

«Los primeros auxilios separan la vida de la muerte»

El especialista vizcaíno imparte cursos para tratar de **solventar casos de emergencia en época de vacaciones**

LUIS GÓMEZ BILBAO

Con el verano llegan las excursiones, los viajes y, claro, los riesgos se multiplican. Picaduras de avispas, mordeduras de víbora, quemaduras solares, golpes de calor... ¿Qué hacer en esos casos? «¡Gasten en sentido común!», subraya Luis Alciturri en el Aula de Salud del Igualeatorio.

¿Para no amargar las vacaciones?

–¡Inviertan un poco de tiempo en saber dónde van y qué van a encontrar! Disfrutemos las vacaciones con salud.

–La cosa se puede atragantar si el huesito de pollo de la barbacoa se nos va por mal sitio.

–El hueso de pollo no tiene por qué obstruir jamás la vía aérea. Pero si un trozo de carne. Hay dos obstrucciones: completa e incompleta.

–¿Puede provocar la muerte por asfixia en pocos minutos?

–La segunda es fácil de reconocer.

El paciente emite algún tipo de ruido, tos o algo. Si es así, ¡avise al 112! Y después, anímele a toser.

–¿Nunca meter los dedos en la garganta?

–¡No hay que hacer nada más!

–¿Y el golpeteo en la espalda?

–¡Nooo! Podemos enclavarlo más y causar una obstrucción completa.

–¿Y si no tose?

–Abrácele por detrás y hágale unas compresiones a nivel de estómago para dentro y para arriba para que expulse el producto. Los primeros auxilios pueden significar la diferencia entre la vida y la muerte para todo.

–¿Y si se trata de un bebé?

–¡No olviden esta regla general! Todo lo que pasa por el tubo del papel higiénico se lo puede meter en la boca. ¡Nada que pase por ahí debe estar al acceso de un bebé!

–Con las altas temperaturas, ¿qué hacer ante un golpe de calor?

–¡Siempre sentido común! Hay



REGLA FUNDAMENTAL. «La norma básica es aplicar el sentido común». / MAITE BARTOLOMÉ

una cosa que la gente no sabe. Sudar no refresca.

–La sensación es que...

–¡Refresca la evaporación del sudor! Salir a correr a las cuatro de la tarde con chubasquero y a 38 grados es un grave riesgo. Es mucho más duro un día como el del lunes en Bilbao con una humedad enorme que estar en el Sahara. Y no den líquidos a un paciente si no está despejado.

–¿Ni siquiera agua con sal?

–Si está inconsciente, no hay que ofrecerle nada. Se puede atragantar. Sólo bebidas isotónicas para reparar las sales perdidas.

–Ante una intoxicación alimentaria, ¿nos provocamos el vómito?

–En principio, no. Como todo... ¡sentido común! Según a qué países viajemos, comamos con garantías. Con todo lo que contenga agua de por medio, ¡mucho cuidado! Los hielos del gin-tonic o la ensalada riquísima que vamos a comer puede estar lavada con agua contaminada.

–¡Las medusas ya están en la costa vizcaína!

–¿A qué ha visto alguna vez a un pequeñajo saliendo del agua con dos medusas y sin pasarle nada?

–¡Sííí! Y la mar de alegre.

–¿Sabe por qué? Las medusas sólo atacan con los tentáculos. Por eso los chiquillos las cogen de la cabeza. Ante una picadura, hay que retirar todos los tentáculos de la piel con una toalla o paño y luego pasar un poco de vinagre. ¡Nunca amoníaco ni agua dulce!

–¿Agua dulce no?

–Empeora el dolor. Y una cosa importante con los salvarios...

«Pipí para el salvario»

–¿Qué pasa?

–Mucha gente hacía pipí encima de la picadura de salvario.

–¿Aliviaba?

–Mejoraba pero no por el amoníaco ni por el pipí. ¡Era por el calor del pipí! Con calor se desactiva el veneno. ¿Qué se debe hacer? ¡Meter el pie en agua caliente!

–¿Y ante los picotazos de abejas y avispas?

–¡Precaución! ¡No salgan al campo con ropa de colores llamativos!

–¡Pero es verano!

–Bien, vale, pero sepa el riesgo que corre. Segunda norma: olvídense de los pantalones cortos.

–¿Si aun así nos pican?

–La aplicación de hielo puede hacer menos irritante las heridas. Si la picadura es de abeja, deberíamos intentar sacar el aguijón rascando la piel. ¡Nunca usemos pinzas! Al apretar el aguijón, podemos inyectar más veneno. El 5% de las personas son alérgicas a su veneno y pueden provocar...

–¿La muerte?

–Un shock anafiláctico. Si no se trata, puede llevar a la muerte.

–¿Como las de las malditas víboras?

–Los mordiscos de serpientes venenosas rara vez causan la muerte. A veces el paciente se desmaya por el susto. Hay que colocarle en posición supina y... ¡Calma y tranquilidad! Después, limpiemos la herida con agua y jabón,

CONSEJOS

► **¿Cómo evitar** el síndrome de la clase turista? Levantarse cada hora y hacer ejercicios en cuclillas y flexiones. Evitar viajar con las piernas cruzadas y si no existe contraindicación, ingesta de una aspirina infantil.

► **Diarrea del viajero:** No se recomienda ningún tratamiento, excepto la hidratación abundante.

► **Botiquín para el extranjero:** Sobres de suero oral, pastillas potabilizadoras, tiritas, vendas, pomadas antiinflamatorias para golpes, anti-sépticos para quemaduras, antibióticos y corticoides con jeringas. Y los enfermos crónicos deben llevar suficiente cantidad de fármacos que necesiten tomar habitualmente.

«No usemos pinzas para sacar el aguijón de la abeja; se debe rascar la piel»

o con un antiséptico suave, sin frotar enérgicamente.

–¿Por qué?

–Para evitar diseminar el veneno. Finalmente, colocamos un torniquete venoso por encima y debajo de las marcas de los colmillos, sin apretar mucho antes de trasladar al hospital. Y con las garrapatas...

–Que están por todos los montes.

–¡Nunca hay que quemarlas! Una pinza e intentar sacarla entera.

–Con el sol, son inevitables las quemaduras, grandes o pequeñas.

–¡Estar moreno es fruto de una lesión de la piel! El sol brilla pero la imprudencia quema.

–¡Pero es maravilloso y da un aspecto tan saludable!

–La piel tiene memoria histórica y el riesgo de cáncer es muy serio. Para casos leves, la mejor solución es enfriar la piel con mucha agua y cremas hidratantes.

–¿Cómo podemos evitar un mal viaje tras el jet-lag?

–El problema es para la gente que toma medicación y se pregunta a qué hora debe tomarse la siguiente toma si salió de Bilbao a las nueve de la mañana y llegó a Cuba a las dos de la tarde.

–¿Qué debe hacer?

–Como regla general, se toma la medicación por la mañana en el país de origen y, aunque pasen 36 horas de diferencia, se retoma por la mañana en el lugar de destino.

A partir del 1 de Julio

Rebajas

Diferentes como tú



Con tus compras 10 € gratis

- En compras superiores a 30 € te regalamos vales de 10 €
- Presenta el ticket de compra en el stand de rebajas, Plaza Central
- Válido hasta el 31 de julio o fin de existencias (10.000 vales)

CENTRO COMERCIAL

ZUBIARTE

SIENTE LA DIFERENCIA

840 plazas Avda. Abandoibarra

www.zubiarte.com