Saber qué hacer, sin miedo

Ficha de primeros auxilios para familias con niños de 0 a 2 años

Primero, la calma

- Respira. Mira. Después actúa.
- Unos segundos para calmarte no son tiempo perdido: tu hijo nota cómo estás y tú decidirás mejor.

¿Cómo lo veo? Mira tres cosas

- **Aspecto:** ¿está despierto, te mira, se consuela? ¿O está muy dormido, flojo, no reacciona?
- **Respiración:** ¿hace ruido al respirar, se le hunden las costillas, respira muy deprisa?
- **Color:** ¿está pálido, con la piel moteada o con los labios azulados?
- Si alguna de las tres falla, llama al 112.

Cuándo llamar al 112

- No respira o respira con mucha dificultad, o tiene los labios azulados.
- No responde o cuesta mucho despertarlo.
- Una convulsión que dura más de 5 minutos.
- Un atragantamiento que no se resuelve.
- Se ha tragado una pila de botón o imanes.
- **Qué decir:** dónde estáis, qué pasa, la edad del niño y si respira y responde. Pon el móvil en manos libres y no cuelgues: te guiarán.

Atragantamiento

- **Si tose, llora o hace ruido:** déjale toser y anímale. No le des golpes.
- **Si no puede toser, llorar ni respirar:**
- Menos de 1 año: 5 golpes en la espalda (boca abajo sobre tu antebrazo, con la cabeza más baja) y 5 compresiones en el pecho (boca arriba, con dos dedos en el centro del pecho). Repite hasta que salga.
- Más de 1 año: 5 golpes en la espalda y 5 compresiones en la barriga (desde detrás, con el puño sobre el ombligo).
- Llama al 112 con el móvil en manos libres. Si pierde el conocimiento, te guiarán paso a paso.
- **Prevención:** uvas y tomates cherry cortados en cuartos, frutos secos enteros nunca antes de los 5 años, salchichas en tiras y juguetes pequeños fuera de su alcance.

Fiebre y convulsiones

- La fiebre es una defensa. No le abrigues demasiado y dale el antitérmico según su peso y las indicaciones del pediatra.
- **Ve a urgencias si:** tiene menos de 3 meses; le salen manchas rojas que no desaparecen al presionarlas; está muy decaído o cuesta despertarlo; respira con dificultad; no bebe y moja pocos pañales.
- **Convulsión con fiebre:** ponlo de lado en un lugar seguro, no le metas nada en la boca ni lo sujetes y mira la hora. Llama al 112 si dura más de 5 minutos o si es la primera vez.

Golpes en la cabeza

- Vigílalo las horas siguientes.
- **Ve a urgencias si:** vomita más de una vez, está muy dormido o muy irritable, ha perdido el conocimiento, le sale sangre o líquido por la nariz o los oídos, o hace cosas raras.
- En bebés pequeños, ante la duda, consulta.

Quemaduras

- Agua del grifo, fresca pero no helada, durante 20 minutos, vigilando que el bebé no se enfríe.
- Nada de hielo, pasta de dientes ni aceite. Cúbrela con film transparente o una gasa limpia.
- Ve a urgencias si es grande o está en la cara, las manos o los genitales.

Casa segura

- Productos de limpieza y medicamentos, en alto, cerrados y en su envase original.
- **Si se traga algo tóxico:** no le hagas vomitar. Llama a Toxicología (91 562 04 20) o al 112 con el envase en la mano.
- **Pilas de botón e imanes:** si se los traga, urgencias enseguida, aunque parezca que está bien.
- **A dormir:** siempre boca arriba, en un colchón firme y en la cuna sin almohadas ni peluches.
- **En el baño:** nunca solo, ni un segundo. Ventanas y balcones, sin nada por donde trepar.

112
Emergencias

91 562 04 20
Toxicología (24 h)

Tu pediatra / centro de salud

_____

Esta ficha no sustituye la atención sanitaria. Ante la duda, llama al 112 o consulta a tu pediatra.

Train for the worst day.

Àngel Parra Riera · TES con 27 años de experiencia en la ambulancia de emergencias · UncodingLife