

URGENCIAS SANITARIAS, ¿TODOS LOS PROBLEMAS DE SALUD SON URGENTES?

¿Qué es “una urgencia”? ¿Qué diferencia hay entre una urgencia y una emergencia? La Organización Mundial de la Salud Urgencia define a la **urgencia** como la aparición fortuita (imprevista o inesperada), en cualquier lugar o actividad, de un problema de salud de causa diversa y gravedad variable, que genera la conciencia de una necesidad inminente de atención por parte de sujeto que la sufre o de su familia. En cambio una **emergencia** es una situación urgente que pone en peligro inmediato la vida del paciente o la función de algún órgano. No siempre es sencillo definir cuando una patología es leve y cuando merece la atención sanitaria especializada.

¿Cuándo debemos llevar a nuestros hijos a urgencias? Lo más importante es decirle a los padres que se guíen siempre por el “**estado general del niño**”, así por ejemplo la fiebre no es una enfermedad es un síntoma, de hecho hay procesos donde un niño decaído sin fiebre puede estar más grave que un niño febril. Las causas más importantes por las que llevamos a nuestros hijos a urgencias, según la Asociación Española de Pediatría, son los problemas respiratorios, seguidos de la fiebre y las lesiones cutáneas.

A pesar de lo comentado hay otros aspectos en los que debemos fijarnos y estos son: • el niño esté muy decaído o muy irritable, mal estado general o coloración de piel, • que tenga dificultad respiratoria (disnea), • alteraciones en el color de la piel, que generalmente se corresponden a problemas circulatorios (azulado o palidez intensa), • presente vómitos o diarreas con sangre, • cualquier tipo de intoxicación, • heridas abiertas y profundas, • fiebre y lesiones en la piel. • fiebre en menores de 3 meses, • fiebre de más de 72 horas de evolución, • fiebre que se acompañe de dificultad respiratoria, • traumatismo craneoencefálico en menores de 1 año hayan o no tenido pérdida de conocimiento, • caída con deformación de alguna extremidad o que se acompañe de pérdida de conciencia en mayores de 1 año. • traumatismo craneoencefálico en menores de 2 años hayan o no tenido pérdida de conocimiento, • síntomas de alergia/urticaria con hinchazón cara, labios, ronquera, dificultad para tragar o babeo, Por tanto los signos aislados, es decir la fiebre, la tos, los vómitos, la diarrea, etc. no son los que deben movernos a llevar a nuestros hijos a las urgencias, sino su estado o las circunstancias acompañantes.

En cuanto a las embarazadas, hemos de recordar que la mayor parte de los embarazos se desarrollan de forma normal y sin complicaciones. **¿Una embarazada cuando debe acudir a urgencias?**

• Siempre que tenga una duda de si hay algo que es normal o no, • sí presenta un sangrado vaginal, • si presenta contracciones dolorosas, rítmicas cada 5 minutos, que no ceden con el reposo, que se prolongan durante una hora, o aquellas contracciones que se producen antes de la semana 37 que no cesan en reposo al cabo de una hora, • tiene una rotura prematura de la bolsa de las aguas (moja la ropa interior sin haber orinado), • cuando habiendo notado los movimientos del feto (patadas) deja de notarlos, • vómitos que no cesan impidiéndole el alimento o bebida, • fiebre por encima de 38°C que no se corresponde a un proceso concreto (amigdalitis, faringitis), • subida de presión arterial por encima de 140/90 o cefalea.

Durante esta época estival aparecen una serie de cuadros banales, que podemos reconocer y comenzar a tratar en nuestro domicilio estos son catarros comunes, la diarrea aguda y las quemaduras.

Sí tengo un resfriado común, ¿cuándo debo acudir al médico? Debemos partir de que la mayoría de las personas reconocen cuando tienen un catarro común (mucosidad y obstrucción nasal, estornudos, mal estar general), y que las complicaciones son mínimas. Acudiremos a un centro sanitario si • el catarro tiene una duración mayor de 7 días, • presenta fiebre de $> 40^{\circ}\text{C}$ o cuando presenta fiebre, de 48 a 72 horas de evolución independientemente de los grados, • cuando se acompañe de muy mal estar general, vómitos o dolor de cabeza muy intenso, • dificultad respiratoria o se escuche ruidos en el pecho, • presente de forma concomitante intenso dolor de garganta o de oídos.

Lo más importante es la prevención para ello la persona afectada de catarro común debería cubrir la nariz y boca cuando tose o estornude, además de lavarse posteriormente las manos con agua y jabón, el resto de personas que están alrededor deberán frecuentar el lavado de manos. Para el tratamiento es suficiente con una adecuada hidratación, analgésicos y si la tos es molesta antitusígenos.

¿Cuándo debo acudir a urgencias si tengo una diarrea? La diarrea se caracteriza por deposición de heces más blandas en número mayor o igual a 3, se puede acompañar de náuseas, vómitos, dolor abdominal, en ocasiones fiebre. El mayor problema, sobre todo en esta época, es la aparición de complicaciones como es la deshidratación, fundamentalmente en niños, ancianos y personas con patologías crónicas como la insuficiencia renal, la diabetes mellitus, etc. La causa más frecuente es la infecciosa, concretamente la producida por virus.

Acudiremos a urgencias si la diarrea • se acompaña de fiebre mayor de 38°C , • las heces contienen moco, pus, o bien sean de color rojo (sangre fresca) o negro (sangre deglutida), • dolor abdominal que no mejora, • signos de deshidratación como la sensación de sed, sequedad de la mucosa de la boca y lengua, disminuye la cantidad de orina habitual, tendencia al sueño, etc., • pueda achacarse a la toma de un medicamento, • cuando tiene una duración de más de 4 semanas o reaparece al cabo de 3 ó 4 días de estar bien.

Para prevenir es fundamental el lavado de manos, tomar líquidos abundantes, dividido en frecuentes tomas de poca cantidad, evitar lácteos, alcohol, refrescos, etc., usar limonada casera que se puede hacer con 1 litro de agua el zumo de 2 limones, media cucharadita de sal, una puntita de una cucharadita de bicarbonato sódico y tres cucharas soperas de azúcar. Se recomienda la ingesta al cabo de unas 24 horas de manzana asada, caldo de arroz, zanahoria, pescada plancha.

Acabo de venir de la playa y me he quemado, ... ¿qué debo hacer? Las quemaduras son lesiones de la piel producidas por el efecto directo de una fuente de calor, en este caso nos referimos al sol (hay muchas fuentes de producción de quemaduras eléctricas, químicas, etc.) . En general hay tres tipos de quemaduras según el grado de afectación de la piel, las del grado I, son las más superficiales (afectan a la capa más superficial) y las más frecuentes, curan en pocos días.

• Lo primero que debemos hacer es retirar a la persona de la fuente de calor, en este caso del sol, • enfriar la zona con agua fría (no helada) al menos 20 minutos (suele quitarse el dolor), • lavar la zona con agua y jabón, • cubrir la zona afectada con paños o gasas húmedas y frías entre 10 y 15 minutos varias veces al día, • si aparecen ampollas no aplicar pomadas, ni pincharlas, • si la ropa está adherida a la piel no retirarla, **¿cuándo acudir a urgencias?** En caso de aparecer ampollas,

ser muy extensa o afecta a cara, manos, zonas de flexión o genitales, tener mucho dolor, la quemadura producida por otras fuentes de calor diferentes al sol.

En las quemaduras solares se puede emplear analgésicos, tipo paracetamol o ibuprofeno, alguna pomada/espuma que tenga corticoides (hidrocortisona). Tener la precaución de antes de ponerse al sol protegerse con cremas que contengan un factor protector elevado al menos número 30, aplicársela de forma periódica.