

## Lesiones del cazador y primeros auxilios

### *Torceduras*

Si es posible se aplicará frío con toallas o paños, o si se dispusiera de él, con hielo. A continuación se inmovilizará la articulación afectada y se trasladará al lesionado al Servicio de Urgencias más próximo.

Si la caída se ha producido de espaldas no moveremos al herido, puesto que podríamos agravar su lesión y lo que haremos será llamar a una unidad especializada en este tipo de accidentes.

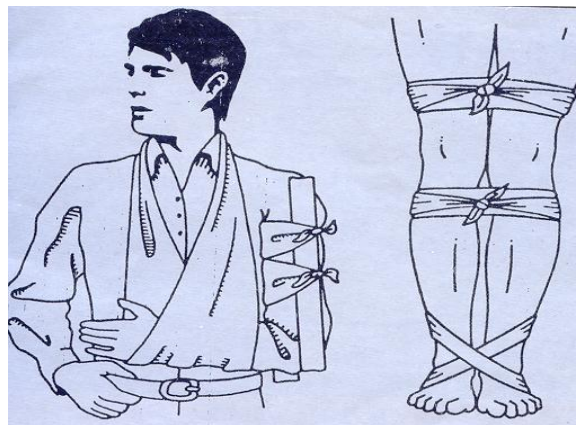
### *Luxación*

Es la salida del hueso de su posición normal, que se detecta por la anormal morfología de la articulación y por presentar el enfermo un intenso dolor y un bloqueo de la articulación afectada.

Se debe inmovilizar al herido y después se le trasladará a un servicio de urgencias.

Existen una serie de signos que de manera fácil nos hacen posible el diagnóstico de una fractura. Entre los más principales, figuran los siguientes:

1. Imposibilidad de mover el miembro lesionado.
2. Dolor a nivel de la lesión.
3. Deformación del miembro. Fácilmente perceptible si se le compara con el miembro sano.
4. La región fracturada adquiere un color amoratado.
5. Crepitación o sensación de roce entre los dos fragmentos del hueso fracturado.
6. Shock.



### *Fracturas óseas*

Como son las de tibia, peroné, fémur, cúbito, etc... En estos casos se intentará hacer un sencillo entablillado y después se hará el debido traslado al centro de urgencias más próximo.

**Fractura de las costillas.** Se coloca una venda sobre la región fracturada o que se supone fracturada y se anuda sobre el lado sano. Para llevar a cabo esto, se recomienda al herido que aspire a fondo al tiempo que se tira de un modo continuo y suave de los extremos de la venda, a fin de poder apretar bien el nudo. A continuación se repite esta misma maniobra con otras dos vendas, que se colocan por encima y por debajo de la anterior. Conviene colocar un rodillo de vendas o de trapos entre el nudo y la piel para no pellizcarla.

No obstante, hoy en día, hasta que no sea confirmado el diagnóstico con una radiografía, no se suele poner, e incluso no se debe hacer, ningún tipo de vendaje, y menos todavía si el accidentado es un anciano.

**Fractura de la pelvis o de la cadera.** Por su parte extrema se coloca una larga férula que se extienda desde la axila hasta el pie, y por su parte interna una que vaya desde la ingle hasta el pie.

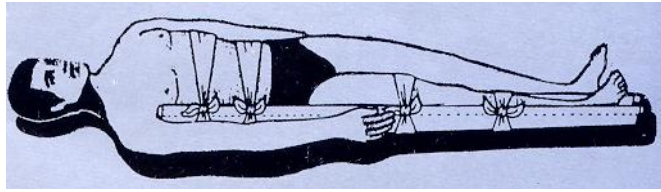
### *Heridas abiertas*

Ante la presencia de una herida, a veces producida por el impacto de un perdigón, la primera medida a adoptar es la limpieza profunda de la misma, sometiéndola al chorro de agua de una fuente, de un grifo, o de una cantimplora con el fin de arrastrar la suciedad de la misma e incluso desprender los cuerpos extraños retenidos tales como piedras, cristales, etc...

Si la profundidad o la extensión de la herida es importante, se procederá igualmente, trasladando posteriormente al paciente a un centro de urgencias. La mayoría de las heridas sangran escasamente, parando la hemorragia de una manera espontánea antes de los cinco minutos. Cuando debido a la pérdida abundante de sangre dificulta la localización de la herida, se procederá a la aplicación de un lavado intenso con agua y una vez localizado el origen de la hemorragia se actuará para detenerla situando la parte sangrante en situación más elevada que el resto del cuerpo, de esta forma y por efecto de la gravedad muchas heridas dejarán de sangrar o sangrarán menos.

Como segundo paso a seguir es la colocación de un garrote o torniquete, teniendo en cuenta siempre los sentidos de ida y vuelta al corazón, si se trata de una articulación hay que colocarlo por encima de la herida, pero si es de una vena se colocará por debajo de ella, porque de no hacerlo así equivaldría a no haberlo puesto.

Si la efusión de sangre es muy aparatosa, conviene atajarla cuanto antes, así que si no se ve muy claro, conviene aplicar dos torniquetes, uno a cada lado de la herida. De todas formas el torniquete es únicamente una solución momentánea, mientras se traslada al paciente a un Centro de Urgencias.



### *Lesiones musculares*

A pesar de que los músculos se encuentran menos superficiales que los vasos capilares y recubiertos de diferentes capas hasta la piel, pueden ser alcanzados por agentes traumáticos exteriores de varias maneras:

- Desgarro muscular, se aplicará frío (compresas de agua fría, hielo, etc) y/o analgésico a base de clorotilo comercializado en farmacias.
- Contusión o golpe, se aplicará el mismo sistema que en el punto anterior.
- Esguinces, se aplicará frío en la zona dolorida durante treinta minutos, posteriormente se procederá a un vendaje compresor. Es aconsejable recurrir a un Centro Sanitario para proceder a un estudio radiológico.
- Calambres, ante la sobrecarga de los músculos se ha de realizar un estiramiento apoyando el talón y pisando hacia abajo la planta del pie.

### *Remedios preventivos para evitar lesiones musculares*

#### ▪ **Miembros superiores**

1. Calentamiento con movimientos rotativos de brazos, codos, muñecas y fortalecimiento de los dedos.
2. A lo largo de la jornada de caza, se aconseja no sobrecargar constantemente una de las mitades del cuerpo, sin promediar dicha sobrecarga.
3. Ante la fatiga y/o dolor se recomienda descansar unos minutos y practicar los estiramientos anteriormente citados.

#### ▪ **Miembros inferiores (cadera, muslo, rodilla, pierna y pie)**

1. Cadera: se harán rotaciones y giros con el fin de descargar la tensión sacro-lumbar para dar elasticidad a las articulaciones y al nervio ciático.
2. Muslo: en caso de recarga muscular se ha de coger con la mano de la misma pierna el pie y se estirará hasta llegar con el talón a la zona glútea, para estirar todos los músculos.
3. Rodilla: se realizarán flexiones para desentumecer rótulas, meniscos, ligamentos y tendones.
4. Pierna: los gemelos y sóleo son unos músculos que antes tenemos accidentados en el campo, ya que se recargan y endurecen con mucha facilidad provocando lesiones que pueden llegar a una tendinitis del talón de Aquiles, y para evitar dichas lesiones se recomienda, un

entrenamiento previo o a mitad de jornada con un pie adelantado y flexionada la rodilla (con los talones bien apoyados en el suelo y la otra pierna bien rígida) se inclinará el cuerpo hacia delante y con la pierna rígida se estirará hacia atrás.

5. Pie: para evitar las lesiones del tobillo, se procederá a unos movimientos básicos que consisten en estiramientos hacia el frente, atrás y con rotaciones en ambos lados.

### *Sistema respiratorio*

En caso de dificultades respiratorias, se recomienda pararnos y efectuar los siguientes ejercicios respiratorios:

- Inspirar aire por la nariz, manteniéndolo unos segundos en el pecho, y a continuación se expulsará por la boca, repitiendo este ejercicio varias veces hasta que la respiración sea pausada y tranquila.
- En caso de que dicha fatiga sea abdominal y/o del diafragma, se inspirará arqueando el cuerpo hacia delante, actuando como en el caso anterior para provocar la abertura del diafragma y zona hepática.

### *Lesiones oculares*

En caso de ceguera por aire provocada por tierra, se recomienda no manipular en esta zona, con pañuelos o similares, sino proceder al lavado del ojo con agua.

En el caso de que algún agente se quede dentro del ojo, se recomienda la urgente visita a un especialista.

### *Recomendación*

Una importante recomendación al cazador es la de llevar con él un pequeño botiquín durante la actividad cinegética, que contendrá: mercromina, tiritas, gasas, agua oxigenada, alcohol, clorotilo (analgésico local para golpes, contusiones, etc, no se debe aplicar sobre las heridas abiertas), tijeras, vendas, calmantes y esparadrapo.

### *Como evitar accidentes*

- Durante el trayecto hasta el lugar de la caza, las armas deben estar descargadas y enfundadas. Similar precaución deberá adoptarse en los desplazamientos en vehículos durante la cacería.
- Nunca disparar hacia donde se encuentra otro cazador.
- Antes de disparar cerciorarse de que se trata de una pieza de caza, nunca disparar a un arbusto o sombras que se muevan.
- Durante los descansos, nunca dejar las armas cargadas y apoyadas en árboles, arbustos, coches o laderas.
- Cuando sea necesario saltar a un arroyo, cerca, linde, etc, descargar o cuando menos abrir el arma.
- En la caza en grupo (en mano, ojeo, gancho, etc) disparar siempre hacia delante, nunca hacia los lados.