Guía de primeros auxilios en Lectura Fácil para padres y madres

Volumen 2

1. Vómitos
2. Diarrea
3. Desmayo, desvanecimiento o lipotimia
4. Reacción alérgica
5. Mordeduras y arañazos de perros y gatos
6. Picaduras



Gobierno de Canarias

Plena inclusión Canarias

Guía de primeros auxilios en Lectura Fácil para padres y madres

Volumen 2



Gobierno de Canarias

Plena inclusión Canarias

Notas

Autoría de los contenidos:

Doctor Juan Casado Flores

Doctora Raquel Jiménez García

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:

Óscar Muñoz Rodríguez

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Validación:

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Maquetación e ilustraciones:

Kinewa, ideas.

Edición: Plena inclusión Canarias

Primera edición: noviembre 2021

Segunda edición: diciembre 2022

Depósito Legal: GC 213-2021

© Lectura Fácil Europa.

Más información en www.easy-to-read.eu

Índice

Introducción 7

Capítulo 1. Vómitos 11
1.1. ¿Qué son los vómitos? 11
1.2. ¿Qué hacer en caso de vómitos? 12

Capítulo 2. Diarrea 17
2.1. ¿Qué es la diarrea? 17
2.2. ¿Qué hacer en caso de diarrea? 19

Capítulo 3. Desmayo, desvanecimiento o lipotimia 23
3.1. ¿Qué es? 23
3.2. ¿Cómo reconocerlo? 24
3.3. ¿Qué hacer? 25
3.4. ¿Cómo prevenirlo? 28

Capítulo 4. Reacción alérgica 29
4.1. ¿Qué es una reacción alérgica? 30
4.2. ¿Cómo reconocerla? 32
4.3. ¿Qué hacer? 35
4.4. ¿Cómo prevenir una reacción alérgica grave? 38
4.5. Consejos 40

Capítulo 5. Mordeduras y arañazos de perros y gatos 43
5.1. ¿Cómo reconocerlos? 44
5.2. ¿Qué hacer? 45
5.3. Consejos 47

Capítulo 6. Picaduras 49
6.1. Picaduras de abejas y avispas 49
6.1.1. ¿Qué hacer si pica una abeja o una avispa? 50
6.2. Picaduras de aguavivas 53
6.2.1. ¿Qué hacer si pica una aguaviva? 54
6.3. Picaduras de garrapatas 55
6.3.1. ¿Qué hacer si pica una garrapata? 55

Introducción

Este libro
es una adaptación en Lectura Fácil
de 6 capítulos
de la **Guía práctica de primeros auxilios para padres**
que escribieron 2 doctores en el año 2017:
el doctor Juan Casado Flores
y la doctora Raquel Jiménez García.

Ellos son pediatras
en el **Hospital Infantil Universitario Niño Jesús**
en Madrid.

La guía original
está editada por Ergon,
el Hospital Universitario Niño de Jesús
y el Banco Santander.

El servicio **Más Fácil**
de **Plena inclusión Canarias**
ha hecho este trabajo
en Lectura Fácil
con el apoyo del **Gobierno de Canarias**.

Nuestro objetivo es ofrecerte
información útil
sobre primeros auxilios
para niños y niñas.

Esta guía es el **volumen 2**.

También hemos escrito el **volumen 1**,
que puedes descargar gratis
en la página web
de Plena inclusión Canarias.

En este volumen,
tienes información muy importante
sobre qué hacer
ante los siguientes problemas de salud
en niños y niñas:

- Vómitos.
- Diarrea.
- Desmayo, desvanecimiento o lipotimia.
- Reacción alérgica.
- Mordeduras y arañazos de perros y gatos.
- Picaduras de abejas y avispas.
- Picaduras de aguavivas.
- Picaduras de garrapatas.

Lee este libro con atención
todas las veces que necesites.

Puedes leer sus 6 capítulos en orden,
pero también puedes consultarlos
de manera puntual
para buscar información.

Para ello,
recuerda mirar bien el Índice.

Te recomendamos guardar
este volumen
junto al volumen 1.

Además, creemos que es buena idea
tenerlos en un sitio a la vista
y fácil de encontrar
por si tienes que consultarlos
de manera rápida
por una emergencia.

Con este trabajo,
queremos seguir ayudándote
a mejorar el bienestar
de tus pequeños seres queridos.

Esperamos escribir
más guías de primeros auxilios
en Lectura Fácil.

Deseamos
que esta información te sea útil.

Por último, te mandamos
nuestros mejores deseos de salud.



¡No lo olvides!

Es **muy importante**
ir al centro de salud cuando sea necesario
y seguir **siempre** las indicaciones
de tu médico o médica.

Capítulo 1. Vómitos

En este capítulo,
te ofrecemos información
sobre lo que son los vómitos
y qué hacer si aparecen.



1.1. ¿Qué son los vómitos?

Una palabra
para referirse a los vómitos
es **vomitar**.

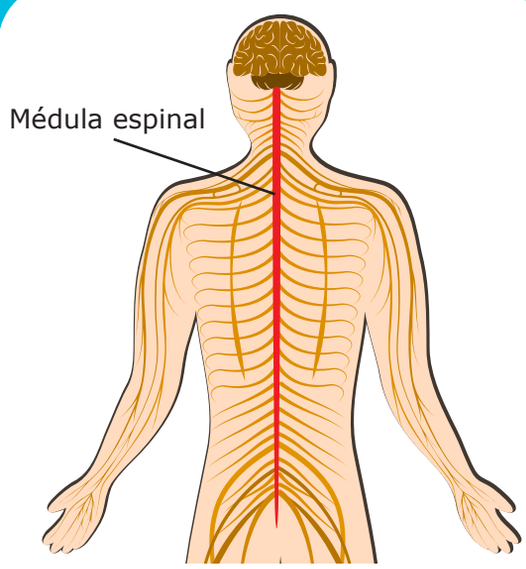
Vomitar es echar
por la boca
y con violencia
lo que hay en estómago.

Muchas veces,
los vómitos se deben
a una infección
de un virus
en el **tubo digestivo**.

El **tubo digestivo**
está formado
por los órganos
por los que pasa la comida
y la bebida
desde que los tragamos
hasta que los restos salen
del cuerpo
en la caca.

Otras causas de los vómitos son las siguientes:

- Golpes en la cabeza.
- Enfermedades del sistema nervioso. Estas enfermedades pueden afectar al cerebro, a la **médula espinal** y a los nervios.
- Enfermedades del aparato digestivo.
- Intoxicaciones.



La **médula espinal** es la parte del sistema nervioso que transmite mensajes desde y hasta el cerebro. Está dentro de las vértebras, que la protegen.

1.2. ¿Qué hacer en caso de vómitos?

1. Después de vomitar, no le des nada de beber ni de comer al niño o a la niña durante 20 o 30 minutos.

A esto se le llama **reposo digestivo**.

2. Después del reposo digestivo,
puedes darle
suero oral hiposódico.

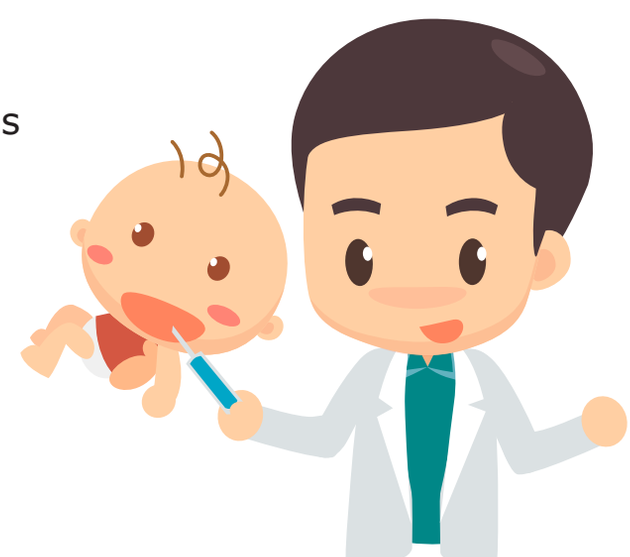


Puedes comprar
este suero
en una farmacia.

Debes darle el suero
poco a poco
y con frecuencia.

Puedes darle el suero
con una cuchara.

Si usas una cuchara,
debes darle 1 o 2 cucharadas
cada 10 minutos.



También puedes darle
el suero
con una jeringa.

Si usas una jeringa,
debes poner
entre 5 y 10 mililitros.

Si no vuelve a vomitar,
puedes aumentar
la cantidad de suero
poco a poco.

3. No le des medicamentos
para cortar los vómitos
si no se lo ha recetado
un médico o médica
en el centro de salud.

Cuando pueda tomar líquidos,
ofrécele un poco de comida.

No le obligues a comer.

4. Vigila los siguientes
síntomas de deshidratación
en el niño o en la niña:

- Boca seca o pegajosa.
- Llorar sin lágrimas.
- Ojos hundidos.
- Decaimiento.
  El decaimiento
  es cansancio y debilidad.

Un **síntoma**
es una pista
o señal de una enfermedad.

La **deshidratación**
ocurre cuando el cuerpo
no tiene el agua
y los líquidos
que necesita
para mantenerse.

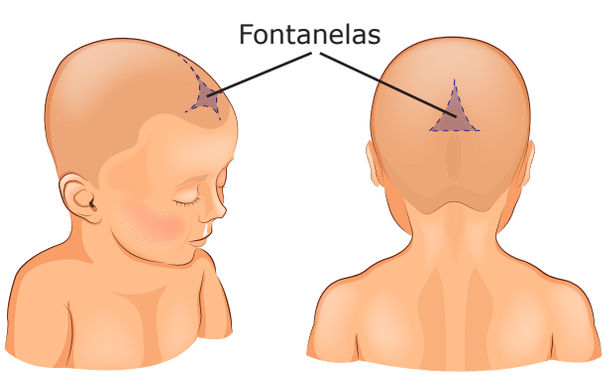
- Irritabilidad.
  Cuando una persona
  está irritable,
  se enfada con facilidad.



Algunos síntomas de deshidratación en los bebés son los siguientes:

- **Fontanelas** hundidas.
- Pañales secos
  por falta de orina.

Las **fontanelas**
son las partes blandas
de la cabeza del bebé.
Son las zonas de unión
entre las placas de hueso
que forman el cráneo.



5. Vayan al **centro de salud**
si los vómitos siguen,
son de color verde
o tienen sangre.

Si al niño o a la niña
le duele mucho la cabeza
o el **abdomen**
y sigue vomitando,
también deben ir al centro de salud.

El **abdomen**
es una parte del cuerpo
entre el tórax
y la pelvis.
También se le conoce
como **vientre**.

Por último,
también es importante ir
si el niño o la niña
siente decaimiento,
tiene mucho sueño
o está muy irritable.



Capítulo 2. Diarrea

En este capítulo,
te explicamos lo que es la diarrea
y qué hacer en caso
de que el niño o la niña
la tenga.

2.1. ¿Qué es la diarrea?



Un niño o una niña
tiene **diarrea**
cuando hace caca
más veces de lo normal
y la caca es blanda o líquida.

El color de la caca
es importante.
Hay diarrea si la caca es negra
como el alquitrán de una carretera
o de color blanco.

Las causas más importantes
de la diarrea
son las siguientes:



- Virus.
- Bacterias,
  que son organismos muy pequeños
  que a veces
  producen enfermedades.
- Parásitos,
  que son organismos
  que viven sobre otra especie
  o en su interior
  y que causan enfermedades.
- Alergia a algunos alimentos.
- **Intolerancia** a la lactosa,
  que es el azúcar
  que tiene la leche.
- Enfermedades gastrointestinales.
  Las enfermedades gastrointestinales
  afectan al estómago
  y a los intestinos.
  Las más comunes son
  la gastritis y la colitis.

Intolerancia
es cuando el cuerpo
no aguanta una sustancia,
en especial algunos alimentos
o medicamentos.

2.2. ¿Qué hacer en caso de diarrea?

1. Lo más importante
es mantener una **hidratación adecuada**,
es decir,
que no le falte líquido
al niño o a la niña.

Para ello,
dale suero oral hiposódico.

Puedes comprar
este suero
en una farmacia.

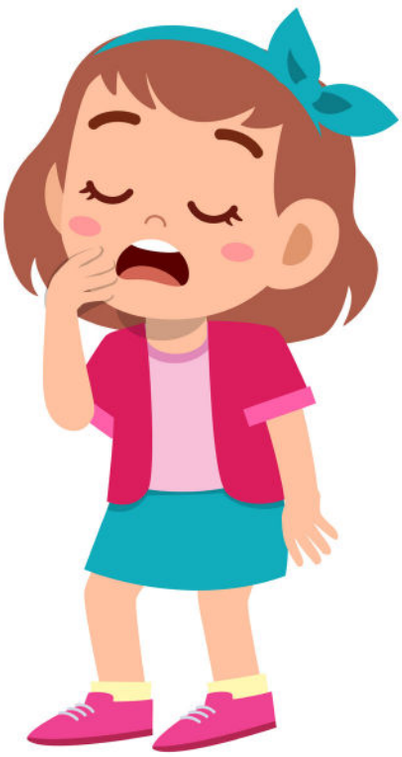
No le des remedios caseros.

Tampoco le des refrescos.



2. Cuando el niño o la niña
tenga hambre,
puedes darle de comer.

Si no tiene hambre,
no le obligues a comer.



3. Vigila los siguientes **síntomas de deshidratación** en el niño o la niña:

- Boca seca o pegajosa.
- Llorar sin lágrimas.
- Ojos hundidos.
- Decaimiento.
- Irritabilidad.

Algunos síntomas de deshidratación en los bebés son los siguientes:

- Fontanelas hundidas.
- Pañales secos por falta de orina.

4. Vayan al centro de salud
si el niño o la niña:

- Tiene diarrea abundante,
  es decir, hace mucha caca.
- Además de tener
  diarrea abundante,
  necesita ir a hacer caca
  muchas veces.
- Vomita muchas veces.
- No quiere tomar líquidos.
- Le duele mucho la barriga.
- Tiene diarrea con sangre.
- Hace caca
  de color blanco
  o de color negro muy oscuro.
- Vomita con **bilis**.
- Vomita con sangre.
- El vómito es
  parecido al café molido.
- Tiene síntomas de deshidratación.

La **bilis**
es un líquido
amarillo verdoso
que produce
el hígado.

Capítulo 3. Desmayo, desvanecimiento o lipotimia

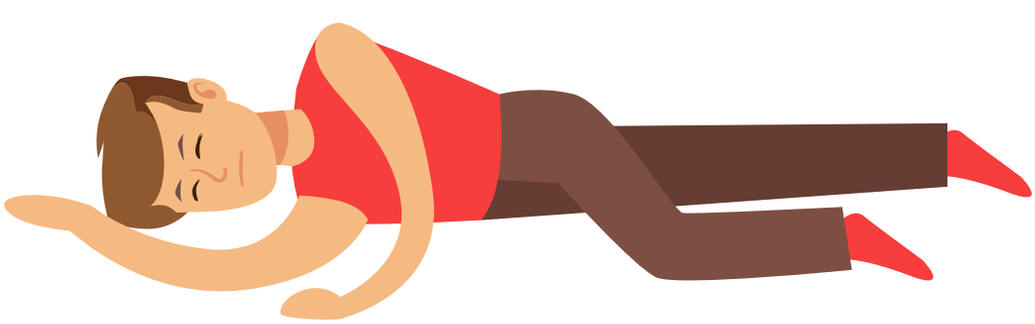
En este capítulo,
tienes información muy útil
sobre lo que es un desmayo,
un desvanecimiento
o una lipotimia.

Después,
te explicamos cómo **reconocer**
estos problemas,
qué hacer en caso de que aparezcan
y cómo **prevenirlos**.

Reconocer
un problema
es aprender a distinguirlo
tras ver lo que ha pasado.
Prevenir
es intentar evitar
un daño o molestia
antes de que ocurra.

3.1. ¿Qué es?

Un **desmayo**,
un **desvanecimiento**
o una **lipotimia**
es una pérdida breve
del conocimiento
porque llega menos sangre
al cerebro.



3.2. ¿Cómo reconocerlo?

El niño o la niña
pierde el conocimiento
y se cae.

Suele haber otros síntomas
como los siguientes:

- Sensación previa de mareo.
- **Palidez**.
- Sudores fríos.
- Debilidad.
- Verlo todo borroso.
- Pitidos en los oídos.
- Náuseas.
- Vómitos.

La **palidez**
es tener el color
de la cara
más blanco
o con menos color
de lo normal.



3.3. ¿Qué hacer?

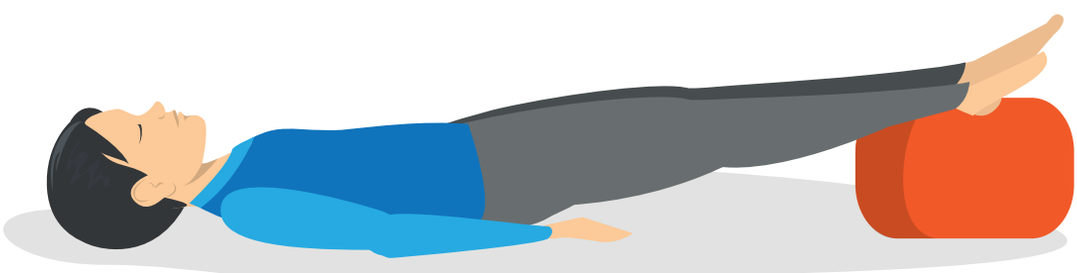


A continuación,
te damos varios consejos
que puedes seguir
en caso de desmayo,
desvanecimiento
o lipotimia.

1. Si el niño o la niña
   no ha perdido el conocimiento,
   puede **sentarse con la cabeza**
   entre las rodillas.

2. Si el niño o la niña
   se ha caído
   y ha perdido el conocimiento,
   hay que **tumbarle**
   con las piernas en alto.

Por ejemplo,
puedes poner cojines o almohadas
debajo de sus piernas.



3. La habitación
debe estar **ventilada**
y fresca.

4. La ropa no debe apretarle.
Para ello,
puedes desabrocharle los botones
del pantalón
y de la camisa
y desatarle los zapatos.

5. Comprueba
que el niño o la niña
recupera el conocimiento
en **menos de 1 minuto**.

6. Espera a que se recupere.
Después, siéntale
poco a poco.

7. No le des de comer
ni de beber
hasta que recupere
el conocimiento.

8. Vayan al centro de salud
si el niño o la niña:

- Tiene dolor
  en el pecho.
- Tiene **palpitaciones**
  en el pecho.
- Se ha dado
  un golpe fuerte
  en la cabeza.
- Ha tenido **convulsiones**.
  en el pecho.
- Se ha desmayado
  mientras hacía ejercicio.

Las **palpitaciones**
son sensaciones
de latidos del corazón
que se notan
como si latiera con violencia
o acelerado.

Las **convulsiones**
son movimientos involuntarios
y fuertes
de algunos músculos del cuerpo.

- Ha tenido un desmayo de más de 1 minuto.
- Tiene dificultad para respirar.
- No se recupera con rapidez.

3.4. ¿Cómo prevenirlo?

1. **Evita las situaciones de riesgo**.

   Algunas de estas situaciones son:

   - Ver sangre.
   - Quedarse mucho tiempo de pie.
   - Quedarse en lugares en los que hace calor.

2. **Dale de beber mucho líquido** al niño o la niña.

   Sobre todo, esto es muy importante si le da una lipotimia por el calor.



Capítulo 4. Reacción alérgica

Este capítulo tiene 5 apartados.

En el apartado 4.1.,
te contamos **qué es**
una reacción alérgica.

En el apartado 4.2.,
tienes información
sobre **cómo reconocerla**.

En el apartado 4.3.,
aprenderás **qué hacer**
cuando aparece.

El apartado 4.4.
tiene información
sobre **cómo prevenir**
una reacción alérgica grave.

El último apartado es el 4.5.
En él,
te damos varios **consejos** útiles.



4.1. ¿Qué es una reacción alérgica?

Una **reacción alérgica**
es una sensibilidad
hacia sustancias
que llamamos **alérgenos**.

Los alérgenos pueden ser:

- Algunos alimentos:
  - Huevos.
  - Leche.
  - Frutos secos.
  - Pescado.
  - Marisco.
- Medicamentos.
- **Polen**.
- Picaduras de insectos.

El **polen**
es el polvo fino
que producen algunas plantas.
Está en el aire
y el viento lo transporta
a las plantas.
Cuando se mueve,
las personas lo respiramos.
Muchas personas son alérgicas
al polen,
incluidas las que tienen asma.

Los alérgenos
entran en contacto
con la piel,
con la nariz,
con los ojos,
con las vías respiratorias
y con el tubo digestivo.

Algunos alérgenos
se pueden **inhalar**
hacia los pulmones.
Un ejemplo es el polen.

Inhalar
es aspirar algo
de manera voluntaria
o sin querer.

Otros alérgenos se pueden comer.
Un ejemplo es el marisco.

Otros alérgenos
se pueden inyectar.
Es el caso de los medicamentos.

4.2. ¿Cómo reconocerla?

Hay 2 tipos de reacción alérgica:

1. Reacción alérgica leve.
2. Reacción alérgica grave.



Una reacción alérgica leve
tiene menos importancia
y es menos dañina
que una grave.

1. Reacción alérgica leve

Una reacción alérgica leve
puede provocar lo siguiente:

- **Ronchas**.
- Enrojecimiento de la piel.
- Moqueo.
- Estornudos.
- Picor.
- Hinchazones pequeñas.

Una **roncha**
es un bulto pequeño
y rojizo
que sale en la piel.

2. Reacción alérgica grave

Una palabra para referirse
a la reacción alérgica grave
es **anafilaxia**.

Esta reacción
puede provocar lo siguiente:

- Lesiones en la piel,
  como:
  - **Habones** y ronchas.
  - Labios hinchados.
  - Lengua hinchada.
  - Picor.
- Problemas en la respiración:
  - Dificultad
    para respirar
    o para tragar.
  - **Pitos** en el pecho.

Un **habón**
es un bulto
en forma de haba.
Causa picor.
Aparece en la piel
por la picadura
de un insecto
o por otros motivos.

Los **pitos**
en el pecho
son silbidos agudos
que se producen
al respirar.
También
se les llama
sibilancias.

- Sensación
  de hinchazón
  en la garganta.

- Problemas de circulación:
  - Mareos.
  - Desvanecimientos.
- Problemas del aparato digestivo:
  - Vómitos.
  - Dolor de barriga.

Los síntomas
tienen efectos rápidos.

Por ello,
hay que actuar con rapidez
cuando aparecen.



4.3. ¿Qué hacer?

Dependiendo de si la reacción alérgica
es grave o leve,
debes seguir unos pasos u otros.

En este apartado,
te contamos lo que tienes
que hacer.

1. Reacción alérgica leve

Si la reacción alérgica es **leve**,
dale al niño o a la niña
un **antihistamínico**
por la boca.

Un **antihistamínico**
en un medicamento
para los síntomas
de la alergia.

Vigila los síntomas.

Solo puedes darle
este medicamento
si se lo ha recetado
un médico o médica
en el centro de salud.

2. Reacción alérgica grave

Si la reacción alérgica es **grave**,
sigue estos pasos:

1. Pide ayuda.

2. Quita las sustancias
   que le han provocado
   la alergia.

   Estas sustancias pueden ser,
   por ejemplo,
   restos de comida de la boca
   o medicamentos.

3. **No** le provoques el vómito.

4. ¡Pide **ayuda**!



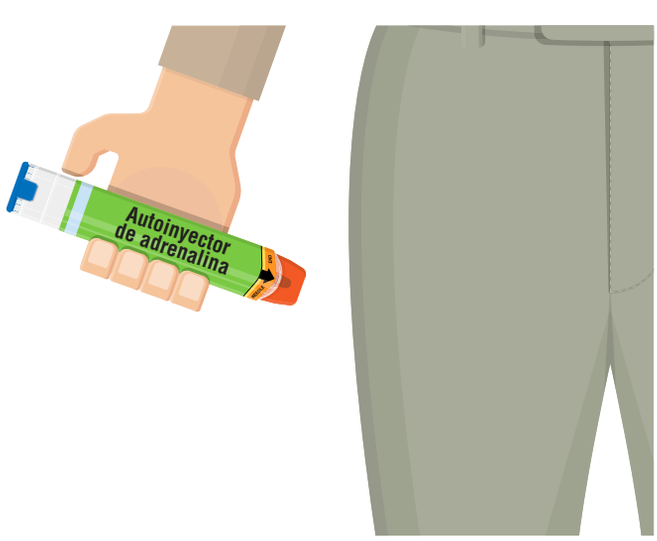
5. Si le han recetado
un **autoinyector de adrenalina**,
pónselo.



Para ponérselo,
sigue estas instrucciones:

1) Coge el autoinyector
con la misma mano
con la que coges un lápiz.

2) Quita la tapa de atrás
con la otra mano.
Esta tapa puede ser azul
o amarilla,
según la marca.



3) Presiona con energía
la parte más estrecha
del autoinyector
contra el muslo.

4) Mantenlo durante 10 segundos.

5) Masajea la zona
durante 10 segundos.



6. Llama al número 112
o vayan al centro de salud
más cercano.

4.4. ¿Cómo prevenir una reacción alérgica grave?

1. Evita las situaciones de riesgo.

2. Evita todas las cosas
que le dan alergia,
como pueden ser algunos alimentos
o algunos medicamentos.

3. Ponle al niño o a la niña
una pulsera
o una placa en la que se pueda leer
a qué tiene alergia.

4. Si tiene alergia a las avispas
o las abejas,
evita las zonas de agua.



También debes ponerle
camisas o camisetas
de manga larga
y pantalones largos.

No le pongas ropa
de colores muy fuertes.

Ponle también una gorra.

5. Comprueba
que los alimentos no contienen
las sustancias
a la que tiene alergia,
como leche,
frutos secos,
huevo,
entre otros.



4.5. Consejos



1. Asegúrate de que
el niño o la niña
y todas las personas
de su entorno
aprenden a reconocer
los síntomas de la alergia
y saben usar el autoinyector de adrenalina.

Las personas que forman parte
de su entorno
son, por ejemplo,
sus amistades del colegio
y sus familiares.

2. Si el niño o la niña
está en riesgo de sufrir
una reacción alérgica grave,
debe llevar siempre
un autoinyector de adrenalina consigo.

Por ejemplo,
puede llevarlo en la mochila
del colegio.

Hay que revisar el autoinyector
con frecuencia
para comprobar su estado.

Si la fecha de caducidad se pasa,
hay que cambiarlo
por otro nuevo.



Capítulo 5. Mordeduras y arañazos de perros y gatos

En este capítulo,
tienes información útil
sobre los siguientes temas:

- Cómo reconocer
  las mordeduras y arañazos
  de perros y gatos.

- Qué debes hacer
  en caso de que ocurran.

- Algunos consejos prácticos.



Aunque sean pequeñas,
las mordeduras
y los arañazos
pueden dar muchos problemas,
como, por ejemplo,
transmitir enfermedades.

Por eso,
es muy importante actuar
a tiempo.

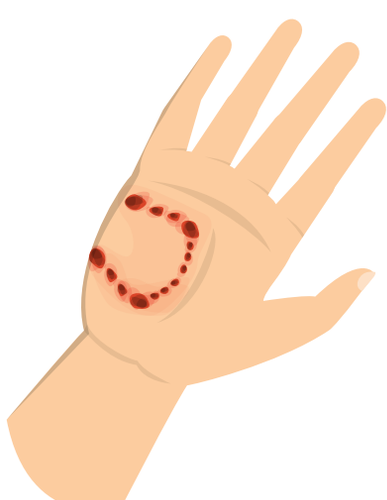
5.1. ¿Cómo reconocerlos?

Las mordeduras y arañazos
de perros y gatos
pueden ser heridas leves o profundas
en el niño o en la niña.

A veces,
estas heridas pueden
hacer daño
debajo de la piel.



Arañazo de gato



Mordedura de perro

5.2. ¿Qué hacer?

Una **gasa**
en una tela fina
que sirve
para tapar heridas.



1. Si la herida sangra mucho,
presiona con una **gasa**
o con una toalla limpia.

Presiona
hasta que pare
de sangrar.

2. Lávate las manos.

Limpia la herida con agua y jabón.

Pon la herida
bajo el chorro de agua del grifo
durante varios minutos.



3. Cubre la herida con una gasa
o con un paño limpio.

4. Si puedes, averigua
si el perro o el gato
es salvaje
o si es la mascota
de alguna persona.

Es importante saber
si el animal está vacunado
de las enfermedades
de su especie.

5. Si la mordedura o el arañazo
es grande,
vayan al centro de salud.

Puede ser que el niño o la niña
necesite tomar **antibióticos**
o necesite que le pongan
la vacuna del tétanos.

También es posible
que sea necesario
poner la vacuna
contra la rabia,
aunque esto es más raro.

Un **antibiótico**
es un medicamento
que mata o frena
el crecimiento
de las bacterias.
A medida
que pasan los días,
la respuesta
del cuerpo a la infección
es más fuerte.

El **tétanos**
es una enfermedad infecciosa
que puede ser grave.

5.3. Consejos



1. Enseña al niño o a la niña
a **tratar bien** a los animales.

Es importante enseñarle
a no provocar
y a no agobiar
a los animales.

También,
enséñale
a estar lejos
de animales desconocidos.

2. Si tienes un perro o un gato
como mascota,
asegúrate de que está vacunado.

Cuida la salud de tu mascota.

Llévale al
al centro veterinario
con frecuencia.

3. No dejes nunca
a un niño, niña o bebé
a solas
con una mascota.
Es mejor que haya siempre
una persona adulta.



Capítulo 6. Picaduras

Este capítulo trata
3 tipos de picaduras:

- Picaduras de abejas y avispas.
- Picaduras de aguavivas.
- Picaduras de garrapatas.

6.1. Picaduras de abejas y avispas

Cuando pica una abeja
o una avispa,
la zona de la picadura
se hincha.

También se pone roja
y hay picor.



Abeja



Avispa

6.1.1. ¿Qué hacer si pica una abeja o una avispa?

1. Quita todos los anillos
de los dedos.

2. Quita también todos los objetos
que pueden apretar
la parte en la que ha picado
una abeja o una avispa.

3. Cuando una abeja pica,
suele dejar un **aguijón**
con el veneno.

Un **aguijón** es
la parte puntiaguda
que algunos insectos
tienen en el abdomen.
Lo usan para picar
e inyectar veneno.

Si ves el aguijón,
hay que quitarlo
con una tarjeta
o con un objeto
que tenga el borde recto.

Para quitarlo,
hay que raspar.

No uses pinzas
para quitar el aguijón.



Si haces esto,
puedes inyectar el veneno
sin querer.

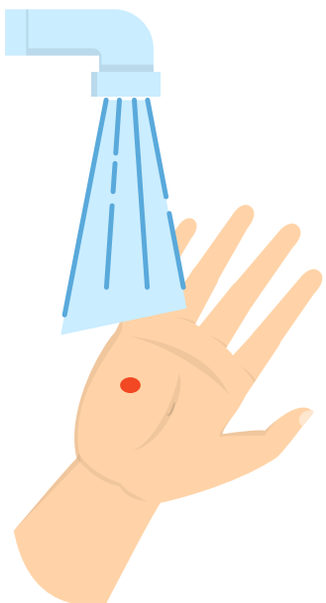
4. Limpia la herida
con agua y jabón.

5. Pon una compresa
o un paño con hielo,
pomada de **corticoide**
o algún producto especial
para picaduras.

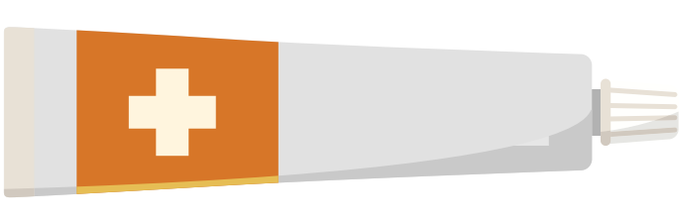
6. No rasques la zona.

Tampoco la frotes.

No pongas barro
ni saliva.



El **corticoide** es
una hormona
que puede servir
para cuidar nuestra salud,
por ejemplo,
como antiinflamatorio.



7. Vayan al centro de salud en los siguientes casos:

- La picadura está dentro de la boca.
- El niño o la niña tiene síntomas de reacción alérgica.
- La hinchazón es muy grande.
- La hinchazón dura más de 3 días.



6.2. Picaduras de aguavivas



Las **aguavivas**
son animales marinos
de cuerpo gelatinoso,
forma de campana
y **tentáculos**.

Los **tentáculos**
son brazos largos y flexibles
que tienen animales
como las aguavivas
o los pulpos.

Cuando nos pica una aguaviva,
sentimos dolor
y **ardor**.

El **ardor**
es una sensación
de calor fuerte
en una parte
del cuerpo.

También,
la zona en la que ha picado
se pone roja
e inflamada.

6.2.1. ¿Qué hacer si pica una aguaviva?

1. Quita los restos
de los tentáculos
con una toalla.

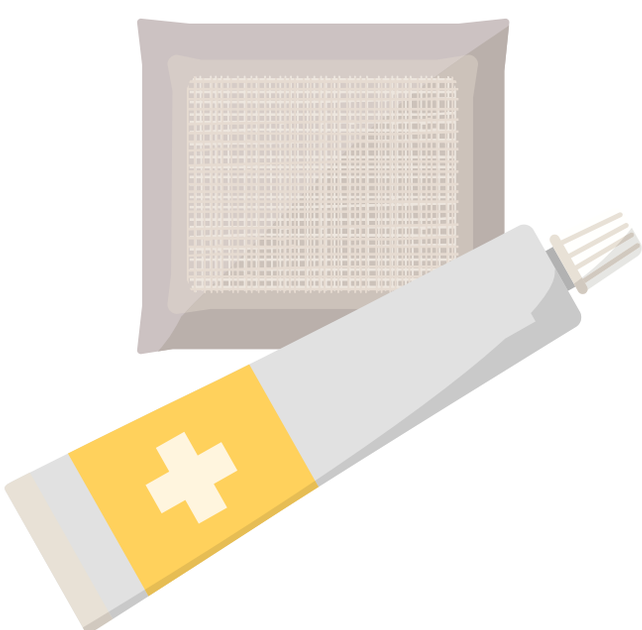
No toques la aguaviva
ni la zona en la que ha picado
sin protección.



2. Enjuaga la zona
con agua de mar
o con suero salino fisiológico.

No uses agua dulce,
es decir,
agua del grifo
o de una botella o garrafa.

3. Pon compresas
con pomadas de corticoides.

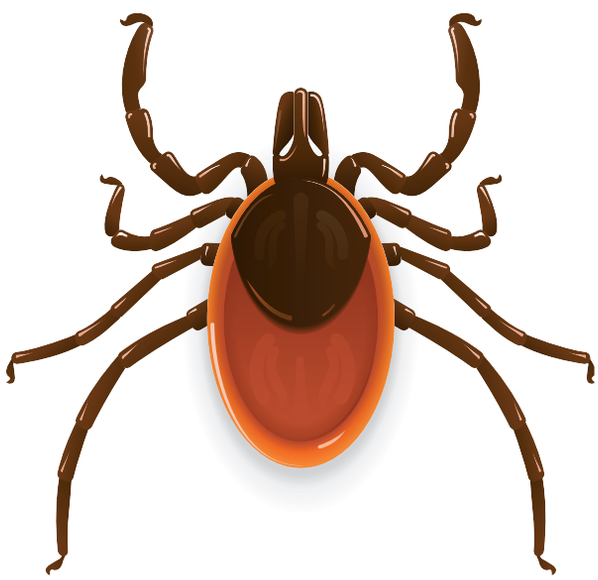


6.3. Picaduras de garrapatas

Las **garrapatas**
son parásitos
parecidos a las arañas.

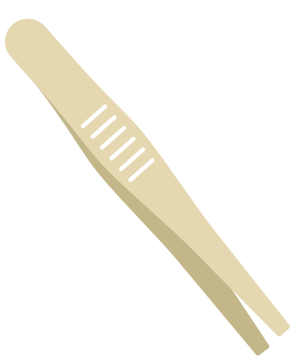
Tienen 8 patas.

Se alimentan de la sangre
de animales como perros o gatos
y pueden picar
a los seres humanos.



6.3.1. ¿Qué hacer si pica una garrapata?

1. Usa unas pinzas pequeñas
para coger la garrapata
por la cabeza
o por la boca,
cerca de la piel.

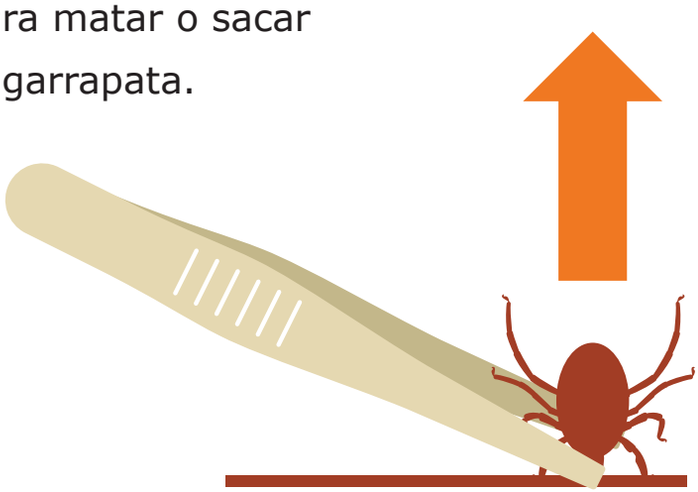


2. Tira de manera **firme**.

No pares de tirar
hasta que se despegue
de la piel.

No gires las pinzas.

No uses vaselina
para matar o sacar
la garrapata.



3. Lávate las manos
con agua y jabón.

4. Lava también
la zona de la picadura
con agua y jabón.

5. Vayan al centro de salud en los siguientes casos:

- La piel está irritada o está roja.

- El niño o la niña tiene síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, dolor de cabeza, **escalofríos**, cansancio, dolor de garganta o de cuerpo, entre otros.

Un **escalofrío** es un frío que aparece de repente.



Notas