



# Guía de primeros auxilios en Lectura Fácil para padres y madres

Volumen 3



Gobierno  
de Canarias



Plena  
inclusión  
Canarias



© Lectura Fácil Europa  
Logo: Inclusion Europe  
Más información en:  
<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Las Palmas de Gran Canaria, 2022

Esta publicación sigue las pautas y recomendaciones de la Norma de Lectura Fácil UNE 153101:2018 EX

**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

Financiación: Gobierno de Canarias

Edición: Plena inclusión Canarias



Gobierno  
de Canarias



Plena  
inclusión  
Canarias

# Índice

Capítulo 1. Intoxicación y envenenamiento .....	<b>1</b>
1.1. ¿Cómo reconocer una intoxicación? .....	1
1.2. ¿Qué hacer? .....	3
Capítulo 2. Quemaduras .....	<b>4</b>
Capítulo 3. Heridas, cortes, rasguños y rozaduras ....	<b>6</b>
3.1. ¿Qué hacer? .....	6
Capítulo 4. El sangrado nasal .....	<b>9</b>
4.1. ¿Qué hacer? .....	10
4.2. Sangrado repetido .....	10
Capítulo 5. El ahogamiento .....	<b>12</b>
5.1. ¿Dónde se producen los ahogamientos? .....	12
5.2. ¿Qué hacer en caso de ahogamiento? .....	13
Notas .....	<b>16</b>

# Capítulo 1. Intoxicación y envenenamiento

Este capítulo tiene 2 apartados:

En el primero,  
te contamos **cómo reconocer**  
una intoxicación  
o un envenenamiento.

En el segundo,  
aprenderás **qué hacer**  
en caso de intoxicación  
o envenenamiento.

## 1.1. Cómo reconocer una intoxicación

Una intoxicación se produce  
cuando se bebe, come o se huele  
una sustancia tóxica.

Si crees que un niño o niña  
ha podido estar en contacto  
con una sustancia tóxica  
debes hacer lo siguiente:

- Mirar en la ropa si hay restos de la sustancia.
- Oler para comprobar si huele raro o fuerte.
- Ver si tienen quemaduras alrededor de la boca.

Es importante fijarse en si aparecen síntomas como:

- Dificultad para respirar.
- Vómitos.
- Dolor en el abdomen
- Sueño.
- Otros comportamientos raros.

## 1.2. ¿Qué hacer?

1. Separar la sustancia tóxica del niño o de la niña.

Si tiene algo en la boca, quítaselo.

Quítale la ropa y limpia su piel con agua.

2. Llamar a toxicología.

El número es 915620420.

3. No intentes hacerle vomitar.

4. No le des de beber ningún líquido como leche o aceite.

5. Vete al médico y lleva el bote o envase de donde ha salido la sustancia tóxica.



## Capítulo 2. Quemaduras

Las quemaduras se producen por contacto con:

- Líquidos calientes.
- Fuego.
- Electricidad.
- Productos químicos.
- Objetos muy calientes.

En caso de quemaduras sigue estos pasos:

1. Apartar al niño de la fuente de calor.

Si es una quemadura por electricidad, asegúrate que el niño no está en contacto con la fuente eléctrica.

2. Quitar muy rápido  
la ropa caliente,  
siempre que no esté  
pegada a la piel.
3. Echar agua a la quemadura,  
a no ser que sea  
una quemadura de gasolina.
4. No poner ninguna crema o pomada.
5. Cubrir la quemadura  
con un paño limpio.
6. No romper las ampollas.
7. Ir al médico  
si la quemadura es en la cara,  
en las manos,  
o en los genitales.

También,  
es importante ir al médico  
para consultar  
si se puede tomar alguna pastilla  
contra el dolor.



# Capítulo 3.

## Heridas, cortes, rasguños y rozaduras

La piel humana,  
puede romperse por:  
un golpe  
un corte  
o una rozadura.

Al romperse la piel,  
el niño o la niña  
puede sangrar  
y también puede  
tener una infección.

### 3.1. ¿Qué hacer?

Los siguientes pasos  
te explican que hacer  
ante una herida.

1. Lávate las manos  
con agua y jabón.

2. Lava la herida con agua y jabón y aclara con agua a chorro.
3. Para la sangre apretando una **gasa** o un trapo limpio sobre la herida.
4. Si la herida no deja de sangrar, añade más gasas encima de las que has usado y sigue apretando con fuerza.
5. Sostén las gasas con un esparadrapo o con alguna venda larga.
6. Pon en alto la parte del cuerpo donde está la herida.
7. Si hay objetos clavados en la piel, no los quites.

Una **gasa** es un tejido fino que sirve para tapar heridas.

8. Ve al médico en los siguientes casos:

- Si la herida no deja de sangrar.
- Si la herida es larga o profunda.
- Si sus bordes están muy separados.
- Si aparecen señales de infección como:  
pus,  
fiebre  
y enrojecimiento.



## Capítulo 4. El sangrado nasal

El sangrado nasal  
pasa cuando sangra la nariz  
por uno  
o por los dos orificios.

Cuando sangra la nariz,  
suele ser escandaloso y llamativo  
pero la mayoría de las ocasiones  
no es preocupante.

Los sangrados por la nariz  
se producen por:

- Un ambiente muy seco.
- Un catarro
- Meterse  
el dedo en la nariz.

En los 2 siguientes apartados  
te explicamos **qué hacer**  
y que es el **sangrado repetido.**

## 4.1. ¿Qué hacer?

En caso de sangrado por la nariz sigue estos pasos:

1. Tranquiliza al niño o la a niña.
2. Sienta al niño o a la niña.  
No lo tumbes.
3. Aprieta con fuerza el orificio de la nariz que sangre durante 8 o 10 minutos.
4. Si después de 10 minutos, no para de sangrar, tienes que ir al médico.

## 4.2. Sangrado repetido

Es muy normal que el sangrado nasal se repita de forma habitual.

Esta repetición en el sangrado es porque las causas se mantienen.

Si quieres recordar las causas,  
lee el principio de este capítulo.

A veces,  
la nariz sangra  
de forma repetida  
porque los niños  
suelen arrancarse  
la **costra** de sangre seca  
que tenían en su nariz.

Cuando el sangrado nasal  
es muy abundante,  
es decir, sangra mucho,  
debes ir al médico.

También,  
tienes que ir al médico  
cuando el sangrado nasal  
se repite mucho.

Una **costra**  
es un tapón de  
sangre seca  
que ayuda curar  
la herida



# Capítulo 5. El ahogamiento

Este capítulo tiene 2 apartados.

En el primero,  
te contamos **dónde se producen**  
los ahogamientos.

En el segundo,  
aprenderás **qué hacer**  
en caso de ahogamiento.

## 5.1. ¿Dónde se producen los ahogamientos?

Un ahogamiento  
se produce porque  
la garganta, la nariz y los pulmones  
se llenan de agua.

Los lugares  
en los que se suelen producir  
los ahogamientos son:

- Las piscinas.
- Los ríos y lagos.
- La playa.

También,  
es importante saber  
que los niños y niñas más pequeños  
pueden ahogarse  
en la bañera de casa  
al resbalarse y no poder levantarse.

## **5.2. ¿Qué hacer en caso de ahogamiento?**

En caso de ahogamiento  
sigue estos pasos:

1. Intenta sacar al niño del agua lo más rápido que puedas sin ponerte en peligro.
2. Si el niño o la niña esta inconsciente, pide ayuda sin separarte de él o ella.



3. Si respira,  
quítale la ropa mojada,  
acuéstalo de lado  
y tápalo para que no se enfríe.

No des golpes en el pecho  
o en el estómago  
para sacar el agua

4. Si no respira,  
haz rápido  
las maniobras de resucitación cardiopulmonar:

- Abrir la boca  
con una mano en la frente  
y otra en la barbilla.
- Empezar el boca a boca.
- Comenzar con las compresiones torácicas.

5. Pasados 2 minutos de reanimación,  
si otra persona no ha podido llamar al 112,  
hazlo tú.

Sigue con las maniobras de reanimación hasta que el niño o la niña responda, o llegue la ambulancia.





