



Guía de primeros auxilios en Lectura Fácil para padres y madres

Volumen 1



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Plena
inclusión
Canarias

Autoría de los contenidos:

Dr. Juan Casado Flores

Dra. Raquel Jiménez García

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Validación:

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Maquetación e ilustraciones:

Kinewa

Edición: Plena inclusión Canarias

Depósito Legal: GC 50-2021

© Lectura Fácil Europa.



Más información en www.easy-to-read.eu

Índice

Introducción	7
Capítulo 1. Atragantamiento, asfixia y obstrucción de la vía aérea.	11
1.1. ¿Cómo reconocerlos?	12
1.2. ¿Qué hacer?	13
1.2.1. Obstrucción leve.....	13
1.2.2. Obstrucción grave	14
Capítulo 2. Fiebre	19
2.1. ¿Cómo puedes reconocer la fiebre?	20
2.2. ¿Qué debes hacer?	21
Capítulo 3. Dificultades para respirar, tos de perro y estridor	23
3.1. ¿Cómo puedes reconocer la dificultad para respirar?	24
3.2. ¿Qué debes hacer si hay dificultad para respirar?	25
3.3. ¿Cómo puedes reconocer la tos de perro y estridor?	26
3.4. ¿Qué debes hacer si hay tos de perro y estridor?	27
Capítulo 4. Dolor	29
4.1. ¿Cómo puedes reconocer el dolor?	30
4.2. ¿Qué debes hacer en caso de dolor?	32
4.2.1. Lactantes pequeños	32
4.2.2. Niños y niñas	32
4.3. Dolor de cabeza	33

Capítulo 5. Golpes y traumatismos	35
5.1. Golpes y traumatismos en la cabeza	36
5.1.1. ¿Cómo se producen?	36
5.1.2. ¿Qué debes hacer?	36
5.1.3. ¿Cómo evitarlos?	38
5.2. Golpes y traumatismos en los brazos y en las piernas.....	39
5.2.1. ¿Cómo reconocerlos?	39
5.2.2. ¿Qué debes hacer?	39
5.3. Golpes y traumatismos en la boca y en los dientes	41
5.3.1. ¿Cómo reconocerlos?	41
5.3.2. ¿Qué debes hacer?	42
5.4. Golpes y traumatismos en el pecho	43
5.4.1. ¿Cuáles son las causas?	43
5.4.2. ¿Qué debes hacer?	43
5.5. Golpes y traumatismos en la barriga	44
5.5.1. ¿Cuáles son las causas?	44
5.5.2. ¿Qué debes hacer?	45

Introducción

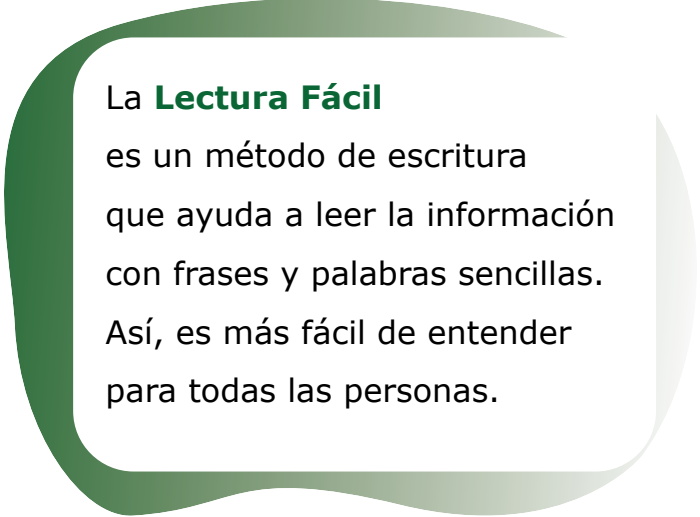
Este documento es una adaptación en Lectura Fácil de algunos capítulos de la **Guía práctica de primeros auxilios para padres** que han escrito 2 doctores: el doctor Juan Casado Flores y la doctora Raquel Jiménez García.

Ellos son pediatras en el **Hospital Infantil Universitario Niño Jesús** en Madrid.

La guía original es del año 2017 y está editada por Ergon, el Hospital Universitario Niño de Jesús y el Banco Santander.

El servicio **Más Fácil** de **Plena inclusión Canarias** ha hecho esta adaptación en **Lectura Fácil**.

La adaptación tiene varios cuadros en el texto en los que se explican las palabras más difíciles.



La **Lectura Fácil** es un método de escritura que ayuda a leer la información con frases y palabras sencillas. Así, es más fácil de entender para todas las personas.

Como puedes leer en la portada,
este es el **volumen 1**.

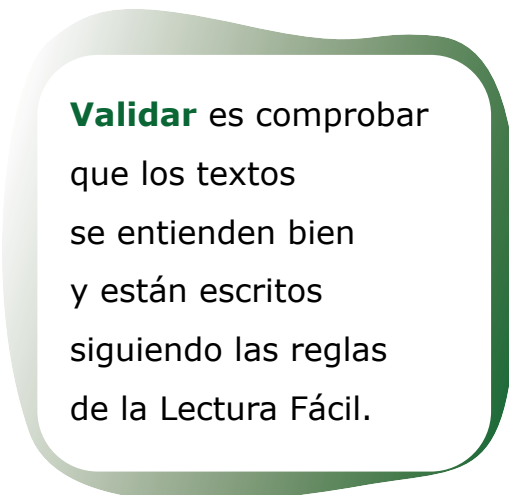
En el futuro, escribiremos más guías
de primeros auxilios
en Lectura Fácil.

Este documento ha sido **validado**
por personas
con discapacidad intelectual
que tienen dificultades para leer.

Nuestra guía en Lectura Fácil
está escrita para ayudarte
a dar primeros auxilios
a tus hijas e hijos
cuando hay un problema de salud
o un accidente.

Los primeros auxilios
son las primeras atenciones
que recibe una persona
que ha tenido un accidente
o que sufre una enfermedad de repente.

Son necesarios
antes de que lleguen los médicos
o médicas
o de ir al centro de salud.



Validar es comprobar
que los textos
se entienden bien
y están escritos
siguiendo las reglas
de la Lectura Fácil.

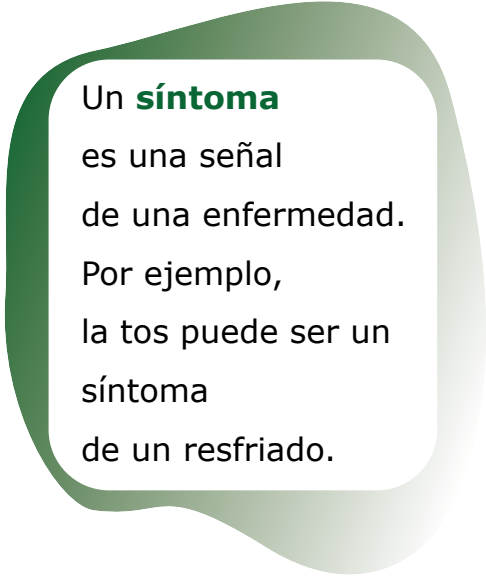
Es importante reconocer los **síntomas** de una enfermedad y también saber qué hacer en caso de emergencia o accidente.

En esta guía, tienes varios consejos prácticos sobre lo que puedes hacer en caso de que un niño o niña tenga lo siguiente:

- Atragantamiento.
- Asfixia.
- Obstrucción de la vía aérea.
- Dificultades para respirar.
- Tos de perro y estridor.
- Dolores.
- Golpes y traumatismos.

Lee esta guía con atención todas las veces que haga falta.

Puedes leer sus 5 capítulos en orden, pero también puedes leerlos según te interese la información o según lo necesites.



Un **síntoma** es una señal de una enfermedad. Por ejemplo, la tos puede ser un síntoma de un resfriado.

Es buena idea tenerla
en un sitio fácil de encontrar,
por si tienes que consultarla
por alguna emergencia.

Esperamos que te sea de utilidad
y que te sirva para mejorar
el bienestar
de tus hijas y de tus hijos.



Recuerda:

Es muy importante
ir al centro de salud cuando sea necesario
y seguir siempre las indicaciones
de tu médico o médica.

Capítulo 1.

Atragantamiento, asfixia y obstrucción de la vía aérea

Una persona tiene un **atragantamiento** cuando no puede tragar algo, por ejemplo, un alimento.

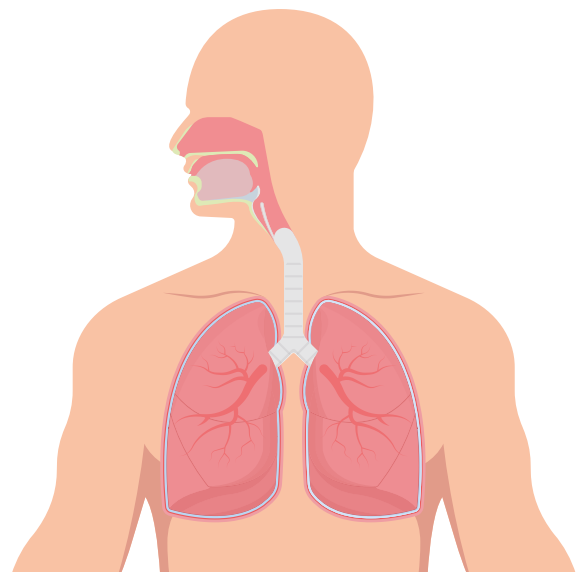
La **asfixia** es la dificultad o parada de la respiración.

Las **vías aéreas** son la parte superior del **aparato respiratorio**, que es el conjunto de órganos que tenemos para respirar.

El aparato respiratorio está formado por:

- Las vías aéreas.
- Los pulmones.

El aire llega a los pulmones por las vías aéreas.



Aparato respiratorio

Cuando hay una **obstrucción**, quiere decir que hay problemas para la llegada del aire.

1.1. ¿Cómo reconocerlos?

Después de que el niño o la niña se trague un objeto, por ejemplo, un trozo de comida o un juguete, este se va hacia el otro lado, es decir, va hacia la vía respiratoria.

Cuando pasa esto, puede empezar a toser.

Además de la tos, le puede pasar lo siguiente:

1. Tiene dificultades para hablar.
2. Tiene dificultades para respirar.
3. Le falta la voz, es decir, está afónico o afónica.
4. Tiene la cara pálida, es decir, la piel de su cara es más blanca o tiene menos color de lo normal.
5. Tiene los labios de color morado.



Además, el niño o la niña puede dejar de respirar y desmayarse.

1.2. ¿Qué hacer?

La obstrucción de las vías aéreas puede ser **leve o grave**.

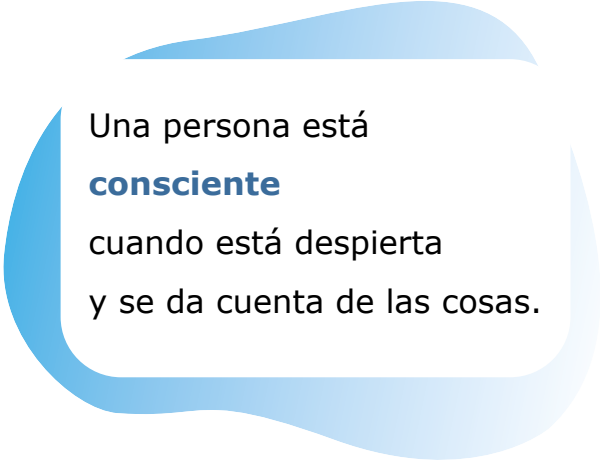
En otras palabras, puede ser más grande o más pequeña.

En este apartado, explicamos lo que debes hacer en los 2 casos.

1.2.1. Obstrucción leve

Hay una obstrucción leve cuando el niño o la niña:

1. Está **consciente**.
2. Tiene tos.
3. Puede respirar.
4. Puede hablar o llorar.
5. Tiene buen color de labios.



Una persona está **consciente** cuando está despierta y se da cuenta de las cosas.

Cuando hay una obstrucción leve,
debes hacer lo siguiente:

1. Colocarle en posición incorporada,
es decir, de pie sobre ti.
2. Animarle para que siga tosiendo.
3. Vigilar lo siguiente:

- Si puede respirar o tragar.
- Si tiene **arcadas** continuas.
- Si sigue teniendo tos.
- Si puede hablar.
- Si echa babas.

Sentimos **arcadas** cuando
se nos revuelve el estómago
y tenemos ganas de vomitar.

1.2.2. Obstrucción grave

Hay una obstrucción grave
cuando el niño o la niña
está consciente,
pero tiene tos débil
o **tos inefectiva**.

La **tos inefectiva**
es cuando no hay tos,
o es una tos silenciosa
y el aire no llega
a los pulmones.



Tampoco puede hacer las siguientes cosas:

- Respirar.
- Hablar.
- Llorar.

Hay también una obstrucción grave si se pone de color azul.

En este caso, hay que hacer lo siguiente:

- 1.** Pedir ayuda.
- 2.** Mirar la boca.

Si ves el objeto que está en la boca y puedes llegar a él, entonces, debes sacarlo con la mano como si fuese un gancho, de atrás hacia adelante.

A continuación, te damos más consejos que debes seguir en caso de obstrucción grave.



Hay diferentes **maniobras** para bebés menores de 1 año y para niños y niñas mayores de 1 año.

Hay que repetir estas maniobras hasta que el niño o la niña eche por la boca el objeto con el que se ha atragantado.

Una **maniobra** es una tarea que se hace con las manos.

1) Bebés menores de 1 año

1. Dar 5 golpes con la mano en la zona media de la espalda del bebé.
2. Dar 5 golpes con 2 dedos en la zona media del pecho del bebé.



2) Niños y niñas mayores de 1 año

1. Dar 5 golpes en la espalda.
2. Dar 5 golpes en el abdomen.
El abdomen está debajo del pecho.

A esto se le conoce como **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 de las vías respiratorias.



Capítulo 2. Fiebre

En este capítulo,
te explicamos cómo reconocer la fiebre.

También te explicamos
qué hacer en caso de que el niño o la niña
tenga fiebre.

Antes de ello, es necesario saber varias cosas:

- 1.** No te obsesiones
con bajar la fiebre.
Si el niño o la niña tiene fiebre
pero muestra alegría
y se mueve,
puedes mantener la tranquilidad.

Lo más importante es vigilar su estado general:

- Su aspecto,
es decir, si se le ve en buen o mal estado.
- Su actividad,
es decir, lo que se mueve
y cómo se mueve.
- Su comportamiento,
es decir, su manera de actuar.

2. El objetivo del tratamiento de la fiebre es que el niño o la niña se sienta mejor.
3. La fiebre no hace daño al cerebro.

2.1. ¿Cómo puedes reconocer la fiebre?

1. El niño o la niña tiene calor.
2. Tiene la cabeza y el **tronco** de color muy rojo.
3. A veces, también tiene frío en las manos y en los pies.
4. Tiene **escalofríos** y **tiritona**.
5. Su pulso va muy rápido.
6. Respira de manera acelerada.
7. Después de ponerle el termómetro en el trasero o en la axila, debajo del brazo, la temperatura es más de 38 grados.

El **tronco** es la parte intermedia del cuerpo. Conecta con la cabeza por medio del cuello y alcanza hasta la ingle. Un **escalofrío** es un frío que aparece de repente. La **tiritona** son temblores que dan cuando empieza la fiebre.



2.2. ¿Qué debes hacer?

1. Quítale toda la ropa y ponle en un lugar fresco.
2. Ponle paños con agua templada en la cabeza, en las ingles y en los sobacos.

Cada 5 minutos, debes cambiar estos paños por otros con agua fría.

3. Báñale con agua templada, es decir, con agua que no está ni fría ni caliente.
4. Dale de beber mucho líquido, como agua o zumos.
5. Dale **medicamentos antitérmicos**.



Estos medicamentos pueden tener nombres como:

- Paracetamol.
- Ibuprofeno.
- Metamizol.

Los **medicamentos antitérmicos** se usan para combatir la fiebre.

Dale la cantidad que te haya dicho el médico o la médica.

Capítulo 3.

Dificultad para respirar, tos de perro y estridor

En este capítulo, te explicamos cómo reconocer que un niño o niña tiene dificultad para respirar, **tos de perro y estridor.**

La **tos de perro** es una tos muy fuerte. Es una tos con la que te puedes asustar mucho porque se repite.

A veces, con esta tos, se hace un ruido para coger aire. A este ruido se le llama **estridor respiratorio.**

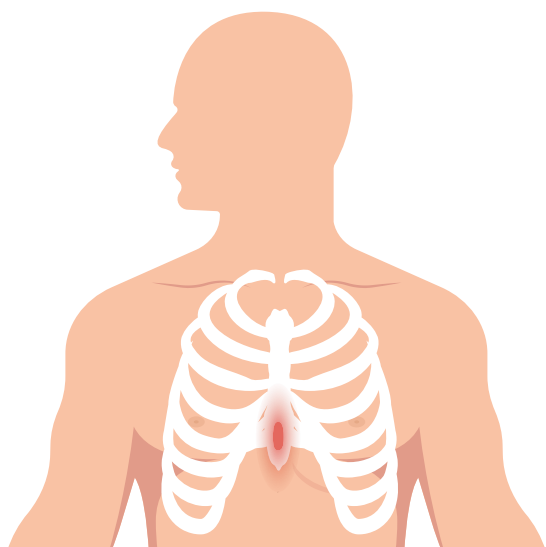
Estos problemas pueden ser muy comunes porque el aire está sucio por la calima.



3.1. ¿Cómo puedes reconocer la dificultad para respirar?

1. El niño o la niña respira rápido.
2. Hace pitidos, es decir, unos sonidos agudos cuando coge aire.
3. Se queja.
4. Tiene las **fosas nasales** abiertas. A esto se le llama **aleteo nasal**.
5. Tiene los labios de color azul o de color oscuro.
6. Cuando respira, puedes ver la marca de las costillas, también la marca del vientre o el hueco encima del **esternón**.

Las **fosas nasales** son los agujeros de la nariz.



Eternón

El **esternón** es el hueso del pecho, por debajo del cuello.

3.2. ¿Qué debes hacer si hay dificultad para respirar?

- 1.** Pon al niño o a la niña en posición incorporada, que sienta tranquilidad y esté en reposo.
- 2.** Si es un bebé, asegúrate de que tiene la nariz limpia de mocos. Debes lavarle la nariz con frecuencia.
- 3.** Dale los alimentos en tomas pequeñas y frecuentes.
- 4.** Evita los lugares en los que hay humo.
- 5.** Si el médico o médica se lo ha recetado, dale el tratamiento con un **inhalador**, que es un aparato para aspirar el medicamento.



6. Debes ir siempre al centro de salud en los siguientes casos:

- El niño o la niña siente malestar general.
- Muestra agitación, es decir, se mueve mucho, o tiene **somnolencia**.
- Se cansa mucho con las tomas.
- Se pone de color morado o de color pálido.
- Respira con rapidez.
- Se le marcan las costillas.
- Se le marca el vientre.
- Se le marca el hueco encima del esternón.

Somnolencia

es pesadez y torpeza porque tiene mucho sueño.

3.3. ¿Cómo puedes reconocer la tos de perro y estridor?

A veces, algunos niños o niñas se despiertan con una tos muy fuerte. A esta tos se le llama **tos de perro**.

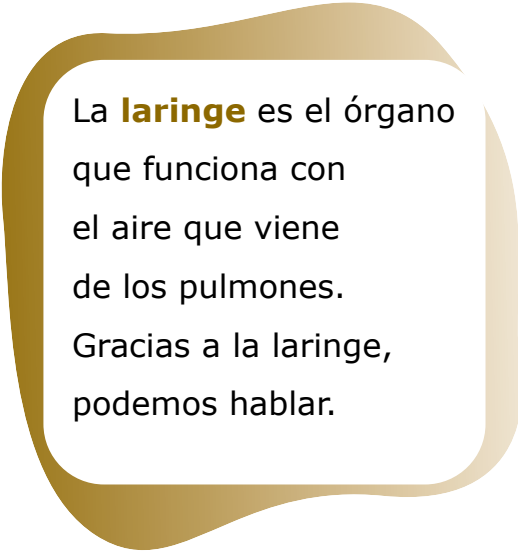
La tos de perro es una tos seca, que irrita la garganta.



Cuando hay ruido para coger aire, a este ruido se le llama **estridor respiratorio**.

Estos síntomas suelen deberse a la inflamación de las cuerdas vocales y de la **laringe**.

El nombre de esta inflamación es **laringitis**.



La **laringe** es el órgano que funciona con el aire que viene de los pulmones. Gracias a la laringe, podemos hablar.

3.4. ¿Qué debes hacer si hay tos de perro y estridor?

- 1.** El niño o la niña deben estar sentados.
- 2.** Tranquilízale para que respire lento.
- 3.** Si es posible, es bueno que respire aire frío y húmedo. Por ejemplo, puedes llevarle a un parque o a un jardín.
- 4.** Si le cuesta respirar, díselo al médico o médica.

Capítulo 4. Dolor

El **dolor** es una sensación molesta y desagradable en alguna parte del cuerpo.

El dolor puede ser más o menos intenso.

Muchas enfermedades producen dolor.

Algunos ejemplos de estas enfermedades son:

- Llagas en la boca.
- Otitis, que es la inflamación del oído.
- Apendicitis, que es la inflamación del **apéndice**.
- Artritis, que es la inflamación de las **articulaciones**.
- Tumores, que son bultos o hinchazones en alguna parte del cuerpo.
- Traumatismos, que son lesiones o daños producidos, por ejemplo, por golpes o caídas.

El **apéndice**

es un órgano pequeño como un tubo unido al intestino grueso.

Las **articulaciones**

son los puntos de unión de 2 o más huesos.

Algunos ejemplos son los codos, los hombros, o las rodillas.

4.1. ¿Cómo puedes reconocer el dolor?

Hay varias señales de que un niño o una niña sufre dolor.

A estas señales se les llama síntomas.

Algunos **síntomas** de dolor son los siguientes:

1. Lloro mucho.

El llanto sigue durante mucho tiempo y no se puede controlar en bebés.

2. No puede mover

la parte del cuerpo que le duele o se queja cuando la mueve.

Por ejemplo,

no puede mover un dedo o llora cuando lo mueve.

3. Se pone la mano en la parte del cuerpo que le duele.

4. No duerme bien porque no siente tranquilidad.



5. Dice que le duele.
6. No se mueve o se queda con la misma postura durante mucho tiempo.
7. Babea mucho.
8. Le sale líquido por la oreja.
9. Tiene una o varias heridas.
10. Tiene **hematomas**.
11. Tiene alguna articulación hinchada, por ejemplo, la rodilla o el codo.
12. Cojea, es decir, anda con dificultad.
13. Hace caca con sangre.
14. Tiene una **hernia**.
15. Si es un niño, puede sentir dolor en los testículos.

Un **hematoma** es una mancha morada producida por un golpe. Se le puede llamar **moratón** o **cardenal**.

Una **hernia** es como un bulto pequeño en una parte del cuerpo, como la ingle, el estómago o un muslo.

4.2. ¿Qué debes hacer en caso de dolor?

Dependiendo de la edad, puedes hacer cosas diferentes para calmar el dolor de un niño o una niña.

Aquí explicamos lo que debes hacer si se trata de **lactantes** pequeños o de niños o niñas de más edad.

Los **lactantes** son los bebés que maman leche.

4.2.1. Lactantes pequeños

1. Poner la chupa o chupete.
2. Darles caricias.
3. Hacerles **arrullos**.
4. Darles abrazos.

Los **arrullos** son canciones suaves que se cantan para hacer que los niños y las niñas se tranquilicen y tengan sueño.

4.2.2. Niños y niñas

1. Darles masajes donde les duele.
2. Hacerles arrullos.
3. Decirles palabras de tranquilidad.
4. Darles **analgésicos** por la boca en las cantidades que te diga tu médico o médica.

Los **analgésicos** son medicamentos para calmar el dolor.

Algunos analgésicos son:

- Paracetamol
- Ibuprofeno
- Metamizol

5. Ir al centro de salud si el dolor sigue.
Es importante tratar el dolor y saber su causa.

4.3. Dolor de cabeza

La causa más frecuente del dolor de cabeza es la **fiebre**.

También hay otras causas, por ejemplo:

- El estrés.
- La tensión en el colegio.
- Los catarros.



Debes ir siempre al centro de salud en los siguientes casos:

- El dolor despierta al niño o a la niña por la noche.
- El niño o la niña siente dolor por la mañana.
- Además de dolor, vomita muchas veces.
- Se queda **adormilado** o **adormilada** con frecuencia.
- Tiene menos nivel de conciencia, es decir, está menos alerta a las cosas que suceden.
- El dolor no se va con analgésicos.
- Tiene problemas para ver, menos fuerza y camina con dificultad.

Quedarse **adormilado** o **adormilada** es empezar a dormirse o estar en un estado próximo al sueño pero sin llegar a dormirse del todo.

Capítulo 5.

Golpes y traumatismos

En este capítulo, tienes recomendaciones sobre lo que debes hacer cuando hay diferentes golpes y **traumatismos**.

Los **traumatismos** son lesiones o daños producidos por golpes o por caídas.

En este capítulo, tienes información sobre los siguientes golpes y traumatismos.

Golpes y traumatismos

1. En la cabeza
2. En los brazos y en las piernas
3. En la boca y en los dientes
4. En el pecho
5. En la barriga

5.1. Golpes y traumatismos en la cabeza

5.1.1. ¿Cómo se producen?

- Caídas.
- Accidentes de tráfico.
- Accidentes haciendo deporte.

Pueden ser leves,
como, por ejemplo,
un chichón en la cabeza
por caerse de una silla.

También pueden ser graves,
como, por ejemplo,
un accidente
con una bicicleta
o con un coche.

5.1.2. ¿Qué debes hacer?

En caso de traumatismo leve:

- Pon frío en el lugar del golpe.
- Durante las siguientes 24 horas, es decir, durante 1 día, vigila al niño o la niña.
- Intenta que tenga tranquilidad.



Debes ir a urgencias en los siguientes casos:

- Es un bebé pequeño, de menos de 3 meses.
- Es mayor, pero tiene una herida abierta y es necesario dar **puntos de sutura**.
- Ha perdido la conciencia, aunque sea por 5 minutos.
- Vomita muchas veces, tiene dolor de cabeza o llora mucho.
- Se quiere dormir o se comporta de manera extraña.
- Hace movimientos raros con los ojos, con la cara o con los brazos y con las piernas.
- Le sale sangre o mocos por las orejas o la nariz.
- Tiene un chichón grande.

Los **puntos de sutura** se usan para coser los 2 lados de una herida.



5.1.3. ¿Cómo evitarlos?

- Usa **sistemas de retención** en los viajes en coche.
Da igual si el viaje es largo o corto, debes usarlos siempre.

Los cinturones de seguridad deben estar siempre abrochados.

Si se trata de niños o niñas pequeñas, deben estar en sus sillas infantiles.

- Ponerle el casco antes de coger la bicicleta.
- Hay que usar casco para esquiar, patinar y para todos los deportes que puedan ser de riesgo.

Los **sistemas de retención** son los cinturones de seguridad y las sillas infantiles para los coches.



5.2. Golpes y traumatismos en los brazos y en las piernas

5.2.1. ¿Cómo reconocerlos?

Cuando un niño o una niña se da golpes en los brazos o en la piernas, puede tener:

- Heridas.
- Moratones.
- Dolor en el sitio en el que se dio el golpe.

5.2.2. ¿Qué debes hacer?

- Pon frío en el lugar del golpe.
- Aprieta durante 10 minutos. Así, no saldrán moratones, es decir, manchas de color morado en la piel.
- Pon en alto la zona en la que se dio el golpe. Así, la hinchazón será menor.



- Si el brazo o la pierna tiene una forma extraña, como una **deformidad**, no hay que moverlo.

Para que no se mueva, puedes ponerle una férula, madera o cartones duros y debes acudir al centro de salud.

- Para que no mueva los brazos, puedes colocarle un **cabestrillo** con un pañuelo.

Es importante acudir al centro de salud.



- El niño o la niña debe descansar hasta que el dolor se pase.
- Si le sigue doliendo, le puedes dar un **analgésico**.

Una **deformidad** es cuando una parte del cuerpo no tiene su forma normal.



Férula en pierna

Un **cabestrillo** es un pañuelo o banda que se cuelga del hombro para no mover un brazo o un hombro lesionado.

Recuerda:

Un **analgésico** es un medicamento para calmar el dolor.

- Si hay inflamación grande, deformidad o el dolor no se va, debes consultar en el centro médico.

5.3. Golpes y traumatismos en la boca y en los dientes

5.3.1. ¿Cómo reconocerlos?

Cuando un niño o una niña se da un golpe en la boca y en los dientes, le puede pasar lo siguiente:

- Le sangra la boca, los dientes o la lengua.
- Tiene mal los dientes de arriba.
- Se le mueven los dientes de leche.
- Tiene un diente roto o que se sale de su sitio.

5.3.2. ¿Qué debes hacer?

- Si le sangra el labio, presiona sobre él entre 6 y 8 minutos.
- Si se le cae un diente definitivo, es decir, un diente que no es de leche, hay que guardarlo en un bote.

Este bote debe tener agua o suero.

Acude rápido al dentista para que vuelva a poner el diente en su sitio.

Cuanto antes vayáis al dentista, mucho mejor.

Lo mejor es no tardar más de media hora en ir.

- No laves, no seques y no frotes el diente que se ha caído.



5.4. Golpes y traumatismos en el pecho

5.4.1. ¿Cuáles son las causas?

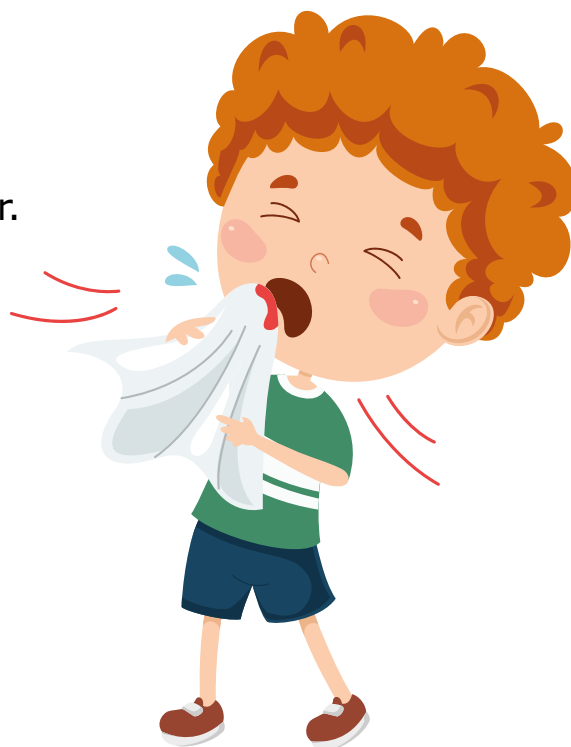
Las causas principales son las siguientes:

- Accidentes haciendo deporte.
- Accidentes de tráfico.
- Caídas.
- Peleas.

5.4.2. ¿Qué debes hacer?

1. En principio, solo debes observar.
2. Acude al centro de salud con urgencia:

- Si el dolor es muy fuerte.
- Si el dolor no deja respirar.
- Si tose con sangre.





Recuerda:

- El dolor en el pecho puede durar 2 semanas.
- Cuando tocas la zona afectada, hay más dolor.
También hay más dolor al toser o al estornudar.

5.5. Golpes y traumatismos en la barriga

5.5.1. ¿Cuáles son las causas?

Las causas principales son las siguientes:

- Accidentes de bicicleta.
- Caídas sobre el manillar de la bicicleta.
- Golpes directos.

5.5.2. ¿Qué debes hacer?

1. En principio, solo observar.
2. Acude al médico con urgencia:
 - Si vomita muchas veces.
 - Si tiene la barriga hinchada.
 - Si le duele mucho la barriga.
 - Si hace pipí con sangre.





Guía de primeros auxilios en Lectura Fácil para padres y madres

Volumen 1

1. Atragantamiento, asfixia y obstrucción de la vía aérea
2. Fiebre
3. Dificultades para respirar, tos de perro y estridor
4. Dolor
5. Golpes y traumatismos



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



Plena
inclusión
Canarias