

MANUAL DE ACCIÓN RÁPIDA

Guía de primeros auxilios y salud comunitaria post desastre

Para madres y cuidadoras de niños de 0 a 6 años. Ante una emergencia, tu calma y tu acción rápida son la mejor medicina para tus hijos.

Revisión médica: Dra. María Graciela López, pediatra infectóloga, Centro Médico Docente La Trinidad.

1 Agua e hidratación

Tu prioridad número uno. El agua no tratada causa diarreas graves y deshidratación rápida.

QUÉ HACER

- **Hierve siempre** el agua, al menos 3 a 5 minutos completos si hay gas o fuego.
- **No suspendas la lactancia.** Si el bebé mama, aliméntalo más seguido. La leche materna es segura y protege.
- **Prepara suero oral** en sobres si tienes. Si no, mezcla 1 litro de agua segura, 6 cucharaditas rasas de azúcar y media cucharadita rasa de sal.
- **Da cucharaditas constantes**, no tragos grandes.

BUSCAR APOYO MÉDICO URGENTE SI

- Los ojos están hundidos o llora sin lágrimas.
- La boca está completamente seca, o la fontanela en bebés está hundida.
- Hace más de 6 horas que no orina.
- Evacúa con sangre o vomita todo lo que toma.

2 Control de fiebre en condiciones extremas

La fiebre es la respuesta del cuerpo a infecciones, comunes por el agua o el hacinamiento.

QUÉ HACER

- **Medios físicos primero.** Desviste al niño y báñalo con agua templada o fresca, nunca fría ni helada.
- Paños húmedos en frente, axilas e ingle.
- **Solo acetaminofén (paracetamol)**, según la dosis indicada previamente por tu médico para el peso del niño.
- Evita ibuprofeno y diclofenac si sospechas deshidratación extrema o dengue, a menos que un médico lo autorice.

BUSCAR APOYO MÉDICO URGENTE SI

- Cualquier fiebre en un bebé menor de 3 meses.
- Fiebre que supera los 39°C y no baja con paños ni acetaminofén.
- Convulsiona, está extremadamente dormido o le cuesta despertar.
- Respira muy rápido y se le hunden las costillas.

3 Infecciones y heridas en la piel

El lodo, las aguas estancadas y el hacinamiento provocan infecciones de piel.

QUÉ HACER

- **Agua limpia primero.** Lava cualquier herida o raspón de inmediato con agua segura y jabón. Retira la tierra o el lodo con cuidado.
- **Mantener seco.** Las zonas de pliegues, entre las piernas y las axilas, deben quedar lo más secas posible para evitar hongos.
- **Evita remedios caseros.** No apliques tierra, pasta de dientes ni hojas desconocidas sobre heridas abiertas. Esto empeora la infección.

BUSCAR APOYO MÉDICO URGENTE SI

- La piel alrededor de la herida se pone muy roja, caliente, hinchada o supura pus.
- Aparecen ampollas con líquido amarillento que se extienden rápido, impétigo.
- El niño se corta con metal oxidado o enterrado profundamente, riesgo de tétanos.

4 Primeros auxilios emocionales

Distracción, estrés y comunicación. Los niños absorben el miedo de los adultos y reaccionan al trauma de formas distintas.

Señal de trauma: retraimiento, llanto sin parar, volver a orinarse en la cama, o dejar de hablar. Son reacciones normales ante una situación anormal.

CÓMO TRABAJARLO EN CRISIS

- **Filtra la información.** No hables de la tragedia, heridos o pérdidas delante de ellos. Apaga o aleja las noticias de su alcance.
- **Tu voz es su ancla.** Háblales con voz pausada y firme: "Estamos juntos, yo te estoy cuidando y estamos a salvo ahora."
- **El juego como medicina.** Aunque falten juguetes, inventa historias, canten o jueguen con las manos. La distracción activa baja el cortisol.
- **Valida la necesidad de comunicar.** Responde con la verdad simplificada, sin detalles escabrosos. Si no quiere hablar, no lo fuerces, abrázalo fuerte.
- Controla tus propias emociones para poder dar seguridad y cariño.

BUSCAR APOYO DE UN ESPECIALISTA SI

- Pasa días enteros ido, con la mirada fija, sin responder a estímulos o a su nombre.
- Muestra agresividad extrema e incontrolable, sostenida, hacia sí mismo o hacia otros.
- Deja de hablar por completo después del evento.