Hurricane Safety – First Aid Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los huracanes crean una variedad de peligros que pueden provocar lesiones, desde pequeños cortes y rasguños hasta heridas más graves, quemaduras e incluso fracturas óseas. El acceso a la atención médica puede verse limitado o retrasado durante y después de un huracán debido al cierre de carreteras, los cortes de electricidad y la saturación de los servicios de emergencia. Por lo tanto, tener conocimientos básicos de primeros auxilios y un botiquín bien surtido es esencial para tratar las lesiones hasta que se disponga de ayuda médica profesional.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los huracanes pueden crear situaciones realmente peligrosas, y las lesiones son una posibilidad real. Piensa en todo lo que vuela con el viento: cristales rotos, trozos de madera, incluso de metal… pueden causar cortes muy graves, desde pequeños arañazos hasta profundos cortes que necesitan puntos. Y no se trata sólo de cosas grandes; incluso las más pequeñas, como clavos o astillas, pueden causar heridas punzantes que, si no tienes cuidado, pueden infectarse. Además, existe el riesgo de fracturas óseas, esguinces y luxaciones. Si te caes, te golpea algo o se derrumba un edificio, puedes acabar con una lesión grave.

Pero no se trata sólo de las lesiones inmediatas. Los huracanes también pueden provocar otros problemas de salud. Los incendios provocados por cables eléctricos caídos o tuberías de gas dañadas pueden causar quemaduras. El polvo y los escombros pueden entrar en los ojos y causar irritación o problemas aún más graves. Y luego está el agua de las inundaciones, que puede estar llena de todo tipo de cosas desagradables, como bacterias, virus y sustancias químicas que pueden ponerte muy enfermo. Puedes

contraer infecciones cutáneas o estomacales. Y no te olvides de los bichos y animales desplazados por la tormenta, que pueden buscar refugio en tu casa y picarte o morderte.

COMO PROTEGERSE

Muy bien, hablemos de cómo manejar las lesiones si ocurren durante o después de un huracán. Estar preparado para prestar primeros auxilios puede suponer una gran diferencia, sobre todo cuando la ayuda puede llegar con retraso. Las carreteras pueden estar bloqueadas, los servicios de emergencia desbordados o los sistemas de comunicación averiados. En esas situaciones, es posible que tú seas la primera y única persona disponible para prestar asistencia, por lo que conocer los primeros auxilios básicos es absolutamente crucial.

Prepárate antes de la tormenta (preparación previa a la temporada):

El mejor momento para prepararse para emergencias médicas es antes de que comience la temporada de huracanes. Esto significa reunir tus suministros y aprender lo básico.

- Prepara un Botiquín de Primeros Auxilios bien surtido: No se trata sólo de una caja de tiritas; tiene que ser completo. Piensa en lo que puedes necesitar para distintos tipos de lesiones. Aquí tienes una buena lista:
    - **Vendas:** Vendas adhesivas de varios tamaños, gasas y esparadrapo.
    - **Material de limpieza:** Toallitas o solución antiséptica y pomada antibiótica.
    - **Analgésicos:** Analgésicos de venta libre como ibuprofeno o paracetamol.
    - **Herramientas:** Tijeras, pinzas y guantes sin látex.
    - **Otros elementos esenciales:** Un protector facial para RCP y compresas frías instantáneas. Y no olvides un manual de primeros auxilios: puede salvarte la vida si no sabes qué hacer.
- **Capacitarse:** Hacer un curso de primeros auxilios y

reanimación cardiopulmonar es una de las mejores cosas que puedes hacer. Te dará las habilidades y la confianza necesarias para manejar emergencias hasta que llegue la ayuda profesional.

Cómo tratar las lesiones durante y después del huracán:

Ahora, hablemos de cómo manejar lesiones específicas. Repasaremos algunas situaciones comunes que puede encontrar después de un huracán y discutiremos las mejores técnicas de primeros auxilios para cada una:

- **Cortes y Raspones:** Para cortes y rasguños menores, la clave es limpiar bien la herida con agua y jabón. A continuación, aplica un antiséptico y cúbrela con un vendaje limpio.
- **Control de Hemorragias:** Si alguien sangra abundantemente, aplica presión directa sobre la herida con un paño limpio. Si la hemorragia es grave o no cesa tras aplicar presión durante varios minutos, hay que buscar atención médica inmediata si es posible.
- **Heridas Punzantes:** Pueden ser delicadas porque se infectan con facilidad. Limpia bien la herida con agua y jabón y aplica un antiséptico. Vigila si hay signos de infección, como enrojecimiento, hinchazón o pus.
- **Fracturas Óseas y Esguinces:** Si sospechas que alguien tiene un hueso roto o un esguince, intenta inmovilizar la zona lesionada con una férula o vendajes. No intentes mover a la persona a menos que sea necesario y busca atención médica en cuanto puedas.
- **Quemaduras:** En caso de quemaduras leves, enfría la zona quemada con agua corriente fresca (no helada) durante 10 o 15 minutos. Después, cúbrela con un vendaje limpio y seco. En caso de quemaduras graves, como ampollas o carbonización de la piel, acude inmediatamente al médico. No apliques hielo, pomadas ni mantequilla a las quemaduras graves.
- **Lesiones Oculares:** Si a alguien le entra algo en el ojo, intenta enjuagarlo con agua limpia. No te frotes el ojo. Si la irritación continúa o si hay dolor o problemas de visión, busca atención médica.

- **Prevención de Infecciones (Tras la Exposición al Agua de las Inundaciones):** Si has estado en contacto con el agua de la inundación, lávate bien las manos y la piel expuesta con agua limpia y jabón. Esto es importante para prevenir infecciones.

Recordatorios Importantes:

Sólo un par de cosas importantes a tener en cuenta: Si alguien está inconsciente, no respira o tiene heridas graves, la prioridad es pedir ayuda médica de urgencia inmediatamente si puede. Aunque las líneas telefónicas no funcionen, intenta otras formas de pedir ayuda. Y recuerda que, cuando prestes primeros auxilios, tu seguridad también es importante. Ponte guantes si los tienes e intenta evitar el contacto con cualquier cosa que pueda estar contaminada.

CONCLUSIÓN

Prepara un botiquín, aprende lo básico y actúa con rapidez. Estos son los puntos clave de los primeros auxilios en caso de huracán. Si sigues estos pasos, estarás mejor preparado para atender emergencias médicas y ayudar a quienes lo necesiten.