

Primeros Auxilios, Conteniendo una Hemorragia

Cuando hablamos de una hemorragia nos estamos refiriendo a la salida de la sangre de los conductos por lo que normalmente viaja dentro del sistema cardiovascular, en palabras más simples es se puede decir que es una fuga de sangre de los conductos por los que viaja.

Las hemorragias se pueden presentar de dos maneras:

Externas, cuando la sangre se sale del cuerpo hacia el medio ambiente, es común que estas hemorragias se presenten en heridas abiertas.

Internas, en este tipo de hemorragias la sangre no sale del cuerpo pero si de su conducto, por lo que se genera un moretón, el cual, dependiendo de la gravedad de la hemorragia puede detenerse o crecer significativamente en minutos.

La sangre circula por todo el cuerpo viajando por:

Vasos Capilares	Venas	Arterias
Son las terminaciones de las arterias y se encuentran en toda la piel	Son los conductos por donde viaja la sangre que ya no contiene Oxígeno y que va de regreso a los pulmones para ser oxigenada nuevamente en estos conductos no lleva presión la sangre.	Son los grandes conductos por donde circula la sangre que sale del corazón y que lleva oxígeno para ser entregado a todas las células. En estos conductos la sangre lleva presión.

Partiendo de lo anterior podemos deducir que existen tres tipos de hemorragias:

Hemorragias Capilares	Hemorragias Venosas	Hemorragias Arteriales
¿Qué sucede cuando un Vaso de vidrio lleno de agua se cae al suelo? EL vaso se rompe y el agua se esparce por todo el piso. Lo mismo sucede en las hemorragias capilares. Imaginemos que nuestra piel está cubierta de pequeños vasos llenos de sangre, al caernos o golpearlos, los vasos capilares se rompen y la sangre se derrama generando pequeños puntos de sangre en donde está la herida.	Cuando una vena se lesiona o rompe, si la sangre se sale de ella se genera una hemorragia venosa. Las hemorragias de éste tipo tienen por características las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> Sangre con flujo constante NO a chorro Sangre de color Rojo Oscuro La cantidad de sangre que se pierde depende de que vena esté involucrada.	Cuando una arteria se lesiona se produce una hemorragia de éste tipo. Son menos frecuentes que las hemorragias venosas, pero pueden ser más graves. La sangre es de color rojo brillante y suele salir a presión, en saltos rítmicos que coinciden con el pulso cardíaco. Si no trata de manera urgente la muerte puede sobrevenir en pocos minutos.



Más allá del tipo de hemorragia de que se trate, lo verdaderamente importante es la cantidad de sangre que se esté perdiendo, por ello, no debemos de irnos con la primera impresión, debemos de hacer una evaluación adecuada para determinar cual será nuestro plan de atención.

Es importante recordar que la atención de una persona lesionada se basa en la siguiente regla de orden: VIDA, FUNCIÓN y ESTÉTICA.

❖ VIDA	<p>Se refiere a que debemos dar atención primero a lesiones o consecuencias de las mismas que pongan el peligro la vida de la persona, esto es por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Paro respiratorio ❖ Paro cardíaco ❖ Asfixia (atragantamiento) ❖ Hemorragias que implique gran pérdida de sangre ❖ Quemaduras de Vía Aérea ❖ Síndromes Metabólicos
❖ FUNCIÓN	<p>Después de asegurar la Vida, se debe dar atención a lesiones que puedan poner en riesgo la funcionalidad del cuerpo o que si no son tratadas a tiempo pueden agravarse y generar riesgo para la vida, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Fracturas ❖ Quemaduras mayores en tejidos blandos ❖ Lesiones articulares ❖ Hemorragias menores
❖ ESTÉTICA	<p>Habiendo asegurado la Vida y la Función, podemos entonces enfocarnos en las lesiones que ponen en riesgo la estética del cuerpo, esto significa las que pueden causar marcas permanentes, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Heridas Menores ❖ Quemaduras Menores en tejidos blandos ❖ Etc...

Objetivo de los Primeros Auxilios en caso de una hemorragia:

1. Detener la salida de la sangre
2. En caso de ser necesario, asegurar que la persona tenga atención especializada (pedir una ambulancia o llevarlo al hospital).
3. Cubrir la herida para evitar la contaminación de los tejidos

Para detener la salida de sangre podemos hacer uso de cuatro técnicas que son:

Presión Directa

Presión Indirecta

Elevación

Crioterapia

Presión directa

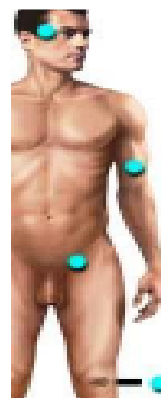
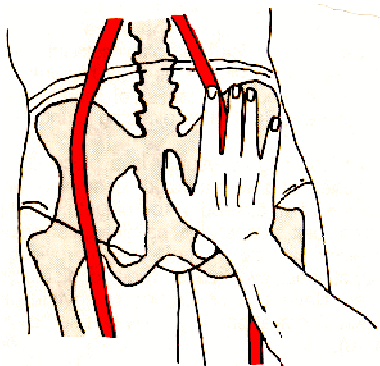
Se refiere a ejercer una presión directa justamente por encima de la herida y de donde se está saliendo la sangre, esto significa hacer presión con la mano como si quisiéramos tapar la herida.

Para hacer ésta Presión podemos usar nuestra mano, preferentemente usando un guante y una gasa en contacto directo con la herida o también podemos pedirle a la persona que se presione con una de sus manos sobre la herida.



Si la gasa se humedece totalmente NO debemos retirarla de la piel, lo que hacemos es colocar una nueva encima de la primera, podemos cambiar esta última cuantas veces sea necesario pero la que están en contacto directo con la piel se debe de quedar ahí en todo momento.

Presión Indirecta

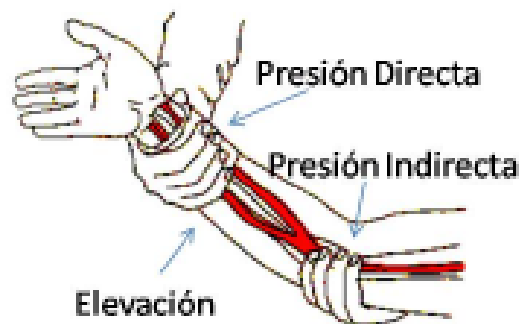


Se trata de ejercer una presión justo por encima de donde pasa la arteria que irriga de sangre la extremidad en donde se encuentra la lesión.

Esta maniobra reduce la cantidad de sangre que llega hasta la herida y sumada a la presión directa es una técnica muy efectiva para detener la hemorragia.

Elevación:

Esta técnica solo puede ser usada en hemorragias ubicadas en extremidades, pues es lo que se trata es de elevar la extremidad a una altura mayor que la del corazón, así, haciendo uso de la ley de gravedad reducimos la presión de la sangre y por ende se reduce la hemorragia, las tres técnicas se pueden hacer al mismo tiempo de la manera como se muestra en la siguiente gráfica.



Crioterapia:

Haciendo uso de Hielo podemos también reducir una hemorragia, lo que hace el hielo al enfriar es una reacción de los vasos que de manera automática se cierran, además el frío reduce la temperatura de la sangre ayudándola a coagular de manera mucho más rápida. Es importante que el hielo no se ponga en contacto directo con la piel pues puede causar daño, la manera correcta es humedecer con agua a temperatura ambiente una toalla y con ella cubrir el hielo, la humedecemos debido a que el agua genera una mejor transmisión térmica.



Estas son las cuatro técnicas aprobadas para cohibir una hemorragia, por lo que, todos aquellos remedios caseros que tradicionalmente se usan en nuestro país debemos desecharlos, pues muchos de ellos en ocasiones generan mayor daño que beneficio.

Hemorragia nasal:

Una hemorragia muy particular es la Nasal, el tratamiento es muy simple.

1. Llevar a la víctima a un lavabo
2. Hacer que se moje la frente y se lave la parte de la cara que se haya ensuciado (**SI ES EL CASO**)
3. Mientras tanto, debemos hacer un rollo de tela, gasa o papel resistente de aproximadamente 5 Cms. de largo y del grueso del orificio nasal.
4. Colocar dentro del orificio nasal solamente hasta 2 Cms. los otros 3 nos servirán para ver si la hemorragia continúa
5. Dejar el tapón por un lapso de 5 minutos
6. Durante ese tiempo podemos conseguir un poco de hielo y aplicarlo en le frente como ya se mencionó anteriormente.
7. Transcurridos los 5 minutos debemos retirar el tapón, si la hemorragia continua dejamos fluir la sangre por un lapso de un minuto y volvemos a repetir el procedimiento.

Si después de tres intentos, la hemorragia continua, debemos suponer que hay algo que no permite la coagulación de la sangre y en ese momento debemos recurrir a un especialista

	<p>Ejercer presión sobre el hueso que conocemos como tabique nasal NO SIRVE pues estamos ejerciendo presión a la piel contra el mismo hueso, justamente el huso existe para proteger de golpes a los paquetes vasculares que se encuentran dentro de la nariz y que son los que comúnmente generan la hemorragia nasal.</p>
<p>Lo que debemos hacer es poner una gasa debajo de las fosas nasales y apretar las narinas (punta de la nariz que es blanda) cerrando con ello los orificios nasales y evitando la salida de la sangre.</p> <p>Como ya comenté, esto NO cohibe la hemorragia, en realidad para lo que nos sirve es para poder llevar a la persona a un lavabo sin ir manchando de sangre todo el camino.</p>	

Después de atender y cohibir la hemorragia solo nos resta lavar la herida para posteriormente cubrirla y evitar así contaminación de los tejidos.

Si durante el proceso de lavado se reactiva la hemorragia, solamente debemos de terminar de lavar la herida, después cohibir la hemorragia y posteriormente cubrir la herida.



NOTA IMPORTANTE:

Una hemorragia se debe detener un lapso **NO MAYOR** a 5 Minutos, si no es el caso, debemos de suponer que algo lo está impidiendo y en ese caso debemos de pedir ayuda especializada de inmediato.

Bibliografía:

Video de Primeros Auxilios Aprendiendo a Salvar Vidas
Basic First Response (Grant Goold & Scott Vahradian)
First Responder (J. David Bergeron & Gloria Bizjak)
Basic Trauma Life Support (Jhon Emory Campell and Alabama Chapter) of American College of Emergency Physicians