en la ropa,
quita esa ropa rápidamente.
No enciendas mecheros, ni cerillas en ese lugar.
Y si el producto ha entrado en la boca
no intentes provocar el vómito.

Si un producto tóxico toca la piel,
lava la zona con agua durante 5 minutos.
Si entra en los ojos,
lava los ojos con agua durante 20 minutos,
no toques los ojos
y espera las instrucciones del 112.

Intoxicación por comer algo en mal estado

Cuando es una intoxicación con comida,
pregunta a la persona qué ha tomado,
cuánta cantidad, si ha tomado alguna cosa más
o si ha vomitado.
Si puedes,
recoge un trozo de lo que ha comido
para que lo vea el médico
y llama al 112
o lleva a la persona al hospital.

Intoxicación con bebidas alcohólicas, drogas o medicamentos

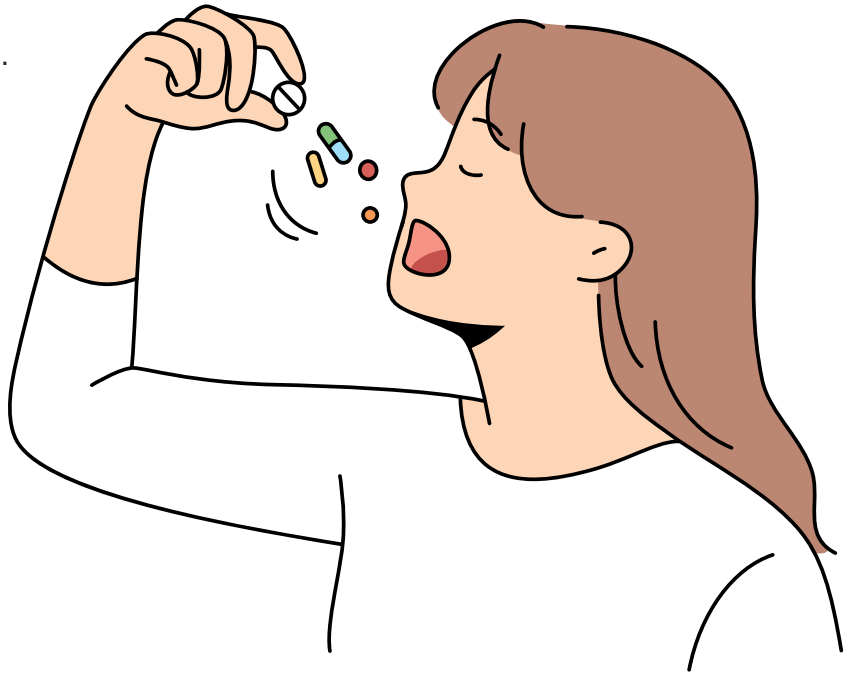
Consumir drogas o bebidas con alcohol
es malo para la salud.
Cuando una persona bebe mucho
o se droga mucho,
puede ser peligroso para su salud.

Consumir medicamentos
sin que los controle un médico
tampoco es bueno.
No hay que **automedicarse**.

Automedicación.
Es tomar medicamentos
sin que te los haya recetado
un médico o médica.

¿Qué puedes hacer?

Las drogas, las bebidas con alcohol
o los medicamentos
pueden causar una intoxicación.
Cuando esto pasa,
llama al 112
o vete directamente al hospital.



9 Descarga eléctrica o electrocución

Una persona puede sufrir una descarga eléctrica en casa y electrocutarse.
Puede pasarle cuando cambia una bombilla, un enchufe o con un cable estropeado.
Por eso,
hay que cortar la luz en casa,
antes de tocar material eléctrico como cables, enchufes y bombillas.

¿Qué puedes hacer?

En el caso de que una persona sufra una descarga eléctrica en casa:

- No la toques.
  Si la tocas puede darte una descarga a ti.
- Corta la luz.
- Intenta apartar a la persona de esa zona.
  Puedes moverla
  usando un periódico o algo de madera
  que no deja pasar la electricidad
  y así evitas electrocutarte tú.
- Llama al 112
  y espera a que lleguen profesionales sanitarios.

10 Fiebre

Para saber si una persona tiene fiebre
hay que poner el termómetro.

Se considera que hay fiebre
cuando la temperatura es de 37 grados o más.
Pero hay personas que tienen síntomas de fiebre
con menos grados.

Si la persona que tiene fiebre está bien
y se mueve sin problemas
hay que estar tranquilo o tranquila.

Cuando una persona tiene fiebre
es importante vigilar:

- Si está bien.
- Si se mueve de manera normal.
- Que no hace cosas raras.

Una persona que tiene fiebre puede:

- Tener calor y estar más roja de lo normal.
- Tener frío, **escalofríos** o **tiritona**.
- Tener el pulso más rápido de lo normal.
- Respirar más fuerte de lo normal.

Escalofrío.
Es un frío que aparece
de repente.

Tiritona.
Son temblores que dan
cuando empiezas la fiebre.

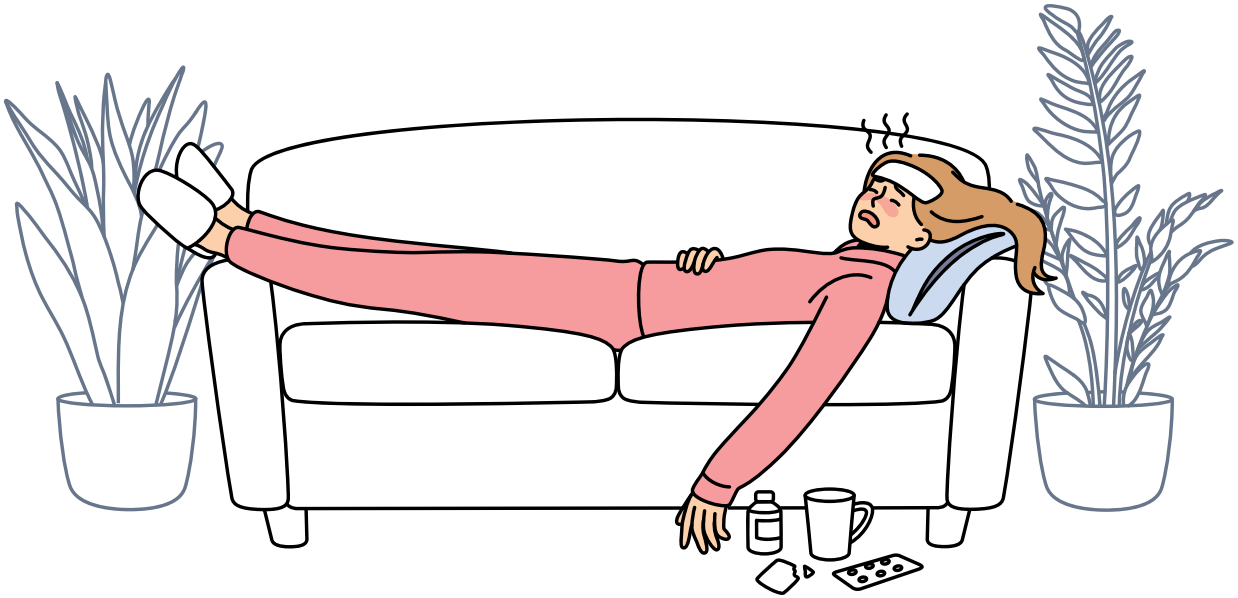
¿Qué puedes hacer?

Para bajar la fiebre:

- Se puede tomar medicación.
  Por ejemplo,
  paracetamol, ibuprofeno o metamizol.

- Quitar la ropa
  y ponerse en un lugar en el que no haga calor.
  También puedes poner un paño
  mojado con agua fría en la frente.

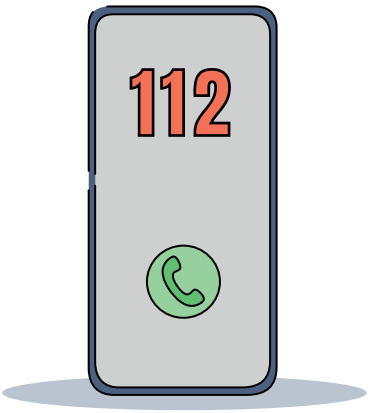
- Otros remedios para bajar la fiebre son:
  un baño con agua templada,
  beber mucho líquido, como agua y zumos, etcétera.



11 Ictus

Es una enfermedad del cerebro
que aparece de repente
y que si no se atiende con rapidez
puede causar daños muy graves a la persona.

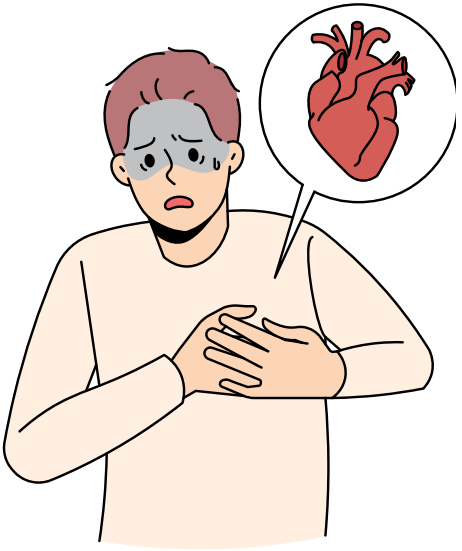
Cuando una persona sufre un ictus,
empieza a sentirse mal.
Le duele la cabeza,
se siente débil, mareada, sin fuerza,
No puede hablar ni ver bien, etcétera.



¿Qué puedes hacer?

Si la persona tiene la boca torcida,
no se le entiende cuando habla
y si subes sus brazos se le caen,
llama rápidamente al 112.
Cuanto antes la atiendan, mejor.

12 Infarto o ataque cardíaco



Es cuando la sangre no llega al corazón.
Esto hace que el órgano deje de funcionar.
Es una situación de urgencia
y hay que llamar al 112 cuanto antes.

Cuando una persona sufre un infarto o va a sufrirlo:

- Tiene dolor en el pecho.
  A veces,
  el dolor le llega al cuello, brazos,
  hombro, espalda y mandíbula.
  Y cuando cambia de postura el dolor no se pasa.
- Tiene problemas para respirar,
  respira más rápido, se ahoga, jadea, etcétera.
- Tiene la piel fría, pálida, sudorosa y de color azul.
- Se siente débil y mareada.
- Tiene náuseas, vómitos, etcétera.
- El **pulso** le va más rápido.

Pulso.
Latido de la sangre
que circula por las arterias.
Es fácil de sentir en la
muñeca y en el cuello.

Hay que prestar atención,
porque cuando la persona se empieza a quedar inconsciente
es cuando le va a dar el infarto.

¿Qué puedes hacer?

Llama al 112 rápidamente.
Luego, pon a la persona en una posición cómoda,
aflójale la ropa
y no la dejes sola en ningún momento.
Si tienes aspirina en casa
y la persona está consciente,
dale media aspirina con un poco de agua.
Espera a que vengan profesionales sanitarios.

Para evitar infartos y ataques cardiacos
es importante hacer deporte, comer sano
y no fumar.

13 Lipotimia y mareo

Cuando una persona tiene una lipotimia o se marea
empieza a sentirse débil,
se queda muy blanca
suda, siente frío y su pulso va lento.
También puede tener nauseas, ganas de vomitar
y sentir que se va a caer al suelo.
Puede desmayarse.

Una lipotimia puede pasar por muchos motivos:
Si hace mucho calor, por hambre,
por una bajada de tensión,
si una persona está muy cansada o muy nerviosa, etcétera.
Cuando una persona sufre una lipotimia
puede perder el conocimiento.

¿Qué puedes hacer?

Si una persona siente que se va a desmayar.

Túmbala y ponle los pies en alto.
Desabrocha su ropa.
Sobre todo, en el cuello y en la cintura
para que respire bien.
Si no vomita y no se desmaya
dale agua con azúcar, un zumo, etcétera,
hasta que se le pase.

Si la persona se desmaya.

Comprueba que la persona respira.
Desabrocha su ropa
para que pueda respirar mejor.
Ponla de lado y vigila su respiración.
Abre la ventana para que le dé el aire.
Cuando la persona se recupere,
dile que se siente poco a poco
y espera con ella
hasta que esté recuperada del todo.

Si no se recupera o no respira bien,
llama al 112.

Nunca des de comer o de beber a una persona
hasta que se recupere del todo.
Tampoco le des medicamentos,
ni dejes que la persona
se levante de manera rápida.

Cuando la persona se recupere
puedes darle agua con azúcar, zumo, etcétera.

14 Sangrado de la nariz

Sangrar de la nariz es algo
que puede pasarle a cualquiera
y no quiere decir que sea algo grave.
En la nariz hay muchas venas pequeñas
que sangran fácilmente.

¿Qué puedes hacer?

Si sangras de la nariz,
siéntate y pon cabeza hacia delante.
Aprieta suavemente con los dedos
la parte blanda de la nariz
y respira por la boca.
Si pasan más de 20 minutos
y no dejas de sangrar,
llama al 112
o tienes que ir al hospital.

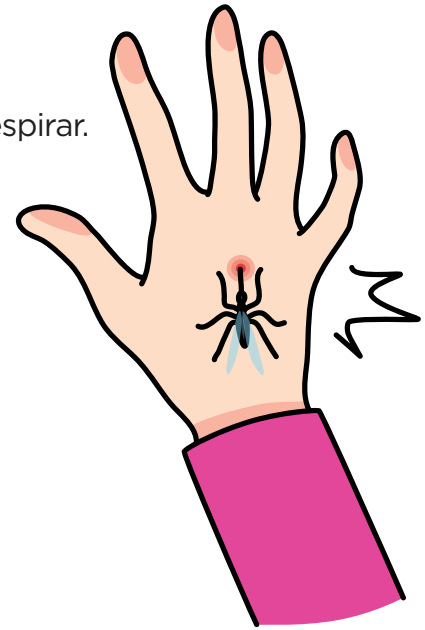
15 Picaduras y mordeduras

Picaduras

A veces en casa pueden picarte insectos,
como mosquitos, arañas, etcétera.
Las picaduras pueden ser:

Picadura leve:
Puede ser que salgan granitos o manchas,
que piquen mucho o que se inflame la zona.
En estos casos,
las personas alérgicas utilizan cremas especializadas.

Picadura grave:
Puede provocar náuseas, vómitos, mareos o dificultad para respirar.
En los casos graves,
hay que llamar al 112.



¿Qué puedes hacer?

Si te pica mucho
se puede utilizar un lápiz de amoniaco.
El lápiz de amoniaco lo venden en la farmacia
y es una especie de barrita que sirve
para aliviar el picor.
Otro remedio sencillo
es poner frío en la zona del picotazo.
Por ejemplo,
un cubito de hielo envuelto en una servilleta.

Aunque no suelen tener importancia,
hay que prestar atención
a las picaduras de insectos
porque hay personas que son alérgicas
y pueden tener una reacción alérgica,
que puede ser leve o grave.

Mordeduras

Si tienes animales en casa,
como perros o gatos,
tienes que tener cuidado si te muerden.

¿Qué puedes hacer?

Si el mordisco es pequeño
cura la herida como una herida normal:
límpiala y desinféctala.
Si es grave hay que ir al hospital.

Y si el animal no está vacunado de la **rabia**,
entonces tienes que ir al hospital
para que te miren y te den medicación.

Rabia.

Es una enfermedad que
transmiten algunos animales
salvajes,
como los murciélagos,
a las personas y a las mascotas.
Puede ser mortal,
pero con vacunas se puede
prevenir.

16 Alergias

Una alergia es una reacción negativa
que sufre el cuerpo de una persona
cuando está en contacto con sustancias
como el polvo, el polen, animales
o algunos alimentos,
como el marisco, el huevo, etcétera.

Una alergia puede salir al comer,
al oler o al tocar algo.

Cuando una persona tiene alergia
le pueden picar los ojos o la nariz,
salirle granitos o ampollas,
tener estornudos, darle la tos,
tener nauseas, congestión, diarrea
o dificultad para respirar.

Las alergias pueden ser:

- Leves.
  Es decir,
  que duran poco y provocan pocos efectos.
- Pasajera.
  Es decir,
  que ocurre alguna vez.
- Crónica.
  Es decir,
  que pasa muy a menudo
  y que tiene un tratamiento médico.

¿Qué puedes hacer?

Si hay una alergia fuerte de repente
y la persona no tiene un tratamiento médico,
lo mejor es llamar al 112
o ir al hospital.

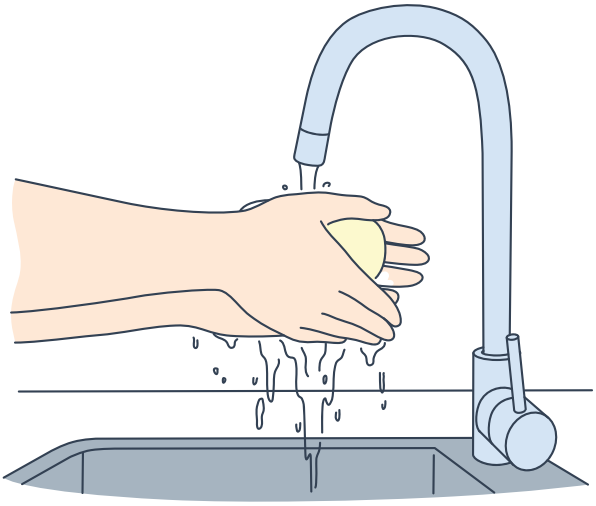
Cómo puedes evitar accidentes en casa y otras situaciones importantes

En el día a día,
puede haber accidentes en casa.
En este apartado
te damos algunos consejos para evitarlos.

Intoxicaciones

Para evitar intoxicaciones con productos tóxicos,
como, por ejemplo,
lejía, alcohol, spray, etcétera,
tienes que tener mucho cuidado cuando los utilices.
Qué puedes hacer para evitar intoxicaciones:

- Usar guantes.
- No comer ni beber nada mientras los usas.
- Ventilar la casa.
- Tener estos productos guardados
  para que no los uses por equivocación.

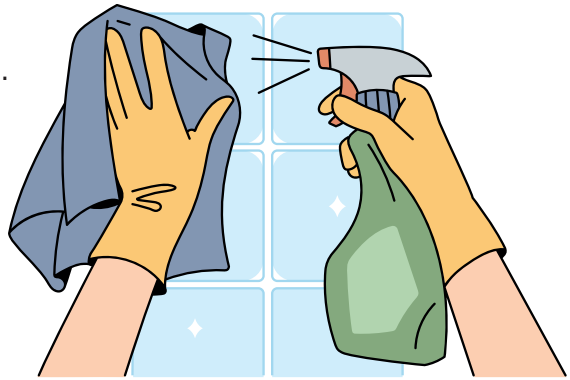


Antes y después de tocar un alimento crudo
como la carne o el pescado
o tocar la basura,
tienes que lavarte las manos
con agua y jabón y luego secarlas.

Lávate también las manos
después de ir al baño, tocar dinero o animales,
después de usar productos de limpieza, etcétera.

Cuando tengas alguna herida en las manos,
es bueno que la tapes con una tirita o una venda
antes de tocar los alimentos o cocinar.

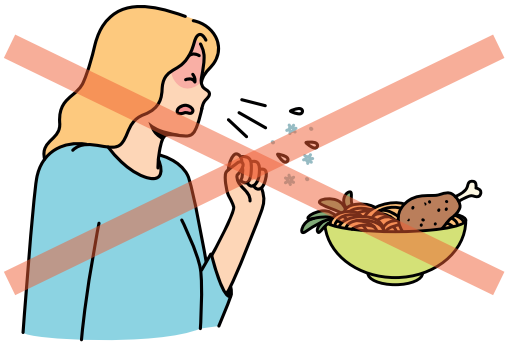
Lleva siempre las uñas limpias
para evitar que se acumule suciedad en tus manos.



Es importante que tengas limpia
la mesa o la zona en la que preparas la comida
para evitar que tu comida tenga virus y bacterias.

Mira las fechas de caducidad de la comida
y no comas comida en mal estado.

No estornudes ni tosas encima de la comida.



Cambia los trapos de cocina cada poco tiempo
y mantenlos limpios.
Los trapos sucios pueden tener virus
que puede causarte infecciones y enfermedades.

Ten las bolsas de basura cerradas.

No tomes medicamentos caducados.

No te automediques.
Es tu médico o médica
quien tiene que decirte
qué medicamento tienes que tomar.

Prevenir incendios

No dejes la comida en el fuego si no puedes vigilarla.

No pongas trapos o papeles cerca del fuego.

Siempre que vayas a salir de casa
comprueba que tienes apagados los fuegos de la cocina,
aparatos eléctricos
y las luces de las habitaciones.

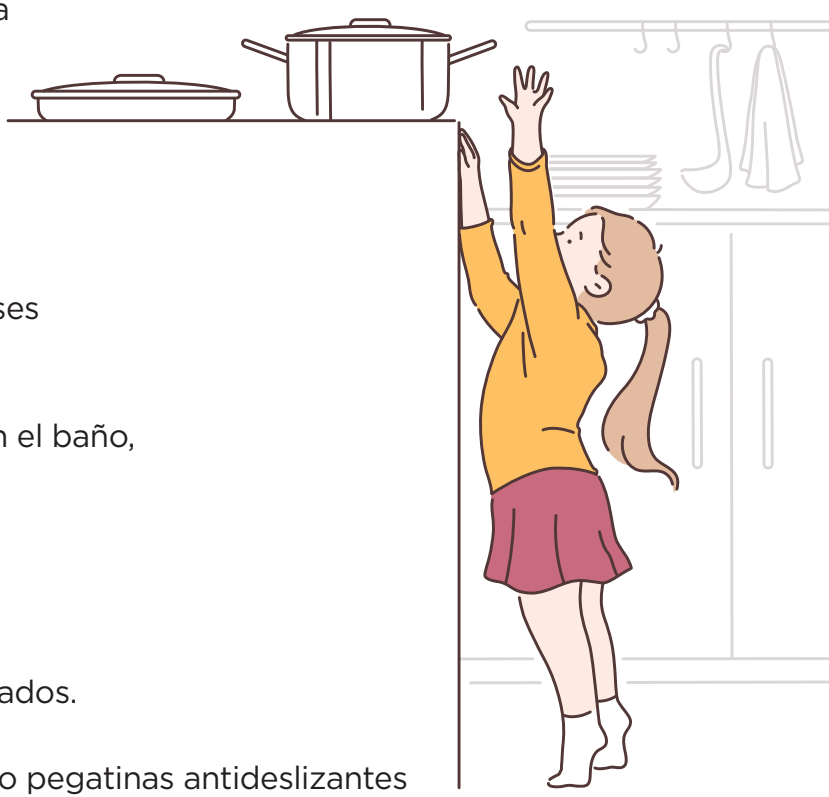
Si usas manta eléctrica o estufa,
apágalas cuando te vayas a dormir.

Si usas velas en tu casa, apágalas
cuando te vayas a ir de la habitación
en la que están encendidas
o si te vas a quedar dormido o dormida.

Si fumas,
comprueba que has apagado bien
las colillas de los cigarrillos.
Puedes echarles agua para asegurarte.

Evitar golpes y caídas

Los mangos de las ollas y las sartenes
no tienen que sobresalir en la cocina
para evitar golpes con ellos
o que te caigan encima.



Intenta que el suelo esté seco
para no resbalarte.

Cierra los armarios cuando no los uses
para evitar golpes con las puertas.

Para prevenir caídas y resbalones en el baño,
puedes colocar una alfombrilla
delante de la bañera o de la ducha.
Después de ducharte,
seca el suelo y sécate tú.

No andes descalzo con los pies mojados.

También puedes poner alfombrillas o pegatinas antideslizantes
dentro de la bañera o de la ducha
para no resbalarte.

Si tienes alfombras en casa,
estíralas bien para que no te tropieces
y no te caigas.

Cómo puedes evitar accidentes en casa y otras situaciones importantes

Procura que haya espacio entre los muebles
para poder pasar
y así evitar golpes.

Ten cuidado con los cables,
evita que estén en medio de las zonas de paso.
Así no tropezarás.

Cuando hagas limpieza
utiliza ropa y calzado cómodo y seguro.
Para no resbalarte o tropezarte.

No te subas a sillas o taburetes para coger algo.
Usa una escalera,
porque son más seguras.

Ten la casa recogida,
sin objetos por el suelo.
Así evitas caídas.

Cuando friegues el suelo
deja que se seque antes de pisarlo.
Así no te resbalas.

Tienes que saber bien
dónde hay escaleras, esquinas y alfombras en tu casa
por el peligro de caídas, golpes y tropezonas.

Cuando vayas a limpiar las ventanas de casa
baja primero las persianas.
Nunca las limpies con las persianas subidas.
Puedes caerte.

Evitar electrocuciones

No dejes cables colgando o en el suelo.
Desenchufa los electrodomésticos antes de limpiarlos.

No utilices aparatos eléctricos cuando estés mojado.
Puede darte una descarga eléctrica.
No te seques el pelo o te afeites
si estás descalzo y tienes los pies mojados.

En el baño,
pon los aparatos eléctricos,
como el secador, el móvil, la radio,
la máquina de afeitar, etcétera
lejos del agua.

No dejes enchufados los cargadores de móviles,
tablets y ordenadores,
si no vas a cargar ningún aparato.

No utilices cables que estén pelados y estropeados.

No toques aparatos eléctricos con las manos mojadas.

Si tienes que cambiar una bombilla,
recuerda que tienes que apagar la luz primero.

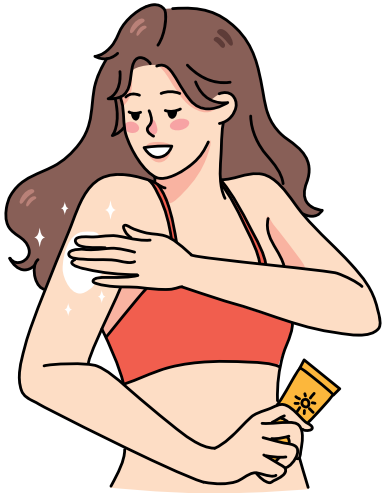
Es útil proteger los enchufes de tu casa.
Hay unas tapas
que los cubren
y evitan que puedas meter los dedos dentro.

Evitar quemaduras

Usa guantes especiales o trapos para coger las bandejas del horno, las cazuelas y no quemarte.

No toques los fuegos de la cocina o la plancha de la ropa para comprobar si están calientes.

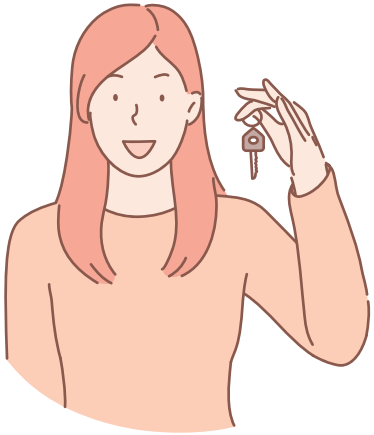
Si vas a tomar el sol, protege tu piel con crema solar.



Otras recomendaciones

- Evita lesiones y fracturas.
  Al coger peso del suelo,
  flexiona las rodillas
  y mantén la espalda recta al agacharte.

- Es útil que algún vecino o vecina,
  alguna persona de tu confianza
  que viva cerca,
  tenga la llave de tu casa.
  Por si no estás en casa
  y hay alguna urgencia.



- Y si en casa viven menores,
  no los dejes solos en casa.
  Es importante que sepan sus datos personales:
  nombre y apellidos, número de teléfono,
  dirección de su casa, etcétera.
  Por si tienen que utilizarlos en una emergencia.
  También es importante que conozcan
  los teléfonos de emergencias, policía, etcétera.

Otras situaciones importantes

Si hay un incendio en casa,
tienes que pensar si es pequeño o grande.
Y llamar a los bomberos si es necesario.

Si el fuego es muy pequeño,
hay que intentar mantener la calma
y apagar el fuego con un trapo húmedo
o con sal.

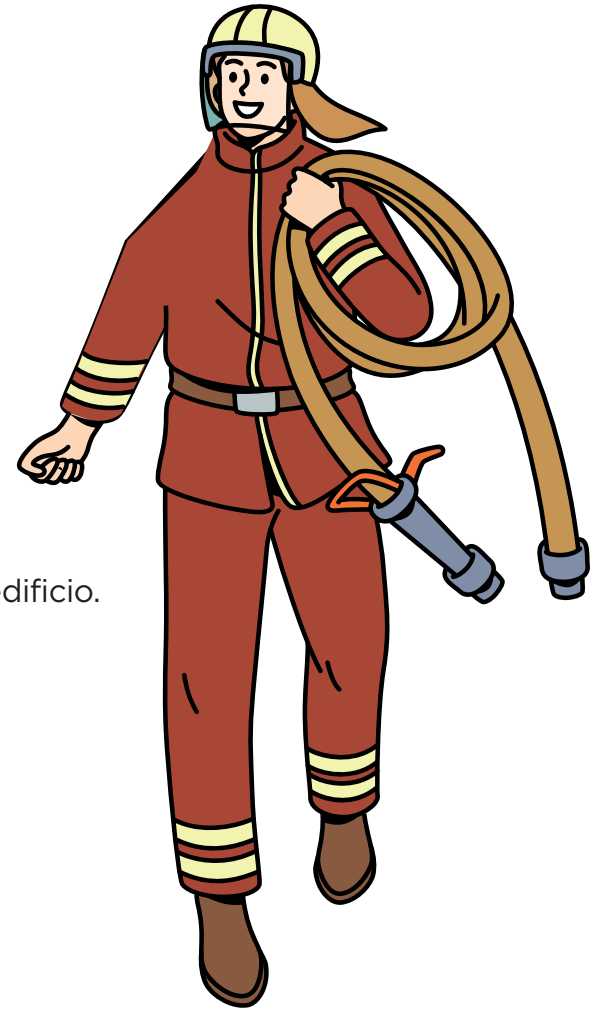
Si no es posible apagarlo,
y el fuego se hace más grande
hay que cerrar la puerta de la habitación
donde esté el fuego
e intentar poner trapos o toallas húmedas
en la parte de debajo de la puerta
para que no pase el humo
a otras partes de la casa.

Si hay mucho humo
tienes que ponerte un trapo húmedo en la boca
y andar a gatas hasta la puerta de salida.

Intenta salir de casa.

Si no es posible salir de casa,
tienes que buscar un sitio seguro
en el que no haya fuego
y esperar a que lleguen los bomberos.

Si hay un incendio en el edificio,
antes de abrir la puerta de tu casa,
tienes que tocar el pomo de la puerta
y si quema
es que el fuego está cerca
y no puedes salir de casa.
Busca un sitio seguro
y espera a que lleguen los bomberos.



Si puedes salir de casa,
no cojas el ascensor.
Tienes que bajar por las escaleras
y salir a la calle.
Y si es posible,
avisa a los vecinos de que hay fuego en el edificio.

Si hay un escape de gas en casa:
El gas es muy peligroso.
Si hay un escape de gas,
puedes intoxicarte
y tu casa puede arder o explotar.
El gas tiene un olor especial.
Es desagradable,
huele como a huevo podrido.
Es así,
para que nos demos cuenta
de cuando hay un escape de gas.

Si hay un escape de gas en tu casa
y te encuentras bien
tienes que abrir las puertas y ventanas
para que haya ventilación.
No enciendas ningún aparato eléctrico,
ni des a los interruptores de la luz.
Tampoco enciendas mecheros, ni cerillas.
No fumes.

Apaga la llave del gas y la caldera,
si sabes.
Suele estar en el balcón o en la cocina.
Si el gas sale de una bombona de butano,
cierra la bombona.
Luego sal de casa.

Cuando estés fuera de casa
llama al teléfono de urgencias de la compañía de gas
para que venga a ver tu caldera.
También puedes llamar a los bomberos.
No vuelvas a encender el gas
hasta que el problema esté solucionado.

Si hay un escape de gas en tu casa
y no te encuentras bien
llama al 112 rápidamente e intenta salir.
Tienen que ponerte oxígeno.

El botiquín.
Qué hay que tener en un botiquín

Es importante tener siempre un botiquín en casa,
en el trabajo, en el coche, etcétera.
Puede ser muy útil
cuando hay un accidente
y hay que curar a alguna persona.

De vez en cuando
es importante revisar el botiquín
por si algún medicamento está caducado o gastado.
Si alguno está caducado,
es mejor no utilizarlo.
Puedes llevarlo a la farmacia.
Tienen un contenedor para tirar medicamentos caducados.

Hay algunos medicamentos,
como las gotas para los ojos,
que hay que tirar a la basura
una vez abiertos y utilizados.

Los medicamentos del botiquín
tienen que estar bien cerrados
y tienes que guardar el botiquín en un sitio seguro,
oscuro y fresco.
Es decir,
en un armario en el que no haga calor.
También es importante que esté en un lugar
al que no puedan llegar niños.

El botiquín.
Qué hay que tener en un botiquín

Es aconsejable
que el armario en el que se guarda el botiquín
no tenga cerradura
y esté señalizado con algún cartel.
Así puede cogerlo cualquier persona con rapidez.

Es muy útil guardar los **prospectos** de los medicamentos.
Aunque el botiquín te ocupe más espacio,
tener estas instrucciones
de cómo hay que tomar cada medicamento
puede ser muy útil.

Prospecto.
Es un papel que va
en la caja del medicamento
y da información sobre él.
Por ejemplo,
para qué sirve
y cómo hay que tomarlo.

Si eres alérgico a algún medicamento
puedes dejar una nota en el botiquín,
por si te tiene que curar otra persona.
Así sabrá qué medicamentos
puede usar contigo, si tiene que curarte.

Algunas cosas importantes que debe tener un botiquín:

- Agua oxigenada, betadine o cristalmina para limpiar y desinfectar las heridas.
- Paracetamol para el dolor y la fiebre.
- Ibuprofeno para las inflamaciones.
- Crema para las quemaduras.
- Vendas y apósitos.
- Guantes.
- Pinzas de acero inoxidable.
- Tijeras para cortar las vendas o la ropa, si es necesario.
- Tiritas de diferentes tamaños.
- Esparadrapo.
- Gasas.
- Termómetro.
- **Suero fisiológico**.
- Crema para las picaduras.
- Pastillas para cortar la diarrea.
- Sobres de **suero oral**.
- Una lista de teléfonos importantes a los que llamar en una situación de emergencia. Por ejemplo, policía, emergencias, familiares, etcétera.

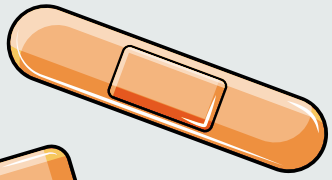
Suero fisiológico.

Líquido que tiene agua y sal.
Se utiliza para limpiar heridas.

Suero oral.

Es un líquido
que sirve para evitar
que una persona se deshidrate.
Es decir,
que pierda líquidos y su cuerpo
no tenga suficiente agua.

112



37

Te recordamos alguna información que hemos visto en esta guía

En esta guía has aprendido muchos consejos útiles
sobre primeros auxilios
y qué tienes que hacer si hay un accidente en tu casa.

También te hemos dado consejos para evitar accidentes.
Y sobre qué tienes que tener en el botiquín
y cómo utilizarlo.

Te hacemos un resumen de los consejos más importantes:

Te recordamos alguna información que hemos visto en esta guía

- Los primeros auxilios son los cuidados que haces a una persona herida o que enferma de repente hasta que llega el médico o médica. Con estos cuidados evitas que la persona herida empeore y se ponga más grave.

- Es importante reaccionar rápido en una situación de emergencia porque puede salvar vidas o evitar que una persona herida empeore.

- El 112 es el número de teléfono de emergencias. Sirve para pedir ayuda en cualquier tipo de emergencia. Llamar a este teléfono es gratis y se puede llamar a cualquier hora del día. Funciona en cualquier lugar de Europa y puedes llamar aunque estés sin cobertura.

- Es importante tener un botiquín en casa, en el coche y en el trabajo.

- En una situación de emergencia debes seguir 3 pasos:
  proteger, avisar y socorrer.

- Puedes ayudar a una persona herida,
  pero solo si sabes qué tienes que hacer.
  Si no sabes qué hacer,
  espera junto a la persona herida
  hasta que lleguen los y las profesionales.
  Llama al 112,
  si es necesario.

- Cuando vayas a curar a alguna persona,
  tienes que lavarte o desinfectarte las manos.

- Es útil que algún vecino o vecina,
  o alguna persona de tu confianza
  que viva cerca,
  tenga la llave de tu casa.
  Por si no estás en casa
  y hay alguna urgencia.

En esta dirección de internet o en este QR
puedes ver vídeos de primeros auxilios de Rioja Salud:

https://www.youtube.com/riojasaludes

Es útil tener esta guía a mano por si necesitas consultarla si tienes una emergencia.

Edita:
Plena inclusión La Rioja
Dirección:
Calle La Cigüeña 27 bajo.
26004 Logroño (LA RIOJA)
Teléfono:
941 24 66 64
Página Web:
www.plenainclusionlarioja.org

Depósito legal:
LR 1481-2022

© Logo Europeo de lectura fácil: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu/es/

Edita:

Plena inclusión La Rioja

Subvenciona:

GRAFOMETAL

Fundación ONCE

La Rioja