Fundamentals of First Aid – Fractures – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Una fractura es un término médico para un hueso roto. La ruptura puede ser a lo largo de la longitud del hueso o a través del hueso, por lo que parece como si el hueso se ha roto. Estas son generalmente roturas limpias, pero a veces el hueso puede fracturarse en varios lugares, especialmente si la fractura es causada por una caída desde una gran altura o por aplastamiento.

Las fracturas son comunes; La persona promedio tiene dos durante toda la vida. Ocurren cuando la fuerza física ejercida sobre el hueso es más fuerte que el hueso mismo. Los niños y las personas mayores son especialmente propensos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

A veces un hueso roto puede perforar la piel. Esto se conoce como una fractura abierta. Esto puede causar pérdida de sangre y aumentar la posibilidad de desarrollar una infección. Incluso si un hueso no atraviesa la piel (una fractura cerrada), la persona a menudo sufre una pérdida de sangre desde y alrededor de la fractura. Cualquier retraso en tratamiento médico puede hacer que el hueso no se cure en línea recta.

La hinchazón o un hueso fuera de lugar pueden causar problemas con los nervios en el área de la lesión. Los retrasos en el tratamiento pueden provocar daños a largo plazo en los nervios. Esto puede causar entumecimiento, función reducida o sensación de cambio a lo largo de la línea del nervio.

COMO PROTEGERSE

Primeros auxilios para fracturas.

1. **Mantente seguro**
    - Llame al 911 primero en caso de emergencia.
    - Evalúa la escena.
    - Proceda con cuidado solo si es seguro hacerlo.
    - Póngase el equipo de protección personal (EPP) adecuado, especialmente si hay pérdida de sangre u otros peligros.

2. **Reconocer los signos de una fractura.**
    - Hay un dolor
    - Una de las señales más comunes en cualquier lesión muscular, ósea o articular es el dolor.
    - El área está magullada o hinchada, a menudo bastante significativamente.
    - El área puede estar torcida o doblada de forma extraña o tener crestas, abolladuras o huecos extraños.
    - Difícil o imposible mover el área.
    - La persona dice que puede sentir los huesos rechinar.
- Se oye un crujido o chasquido en el momento de la lesión.
- El área lesionada es fría, entumecida y con hormigueo.

3. **Use RICE mientras esperas**
    - RICE en sus siglas en Ingles es una manera de recordar lo que debe hacer si sospecha una fractura
    - (Rest) Descanso: No mueva ni estire el área lesionada.
    - (Immobilize) Inmovilizar: mantenga al paciente quieto y ayúdelo a apoyar el área lesionada para mantenerlo inmóvil.
    - Solo aplique una férula si ha sido entrenado para hacerlo.
    - (Cold) Frío: el frío reduce el sangrado interno, el dolor y la hinchazón.
    - Llene una bolsa de plástico con hielo y agua o envuelva hielo con un paño húmedo y aplique hielo en el área lesionada durante períodos de aproximadamente 20 minutos.
    - Coloque una toalla o una pieza delgada de ropa entre el hielo y la piel descubierta.
    - Si no puede tolerar el hielo por 20 minutos, aplique hielo durante períodos de 10 minutos.
    - Si es necesario continuar con el hielo, retire el paquete durante 20 minutos y luego reemplácelo.
    - No aplique calor.
    - (Elevate) Elevar la parte lesionada solo si no causa más dolor.
    - Elevar la parte lesionada puede ayudar a reducir la hinchazón.

4. **Llame al 911 si:**
    - El hueso roto es el resultado de un trauma mayor o lesión.
    - La persona no responde, no respira o no se mueve.
    - Comience el RCP si no hay respiración ni latidos cardíacos.
    - Hay sangrado abundante.
    - Incluso una presión suave o un movimiento causan dolor.
    - La extremidad o articulación aparece deformada o el hueso ha perforado la piel.
    - La extremidad del brazo o pierna lesionada, como un dedo del pie o un dedo, está adormecida o azulada en la punta.
    - Sospechas que un hueso está roto en el cuello, la cabeza o la espalda.

5. **Observar que más está sucediendo**
    - Detener cualquier sangrado.
    - Aplique presión sobre la herida con un vendaje estéril, un paño limpio o una prenda de ropa limpia.
    - Tratamiento para el shock.
    - Si la persona se siente mareada o si está respirando respiraciones cortas y rápidas, colóquela con la cabeza ligeramente más baja que el tronco y, si es posible, levante las piernas.

6. **No deje que le pase a los demás.**

- Mire a su alrededor para ver los eventos que conducen a la causa de la fractura, por ejemplo:
- ¿Falta una barrera de seguridad?
- ¿El andamio era inseguro?
- ¿El equipo de seguridad no funcionaba correctamente?
- ¿Alguien no estaba usando la maquinaria correctamente?

CONCLUSIÓN

Las fracturas son comunes y con frecuencia no son potencialmente mortales, pero al administrar una fractura de manera incorrecta, las primeras horas pueden llevar a problemas a largo plazo. Si la fractura es grave, se requiere atención médica urgente. El área también necesita ser revisada para encontrar la causa del accidente que conduce a la fractura para asegurarse de que nadie más esté lesionado.