MATERIAL DE APOYO DEL CURSO

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

Pediatría Integral

CURSO PRESENCIAL DE

PRIMEROS AUXILIOS PEDIÁTRICOS

Mini eBook de apoyo para madres, padres y cuidadores

Prevención, identificación y atención inicial en situaciones frecuentes de urgencia infantil.



614 174 1081

@mipediapaudmarquezz

dra.paumarquez@gmail.com

Christus Muguerza Del Parque
Centro médico 4
C. Décima 1415, Centro, 31000
Chihuahua, Chih.

Cuidando la salud y el desarrollo de tus hijos

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ
Pediatría Integral

Tel. 614 174 1081
Instagram: mipediapaudmarquezz
dra.paumarquez@gmail.com
Christus Muguerza Del Parque
Centro médico 4
C. Décima 1415, Centro, 31000
Chihuahua, Chih.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Curso de primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

Tener estos números a la mano puede hacer una gran diferencia en una emergencia.
Completa esta hoja y colócala en un lugar visible de tu hogar.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

- 911 — Emergencias _____
- Cruz Roja _____
- Bomberos _____
- Protección Civil _____
- Hospital / Urgencias pediátricas _____
- Pediatra _____
- Mamá _____
- Papá _____
- Abuela / Abuelo _____
- Familiar de apoyo _____
- Vecino / contacto cercano _____
- Escuela / guardería _____
- Toxicología / intoxicaciones _____

DATOS IMPORTANTES DEL NIÑO(A)

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Tipo de sangre: _____

Alergias: _____

_____

_____

Medicamentos que usa: _____

_____

_____

Padecimientos importantes: _____

_____

_____

_____

_____



911

¿Cuándo llamar de inmediato al 911?

Si el niño no respira, está inconsciente, convulsiona, presenta sangrado abundante, se atraganta, sufre una caída fuerte, quemadura grave o intoxicación.

Material educativo para curso de primeros auxilios.
Este documento no sustituye la valoración médica ni la atención de urgencias.

PICADURA DE GARRAPATA

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

Actuar de forma correcta y oportuna puede reducir complicaciones y ayudar a proteger la salud de tu hijo(a).

¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?

1. Mantén la calma y coloca al niño(a) en un lugar bien iluminado.
2. Retira la garrapata con pinzas de punta fina, sujetándola lo más cerca posible de la piel.
3. Jala suavemente hacia arriba, en línea recta, sin girar ni aplastar el cuerpo de la garrapata.
4. Lava la zona con agua y jabón.
5. Desinfecta la piel después de retirarla.
6. Lávate bien las manos al terminar.
7. Si es posible, guarda la garrapata en un recipiente o tómale una foto para mostrarla al médico.

¿QUÉ NO HACER?

- No usar aceite, vaselina, alcohol, esmalte, pomadas ni remedios caseros para desprenderla.
- No quemarla con cerillos, fuego ni objetos calientes.
- No exprimirla, aplastarla ni arrancarla bruscamente.
- No manipular demasiado la zona.

VIGILAR EN CASA

- Observa en los siguientes días si aparece enrojecimiento importante, dolor, fiebre o malestar general.
- Revisa si aparece sarpullido, inflamación o secreción en la zona.
- Si quedan partes de la garrapata dentro de la piel, acude a valoración médica.

ACUDE A VALORACIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI...

- Hay fiebre, vómito, debilidad o decaimiento.
- Aparece sarpullido o manchas en la piel.
- El niño(a) presenta dolor de cabeza intenso o malestar progresivo.
- La picadura está cerca del ojo, dentro del oído o en una zona difícil de manipular.
- No logras retirar la garrapata por completo.

Importante: Retirar la garrapata correctamente es la primera medida de primeros auxilios. Ante síntomas posteriores, siempre busca atención médica.

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

GOLPE DE CALOR

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

Actuar con rapidez puede evitar complicaciones y proteger la salud de tu hijo(a).

¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?

1. Lleva al niño(a) a un lugar fresco, ventilado o con sombra.
2. Retira ropa extra o ajustada.
3. Coloca paños fríos o compresas en cuello, axilas e ingles.
4. Abanica o ventila al niño(a) para ayudar a bajar la temperatura.
5. Si está despierto y puede tragar, ofrece sorbos pequeños de agua fresca o suero oral.
6. Mantén reposo y vigila su estado general.
7. Si no mejora rápidamente o presenta signos de alarma, busca atención médica urgente.

¿QUÉ NO HACER?

- No dejarlo al sol ni dentro de un automóvil.
- No usar agua helada ni hielo directo sobre todo el cuerpo.
- No obligarlo a beber si está somnoliento, vomitando o confundido.
- No darle bebidas energéticas, cafeína ni refrescos.
- No dejarlo solo.

VIGILAR EN CASA

- Observa si persisten dolor de cabeza, mareo, náusea o debilidad.
- Vigila si aparece fiebre, piel muy caliente o irritabilidad.
- Continúa hidratación y reposo en un sitio fresco.
- Si los síntomas reaparecen o empeoran, acude a valoración médica.

ACUDE A VALORACIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI...

- Hay confusión, desmayo o somnolencia importante.
- Presenta convulsiones.
- La piel está muy caliente, roja o seca.
- Tiene vómitos repetidos o no tolera líquidos.
- Respira rápido, se ve muy decaído o no mejora en pocos minutos.

Importante: El golpe de calor es una urgencia. Enfría al niño(a), hidrátalo solo si está consciente y busca atención médica ante datos de alarma.

PREVENCIÓN

- Ofrece agua con frecuencia.
- Evita exposición al sol entre 11:00 y 16:00 h.
- Usa ropa ligera, gorra o sombrero.
- Nunca dejes a un niño(a) dentro del automóvil.

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

FIEBRE

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

La fiebre es una señal de que el cuerpo está respondiendo a una enfermedad. Actuar de forma adecuada ayuda a mantener cómodo al niño(a) y a detectar datos de alarma a tiempo.

¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?

1. Toma la temperatura con termómetro y anota el valor.
2. Retira exceso de ropa y mantén al niño(a) en un ambiente fresco.
3. Ofrece líquidos con frecuencia: agua, leche o suero oral según edad.
4. Favorece el reposo y vigila su estado general.
5. Si está molesto(a), usa el antipirético indicado previamente por su médico.
6. Si hay fiebre, controla nuevamente la temperatura después de un tiempo prudente.
7. Busca atención médica si aparecen datos de alarma o no mejora.

¿QUÉ NO HACER?

- No abrigarlo demasiado.
- No usar alcohol, compresas heladas ni baños con agua fría.
- No automedicar antibióticos.
- No dar aspirina sin indicación médica.
- No ignorar cambios en su comportamiento o dificultad para despertar.

VIGILAR EN CASA

- Observa si presenta decaimiento, irritabilidad o dolor importante.
- Vigila si come, toma líquidos y orina con normalidad.
- Revisa si aparecen tos, diarrea, vómito, sarpullido o dolor de oído.
- Si la fiebre persiste o reaparece con frecuencia, solicita valoración médica.

ACUDE A VALORACIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI...

- Es menor de 3 meses y tiene fiebre.
- La temperatura es muy alta o no cede.
- Presenta dificultad para respirar.
- Tiene convulsiones, está muy dormido(a) o difícil de despertar.
- Hay vómitos repetidos, rigidez de cuello o dolor intenso.
- Tiene manchas en la piel, deshidratación o se ve muy decaído(a).

Importante: La fiebre no siempre es peligrosa, pero debe vigilarse. Lo más importante es el estado general del niño(a) y la presencia de datos de alarma.

PREVENCIÓN

- Lavado de manos frecuente.
- Esquema de vacunación al día.
- Buena hidratación.
- No enviar al niño(a) a la escuela si se encuentra muy enfermo(a).

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

DIARREA Y VÓMITO

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

La mayoría de los casos leves pueden vigilarse en casa, pero es importante prevenir la deshidratación y detectar signos de alarma a tiempo.

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?



1. Mantén la calma y ofrece reposo en casa.
2. Continúa la lactancia o alimentación habitual si el niño(a) la tolera.
3. Ofrece Vida Suero Oral o solución de rehidratación oral.
4. Si vomita, espera 5 a 10 minutos y reinicia con sorbos pequeños o cucharaditas.
5. Ofrece líquidos con frecuencia para evitar deshidratación.
6. Lava bien tus manos y limpia adecuadamente la zona y objetos contaminados.
7. Vigila orina, estado de ánimo, presencia de lágrimas y tolerancia a líquidos.

¿QUÉ NO HACER?

- No dar refrescos, jugos, bebidas energéticas ni remedios caseros irritantes.
- No suspender todos los alimentos por tiempo prolongado.
- No forzar grandes cantidades de líquido de una sola vez.
- No usar antibióticos, antidiarreicos o antieméticos sin indicación médica.
- No ignorar signos de deshidratación o decaimiento.



PLAN A DE HIDRATACIÓN

Para prevenir deshidratación en casa

A) ¿QUÉ DAR?

- Vida Suero Oral o solución de rehidratación oral
- Lactancia materna
- Agua y alimentos habituales según tolerancia

B) ¿CUÁNTO DAR?

- **Menores de 2 años:** 50 a 100 mL después de cada evacuación líquida
- **De 2 a 10 años:** 100 a 200 mL después de cada evacuación líquida
- **Mayores de 10 años:** todo lo que deseen tomar

C) ¿CÓMO DARLO?

- En sorbos pequeños y frecuentes
- Con cuchara, jeringa oral o vasito
- Si vomita, espera 5 a 10 minutos y reinicia lentamente

D) ¿DÓNDE?

- En casa, en un lugar fresco y tranquilo
- Con vigilancia cercana de mamá, papá o cuidador
- Busca atención si no tolera líquidos o empeora

VIGILAR EN CASA

- Observa si sigue jugando o si está muy decaído(a).
- Vigila cuántas veces orina y si tiene boca seca o llanto sin lágrimas.
- Revisa si persiste el vómito, aumenta la diarrea o aparece fiebre.
- Ofrece alimentos suaves según tolerancia: sopa, arroz, plátano, manzana, tortilla o pan tostado.

ACUDE A VALORACIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI...

- Es menor de 6 meses o tiene enfermedad importante.
- No puede beber o vomita todo lo que toma.
- Tiene sangre en las evacuaciones o vómito verdoso.
- Hay ojos hundidos, boca muy seca, no orina o se ve muy decaído(a).
- Presenta fiebre alta, dolor abdominal intenso o somnolencia.
- Respira rápido, convulsiona o empeora rápidamente.

Importante: La meta principal es evitar la deshidratación.
El Vida Suero Oral es la mejor opción para el manejo inicial en casa.

PREVENCIÓN

- Lavado de manos frecuente
- Agua segura y alimentos bien lavados
- Limpieza de superficies y juguetes
- Vacunas al día

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081



BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

¿Qué debe contener en casa y cuándo revisarlo?

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

Tener un botiquín bien organizado en casa permite responder con rapidez ante emergencias comunes. Sin embargo, no sustituye la valoración médica cuando existen signos de alarma.

1 BÁSICOS IMPRESCINDIBLES

- Gasas estériles
- Curitas / apósitos adhesivos
- Vendas
- Cinta micropore o adhesiva
- Guantes desechables
- Termómetro
- Tijeras de punta roma
- Pinzas
- Suero fisiológico o solución salina al 0.9%
- Jabón neutro
- Antiséptico para limpieza de piel intacta
- Compresas frías instantáneas
- Cubrebocas
- Linterna pequeña

2 MEDICAMENTOS Y PRODUCTOS ÚTILES

Guardar solo si previamente indicados por su médico o de uso familiar habitual.

- Paracetamol pediátrico
- Ibuprofeno pediátrico (si está indicado)
- Suero oral / Vida Suero Oral
- Crema para rozaduras o irritación leve
- Repelente y protector solar (si el botiquín se usa para salidas)

Nunca automediques antibióticos ni uses medicamentos vencidos.

3 DOCUMENTOS Y DATOS IMPORTANTES

- Teléfonos de emergencia
- Teléfonos del pediatra
- Alergias del niño(a)
- Medicamentos que usa
- Peso actual
- Cartilla o datos médicos importantes

4 ¿DÓNDE GUARDARLO?

- En un lugar limpio y seco.
- Fuera del alcance de los niños.
- Fácil de ubicar para los adultos.
- Evitar calor excesivo y humedad.
- Tener una versión para casa y otra pequeña para viaje si es posible.



5 REVISIÓN DEL BOTIQUÍN

- Revisar cada 1 a 3 meses.
- Verificar caducidades.
- Reponer lo que se usó.
- Revisar pilas de la linterna.
- Mantener todo bien cerrado y rotulado.

6 IMPORTANTE / NO DEBE FALTAR

- Termómetro
- Guantes
- Gasas
- Solución salina 0.9%
- Curitas
- Vendas
- Antiséptico
- Suero oral
- Teléfonos de emergencia

7 ¿QUÉ NO DEBE GUARDARSE?

- Medicamentos vencidos
- Antibióticos sin indicación médica
- Jeringas sin control
- Remedios caseros irritantes
- Objetos punzocortantes sueltos
- Medicamentos sin etiqueta o sin dosis clara

Un botiquín bien preparado ayuda a actuar con calma.
Si el niño(a) presenta dificultad para respirar, convulsiones, sangrado abundante, pérdida del estado de alerta o se ve muy decaído(a), acude a urgencias.



Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

DIFICULTAD RESPIRATORIA

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

Reconocer los signos de alarma a tiempo puede salvar la vida de tu hijo(a).
La dificultad para respirar siempre debe vigilarse con atención.

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?



1. Mantén la calma y coloca al niño(a) semisentado o en brazos, en una posición cómoda.
2. Afloja ropa ajustada y revisa que nariz y boca estén libres.
3. Observa cómo respira: si respira rápido, hace esfuerzo o se pone morado.
4. Si hay congestión nasal, realiza aseo nasal con solución salina al 0.9%.
5. Ofrece líquidos en pequeñas cantidades solo si está despierto y tolera beber.
6. Vigila si puede hablar o llorar, comer o tomar líquidos.
7. Busca atención médica urgente si hay datos de alarma.

DATOS DE ALARMA: ACUDE A URGENCIAS DE INMEDIATO SI...

- Se le hunden las costillas, el pecho o debajo del cuello al respirar.
- Respira muy rápido, con mucho esfuerzo o hace quejido al respirar.
- Aleteo nasal.
- Se pone morado o azulado en labios o uñas.
- No puede hablar, llorar, comer o tomar líquidos por la falta de aire.
- Está muy dormido(a), decaído(a), confuso(a) o difícil de despertar.
- Pausas respiratorias o deja de respirar por momentos.
- Tiene fiebre y la respiración se ve cada vez peor.

¿QUÉ NO HACER?

- No acostarlo completamente si le cuesta respirar.
- No automedicar antibióticos, jarabes o inhaladores sin indicación médica.
- No obligarlo a comer.
- No retrasar la atención si empeora.
- No usar remedios irritantes dentro de la nariz.

CÓMO IDENTIFICAR DIFICULTAD RESPIRATORIA



Respiración rápida.



Hundimiento de costillas.



Aleteo nasal.



Quejido o silbido al respirar.



Tos intensa con dificultad para respirar.



Coloración azulada alrededor de la boca.

ASEO NASAL CON SOLUCIÓN SALINA 0.9%



1. Lava tus manos.
2. Acuesta al niño(a) de lado o con la cabeza ligeramente ladeada.
3. Aplica solución salina al 0.9% en la fosa nasal de arriba.
4. Espera unos segundos.
5. Repite del otro lado.
6. Puede hacerse antes de comer, antes de dormir o cuando haya mucha congestión.

Hazlo con suavidad y suspende si el niño(a) se pone muy incómodo o respira peor.

Importante:
Si la respiración se escucha mal, el niño(a) se hunde al respirar, se pone morado(a) o se ve muy cansado(a), no esperes: acude a urgencias.



PREVENCIÓN

- Lavado de manos.
- Vacunas al día.
- Evitar humo de tabaco.
- Aseo nasal cuando hay congestión.
- Consulta médica si empeora.

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

PICADURA DE ARAÑAS E INSECTOS

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

En Chihuahua hay algunos artrópodos de interés médico. Reconocer los datos de alarma y dar información útil en urgencias puede acelerar la atención de tu hijo(a).

1 EN CHIHUAHUA, PON ATENCIÓN ESPECIAL A:

1 Araña violinista



Color café, patas delgadas, suele esconderse en rincones, closets, bodegas y detrás de muebles.

2 Viuda negra



Araña negra brillante, abdomen redondeado; puede presentar marca roja o anaranjada en la parte inferior.

3 Abejas y avispas



Dolor inmediato, enrojecimiento e hinchazón; algunas reacciones pueden ser alérgicas y graves.

4 Garrapata



Suele quedar adherida a la piel. Aunque no es insecto, también es de interés médico.

Si es seguro, toma una foto del animal o descríbelo; no intentes atraparlo con las manos.

2 ¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?

1. Mantén la calma y aleja al niño(a) del lugar.
2. Lava la zona con agua y jabón, sin frotar con fuerza.
3. Retira anillos, pulseras o ropa ajustada si hay inflamación.
4. Si fue abeja y el aguijón quedó visible, retíralo raspando suavemente con una tarjeta o borde rígido, sin apretar.
5. Mantén al niño(a) en reposo y observa dolor, coloración, inflamación y síntomas generales.
6. Si es posible, toma una fotografía del animal o recuerda sus características.
7. Acude a urgencias si hay datos de alarma o si sospechas araña violinista o viuda negra.

3 ¿QUÉ DEBEN BUSCAR EN LA PICADURA O MORDEDURA?

- Número de lesiones: una o varias.
- Dolor, ardor, picazón o aumento rápido del enrojecimiento.
- Hinchazón importante.
- Ampolla, zona morada o violácea, lesión tipo "diana" o piel que se oscurece.
- Presencia de aguijón, costra o secreción.
- Si la lesión sigue creciendo con el paso de las horas.

4 ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEL ANIMAL DEBEN RECORDAR?

- Color principal.
- Tamaño aproximado.
- Si tenía alas, aguijón o patas muy largas.
- Si era negra brillante o café.
- Si estaba adherido a la piel.
- Lugar donde se encontró: cama, zapato, patio, leña, clóset, jardín, etc.

5 SÍNTOMAS INICIALES Y TIEMPO DE EVOLUCIÓN

A MINUTOS	Dolor, ardor, hinchazón, roncha, picazón, llanto, ansiedad.
B HORAS	Aumento del dolor o inflamación, náusea, vómito, sudoración, dolor muscular, calambres o malestar general.
C 24-72 HORAS	Ampolla, lesión morada o negra, úlcera, fiebre, decaimiento o empeoramiento progresivo.

★ La araña violinista puede iniciar con lesión discreta y empeorar con el paso de las horas.

DATOS DE ALARMA: ACUDE A URGENCIAS DE INMEDIATO SI...

- Dificultad para respirar, ronquera, silbido o sensación de ahogo.
- Hinchazón de labios, lengua, párpados o cara.
- Dolor intenso o calambres generalizados.
- Vómitos repetidos, sudoración abundante o mucho decaimiento.
- Somnolencia, confusión, desmayo o convulsiones.
- Lesión que se pone morada, negra, hace ampolla o crece rápidamente.
- Fiebre o empeoramiento progresivo.

7 ¿QUÉ DEBEN DECIR EN URGENCIAS?

- Hora aproximada de la picadura o mordedura.
- Dónde ocurrió y qué estaba haciendo el niño(a).
- Cómo era el animal o mostrar la fotografía.
- Qué síntomas empezaron primero y cómo han evolucionado.
- Qué le dieron o aplicaron antes de llegar.
- Edad, peso, alergias y enfermedades previas del niño(a).

¿QUÉ NO HACER?

- No cortar, succionar ni exprimir la lesión.
- No poner torniquetes.
- No aplicar remedios caseros, pomadas irritantes ni sustancias desconocidas.
- No automedicar antibióticos o antídotos.
- No retrasar la valoración si el niño(a) empeora.

IMPORTANTE:

Lavar la zona, observar los cambios y acudir a tiempo puede hacer la diferencia. En sospecha de araña violinista, viuda negra o reacción alérgica grave, no esperes.

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CASA

Top 3 más comunes en niñas y niños: caídas, quemaduras e intoxicaciones

La mayoría de los accidentes en casa pueden prevenirse.
Reconocer riesgos, actuar con calma y vigilar datos de alarma puede hacer una gran diferencia.

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

1 CAÍDAS



Qué cuidar y prevenir

- Escaleras, ventanas, camas, sillas y muebles altos.
- Mantén pisos secos y sin objetos sueltos.
- Usa barreras de seguridad y supervisa al niño(a) en superficies elevadas.

Si ya pasó: qué hacer

- Mantén la calma.
- Si golpeó cabeza, cuello o espalda y se ve muy adolorido(a), evita moverlo bruscamente.
- Aplica compresa fría envuelta en tela en golpes leves por 10 a 15 minutos.
- Deja reposo y observa.

Cuándo y dónde buscar ayuda

- Acude a urgencias o llama al 911 si pierde el estado de alerta, convulsiona, tiene sangrado abundante, dolor intenso o deformidad.

Qué síntomas vigilar después

- Vómitos repetidos.
- Sueño excesivo o conducta extraña.
- Dolor de cabeza intenso.
- Dificultad para caminar o mover una extremidad.
- Moretón que crece, inflamación importante o llanto inconsolable.

2 QUEMADURAS



Qué cuidar y prevenir

- Líquidos calientes, estufa, plancha, horno, aceite, baños muy calientes y enchufes.
- Gira mangos de ollas hacia adentro y mantén objetos calientes fuera del alcance.

Si ya pasó: qué hacer

- Aleja al niño(a) de la fuente de calor.
- Enfría la zona con agua corriente fresca, no helada, durante 20 minutos.
- Retira anillos o ropa ajustada si no está pegada a la piel.
- Cubre con una gasa o tela limpia.
- No pongas pasta dental, mantequilla, pomadas caseras ni hielo directo.

Cuándo y dónde buscar ayuda

- Acude a urgencias si la quemadura está en cara, manos, genitales o articulaciones; si es grande; si hay ampollas extensas; si fue por electricidad o si inhaló humo.

Qué síntomas vigilar después

- Dolor que aumenta.
- Ampollas.
- Piel muy roja, blanca, gris o negra.
- Secreción, mal olor o fiebre.
- Dificultad para respirar si hubo humo o fuego.

3 INTOXICACIONES



Qué cuidar y prevenir

- Medicamentos, productos de limpieza, cloro, insecticidas, perfumes, pilas, alcohol y plantas.
- Guárdalos bajo llave y en su envase original.
- Nunca los llames dulces.

Si ya pasó: qué hacer

- Mantén la calma.
- Retira el producto de la boca si es visible.
- Si cayó en piel u ojos, lava con abundante agua.
- No provoques el vómito.
- Lleva el envase o toma foto del producto.

Cuándo y dónde buscar ayuda

- Busca atención urgente y llama al 911 si hay somnolencia, dificultad para respirar, convulsiones, quemadura en boca, vómitos intensos o si no sabes qué tomó.

Qué síntomas vigilar después

- Náusea o vómito.
- Babeo excesivo.
- Dolor abdominal.
- Mareo, sueño o confusión.
- Tos, dificultad para respirar o cambios de coloración.

RECUERDA

Ante cualquier accidente, observa al niño(a) durante las primeras horas. Si empeora, presenta datos de alarma o tienes dudas, acude a urgencias.

Prevención diaria
Adapta tu hogar para que sea seguro para tus pequeños.



Supervisión cercana
Tu presencia atenta es la mejor protección.

Botiquín listo
Ten a la mano lo esencial para actuar con calma.

Acudir a tiempo
Buscar ayuda a tiempo puede salvar vidas.

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

TRAUMATISMO EN CRÁNEO

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

La mayoría de los golpes leves en la cabeza evolucionan bien, pero algunos requieren valoración urgente.
Observar al niño(a) a tiempo puede hacer una gran diferencia.

1 ¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?









- Mantén la calma y suspende la actividad.
- Si el niño(a) está despierto, consuélalo y siéntalo o colócalo en reposo.
- Revisa si hubo pérdida del estado de alerta, vómito, sangrado o golpe importante.
- Si hay chichón o golpe leve, aplica compresa fría envuelta en tela de 10 a 15 minutos.
- Si hay herida, presiona suavemente con una gasa o tela limpia.
- Si está muy somnoliento, vomita, convulsiona o tiene dolor intenso de cuello, no lo muevas bruscamente y busca ayuda urgente.
- Observa de cerca durante las siguientes 24 a 48 horas.

2 ¿QUÉ DEBES EVALUAR?





- Cómo ocurrió el golpe.
- Hora del accidente.
- Desde qué altura cayó o con qué objeto se golpeó.
- En qué parte de la cabeza fue el impacto.
- Si lloró de inmediato o perdió el conocimiento.
- Si presenta vómito, dolor de cabeza, mareo o cambio en su conducta.
- Si camina, habla y mueve brazos y piernas normalmente.
- Si hay herida, moretón, sangrado, deformidad o salida de líquido por nariz u oído.

3 SIGNOS DE URGENCIA







- Pérdida del estado de alerta, desmayo o no despierta bien.
- Vómitos repetidos.
- Convulsiones.
- Dolor de cabeza intenso o que empeora.
- Conducta extraña, irritabilidad marcada o confusión.
- Dificultad para caminar, hablar o mover una extremidad.
- Pupilas de tamaño diferente o visión alterada.
- Sangrado abundante, hundimiento o deformidad del cráneo.
- Salida de sangre o líquido claro por nariz u oído.
- En lactantes: llanto inconsolable, rechazo al alimento o somnolencia importante.

4 ¿QUÉ DEBES DECIR AL LLEGAR AL HOSPITAL?







- Hora exacta o aproximada del golpe.
- Cómo ocurrió el accidente.
- Altura de la caída o tipo de objeto involucrado.
- Si hubo pérdida del conocimiento.
- Cuántas veces ha vomitado.
- Qué síntomas han aparecido y cómo han evolucionado.
- Si tiene dolor de cuello, convulsiones o cambio de comportamiento.
- Qué le diste o aplicaste antes de llegar.
- Edad, peso, medicamentos, alergias y enfermedades previas.

5 EVOLUCIÓN ESPERADA CLÍNICAMENTE



A) MINUTOS A HORAS

Dolor local, chichón, llanto, susto, leve mareo o irritabilidad.



B) 24 HORAS

En golpes leves puede persistir dolor local, cansancio o moretón; debe mantenerse despierto con respuesta normal y sin empeorar.



C) 24–48 HORAS

Si es un traumatismo leve, lo habitual es mejoría progresiva. Si aparecen vómitos, sueño excesivo, cefalea intensa o cambios de conducta, requiere revaloración.

6 ¿QUÉ NO HACER?



No sacudir al niño(a).



No permitir juego brusco ni deporte el mismo día.



No dar medicamentos no indicados ni automedicar.



No aplicar hielo directo sobre la piel.



No dejarlo solo si sigue con síntomas.



No minimizar el golpe si hubo datos de alarma.

RECUERDA

Tras un golpe en la cabeza, lo más importante es vigilar al niño(a), identificar datos de alarma y acudir a urgencias si algo no parece normal.



Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

SOSPECHA DE FRACTURA

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

Ante un golpe o caída, reconocer una posible fractura y evitar movimientos innecesarios puede prevenir más daño.
Lo más importante es inmovilizar, vigilar la circulación y buscar valoración médica oportuna.

1 ¿CUÁNDO SOSPECHAR FRACTURA?



- Dolor intenso en hueso o articulación.
- Hinchazón rápida.
- Moretón o inflamación importante.
- Deformidad o extremidad en mala posición.
- Dificultad o imposibilidad para mover o apoyar.
- Llanto intenso al tocar o mover la zona.
- Crujido o sensación de "tronido" al lesionarse.

2 ¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?



- Mantén la calma y tranquiliza al niño(a).
- Suspende la actividad y evita que siga caminando o jugando.
- No muevas la zona lesionada más de lo necesario.
- Retira anillos, pulseras o calzado si la inflamación apenas inicia.
- Aplica compresa fría o hielo envuelto en tela por 15 a 20 minutos.
- Si hay herida, cúbrela con gasa o tela limpia.
- Inmoviliza la extremidad en la posición en que la encontraste.
- Busca valoración médica.

3 ¿CÓMO INMOVILIZARLO?



- Brazo: usar cabestrillo o sostenerlo pegado al cuerpo.
- Antebrazo o muñeca: férula rígida improvisada y venda suave sin apretar.
- Pierna o tobillo: evitar apoyo y mantener reposo; si es posible, inmovilizar con soporte lateral.
- No apretar demasiado; revisar dedos.
- Vigilar que los dedos estén rosados, tibios y que pueda sentirlos.

4 SIGNOS DE URGENCIA



- Dolor muy intenso o que empeora.
- Deformidad evidente.
- Hueso expuesto o herida importante.
- Sangrado abundante.
- Dedos fríos, morados, pálidos o sin sensibilidad.
- No puede mover dedos o no puede apoyar nada.
- Sospecha de fractura en cadera, cuello, espalda o cabeza.
- Caída de altura o accidente fuerte.
- Somnolencia, vómito o dificultad para respirar si hubo golpe mayor.

Acude a urgencias de inmediato.

5 SI LA FRACTURA YA FUE CONFIRMADA



- Mantén férula o yeso seco y limpio.
- Eleva la extremidad para disminuir inflamación.
- Aplica frío alrededor si lo indicó su médico, sin mojar el yeso.
- Revisa dedos varias veces al día: color, calor, movimiento y sensibilidad.
- Sigue el analgésico indicado por su médico.
- No introducir objetos dentro del yeso.
- Acude a revisión si el yeso se rompe, aprieta o huele mal.

6 ¿QUÉ NO HACER?

- No enderezar el hueso ni "acomodarlo".
- No obligar al niño(a) a caminar o mover la zona.
- No masajear ni sobar.
- No poner hielo directo sobre la piel.
- No apretar vendas o férulas.
- No dar comida o bebida si va a urgencias por lesión importante hasta que sea valorado, especialmente si podría requerir procedimiento.
- No retrasar la atención si hay deformidad o mucho dolor.

¿QUÉ DECIR AL LLEGAR AL HOSPITAL?



- Cómo ocurrió el accidente.
- Hora del golpe o caída.
- Desde qué altura cayó o qué objeto lo golpeó.
- En qué parte fue la lesión.
- Si pudo mover o apoyar después.
- Si se le dio algún medicamento.
- Si tiene alergias o enfermedades previas.

RECUERDA:

En una sospecha de fractura, lo más importante es no mover de más, inmovilizar, vigilar color y sensibilidad de los dedos y buscar atención médica oportuna.

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

ATRAGANTAMIENTO EN MENOR DE 1 AÑO

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

Basado en guías AHA vigentes 2026

1 ¿CÓMO IDENTIFICARLO?



Obstrucción leve: puede toser, llorar o hacer sonidos; aún entra aire.

Obstrucción grave: no puede llorar ni toser fuerte, le cuesta respirar, se pone morado(a), se ve débil o deja de responder.

2 SI TODAVÍA PUEDE TOSER O LLORAR



- Mantén la calma.
- No metas los dedos a la boca.
- Déjalo(a) toser y vigílalo(a) de cerca.
- Pide ayuda si empeora.

3 SI YA NO PUEDE RESPIRAR O LLORAR

1. Coloca al bebé boca abajo sobre tu antebrazo, con la cabeza más baja que el pecho.



2. Da 5 golpes firmes en la espalda, entre los omóplatos.



3. Voltéalo boca arriba, siempre con la cabeza más baja que el pecho.



4. Da 5 compresiones en el pecho, en el centro del tórax.



5. Repite 5 golpes en espalda + 5 compresiones en el pecho hasta que salga el objeto o pierda la conciencia.

5 GOLPES EN ESPALDA

+

5 COMPRESIONES EN EL PECHO

NO hacer compresiones abdominales en menores de 1 año.

4 ¿CUÁNDO LLAMAR AL 911 O IR A URGENCIAS?

911

- Si no puede respirar o no hace sonido.
- Si se pone morado(a).
- Si se debilita o se desmaya.
- Si el objeto no sale rápido.
- Si después del episodio sigue con tos intensa, dificultad respiratoria o rechazo al alimento.

5 SI PIERDE LA CONCIENCIA

- Llama al 911.
- Colócalo en una superficie firme.
- Inicia RCP.
- Cada vez que abras la boca, retira el objeto solo si lo ves.
- No hagas barrido digital a ciegas.

6 ¿QUÉ NO HACER?

- No meter los dedos a ciegas.
- No sacudir al bebé.
- No colgarlo de los pies.
- No darle agua, leche ni comida.
- No hacer maniobra de Heimlich o compresiones abdominales.

RECUERDA:

En menores de 1 año: 5 golpes en espalda + 5 compresiones en el pecho.
Si no puede respirar o deja de responder, es una urgencia.

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

ATRAGANTAMIENTO EN MAYOR DE 1 AÑO

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

Basado en guías AHA vigentes 2026

1 ¿CÓMO IDENTIFICARLO?



Obstrucción leve: puede toser, hablar o llorar; aún entra aire.

Obstrucción grave: no puede hablar ni toser fuerte, le cuesta respirar, se pone morado(a), se ve débil o deja de responder.

2 SI TODAVÍA PUEDE TOSER O HABLAR



- Mantén la calma.
- Anímalo(a) a seguir tosiendo.
- No metas los dedos a la boca.
- Vigílalo(a) de cerca.
- Pide ayuda si empeora.

3 SI YA NO PUEDE RESPIRAR, HABLAR O TOSER

1. Colócate detrás del niño(a). Si es pequeño(a), arrodíllate detrás.



2. Inclínalo(a) un poco hacia adelante.



3. Da 5 golpes firmes en la espalda, entre los omóplatos.



4. Luego da 5 compresiones abdominales, por arriba del ombligo y por debajo del pecho.



5. Repite 5 golpes en espalda + 5 compresiones abdominales hasta que salga el objeto o pierda la conciencia.

5 GOLPES EN ESPALDA

+

5 COMPRESIONES ABDOMINALES

No hacer compresiones abdominales en menores de 1 año; esta hoja es solo para mayores de 1 año.

4 ¿CUÁNDO LLAMAR AL 911 O IR A URGENCIAS?

911

- Si no puede respirar o no puede hablar.
- Si se pone morado(a).
- Si se debilita, se desmaya o pierde la conciencia.
- Si el objeto no sale rápido.
- Si después del episoido persiste dificultad respiratoria, tos intensa o dolor.

5 SI PIERDE LA CONCIENCIA

- Llama al 911.
- Colócalo(a) en una superficie firme.
- Inicia RCP.
- Cada vez que abras la boca, retira el objeto solo si lo ves.
- No hagas barrido digital a ciegas.

6 ¿QUÉ NO HACER?

- No meter los dedos a ciegas.
- No darle agua ni comida.
- No golpear la espalda si está tosiendo fuerte y entra aire.
- No retrasar la atención si empeora.
- No sacudirlo(a).

7 RECUERDA:

En mayores de 1 año: 5 golpes en espalda + 5 compresiones abdominales.
Si no puede respirar o deja de responder, es una urgencia.

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

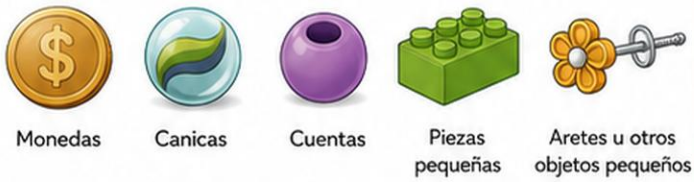
INGESTA DE CUERPO EXTRAÑO

Qué hacer si tu hijo(a) se tragó un objeto y NO se está atragantando.

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

1 ¿QUÉ OBJETOS SON COMUNES?



Monedas | Canicas | Cuentas | Piezas pequeñas | Aretes u otros objetos pequeños

Monedas, canicas, cuentas, piezas pequeñas, aretes y otros objetos pequeños.

⚠ **Pilas botón, imanes y objetos fiosos = urgencia médica.**

2 ¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?



- Mantén la calma.
- Verifica que respire bien y que no esté tosiendo de forma intensa.
- No le metas los dedos a la boca si el objeto ya fue tragado.
- No provoques el vómito.
- No le des pan, tortilla, plátano ni otros alimentos para "empujar" el objeto.
- Conserva o identifica un objeto igual si sabes cuál fue.
- Busca valoración médica, sobre todo si no estás seguro de qué tragó.

3 ¿QUÉ PUEDE PRESENTAR?



- Puede no presentar ningún síntoma.
- Molestia o dolor al tragar.
- Babeo o dificultad para pasar saliva.
- Náusea o vómito.
- Tos, arcadas o irritación.
- Dolor en pecho o abdomen.
- Rechazo al alimento o irritabilidad.

4 ¿QUÉ DEBES DECIR AL LLEGAR AL HOSPITAL?



- Qué objeto sospechas que tragó.
- Si fue moneda, canica, cuenta, pieza de juguete, etc.
- Hora aproximada de la ingesta.
- Si alguien lo vio tragarlo.
- Cuántos objetos pudieron ser.
- Si podría ser imán, pila o algo filoso.
- Qué síntomas ha presentado.
- Edad, peso, enfermedades previas y medicamentos.

5 ¿CUÁNDO IR A URGENCIAS DE INMEDIATO?



- Dificultad para respirar.
- Tos intensa, silbido o cambios de coloración.
- Babeo importante o no puede tragar saliva.
- Dolor intenso en cuello, pecho o abdomen.
- Vómitos repetidos.
- Sangre en saliva o vómito.
- Distensión abdominal, mucho dolor o fiebre.
- Si tragó pila botón, imán(es) o un objeto punzante.

6 ¿QUÉ ESPERAR MÉDICAMENTE?



- El médico puede solicitar radiografía para localizar el objeto.
- Muchos objetos romos y pequeños pasan solos si ya están en el estómago y el niño está bien.
- Si el objeto quedó atorado en el esófago o hay síntomas, puede requerir extracción urgente.
- En algunos casos se indica observación en casa y vigilancia de síntomas.
- Si no progresa o causa dolor, vómito o complicaciones, puede necesitar endoscopia.

7 ¿QUÉ NO HACER?



No provocar el vómito.



No dar laxantes ni remedios caseros.



No dar comida "para bajarlo".



No retrasar la valoración si hay síntomas.



No asumir que todo está bien si fue un imán o una pila.



RECUERDA

Si tu hijo(a) tragó un objeto pero respira bien, mantén la calma, identifica qué tragó y busca valoración médica. Si hay dolor, babeo, vómito o dificultad respiratoria, acude a urgencias.



Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

INGESTA DE ÁCIDO, CLORO O VENENO

Qué hacer si tu hijo(a) tomó una sustancia tóxica

Primeros auxilios para madres, padres y cuidadores

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

1 ¿QUÉ SUSTANCIAS PREOCUPAN MÁS?



Ácido o limpiador fuerte



Cloro / lejía



Insecticida o raticida



Medicamentos o químicos domésticos

Ácidos, cloro concentrado, insecticidas, raticidas y productos desconocidos = urgencia médica.

2 ¿QUÉ HACER DE INMEDIATO?



- Mantén la calma.
- Retira el producto y aléjalo del niño(a).
- Revisa si respira bien y si está despierto(a).
- Retira restos visibles de la boca con cuidado.
- Limpia la boca y labios con agua.
- Si el producto tocó piel o ropa, retírala y enjuaga con abundante agua.
- Conserva el envase o toma una foto de la etiqueta.
- Busca ayuda médica inmediata.

3 ¿QUÉ PUEDE PRESENTAR?



- Ardor o dolor en boca y garganta.
- Babeo o dificultad para tragar.
- Náusea o vómito.
- Tos, irritación o dificultad para respirar.
- Dolor en pecho o abdomen.
- Voz ronca, quemaduras o ampollas en labios.
- Somnolencia, irritabilidad o debilidad.

4 ¿QUÉ DEBES DECIR AL LLEGAR AL HOSPITAL?



- Nombre del producto o sustancia.
- Si fue ácido, cloro, veneno, medicamento o químico.
- Hora aproximada de la ingesta.
- Cantidad que pudo tomar.
- Si alguien lo vio ingerirlo.
- Qué síntomas ha presentado.
- Edad, peso, enfermedades previas y medicamentos.
- Lleva el envase, foto o etiqueta si es posible.

5 ¿CUÁNDO IR A URGENCIAS DE INMEDIATO?



- Dificultad para respirar.
- Babeo importante o no puede tragar saliva.
- Quemaduras, ampollas o dolor intenso en boca.
- Vómitos repetidos o con sangre.
- Dolor intenso en cuello, pecho o abdomen.
- Somnolencia, confusión o convulsiones.
- Si tomó ácido, cloro concentrado, insecticida, raticida o sustancia desconocida.

6 ¿QUÉ ESPERAR MÉDICAMENTE?



- El médico valorará respiración, boca, garganta y abdomen.
- Puede requerir observación, líquidos y tratamiento de soporte.
- En algunos casos se solicitan estudios según la sustancia.
- Si fue una sustancia cáustica, puede requerir valoración especializada.
- El tratamiento depende del producto, cantidad y síntomas.

7 ¿QUÉ NO HACER?



No provocar el vómito.



No dar remedios caseros.



No intentar "neutralizar" con limón, bicarbonato, leche u otras mezclas.



No forzar comida ni bebida.



No retrasar la atención si hay síntomas.

RECUERDA

Si tu hijo(a) ingirió ácido, cloro o veneno, mantén la calma, conserva el envase y busca atención médica. Si hay dolor, babeo, vómito o dificultad para respirar, acude a urgencias de inmediato.

Dra. Paula Delgado Márquez | Tel. 614 174 1081

DRA. PAULA D. MÁRQUEZ

Yo cuido la salud de tus hijos...



y el médico familiar cuida de mamá, papá y los abuelos.

Contar con una pediatra y con un médico de cabecera ayuda a tu familia a tener atención oportuna, prevención, seguimiento y orientación ante enfermedades comunes o situaciones urgentes.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER AMBOS?

1. Atención para cada etapa de la vida
2. Prevención y control oportuno
3. Seguimiento cercano y de confianza
4. Orientación ante enfermedades comunes y urgencias

Pediatría Integral
Dra. Paula Delgado Márquez

- Salud de recién nacidos, lactantes, niñas, niños y adolescentes
- Control del niño sano
- Vigilancia del crecimiento y desarrollo
- Orientación a padres

Medicina Familiar
Dr. Esrom Alvarado

- Atención de adultos
- Control de enfermedades crónicas
- Prevención y chequeos
- Seguimiento para papás y abuelos

Tener un **pediatra** y un **médico de cabecera** **fortalece el cuidado integral de toda la familia.**

614 174 1081
mipediapaudmarquezz
dra.paumarquez@gmail.com
Christus Muguerza Del Parque
Centro médico 4
C. Décima 1415, Centro, 31000 Chihuahua, Chih.

Dr. Esrom Alvarado
MEDICINA FAMILIAR
Teléfono: 614 210 0557
dresromalvarado.cuu
DrEsrom Alvarado

Aviso de publicidad ante la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios.
No. de registro: 2608012002A00157

Sigue a medicos.cuu en Instagram | Entra a www.medicoscuu.com

Agenda tu cita / Solicita información

DRA. PAULA D.
MÁRQUEZ

Cuidando la salud y el desarrollo de tus hijos

Atención pediátrica cercana, profesional y enfocada en el crecimiento, desarrollo y bienestar de tu hijo(a).



SERVICIOS

- Consulta pediátrica integral
- Control del niño sano
- Vigilancia del desarrollo
- Asesoría y orientación a padres
- Atención de enfermedades frecuentes en la infancia
- Seguimiento del crecimiento y nutrición

AGENDA TU CITA

614 174 1081

mipediapaudmarquezz

dra.paumarquez@gmail.com

Christus Muguerza Del Parque
Centro médico 4
C. Décima 1415, Centro, 31000
Chihuahua, Chih.

Cada niño es único, nuestro compromiso es acompañarlo en cada etapa.