



# LAS FRACTURAS

## FRACTURAS

Las fracturas son lesiones que pueden producirse por golpes, fatiga y sobrecarga en un levantamiento de peso.

Pueden suceder en cualquier parte del cuerpo.

### Descripción

El hueso se puede quebrar, agrietar o astillar

Las fracturas se clasifican en:

**Cerradas.** Cuando la piel sigue intacta alrededor de la fractura. A ésta se la puede diagnosticar por deformidades, alteraciones neurológicas o pérdida de movilidad de la extremidad.

**Abiertas.** Cuando el hueso roto perfora los músculos y la piel, produciendo una herida alrededor del lugar de la fractura.

Las fisuras no llegan a la rotura total del hueso, pero necesitan el mismo tratamiento que las roturas. Las fracturas necesitan intervención médica inmediata para reducirlas, sobre todo si son abiertas, ya que se corre un gran riesgo de infección.

### Tratamiento:

Cuando estemos frente a una persona con posible caso de fractura, lo primero que debemos hacer es inmovilizar el miembro o lugar afectado, con el fin de mantener en el sitio los fragmentos en los que se rompió el hueso. Así no se ocasiona más daño en los tejidos circundantes y se evita un hematoma de gran tamaño. Los hematomas, muchas veces, son causantes de daños neurológicos.

Al impedir todo movimiento, se evita también el dolor. Por esto, es muy importante contar con personas que conozcan las técnicas para inmovilizar las diferentes partes del cuerpo.

La inmovilización se debe hacer de manera anatómica, pero si no se conoce cuál es la posición anatómica de cada miembro, lo más correcto es inmovilizar a la víctima.

Para trasladar a la víctima a un centro de asistencia médica, se debe tomar en cuenta el lugar de la fractura. En el caso de que la columna esté involucrada, se debe transportar al paciente inmovilizado sobre una superficie plana, que no permita angulaciones de la columna. Todo esto para evitar complicaciones con la médula ósea, que es la conexión nerviosa más grande que tenemos para comunicarnos con el resto de nuestro cuerpo.

### ¿Cómo inmovilizar a la víctima?

Se debe usar una férula (sujeción),

Una férula anatómica consiste en inmovilizar la fractura con una parte del mismo cuerpo. Se realiza atando vendas, pedazos de tela o sacos, entre una pierna y otra, un dedo con otro o el brazo contra el cuerpo.

Una **férula blanda** consiste en una manta, toalla o almohada que se doblan y moldean alrededor del lugar afectado.



Una **férula rígida** consiste en utilizar una tabla, cartón, revista, periódico o cuaderno para inmovilizar el lugar afectado. Se debe tomar en cuenta que las férulas deben ser más largas para que sobrepasen las articulaciones que quedan antes y después de la lesión. Para que la férula quede en el lugar, se puede utilizar vendas, cinturones, cordones de zapatos, mangas de sacos o camisas. Además, es aconsejable acolchonar la férula antes de ser sujeta para que el miembro se amolde a la misma.

Para fijarla, se debe atar en tres partes: una por arriba de la lesión, otra por debajo y otra cercana al lugar de la lesión. Si el paciente no se encuentra cómodo con la férula, es mejor retirarla.

## LESIONES DE LA CABEZA

Las lesiones en la cabeza y el cuello son los traumatismos graves más frecuentes.

### Descripción

Cualquier golpe en la cabeza puede ocasionar una lesión cerebral. La mayoría de estos golpes sanan, pero las secuelas en el cerebro son permanentes.

Esto ocurre dentro de las 24 horas luego del golpe y puede dilatarse hasta tres días después, razón por la cual se deben vigilar los signos y síntomas que el paciente presente.

### Síntomas

- Pérdida del conocimiento, confusión, sueño o cambios en la personalidad
- No es posible mover ciertas partes del cuerpo
- Presenta un hundimiento, contusión, cortada o sangrado en el cuero cabelludo.
- El cuello está rígido
- Puede haber vómito
- Puede haber sangrado por la boca, nariz u oídos
- La visión es borrosa o doble, el tamaño de las pupilas es desigual
- Se presentan convulsiones
- Se pierde el conocimiento

### Tratamiento

- Si la lesión es una hinchazón en el cuero cabelludo, se puede aplicar hielo pero sin ejercer presión. Esto se hace durante las primeras 24 horas. Cambiar cada 15 a 20 minutos y dejar por dos horas.
- No se debe colocar el hielo directamente, es aconsejable introducirlo en una funda junto con un poco de agua, envuelto en una toalla.
- Si se presenta una herida, se debe limpiar y luego colocar una gasa limpia con una cinta adhesiva
- Si la herida es profunda y grande, se debe aplicar agua oxigenada y cubrir con gasa o pañuelo, sin ejercer mucha presión.



- No permitir que la víctima se suene la nariz, ya que la lesión se podría agravar.

## **CALAMBRES**

### **Descripción**

Los calambres son contracciones musculares involuntarias y dolorosas que se producen durante o inmediatamente después del ejercicio. Son más comunes en deportistas que practican especialidades de larga duración.

Los músculos más afectados son los que tienen dos articulaciones y se producen por la contracción de una posición acortada durante el ejercicio. Las contracciones disminuyen la tensión en los tendones debido a una descompensación entre la tensión de la articulación y la del tendón.

Por lo general, no tienen ninguna gravedad aunque son muy dolorosos. Los músculos gemelos y la cara trasera del muslo son las zonas más susceptibles en sufrir calambres.

### **Síntomas**

Se presenta un dolor intenso localizado sobre el músculo.

### **Tratamiento**

- Se debe interrumpir cualquier actividad que se esté realizando
- Es recomendable dar un masaje al músculo, como si se lo amasara
- Ayudar a la persona para que se trate de estirar el músculo con la asistencia de sus manos, mientras se mueve la articulación más próxima. Dar un momento para que se relaje y tratar nuevamente.
- Cuando el calambre pase, volver a mover el músculo con suavidad.

## **ASFIXIA**

La asfixia puede ocasionar la muerte; por lo tanto, las personas adultas deben prevenir que niñas y niños pequeños permanezcan solos sin la debida supervisión, tanto en lugares donde existan piscinas como en horas de comidas.

### **Descripción**

La asfixia es un ahogo o sofocación que se presenta con un espasmo de tos y expectoración, luego de la entrada de líquidos o sólidos en las vías aéreas. La obstrucción completa se presenta cuando algún alimento sólido o algún objeto extraño se aloja en la laringe.

Mientras esto sucede, la persona no puede respirar, llorar ni hablar y si no es ayudada en los siguientes 1 o 2 minutos, perderá el conocimiento.

### **Tratamiento**

- Estimular la tos para expulsar por sí mismo lo que no le permite respirar. El reflejo de la tos es despejar la tráquea. Mientras tose, no debe tomar nada, ya que los líquidos pueden ocupar el espacio requerido para el debido paso del aire.





- Llamar al servicio de urgencias del hospital más cercano, a su hogar o lugar de trabajo, en caso de que la persona se torne azul, su cuerpo se vuelva lacio o pierda el conocimiento.
- En caso de que la persona deje de respirar, ubíquese en seguida detrás de ella y aplique la maniobra de Heimlich, que consiste en rodear con sus brazos por la cintura de la víctima, y con su mano más fuerte, formar un puño para poder aplicar presión intermitente, ayudada por su otra mano, sobre la boca del estómago, en dirección hacia arriba y hacia adentro, el mismo tiempo. Hacerlo seis o diez veces, en sucesión rápida.
- Si la persona a quien usted está ayudando es más grande o muy pesada, acuéstela de espaldas sobre el piso, coloque sus manos a ambos lados del abdomen, por debajo de las costillas, y realice empujones fuertes y bruscos hacia arriba.
- Si se encuentra solo y usted es la víctima, ubíquese frente al espaldar de una silla, apoye con todo su peso su abdomen contra el mismo.

## CONVULSIONES

### Introducción

Las convulsiones se originan por traumatismos craneales, fiebres altas, tumores en el cerebro, intoxicaciones o falta de oxígeno en el cerebro. Cualquiera que sea su causa, se debe estar preparado para actuar en caso de este tipo de emergencias.

### Descripción

Las convulsiones son contracciones bruscas e involuntarias de los músculos, causadas por una actividad eléctrica irregular del cerebro debido a lesiones, enfermedades o fiebres altas.

Casi todas las convulsiones duran menos de 5 minutos. Los ataques convulsivos pueden ser controlados por medicinas especiales, como el caso de la epilepsia.

### Síntomas

- Algunas personas presentan ciertos signos de agitación, contracciones involuntarias en los músculos de la cara, ven luces y deliran.
- Pierden el conocimiento y caen al suelo
- Todo su cuerpo se encuentra rígido
- No respira y se torna azul
- Desvía la mirada hacia arriba
- Los músculos de las extremidades se extienden y se reflexionan de una manera intermitente
- Aumenta su salivación y su respiración es irregular
- Presenta incontinencia urinaria
- Después de haber convulsionado, la persona tiende a dormir.