

Sesión 4. Accidentes domésticos y primeros auxilios

Objetivos educativos

- Conocer la importancia de la prevención de accidentes.
- Proveerse de recursos (libros, ordenadores, etc.) para saber tratar en un primer momento las lesiones por accidente.
- Desarrollar habilidades para atender una herida, una epistaxis (hemorragia nasal) o una quemadura.
- Saber organizar un botiquín doméstico básico.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (min)
1) Recordatorio de la sesión anterior	Una palabra	GG	5
2) Prevención y acción: accidentes más comunes	a) Fotos b) Expositiva	GP/GG GG	15 5
3) Cómo tratar los accidentes domésticos	A elegir 2 actividades de 3: a) Primeros auxilios en casa b) Juego de primeros auxilios c) Cómo tratar una herida o una quemadura	GP o GG	40
4) Organización de un botiquín	Lección participada	GG	15
5) Conclusiones	Conclusiones y aspectos clave	GG	10

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño.

Desarrollo de la sesión

1) Recordatorio de la sesión anterior

Hay que pedir a las personas participantes que expresen con una palabra las sensaciones que tienen con respecto a la sesión anterior. A continuación, hay que presentar la tarea para esta sesión.

2) Prevención y acción: accidentes más comunes

a) Fotos (15 min)

Hay que formar grupos pequeños y repartirles las hojas con las **fotos de situaciones de riesgo** [véase el anexo 4.1]. A continuación, hay que plantear al grupo grande diversas situaciones de riesgo y las personas participantes deben dar ideas para prevenirlas.

b) Expositiva (5 min)

Hay que explicar cuáles son los tipos de lesión más frecuentes.

Clave

Los accidentes son la primera causa de muerte y de lesiones en los niños, aunque es un problema prevenible. Las edades más frecuentes en que ocurren son entre los 2 y los 3 años y entre los 11 y los 14. Son algo más frecuentes en los niños que en las niñas. Los más graves y frecuentes en cuanto a daños son los accidentes de tráfico y las caídas. Es conveniente seguir la secuencia PAS (proteger, avisar y socorrer).

3) Cómo tratar los accidentes domésticos

Proponemos hacer dos de estas tres actividades. Si hay suficientes participantes, se pueden distribuir en grupos pequeños de manera que cada grupo haga una actividad durante 10-12 minutos y al terminar haga la otra.

a) Actividad 1: primeros auxilios en casa

- Cada grupo se subdivide en parejas, cada una de las cuales atiende dos casos: cómo detener una hemorragia nasal y cómo hacer un vendaje en la muñeca después de una quemadura.
- Disponen del material siguiente:
 - 1) Botiquín compuesto de gasas estériles; antiséptico (yodo o clorhexidina y otros antisépticos, como alcohol o agua oxigenada); pinzas; tijeras; suero fisiológico; apósitos; vendas y esparadrapo.
 - 2) Manual de primeros auxilios (*Guía práctica de primeros auxilios para bebés y niños*, de la editorial Baint).
- Consultando el manual de primeros auxilios por turnos, cada miembro de la pareja aplica al otro una de las dos técnicas. Después se intercambian los papeles.

b) Actividad 2: juego de primeros auxilios

Nota: esta actividad solo puede llevarse a cabo si se dispone de un ordenador con acceso a Internet; además, hay que comprobar si dispone de la última actualización de Adobe Flash Player.

- Videojuego de primeros auxilios de Cruz Roja, disponible en www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/matcurfad/juegoppaa, en el que se plantean situaciones de riesgo y el modo de resolverlas: accidentes domésticos (cocina, baño, etc.), en la calle y en la playa.

c) Actividad 3: cómo tratar una herida o una quemadura

- Tras visionar la **foto de una herida inciso-contusa** [véase el anexo 4.2] hay que entregar a cada grupo una lista de las posibles **actuaciones** que hay que llevar a cabo [véase el anexo 4.3]. Cada grupo debe decidir cuáles son recomendables y cuáles no. Posteriormente hay que hacer una puesta en común.

Clave para el educador	
En primer lugar, lavar la herida o la quemadura con agua y jabón bajo el grifo abierto	✓
En primer lugar, lavar la herida con un antiséptico.	✗
Tras lavar la herida o la quemadura con agua y jabón bajo el grifo abierto, aplicar un antiséptico local.	✓
Limpiar la herida de fuera a dentro	✗
Aplicar pomadas antibióticas para prevenir que se infecte	✗
Dejar la herida o la quemadura al aire, siempre que sea posible	✓
Cubrir la herida o la quemadura con un apósito si hay riesgo de que se ensucie	✓
Una vez curada la herida o la quemadura, mantenerla bien seca	✓
Enfriar la quemadura con hielo	✗
Si es una quemadura superficial, es muy importante poner crema hidratante y protegerla del sol	✓
Abrir las ampollas de una quemadura	✗
Utilizar pasta de dientes para favorecer la cicatrización	✗
En cualquier caso de herida o quemadura, acudir a un servicio de urgencias	✗
La prevención es fundamental	✓

- Para terminar, hay que visionar dos **vídeos** publicados en YouTube [disponibles también como anexos 4.4 y 4.5, respectivamente] que aclararán los errores cometidos en el ejercicio anterior:
 - 1) Cómo curar una herida paso a paso: goo.gl/LC2XbZ (4:34 min).
 - 2) Cómo curar una quemadura: goo.gl/KPkvmt (3:23 min).

4) Organización de un botiquín

Entre todas las personas participantes hay que plantear, con lo aprendido, qué debería contener un botiquín doméstico y uno de mano. Además, hay que entregar la guía **Cómo actuar frente a un accidente infantil** [véase el anexo 4.6 (7 páginas)].

5) Conclusiones

Hay que aprovechar este momento para aclarar dudas.