

FAMILIAS AL RESCATE RCP PARA RECIÉN NACIDOS Y BEBÉS LACTANTES

Dirigido a: padres, madres y cuidadores de niños recién nacidos y niños hasta los 6 años de edad.

REGLAS DEL SUEÑO SEGURO

El mayor riesgo en menores de un año es el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

Posición

Siempre boca arriba. Dormir de costado o boca abajo duplica el riesgo de asfixia.

Cuna vacía

El colchón debe ser firme. No uses almohadas, almohadones protectores (chichoneras), peluches, ni mantas pesadas o sueltas. El bebé solo necesita su ropa de dormir.

Compartir habitación, no cama

La cuna debe estar en la habitación de los padres al menos los primeros 6 meses. No duermas con el bebé en el sillón o cama si estás muy cansado.

HERIDAS, GOLPES Y QUEMADURAS

QUEMADURAS DOMÉSTICAS

Regla de oro

El agua es el único tratamiento inicial válido.

¿Qué hacer?

Colocá la zona afectada bajo un chorro de agua de la canilla (templada o fresca) durante 15 a 20 minutos. Esto frena la quemadura internamente. Luego, cubrila con una gasa limpia y húmeda.

Lo que NUNCA debés hacer

No uses hielo (quema la piel por frío). No apliques dentífrico, manteca, aceite ni cremas médicas sin orden profesional. Nunca revientes las ampollas.

CORTES Y RASPONES

Limpieza

Lavá la herida con agua corriente y jabón neutro. No uses alcohol directo sobre una herida abierta (quema los tejidos y retrasa la curación).

CAÍDAS Y GOLPES EN LA CABEZA

¿Qué hacer?

Colocá hielo envuelto en un paño (nunca directo sobre la piel) sobre la zona inflamada durante 10 min. para reducir el chichón.

Ir al hospital de inmediato ante los siguientes signos de alarma:

1. Pérdida de conciencia (aunque sean solo unos segundos).
2. Vómitos repetidos.
3. Irritabilidad extrema o sueño excesivo (le cuesta despertarse).
4. Líquido transparente o sangre por la nariz o los oídos.

Control del sangrado

Presioná firmemente la zona con una gasa estéril o un paño limpio durante unos minutos hasta que pare de sangrar.

EMERGENCIAS VITALES (RCP PEDIÁTRICA)

Cuando un bebé no responde, cada segundo cuenta. Lo más importante es mantener la calma y seguir la conducta PAS:

Proteger: Asegurar que el lugar sea seguro para vos y para el bebé.

Avisar: Llamar inmediatamente al número de emergencias médicas local.

Socorrer: Iniciar las maniobras de auxilio.

¿Cómo evaluar a un bebé menor de 1 año?

Estímulo: Estimular la planta de sus pies con golpes suaves o hablarle en voz alta.

Reacción: Si no se mueve, no llora ni hace ruidos, el bebé está inconsciente.

Respiración: Mirar su pecho durante 5 a 10 segundos. Si no se eleva, no respira.

RCP PASO A PASO

Si el bebé no responde y no respira, iniciá la Reanimación Cardiopulmonar (RCP) sobre una superficie plana y rígida (mesa o piso).

1. Cinco (5) ventilaciones de rescate

Cubrí con tu boca la boca y la nariz del bebé al mismo tiempo. Soplá de forma suave el aire que quepa en tus mejillas durante 1 segundo. El pecho del bebé debe elevarse.

2. Treinta (30) compresiones

Colocá 2 dedos en el centro del pecho, un dedo por debajo de la línea que une sus pezones. Hundí el pecho un tercio de su diámetro (4 cm aprox.) de forma rápida: a un ritmo de 100 a 120 veces por minuto.

3. Insuflaciones

Repetí el soplido suave 2 veces.

4. Mantener el ciclo

Continuá con el ritmo de 30 compresiones y 2 insuflaciones sin parar, hasta que llegue la ayuda médica o el bebé reaccione.

ATRAGANTAMIENTOS (OVACE)

El atragantamiento ocurre cuando un objeto o alimento bloquea la vía aérea. Hay dos niveles de gravedad:

OBSTRUCCIÓN PARCIAL: EL BEBÉ TOSE

¿Qué vas a ver?

El bebé llora, emite ruidos o tiene una tos fuerte.

¿Qué hacer?

No hagas nada. Dejá que tosa solo. La tos es el mecanismo más efectivo para expulsar objetos. No le des agua ni intentes meter los dedos a ciegas, ya que podrías empujar el objeto más adentro.

OBSTRUCCIÓN TOTAL: EL BEBÉ NO EMITE SONIDO

¿Qué vas a ver?

El bebé intenta toser pero no hace ruido, su piel se pone azulada o morada y no puede respirar.

¿Qué hacer? Maniobra de desobstrucción:

1. Poné el bebé boca abajo en tu antebrazo.
2. 5 Palmadas en la espalda.
3. Girá al bebé boca arriba.
4. Cinco Compresiones en el pecho.
5. Repetí hasta expulsar.
6. Si queda inconsciente realizar RCP.

Posición: colocá al bebé boca abajo a lo largo de tu antebrazo, manteniendo su cabeza más baja que el cuerpo. Sostené su mandíbula con tus dedos sin presionar el cuello.

Palmadas: con el talón de tu otra mano, dale 5 palmadas firmes y seguidas en la espalda, justo entre sus omóplatos.

Giro: si no expulsa el objeto, colocá tu mano libre en su nuca y giralo boca arriba sobre tu otro antebrazo (manteniendo la cabeza baja).

Compresiones: realizá 5 compresiones en el centro del pecho con dos dedos (igual que en la RCP, pero más lentas y espaciadas).

Repetición: alterná 5 palmadas y 5 compresiones hasta que expulse el objeto o pierda el conocimiento. Si queda inconsciente, iniciá RCP de inmediato.

Fuentes:

*Ministerio de Salud de la Nación Argentina: Protocolo de RCP en bebés y niños.
Cruz Roja Española / Internacional: Manual de Primeros Auxilios.*

