Material Imprimible

Curso RCP y primeros auxilios en niños y lactantes

Módulo Estados de alerta pediátrica II

Contenidos:

- Heridas: definición y clasificación
- Picaduras y mordeduras de insectos y animales. Señales y atención inmediata. Tratamiento y prevención
- Intoxicación: definición, vías y tipos. Prevención
- Fracturas, luxaciones, esguinces, desgarros y calambres

Heridas

El origen de las **heridas** en los niños puede clasificarse según diferentes criterios, como su causa, la profundidad, el tipo y el grado de contaminación.

En cuanto al origen, pueden ser traumáticas, causadas por accidentes como caídas, mordeduras o quemaduras; o quirúrgicas, como incisiones o cirugías para colocar sondas de alimentación.

En relación a la profundidad, se dividen en superficiales, que afectan solo al tejido subcutáneo; profundas, que alcanzan tejidos más internos; y penetrantes, que afectan cavidades naturales como el abdomen, el tórax o las articulaciones.

También se pueden clasificar según el tipo de herida: cortante, con bordes definidos y profundidad variable; punzante, causada por objetos afilados como clavos o cuchillos; contusa, sin bordes definidos y que produce dolor y hematomas; abrasiva, causada por fricción con superficies duras; y quemaduras, provocadas por calor, fuego o productos químicos.

Los diferentes tipos de heridas pueden ser causados por diversos factores como cortes, productos químicos, electricidad o fricción.
Además, es importante considerar el nivel de contaminación de la herida, que puede variar desde heridas limpias hasta heridas infectadas. Tengamos en cuenta que es fundamental mantener una buena limpieza de la zona para prevenir infecciones.

Es común pensar que las heridas surgen principalmente a raíz de accidentes, pero incluso las incisiones quirúrgicas limpias se clasifican como heridas. También se incluyen en esta categoría los sitios en los que se insertan tubos o catéteres en el cuerpo.

La piel, siendo el órgano más grande del cuerpo, nos protege de microorganismos como bacterias, hongos y virus. Cualquier ruptura en ella se considera una herida, ya que aumenta el riesgo de infección al permitir la entrada de gérmenes al cuerpo.

Las heridas pueden variar en profundidad, tamaño y grado de suciedad, lo que determina la atención necesaria. Cuanto más profunda, más grande o más sucia sea, más cuidados

va a necesitar. Por dicho motivo, debemos hacer una buena observación del tipo de herida que tenga el niño y también saber con cómo se produjo la misma.

Existen diferentes tipos de heridas, como las “limpias”, que no están contaminadas por bacterias, lo que reduce el riesgo de infección y facilita su cuidado. Estas incluyen las heridas quirúrgicas realizadas en un entorno estéril y sin presencia de microorganismos.

Por otro lado, las heridas sucias o infectadas, como abscesos, rozaduras, cortes profundos o heridas por arma de fuego, requieren un tratamiento especial y supervisión para prevenir infecciones.

Es importante evitar que fluidos, objetos extraños u otras sustancias contaminantes ingresen a la herida, ya que podrían causar complicaciones.

Una **cortadura**, también conocida como laceración, se produce cuando la piel se rompe debido a un desgarro, estiramiento o golpe. Estas heridas pueden ser de diferentes tamaños y afectar tanto la piel como tejidos más profundos.
Existen distintos tipos de cortaduras, como las profundas, lisas o melladas, estas últimas presentan un aspecto irregular. Además, dependiendo de la profundidad, una cortadura puede afectar tendones, músculos, ligamentos, nervios o huesos.

Por otra parte podemos decir que una **punción** se produce cuando un objeto puntiagudo como un clavo, cuchillo o diente afilado penetra la piel. Aunque las heridas por punción pueden parecer superficiales, también pueden afectar tejidos más profundos.
Los síntomas que pueden manifestarse incluyen sangrado, dificultades en el movimiento o sensibilidad, como entumecimiento y hormigueo debajo de la herida, además de la presencia de dolor. Asimismo, existe la posibilidad de que se produzca una infección en cortes y heridas penetrantes.

Las heridas más propensas a resultar infectadas son: mordeduras, picaduras, punciones, lesiones por aplastamiento, heridas sucias, heridas en los pies o heridas que no han sido tratadas con prontitud.

Cuando se trata de primeros auxilios, si la herida está sangrando abundantemente, se debe llamar al número de emergencias correspondiente. Las heridas leves y las

punciones pueden ser tratadas en casa, pero es crucial aplicar correctamente estos primeros auxilios de forma inmediata para prevenir infecciones, acelerar la recuperación y reducir la formación de cicatrices. En el caso de cortes poco comunes, es importante actuar con rapidez.

A su vez, es esencial lavarse las manos con jabón o un limpiador antibacteriano para prevenir infecciones antes de tratar una herida. Después, se debe limpiar completamente la herida con agua y jabón suave, aplicar presión directa para detener el sangrado, usar un ungüento antibacteriano y cubrir con un vendaje limpio que no se adhiera a la herida. Si la hemorragia persiste, es necesario buscar atención médica.

En el caso de punciones menores, se debe seguir el mismo procedimiento de lavado de manos y aplicación de limpiador antibacteriano para prevenir infecciones. Después, enjuagar el área afectada con agua corriente durante al menos 5 minutos, lavar con jabón y tratar de identificar el objeto causante de la lesión. Si el objeto está incrustado, no se debe intentar retirarlo y se debe buscar atención médica.

Ahora nos preguntamos... ¿qué es lo que no se debe hacer en casos de heridas menores?

- no asumir que una herida está limpia solo porque no se ven desechos o suciedad en ella, siempre es necesario lavarla con agua y jabón
- no soplar sobre una herida abierta
- nunca intentar limpiar una herida extensa, especialmente después de que el sangrado esté bajo control
- Nunca se debe quitar un objeto largo o profundamente incrustado
- No rascar, hurgar o quitar los restos de una herida
- No reintroducir partes expuestas del cuerpo, siempre cúbralas con material limpio hasta que llegue la ayuda médica

Es importante contactar al servicio de atención médica en caso de que la herida sea grande o profunda, incluso si no hay mucho sangrado. Si la herida es más profunda que un cuarto de pulgada (0.64 centímetros), está en el rostro o alcanza el hueso, se pueden necesitar puntos de sutura.

También es necesario buscar ayuda médica si el niño ha sido mordido por un humano o un animal, si hay algo incrustado que cause sangrado, si la herida está muy roja o muestra signos de infección como calor, enrojecimiento, dolor, fiebre, hinchazón, una vena roja desde la herida o pus.

Asimismo, es fundamental consultar al pediatra para la vacuna antitetánica, especialmente en lesiones con objetos cortantes o corrosivos, y se recomienda reforzarla cada 10 años.

En cuanto a la prevención, es aconsejable mantener cuchillos, tijeras, objetos afilados y armas de fuego fuera del alcance de los niños.

Es crucial destacar la importancia de entender el proceso de **curación de las heridas** y la necesidad de prevenir infecciones.

Antes de comenzar el tratamiento de la herida, ya sea aplicando primeros auxilios o llevando al niño a un centro de atención médica, el cuerpo se prepara para protegerse de las infecciones. En los primeros días, es común que la herida duela, se inflame y se enrojezca. Esta inflamación indica que el sistema inmunológico está trabajando para proteger la herida de posibles infecciones. Por lo tanto, es fundamental mantenerla limpia y seca en todo momento para facilitar el proceso de curación.

Al sanar internamente, durante el proceso de curación se forma una costra en la herida, que es una capa seca que dura poco tiempo. Esta se crea gracias a la acción de las plaquetas, que son células sanguíneas encargadas de coagular la sangre y formar un tapón plaquetario. Las plaquetas trabajan en conjunto con otras proteínas producidas y eliminadas por el hígado.

La función principal de la costra es proteger la herida mientras la piel dañada se regenera debajo de ella. Es decir, bajo esta capa protectora, se genera nuevo tejido. Durante este proceso, el cuerpo repara los vasos sanguíneos dañados y la piel produce colágeno, una proteína fibrosa blanca y resistente que ayuda a reconectar el tejido roto, facilitando su fortalecimiento y cicatrización.

Una vez completada la curación, la costra se seca y se desprende, dejando la piel recuperada y, en ocasiones, una cicatriz. Esta marca final servirá como un recordatorio del proceso de curación.

En esta instancia, la piel cicatrizada generalmente tiene entre el 80% y el 90% de la resistencia de la piel normal, y puede tardar varios meses en recuperar completamente su fuerza original.

Las cicatrices presentan una apariencia distinta a la de la piel normal debido a la composición de la piel, que incluye elastina para la flexibilidad y colágeno para la resistencia. Dado que el cuerpo no puede producir nueva elastina, las cicatrices consisten principalmente en colágeno, lo que las hace más rígidas y menos flexibles que la piel circundante.

En algunos casos, las cicatrices pueden ser permanentes, especialmente en niños con heridas extensas, lo que puede llevar a la realización de cirugías plásticas para mejorar su apariencia. Sin embargo, en otros casos, las cicatrices pueden pasar desapercibidas en la piel de los niños y conforme estos crecen, la piel se expande, haciéndolas menos visibles.

Las heridas graves no sanan de manera instantánea, por lo tanto, es común que el pediatra realice una curación, pero la cicatrización continúa por varios días y debemos cuidar la herida en casa, evitando infecciones.

Por lo general, se aconseja mantener la herida cubierta con una gasa limpia hasta que deje de segregar líquido. El profesional de la salud indicará la frecuencia con la que se debe cambiar la gasa y cómo hacerlo correctamente.

Se recomienda esperar entre dos y cuatro días después de que la herida haya cicatrizado antes de permitir que el niño se duche, ya que el agua podría abrir la herida. Además, es importante que el agua no esté muy caliente para evitar dañar la zona afectada.

Asimismo, se debe mantener a las mascotas alejadas de la herida, ya que podrían lastimarla sin intención, causando una nueva hemorragia. También es importante explicar a los niños que no deben tocar ni rascar las costras, dado que esto puede interferir con el proceso de curación de la piel debajo de ellas. Aunque las costras pueden causar picazón a medida que la piel se cura, es fundamental resistir la tentación de manipularlas, puesto que esto podría retrasar la cicatrización y resultar en una cicatriz más grande.

Después de la atención médica, el pediatra recomendará las cremas más adecuadas para ayudar en la recuperación de la piel. Recuerden que es posible aplicar crema y luego vendar la zona para prevenir roces y golpes, utilizando una gasa.

Es importante no utilizar gasa furacinada, reconocible por su color amarillo, ya que esta se reserva exclusivamente para infecciones de la piel, quemaduras y lesiones superficiales gracias a su contenido de nitrofurazona, un agente antimicrobiano con propiedades desinfectantes y antisépticas efectivas contra diversas bacterias que provocan infecciones cutáneas, especialmente en casos de quemaduras graves.

Picaduras de insectos y animales

Por ejemplo, una **mordedura** de serpiente venenosa representa una urgencia médica que puede resultar mortal si no se aborda de forma rápida. En caso de ser mordido por una serpiente, es crucial dirigirse de inmediato a un centro médico.

En primer lugar, a pesar de la dificultad, es importante mantener la calma. Posteriormente, se debe inmovilizar la zona del cuerpo afectada, retirar cualquier objeto que pueda interferir con los primeros auxilios, así como prendas ajustadas, manteniendo la zona mordida por debajo del nivel del corazón. Es fundamental lavar la herida con agua y jabón, seguido de la aplicación de un antiséptico, y trasladar al individuo al centro médico más cercano.

En cuanto a lo que no se debe hacer, nunca se debe aplicar un torniquete, raspar la zona mordida, succionar el veneno (como a menudo se muestra en películas), utilizar hierbas, sustancias químicas, cremas o intentar capturar a la serpiente.

Las mordeduras de serpiente pueden ocasionar parálisis, trastornos hemorrágicos, insuficiencia renal, daños tisulares, infecciones locales, síndrome compartimental y gangrena. Este sería el caso más grave, pero también las picaduras de insectos y animales en niños pueden causar dolor, picazón e hinchazón. Además, en algunos casos, pueden provocar reacciones alérgicas graves o infecciones que requieran atención médica.

Las picaduras y mordeduras de insectos pueden provocar una reacción en la piel de forma inmediata. Las picaduras de hormigas rojas y las mordeduras de abejas, avispas y avispones suelen ser dolorosas. Por otro lado, las picaduras de mosquitos, pulgas y ácaros tienden a causar picazón en lugar de dolor.

En comparación, las picaduras de insectos y arañas causan más muertes por intoxicación que las mordeduras de serpientes. Además, la mayoría de los decesos a causa de las mordeduras de insectos se deben a reacciones alérgicas al veneno más que a las toxinas en sí.

Los síntomas varían según el tipo de picadura o mordedura, e incluyen dolor, enrojecimiento, hinchazón, picazón, ardor, entumecimiento de las piernas y hormigueo. Algunos niños pueden experimentar reacciones alérgicas graves y potencialmente mortales a las picaduras de abejas u otros insectos, conocidas como shock anafiláctico, que puede desarrollarse rápidamente y llevar a consecuencias fatales.

El tratamiento rápido es crucial cuando se trata de anafilaxia. Los síntomas pueden manifestarse rápidamente y afectar todo el cuerpo, incluyendo dolor abdominal o vómitos, dolor en el pecho, dificultad para tragar, dificultad para respirar, hinchazón en la

cara o la boca, desmayos o mareos, vómitos y vértigo, así como erupciones o enrojecimiento.

En cuanto a las medidas generales para la mayoría de las picaduras, es importante seguir estos pasos:

- primero, lavarse las manos antes de limpiar el área afectada con agua y jabón.
- Si hay un aguijón presente, retíralo con cuidado sin dañar la piel.
- Luego, aplica hielo o un paño húmedo con agua fría en la zona durante 10 a 20 minutos
- Posteriormente, puedes utilizar una crema antihistamínica, calamina o una pasta de bicarbonato de sodio
- También, se puede administrar un analgésico de venta libre como paracetamol o ibuprofeno si el niño experimenta dolor y está acostumbrado a tomarlo
- En caso de alergia, es recomendable dar al niño un antihistamínico de venta libre como cetirizina, fexofenadina o loratadina.

Si surge alguna duda o si no se conoce al niño, es decir, si no es un familiar directo, es importante no administrar ningún medicamento hasta que lleguen los familiares, tutores o el personal médico. Recuerden que siempre es fundamental llamar a servicios de emergencia.

Si la picadura se encuentra en el cuello o la faringe, si hay múltiples picaduras que causan un sarpullido, si el niño experimenta un dolor intenso o la zona está notablemente inflamada, si se observan signos de infección, o si aparecen síntomas de una reacción alérgica grave, como tos seca, dificultad para respirar, náuseas, vómitos o diarrea, es crucial actuar con prontitud.

En caso de que el niño sea alérgico a las picaduras de insectos, es fundamental contar con un autoinyectable de adrenalina y asegurarse de que las personas a cargo también estén informadas al respecto.

Intoxicación en niños

En cuanto a las vías y tipos de intoxicación, es importante mencionar que los niños suelen intoxicarse más comúnmente por medicamentos, productos domésticos, alimentos, plantas, monóxido de carbono o drogas. Estas intoxicaciones pueden ocurrir por la ingestión de sustancias o alimentos, el contacto que provoca sarpullidos o irritaciones, o la inhalación de sustancias nocivas.

Entre los productos domésticos más frecuentes que causan intoxicaciones se encuentran los detergentes, jabones, caústicos, hidrocarburos, plaguicidas, algunos cosméticos, alimentos que pueden provocar salmonelosis, infecciones por Escherichia coli, plantas, monóxido de carbono, alcohol y drogas.

Los síntomas generales de intoxicación en niños pueden abarcar desde dolor de estómago, náuseas, vómitos, diarrea, somnolencia o hiperactividad, confusión, pérdida de reflejos, hasta alucinaciones en casos más graves y dificultades en el habla. Ante un caso de intoxicación, es fundamental actuar rápidamente.

En caso de intoxicación, lo primero que se debe hacer es mantener la vía aérea permeable, una ventilación adecuada y estabilizar la circulación sanguínea.

Pero... ¿qué tipos de intoxicaciones existen? Veamos. Las **intoxicaciones alimentarias** son provocadas cuando un niño consume alimentos o agua contaminados con bacterias, parásitos, virus o las toxinas que estos microorganismos producen. La mayoría de los casos de intoxicación alimentaria suelen estar relacionados con bacterias comunes como el estafilococo o la Escherichia coli.
La contaminación de los alimentos ocurre cuando los microorganismos ingresan a ellos de diversas formas, como el contacto de la carne con bacterias intestinales durante el procesamiento de animales, el uso de agua contaminada en el cultivo o envasado, y la manipulación insegura de alimentos en tiendas, restaurantes u hogares.
La intoxicación alimentaria puede ocurrir al consumir alimentos preparados por personas que no se lavan adecuadamente las manos, frutas o verduras crudas sin lavar, jugos de frutas o verduras crudas, y productos lácteos no pasteurizados, lo que significa que no han sido tratados para prevenir la contaminación, carnes y huevos mal cocidos, agua de pozos, arroyos, ciudades o pueblos sin tratar, alimentos preparados en tablas de cortar y otras herramientas que no estén totalmente limpias, productos lácteos o alimentos que contengan mayonesa que hayan permanecido fuera del refrigerador por mucho tiempo, alimentos congelados o refrigerados que no se guarden a la temperatura apropiada o que no se calienten a la temperatura correcta, pescados u ostras crudas.
Estas suelen afectar a una persona o a un grupo de personas que han consumido el mismo alimento, por lo que es más frecuente que ocurran después de ingerir alimentos en eventos al aire libre, en cafeterías escolares, en grandes reuniones sociales o en restaurantes.

Asimismo, es importante tener en cuenta que los niños, especialmente los más pequeños, tienen un sistema inmunológico muy inmaduro en comparación con los adultos, por lo que es más probable que enfrenten mayores riesgos de intoxicación.
Diversos microorganismos, como Campylobacter jejuni, el cólera y la Escherichia coli, pueden causar intoxicación alimentaria. Es importante tener precaución, especialmente en el caso de la Escherichia coli, que puede provocar el Síndrome Urémico Hemolítico, una enfermedad grave que puede ser mortal en niños.
Por esta razón, es fundamental seguir medidas de higiene y seguridad alimentaria para prevenir enfermedades, no darle carne picada a los niños menores de 5 años, y prestar especial atención a su cocción para los niños mayores.
A su vez es crucial tener en cuenta las toxinas presentes en pescados y mariscos, como Staphylococcus aureus, Salmonella, Shigella y Yersinia.

Los bebés, niños y ancianos son los más vulnerables a sufrir intoxicación alimentaria. Además, ciertos grupos, como aquellos con enfermedades graves como insuficiencia renal, diabetes, cáncer, VIH/sida, o con sistemas inmunitarios debilitados, como en el caso de pacientes con cáncer, tienen un mayor riesgo. Asimismo, las mujeres embarazadas y en período de lactancia también deben ser especialmente cuidadosas para evitar la intoxicación alimentaria.

En cuanto a los síntomas, es importante tener en cuenta que los signos más comunes de intoxicación alimentaria suelen aparecer entre 2 y 6 horas después de consumir el alimento contaminado. Sin embargo, este período puede variar dependiendo de la causa específica de la intoxicación.
Los síntomas pueden incluir cólicos abdominales, diarrea a veces con sangre, fiebre y escalofríos, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, así como debilidad muscular.

Para identificar el origen de la intoxicación alimentaria en los niños, el pediatra realizará pruebas y exámenes. Estos pueden incluir la evaluación de signos de deshidratación, como dolor abdominal y falta de líquidos en el cuerpo. A su vez, se pueden realizar exámenes de heces o del alimento consumido para determinar el tipo de microorganismo responsable de los síntomas, aunque en ocasiones la causa de la diarrea puede no ser identificada.

En cuanto al tratamiento, por lo general, la mejoría se experimenta en unos pocos días, pero es fundamental que el niño reciba suficiente líquido y una dieta adecuada según el tipo de intoxicación, sumado a un buen descanso.
El líquido de hidratación puede ser agua o bebidas que contengan minerales para reponer lo perdido a causa de la diarrea y los vómitos. Además, se puede utilizar polvo de rehidratación oral, disponible en farmacias, que debe ser mezclado con agua potable. También es posible preparar una mezcla casera disolviendo sal, bicarbonato de sodio, azúcar y agua.

Ahora bien. Si a pesar de intentar hidratar al niño, los vómitos persisten o la diarrea le impide ingerir líquidos, es posible que necesite recibir líquidos por vía intravenosa, especialmente en niños pequeños o bebés que se deshidratan con facilidad.

Y... ¿En qué situaciones se debe contactar a un profesional médico? Es importante comunicarse con el pediatra si el niño presenta sangre o pus en las heces, diarrea persistente que dificulta la ingesta de líquidos debido a náuseas y vómitos, fiebre por encima de los 39 grados, signos de deshidratación como sed, mareos o vértigos, si ha viajado recientemente a un país extranjero y ha experimentado diarrea, si ha consumido agua de fuentes no seguras como lagos o arroyos, si la diarrea no mejora en 5 días (o 2 días en bebés o niños) o empeora con un aumento en la frecuencia, si el niño ha estado vomitando durante más de 12 horas (especialmente en recién nacidos menores de 3 meses que no toleran líquidos), y si hay sospecha de intoxicación por hongos, pescados, mariscos o botulismo, ya que estas situaciones pueden ser potencialmente mortales.

El pronóstico en casos de intoxicaciones varía dependiendo del tipo de intoxicación. En la mayoría de los casos de intoxicación alimentaria comunes, los niños suelen recuperarse por completo en un plazo de 12 a 48 horas. Sin embargo, existen tipos de intoxicaciones alimentarias que pueden llevar a complicaciones graves, especialmente en lactantes y niños pequeños que corren el riesgo de deshidratarse, siendo esta la dificultad más frecuente.
Por otro lado, las complicaciones menos frecuentes pero más severas están relacionadas con el tipo de bacteria que haya causado la intoxicación alimentaria, pudiendo incluir artritis, problemas hemorrágicos, daño en el sistema nervioso, hinchazón de tejidos y problemas renales.

Hablemos ahora la **intoxicación por monóxido de carbono,** un gas tóxico e inodoro que se produce cuando hay una combustión incompleta de combustibles fósiles. Esta es una situación grave tanto para niños como para adultos.

El monóxido de carbono es muy peligroso, ya que no se puede detectar con los sentidos. Las principales fuentes de emisión incluyen los tubos de escape de los automóviles, las estufas, los hornos, los calentadores, las chimeneas, las lámparas, las parrillas, la industria metalúrgica y la fabricación de papel.

Para prevenir la intoxicación, es importante instalar los artefactos por un gasista matriculado, mantener los ambientes bien ventilados y evitar la combustión deficiente.

En el caso de los niños, la intoxicación por monóxido de carbono puede presentarse con síntomas como dolor de cabeza, mareos, náuseas, vómitos, dificultad para respirar y dolor en el pecho. En los niños más pequeños, los síntomas pueden ser más sutiles, como irritabilidad o rechazo de la alimentación.

Si se sospecha de una intoxicación por monóxido de carbono, se recomienda abrir puertas y ventanas para ventilar el ambiente, retirar a las personas afectadas y dirigirse al centro de salud más cercano o contactar a los servicios de emergencia.

En el caso de una intoxicación leve, puede ser suficiente respirar aire fresco, pero en situaciones más graves, se suele administrar oxígeno en concentraciones altas a través de una mascarilla facial.

Además, es fundamental notificar a la policía o a los bomberos si hay escape de monóxido de carbono para prevenir posibles incidentes desafortunados.

Y... ¿qué ocurre con la **intoxicación por medicamentos**? Esta generalmente ocurre en la casa donde vive el niño, y los fármacos implicados suelen ser los destinados a niños o adultos, siendo estos últimos más peligrosos.

Entre los medicamentos más comúnmente asociados se encuentran aquellos utilizados para tratar la ansiedad o los trastornos del sueño en adultos (especialmente las benzodiacepinas), así como los medicamentos para resfriados y fiebre (principalmente el paracetamol). En ocasiones, esto se debe a la presencia de estos fármacos en el botiquín de primeros auxilios.

Las intoxicaciones en niños pueden ocurrir debido a que los medicamentos están a su alcance, o porque ellos acceden a bolsos o carteras donde se guarda la medicación.

Incluso los medicamentos de venta sin receta, los suplementos dietéticos, las pomadas o cremas, y los productos de herboristería pueden ser tóxicos para los niños, a pesar de que los adultos los consideren inofensivos.

En ocasiones, los niños ingieren pequeñas cantidades de medicamentos que no alcanzan a ser tóxicas y no requieren tratamiento. Sin embargo, en otros casos, la ingestión de una cantidad mayor de un fármaco o de un medicamento altamente tóxico puede causar problemas significativos.

¿Pero por qué suceden estas intoxicaciones? Estos incidentes son más comunes en niños de entre 1 y 5 años, ya que son naturalmente curiosos, les gusta explorar y carecen de un sentido de peligro, lo que los lleva a menudo a tomar medicamentos que encuentran a su alcance.

En ocasiones menos comunes, las intoxicaciones pueden ocurrir cuando los padres cometen errores al administrar la dosis de un medicamento, un suplemento vitamínico o mineral a sus hijos.

Una vez que el adulto se da cuenta de que la dosis proporcionada al niño fue incorrecta o se le administró el medicamento equivocado, debe actuar rápidamente.

Por su lado, en niños mayores y adolescentes, las intoxicaciones por medicamentos suelen estar asociadas con intentos de suicidio.

Entonces nos preguntamos... ¿Cómo se puede prevenir la intoxicación por medicamentos y brindar orientación a los padres y cuidadores? Muchas intoxicaciones pueden evitarse mediante medidas simples que se pueden implementar tanto en el hogar del niño como en aquellos lugares que visita con frecuencia, especialmente en casa de los abuelos. En estos lugares, suele haber una mayor cantidad de medicamentos, algunos de los cuales son más peligrosos (como los destinados a la presión arterial, problemas cardíacos, para dormir, entre otros).

Entre las principales medidas para prevenir las intoxicaciones en niños se encuentran:

- mantener los medicamentos siempre fuera del alcance y fuera de la vista de los niños, preferiblemente guardados en armarios o cajones cerrados con llave
- almacenar los medicamentos en sus envases originales para evitar confusiones, ya que los niños pueden asociar un medicamento con un envase específico que les resulte familiar
- utilizar medicamentos que cuenten con tapones de seguridad, especialmente en el caso de jarabes
- adquirir medicamentos en forma de pastillas en lugar de jarabes, ya que estos últimos pueden resultar más atractivos para los niños y aumentar el riesgo de una posible intoxicación

- Comprar las medicinas para los adultos en pastillas en presentaciones con blíster, ya que son difíciles de manipular para los niños, en vez de frascos, de donde las pueden sacar más fácilmente y en más cantidad
- educar a los niños acerca de los peligros de ingerir fármacos y hacer hincapié en que solo deben tomarlos bajo la supervisión de un adulto responsable
- evitar administrar medicamentos en la oscuridad y nunca ofrecerlos a los niños utilizando nombres atractivos como “caramelos”, ya que esto podría llevarlos a consumirlos por su cuenta si están al alcance
- utilizar dispositivos de dosificación adecuados, como jeringas, para garantizar la correcta administración de la dosis y no recurrir a otros métodos
- mantener solo la cantidad necesaria de medicamentos en casa, desechando aquellos que hayan caducado o que ya no se utilicen
- seguir estrictamente las indicaciones del pediatra en cuanto a la medicación prescrita, verificando siempre las instrucciones y la dosis antes de administrar cualquier fármaco a un niño
- evitar tomar medicamentos frente a los niños, ya que esto puede influir en sus comportamientos de imitación

En caso de sospecha o evidencia de intoxicación por fármacos, es importante mantener la calma y tranquilizar al niño. Además, no se debe inducir el vómito ni administrar ningún tipo de sustancia, incluida la leche, y llevar al niño lo más pronto posible a un centro de atención pediátrica.

Es probable que en el centro de atención soliciten información sobre la sustancia ingerida, por lo que es esencial contar con el envase del medicamento a mano. En caso de contacto con la piel o mucosas (boca u ojos), es necesario lavar o enjuagar con abundante agua.
Además, es crucial vigilar al niño para ver si tiene algún síntoma, como vómitos, dolor en la boca o abdomen, palidez, somnolencia, dificultad para respirar, cambios en el comportamiento, entre otros.

Fracturas, esguinces, luxaciones, desgarros y calambres

En el caso de una **fractura** en un niño, los primeros auxilios incluyen detener cualquier sangrado, aplicar hielo para reducir la hinchazón y el dolor, evitar mover la zona afectada, inmovilizar la zona con una férula si está disponible y llamar a los servicios de emergencia si no se cuenta con ayuda médica inmediata.

Por su lado, una **luxación** implica la separación total de los dos huesos que forman una articulación, mientras que una subluxación es una separación parcial de los huesos. En ocasiones, una articulación luxada permanece en esa condición hasta que un médico la realinea, aunque a veces puede realinearse espontáneamente.

En caso de una luxación en un niño, se deben seguir ciertos primeros auxilios: cubrir la zona afectada con vendajes estériles, inmovilizar la articulación lesionada y aplicar hielo para reducir la hinchazón. Si se observan signos como palidez, coloración azulada, entumecimiento o falta de pulso, es crucial llamar al pediatra o acudir a urgencias de inmediato.

Para reducir el daño y el dolor, se recomienda mantener la articulación elevada y evitar movimientos dolorosos. Además, no se debe intentar manipular el hueso a menos que se sea un especialista en huesos, aplicar calor ni masajes en la zona afectada, ni realizar actividades que puedan empeorar la lesión.

Cuando se reciba atención médica, se determinará si es necesario inmovilizar la zona con una férula o yeso, recetar medicamentos para el dolor, aplicar tracción para estirar los músculos y tendones, o en casos más graves, considerar la posibilidad de cirugía, especialmente en situaciones de luxaciones recurrentes o desgarros de músculos, tendones o ligamentos.

En cuanto a los **esguinces**, que son lesiones comunes en niños, especialmente durante actividades escolares, es importante prestar atención a los síntomas y actuar con prontitud para evitar complicaciones.

Un esguince se produce cuando los ligamentos, que son bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones, se estiran o desgarran. En los niños, el tobillo es la ubicación más común para un esguince, y el tratamiento inicial incluye reposo, aplicación de hielo, compresión y elevación.

En caso de un esguince, es importante seguir los siguientes pasos de primeros auxilios: primero, aplicar hielo en la zona afectada durante 15 a 20 minutos y repetir cada dos o tres horas mientras el niño esté despierto. Luego, envolver la zona con un vendaje elástico

para comprimirla, elevar la zona lesionada y buscar atención médica para evaluar la lesión.
El médico determinará la gravedad de la lesión y los pasos necesarios para la recuperación, así como el tiempo requerido para volver a la actividad física habitual.

En cuanto a los primeros auxilios para **desgarros**, es importante entender que este puede afectar un músculo o tendón debido a una distensión o rotura, pudiendo ocurrir en diferentes partes del cuerpo como las piernas, la parte baja de la espalda, entre otras.
Algunas causas comunes de los desgarros musculares incluyen levantar objetos pesados, realizar esfuerzos excesivos, estirar el músculo más allá de su capacidad, contraer el músculo más allá de su resistencia y, en el caso de los niños, la práctica de deportes. Por eso, para prevenirlos, es fundamental realizar un calentamiento adecuado antes de cualquier actividad física.
Los síntomas de un desgarro muscular suelen ser dolor en el músculo o tendón, rigidez, inflamación en la zona afectada, hematomas alrededor de la lesión y empeoramiento del dolor con el movimiento.
En el caso de que un niño sufra un desgarro muscular, es fundamental aplicar los primeros auxilios adecuados. Esto incluye colocar hielo en la zona afectada durante 20 minutos cada 1-2 horas, mantener la zona elevada por encima del nivel del corazón, utilizar un vendaje elástico para comprimir la zona y permitir que el músculo lesionado descanse. Además, se puede administrar al niño analgésicos como paracetamol o ibuprofeno para aliviar el dolor y la hinchazón, siempre siguiendo las indicaciones del médico.
Asimismo, es crucial buscar atención médica de inmediato si el niño experimenta un intenso dolor al tocar o mover la zona afectada, si no puede mantenerse en pie debido al dolor, si presenta moretones, hormigueo o adormecimiento en la zona, si se observa que la zona está torcida o deformada, o si hay signos de infección como enrojecimiento, inflamación o aumento del dolor.
Para prevenir lesiones, es recomendable enseñar al niño a realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento antes y después de practicar deporte.

Finalmente diremos que los **calambres musculares** son contracciones involuntarias y dolorosas de los músculos que suelen ser comunes y no representan un problema grave.

Varios factores pueden desencadenarlos, como la tensión excesiva en un músculo, deshidratación, niveles bajos de electrolitos como magnesio, potasio o calcio, ejercicio intenso o sobrepeso.

Para aliviar los calambres en niños, se pueden realizar estiramientos, masajes, aplicar calor en caso de tensión muscular y hielo si hay dolor, además de asegurar una buena hidratación.

En caso de que los calambres sean causados por algún problema de salud subyacente, es recomendable consultar al pediatra para evaluar posibles tratamientos con medicamentos o suplementos relajantes musculares, pero en general, suelen resolverse sin necesidad de tratamiento específico.