

FORMACIÓ PER MONITORS D'ACTIVITATS D'ESTIU

Durant les activitats d'estiu poden sorgir diferents situacions en les quals hàgiu d'actuar amb més o menys celeritat. Estareu amb infants que poden tenir alguna malaltia o al·lèrgia i és important saber com procedir. A continuació explicarem breument les situacions més habituals que es poden donar en la dinàmica de les activitats.

És rellevant saber que al 061 Salut Respon hi ha professionals que us poden aconsellar i assessorar en tot moment encara que no es tracti d'una emergència.

AL·LÈRGIES

L'al·lèrgia és una reacció d'hipersensibilitat davant de substàncies anomenades al·lèrgens. És una resposta immunitària excessiva davant l'exposició a aquest al·lèrgen ja sigui per contacte, ingesta, inhalació o qualsevol altre via.

La simptomatologia pot ser diversa i afectar a diferents parts del cos:

- Ulls: conjuntivitis amb llagimeig i picor.
- Nas: rinitis.
- Pell: enrogiment, picor, edema.
- Boca: inflamació.
- Bronquis: tos, sibilacions, asma.
- Aparell digestiu: diarrea, vòmits.

Actuareu segons el pla d'actuació personalitzat que entregarà la família a l'inici de l'activitat, ja que cada infant i jove tindrà unes necessitats diferents. L'actuació pot ser des de l'administració d'antihistamínics orals o aplicació d'inhaladors a la necessitat d'injectar adrenalina precarregada intramuscular.

L'anafilaxi és una reacció al·lèrgica greu en què apareixen símptomes en dos o més sistemes del cos. Serà una anafilaxi molt probable si es compleix algun dels 2 criteris següents:

- Aparició aguda (sobtada) d'una malaltia amb afectació simultània de la pell, teixit mucós o ambdós (per exemple, urticària generalitzada, pruija o enrogiment, llavis o llengua inflats) i com a mínim un dels següents:
 1. Compromís respiratori: dificultat respiratòria, sibilància, estridor (soroll en respirar).
 2. Hipotensió, síncope, incontinència.
 3. Símptomes gastrointestinals greus: dolor abdominal sever, vòmits repetitius...
- Aparició aguda d'hipotensió (mareig), broncoespasme (dificultat respiratòria, sibilàncies) o sorolls en respirar amb dificultat de l'entrada de l'aire després de l'exposició a un al·lèrgogen.

Una reacció anafilàctica és una emergència i cal actuar ràpidament. Trucareu al 112-061 i administrareu l'adrenalina autoritzada i proporcionada pels pares o tutors. Solen ser vials ja preparats per la seva ràpida administració en els que només s'ha d'extreure la peça de seguretat, apropar a la pell (normalment a la cara anterior i externa de la cuixa) i prémer fermament durant uns segons.

És important saber que no podem fer mal a l'infant si finalment no és una anafilaxi. Els beneficis d'administrar-li si realment ho és són molt importants.

DIABETIS

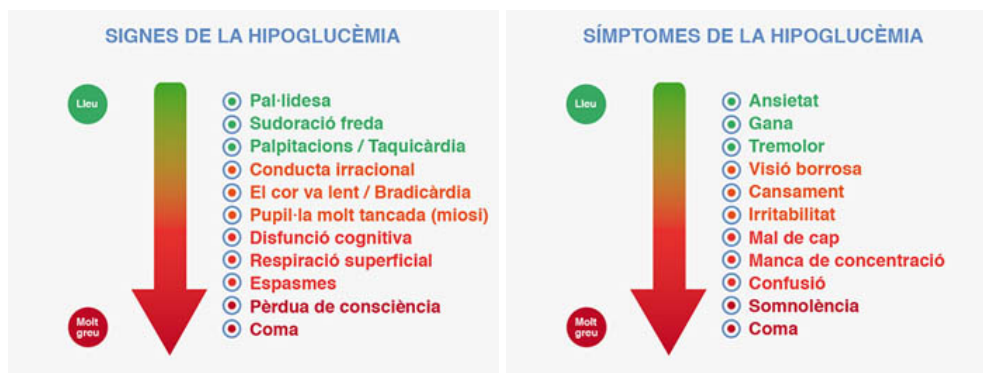
La diabetis tipus 1, també coneguda com a diabetis juvenil o insulíndependent, es caracteritza per un augment dels nivells de glucosa en sang a causa d'un dèficit en la producció d'insulina. Les persones sense diabetis fabriquen la seva pròpia insulina i les persones amb diabetis tipus 1 se l'han d'injectar.

Les necessitats i pautes de tractament de l'infant amb diabetis es concreten en cada cas en l'informe mèdic elaborat, seguint un model estandarditzat, per l'equip sanitari, que el lliura a la família i que aquesta té l'obligació de lliurar-lo al centre de lleure.

En general, la majoria d'infants amb diabetis han de controlar-se la glucosa i injectar-se insulina al matí abans d'anar a l'activitat d'estiu, a la nit i en bastants casos també al migdia. Per tant, és possible que els infants hagin de fer-se un control de glucosa i posar-se insulina al punt d'activitat quan es queden a dinar.

Complicacions agudes

1. **Hipoglucèmia:** valors de glucèmia baixos que poden produir sensació de gana, tremolor, sudoració, palpitations, pal·lidesa, cefalea, dificultat per concentrar-se, visió borrosa o confusió. És deguda a una manca de glucosa a nivell cerebral i es pot donar per diferents causes. En nens més petits cal vigilar altres signes com són la irritabilitat, les enrabiades o l'agitació, ja que poden ser símptomes d'hipoglucèmia.



Es considera que amb valors de ≤ 70 mg/dl de glucosa s'ha d'actuar per evitar la hipoglucèmia. Si està conscient i pot deglutir:

- Administrareu a l'infant 10-15 grams de glucosa i comprovareu la resposta als 10-15 minuts: $\frac{1}{2}$ got de suc, got d'aigua amb una cullerada de sucre, gel o pastilles de glucosa que han proporcionat els pares.
- Si no hi ha resposta repetireu l'operació.
- Quan arribi a >100 mg/dl valorareu administrar hidrats de carboni d'acció perllongada (pa, pasta, arròs...).

Si l'estat de consciència està alterat o no pot deglutir trucareu al 112/061 i administrareu ràpidament el glucagó intramuscular (figura 1) proporcionat pels pares/tutors i que ha estat conservat en nevera.



Figura 1. Glucagó

2. **Hiperglucèmia:** valors de glucèmia elevats. Dona problemes a mitjà-llarg plaç, però no és una emergència si és una hiperglucèmia puntual o aïllada. Informareu al final de la jornada als pares/tutors. Durant l'activitat ofereu aigua a l'infant perquè es mantingui ben hidratat i no farà activitats físiques intenso-moderades fins no tenir uns valors més normalitzats.

MALALTIES TRANSMISSIBLES

Les malalties infeccioses es poden transmetre per diferents vies. Quan es tracta d'infeccions banals que no requereixen aïllament i l'infant tolera l'activitat, poden assistir als campus d'estiu.

Cal recordar, però, que tot i les recomanacions específiques per cada malaltia els infants han d'estar com a mínim 24 hores sense febre per poder tornar a l'activitat.

Trobareu informació detallada al següent enllaç:

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/3061/Criteris_no_assistencia_alumnat_a_escola_o_llar_infants_durant_periode_temps_determinat_causa_malalties_transmissibles.pdf?sequence=1&isAllowed=y

EMERGÈNCIA

Persona inconscient

Quan un adult o infant no està conscient trucareu immediatament al 112/061 per demanar ajuda i comprovareu si respira. Es poden donar dues situacions:

1. **Respira:** el posareu en posició lateral de seguretat i us quedareu al seu costat per observar la seva evolució.
2. **No respira:** haureu d'iniciar maniobres de reanimació cardiopulmonar (RCP). No és necessari que mireu el pols i és molt important que comenceu com més aviat millor les maniobres. Si és un infant i sabeu fer insuflacions es recomana fer-ne 5 de rescat i començareu reanimació amb quinze compressions toràciques alternant dues insuflacions. Des del 061 us acompanyaran i us guiaran en tot moment en què heu de fer fins que arribin els professionals sanitaris.

Per les compressions heu d'aconseguir que el tòrax es deprimeixi un terç del seu diàmetre, fent servir per aconseguir-ho, dos dits, una mà o les dues depenent de l'edat de l'infant.

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/p/primers_auxilis/reanimacio/

Obstrucció de la via aèria: ennuegament

Sospitarem que s'hi ha produït un ennuegament si un infant presenta símptomes respiratoris d'inici sobtat no justificats per altres causes i sempre que hi hagi un antecedent d'estar menjant o jugant amb objectes petits.

Aquests símptomes poden ser: tos, arcades, estridor (soroll en respirar) i angoixa. Es poden donar dues situacions:

1. Que la tos sigui eficaç: en aquest cas heu d'animar a tossir sense donar cops a l'esquena ni donar-li res.
2. Que la tos no sigui eficaç:
 - A. Trucareu al 112/061.
 - B. Donareu 1 cop amb el taló de la mà entre les escàpules de l'infant, fins a un màxim de 5 si no extreu el cos estrany.
 - C. Fareu maniobra d'Heimlich (compressió abdominal). Si no és efectiva fareu fins a un màxim de 5.
 - D. Alternareu 5 compressions interescapulars amb 5 abdominals fins que surti el cos estrany.
 - E. Si queda inconscient iniciareu reanimació cardiopulmonar.

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/p/primers_auxilis/ennuegaments/

PRIMERS AUXILIS

Es poden donar altres situacions com cremades, cops de calor, hemorràgies o traumatismes. Trobareu l'actuació recomanada en cada cas en els següents enllaços:

Primers auxilis:

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/p/primers_auxilis/

Cremades:

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/p/primers_auxilis/cremades/

Cop de calor:

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/p/primers_auxilis/cop_calor/

Hemorràgies:

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/p/primers_auxilis/hemorragies/

Traumatismes:

https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/p/primers_auxilis/traumatismes/