



# Cómo salvar tu vida

EN 5 ESCENARIOS MORTALES

No son los posibles escenarios de un crimen, pero sí que podrían llegar a ser situaciones mortales si no sabes cómo reaccionar. Te contamos cómo salvar tu vida (o la de otra persona) en una emergencia.

## Te clavás un cuchillo

Si cortando se te escapa el cuchillo y te haces un corte profundo –por ejemplo, al cortar jamón– puedes llegar a seccionar una arteria. Lo sabrás si la sangre es de color brillante, abundante y sale a chorro de manera intermitente, coincidiendo con cada pulsación. Hay que actuar rápidamente para no llegar a desangrarte.

### ✓ QUÉ HACER

Acude rápidamente a un centro de Urgencias donde puedan suturarte. Y mientras, presiona directamente sobre la herida con un paño o una toalla limpios. Eleva el brazo (o la pierna). Si aun así la hemorragia no cesa, comprime la arteria principal que irriga la zona. La axilar, en el caso de los brazos, y la femoral, en el de las piernas. Y si aún sale sangre, haz un

torniquete al inicio de la extremidad afectada.

### ✗ QUÉ NO HACER

Si no has hecho un curso de primeros auxilios para saber cómo hacer un torniquete, mejor no practicarlos.

## Te quemas al cocinar

Una quemadura grave puede poner en peligro la vida y requiere atención inmediata.

Son lesiones de la piel, pero a veces afectan a otros órganos como pulmones, corazón, etc.

### ✓ QUÉ HACER

Hay que apagar las llamas envolviendo la zona que se quema con un paño o manta o rodando por el suelo. Lo importante es no estar de pie para evitar quemaduras en la cara. Aplica agua fría sobre la quemadura durante 10-15 min para que no se forme una ampolla. Llama a Urgencias.

### ✗ QUÉ NO HACER

No hay que aplicar nada y menos pasta de dientes, vinagre, harina, aceite, polvos de talco o miel, ya que la quemadura puede infectarse. Si llevas anillos o relojes, te los retirarán los sanitarios.

## Te notas débil de repente

Si sientes una parálisis o debilidad repentina, insensibilidad en un brazo o una pierna, te cuesta hablar, comprender y coordinar los movimientos; o tienes un dolor de cabeza muy agudo, podrías estar sufriendo un ictus. Se trata de una lesión vascular que impide la llegada de sangre al cerebro.

### ✓ QUÉ HACER

Si lo sufres tú, llama rápido al 112. Si sospechas que le pasa a otra persona, cuando llames te dirán que le hagas sonreír, levantar los dos brazos y pronunciar su nombre. Mientras acuden los servicios de emergencia recuesta al paciente, con la cabeza elevada a unos 45 grados. ✗



## Prevenir

✧ **Quemaduras.** Pon los mangos de las sartenes hacia dentro y coge las ollas con agarra-dores. Y no eches al aceite alimentos mojados.

✧ **Afila.** Un cuchillo bien afilado es más seguro que uno que no corta, con el que harás más fuerza y se te puede escapar.

### ✗ QUÉ NO HACER

Dejarlo correr si se pasa más o menos rápido. Aunque los síntomas remitan o tengas dudas, avisa a emergencias. Si te atienden rápidamente no solo puedes salvar la vida sino evitar o disminuir las secuelas. Y mientras esperas, no tomes ninguna medicación.



## Ardor y palpitaciones

En las mujeres, los síntomas de un infarto son distintos a los de los hombres y pueden resultar confusos. Si tienes un dolor abdominal parecido al ardor de estómago, dolor de espalda o en el hombro, sudores fríos, si sientes una presión en el pecho detrás del esternón o notas punzadas, náuseas, ahogo, palpitaciones... podrías estar sufriendo un infarto. Si te pasa por primera vez, serás consciente de que es algo que nunca habías experimentado antes.

### ✓ QUÉ HACER

Ante cualquier dolor torácico con náuseas y sudoración, lo primero es contactar con el 112. Si ya has tenido antes problemas de corazón, ponte un comprimido de cafinitrina sublingual. Igualmente, llama a emergencias, no esperes a que haga efecto el medicamento. Y procura no quedarte sola.

### ✗ QUÉ NO HACER

No hay que restar importancia a los dolores torácicos y retrasar la demanda de ayuda. Y en el caso de las mujeres, no hay que menospreciar los síntomas de una indigestión fuerte, porque es posible que no se trate de ese problema sino, precisamente, de un ataque al corazón. Si te notas rara, consulta.



**Siempre que tengas una emergencia, da la alarma primero y luego procura darte unos primeros auxilios**



## Al comer, te atragantas

Si no has masticado lo suficiente un trozo grande de carne o te atragantas con un caramelo, uvas o frutos secos, puedes notar cómo te ahogas. Te mueves de manera convulsiva porque no puedes respirar y tampoco puedes hablar. Te empiezas a poner azul e incluso puedes perder el conocimiento. Si no reaccionas rápido puedes morir por falta de oxígeno.

### ✓ QUÉ HACER

Tóse. Si esto no funciona inclínate hacia delante y que alguien te dé 5 golpes secos en la espalda (entre ambos omoplatos). Si el problema

persiste, que te hagan la llamada maniobra de Heimlich. Alguien debe ponerse detrás de ti, colocar las manos entrecruzadas por encima de tu ombligo y hacer hasta 5 compresiones en el abdomen (en dirección hacia dentro y arriba) para facilitar que expulses la comida.

### ✗ QUÉ NO HACER

No trates de extraer el alimento u objeto con tus dedos porque podrías empeorar la situación y aumentar la sensación de asfixia.

■ **Dr. Julián Martín**  
Especialista de Urgencias y Emergencias

Por Álex Rufi