

Guía rápida para saber cómo actuar ante algún accidente en casa



¿Alguna vez has tenido un accidente y no has sabido cómo actuar? Durante el tiempo de **cuarentena** en el que la sociedad ha estado a causa de la pandemia de [COVID-19](#), los **accidentes domésticos** pueden ser más comunes.

Así lo considera José Eduardo López García, responsable del servicio médico en el **Tec de Monterrey campus Saltillo**, por lo que compartió algunos **consejos para saber qué hacer** en una situación como esta.

“Saber primeros auxilios en este tiempo es de suma importancia para evitar ir a lugares concurridos o de alto riesgo como un hospital”, señaló.

Primeros Auxilios

Eduardo explicó que los **primeros auxilios** van desde saber cómo controlar y manejar hemorragias, heridas o lesiones, hasta saber cómo hacer de manera correcta la [maniobra de Heimlich](#) o la [reanimación cardiopulmonar](#) (RCP).

“Los primeros auxilios son para que en caso de presenciar un accidente, sepamos cómo actuar y evitar que el paciente tenga una mala evolución”, dijo.

Al mismo tiempo, resaltó que lo más importante es **mantener la calma, no ser impulsivos, revisar la situación del paciente** y al final ver de qué manera se le puede ayudar.

“Saber primeros auxilios en este tiempo es de suma importancia para evitar ir a lugares concurridos o de alto riesgo como un hospital”, señaló.



width="900" loading="lazy">

Botiquín en casa

También indicó que en casa debe haber un **botiquín** con las siguientes cosas:

- Vendas
- Antisépticos
- Pomada para picaduras
- Pomada desinflamatoria
- Gasas
- Cinta adhesiva de grado médico
- Abatelenguas
- Curitas
- Agua oxigenada
- Algodón

“Tener un botiquín a la mano es muy útil porque te ayudará a atender el accidente de manera rápida”, aseguró.

Accidentes más comunes y cómo atenderlos

Eduardo afirmó que al estar en casa se está expuesto a sufrir un accidente como los siguientes:

1. Quemadura

- **Enjuagar** la herida con agua limpia (de preferencia utilizar agua potable).
- Cubrir la zona.
- En caso de ser una quemadura muy grave, ir al médico.

2. Esguince

- **Inmovilizar.**
- Aplicar hielo.
- En caso de que el dolor persista, acudir a un médico.

3. Piquete de animal

- Aplicar pomada para picaduras.
- **Verificar** que el paciente no sea alérgico al animal.



width="900" loading="lazy">

4. Desmayo

- Si la persona comienza a sentirse mareada, hay que **recargarla sobre la pared** para que se vaya resbalando y así amortiguar el golpe.
- Comprobar que respira y tenga pulso.
- Tratar de reanimarlo con un pedazo de algodón y alcohol.

5. Cortada

- Lavar la herida con agua y jabón.
- **Proteger la herida** con gasas o vendas.
- En caso de haber sangrado, hacer presión para detenerlo.

Esta es una **guía rápida** para saber cómo actuar justo después del accidente, pero recuerda **acudir a un especialista** para evitar daños secundarios. En este caso, recuerda seguir las recomendaciones de **higiene y sana distancia**.

