

# Hemorragias: Qué son y cómo detectarlas.

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 5. #26. Pág. 17.

## Hemorragia Grave

**Siga los siguientes pasos para detener una hemorragia grave:**

- 1.- Acueste a la persona afectada. De ser posible, coloque su cabeza un poco más abajo que el tronco o eleve sus piernas. De esta manera, se reducen las probabilidades de que se desmaye, al aumentar el flujo de sangre al cerebro. Si es factible, eleve la parte que sangra.
- 2.- Quite todo desecho o tierra evidentes en la herida. No extraiga objetos que hayan penetrado en la víctima. No explore la herida ni intente limpiarla en ese momento. El principal objetivo es detener la pérdida de sangre.
- 3.- Aplique directamente presión en la herida con su vendaje esterilizado, tela limpia o incluso una prenda de vestir. Si no cuenta con nada de esto, puede usar la mano.
- 4.- Continúe aplicando presión hasta que se detenga la hemorragia. Cuando ya no sangre, fije con firmeza el vendaje mediante cinta adhesiva o una venda. Si no cuenta con nada más, use una prenda de vestir limpia.
- 5.- En caso de que persista la hemorragia y que la sangre aflore por la gasa u otro material con que cubre la herida, no retire el material. En vez de ello, coloque más material absorbente sobre el que ya cubría la herida.
- 6.- Si la hemorragia no se detiene con la presión directa a la herida, quizá sea necesario presionar la arteria principal que distribuye sangre en el área de la herida. Por ejemplo, en el caso de una lesión en el antebrazo o mano, comprima la arteria principal del brazo contra el hueso. Mantenga los dedos extendidos y, con la otra mano, continúe haciendo presión sobre la herida.
- 7.- Inmovilice la parte del cuerpo lesionada tan pronto se detenga la hemorragia. Deje colocados los vendajes y lleve a la víctima a un servicio de urgencias tan pronto le sea posible.

## Como detectar hemorragias internas

Las hemorragias internas no siempre se aprecian de inmediato en caso de una lesión traumática, como la derivada de un accidente vehicular o una caída. Busque los signos siguientes:

- Sangrado por las orejas, nariz, recto o vagina, o apreciar si la persona vomita o expectora sangre.
- Contusiones en el cuello, tórax o abdomen.
- Dolor al palpar el abdomen, quizá acompañado de endurecimiento o espasmos de los músculos abdominales.
- Fracturas.

Las hemorragias internas suelen causar choque. El volumen de sangre que contiene el cuerpo se vuelve insuficiente y es factible que la persona se muestre débil, sedienta y ansiosa. La piel usualmente se aprecia fría al palparla. Otros signos de choque que suelen indicar hemorragias internas son las respiraciones lentas y superficiales, pulso débil y rápido, estremecimientos e inquietud. Es posible que la víctima sienta que va a desmayar y a perder la conciencia si está de pie o sentada y tienda a recuperarse al acostarla.

En caso de sospechar de hemorragia interna, solicite ayuda médica urgente. Brinde el tratamiento contra choque. Mantenga acostada, tranquila y cómoda a la víctima. Aflójele la vestimenta y no le proporcione alimentos o bebidas. La hemorragia interna, particularmente del abdomen, cabeza o tórax, es muy grave y puede causar la muerte. Es posible la pérdida importante de sangre, incluso en ausencia de signos de hemorragia externa.