

"PARA MÍ NO ES NATURISMO AQUEL QUE NO SE PREOCUPA DE LA VIDA INTEGRAL DEL INDIVIDUO Y COMO ÉSTA SOLO PUEDE DESARROLLARSE DENTRO DE UNA SOCIEDAD IGUALITARIA, SIN LEYES NI GOBIERNOS, SIN EXPLOTADORES NI EXPLOTADOS, DEDUZCO DE AQUÍ LA CONSECUENCIA DE QUE LAS IDEAS NATURISMO Y ANÁRQUISMO VAN TAN INTIMAMENTE UNIDAS, QUE NO PUEDEN SEPARARSE SIN QUE A CADA UNA DE ELLAS LES FALTE ALGO PARA SER COMPLETA."

ANTONIA MAYMÓN

EL CAOS NATURAL

PUBLICACION NATURISTA POR LA LIBERTAD TOTAL



EL CAOS NATURAL



EDITORIAL

Nos encontramos cada vez mas artificializadxs, mas ajenos a lo natural, a lo real, vivimos vidas de mentira, irreales, creadas por otras personas, vidas que son fruto de una cultura detestable, cada vez nos asimilamos mas a un robot, a una maquina, que solo funciona de acuerdo a como la programa su dueñx, no puede hacer nada por si sola.

Nuestras vidas de súbditos, vida electrónica, de cemento, hacen que cada vez nos alejemos mas a la esencia, al lugar al que naturalmente pertenecemos, hace que no nos reconozcamos, que no conozcamos nuestro cuerpo, que nuestra dependencia sea total y en todo ámbito, dependencia con la cual nos dominan mas y mas. Nos hemos convertido en una suerte de parásitos, donde no podemos valernos por nosotrxs mismxs, necesitamos que alguien nos consiga la comida, nos cure y nos proteja (sin que realmente se logre)

Pero no es hora de dejar de ser un parasito? De recuperar algo de nuestras vidas, mejor dicho de ser dueñxs de ella? Y por qué no? de MERECELA.

Esta publicación tiene como intención algo de todo eso, quizá no tanto, (difícil lograrlo con una publicación) pero tal vez podamos entendernos un poco más, conocernos, autogestionar nuestra salud y de esta manera también hacerle la guerra al enemigo que nos quiere como sus esclavxs.

Por eso, está orientada a las afinidades que están en guerra contra la autoridad y sus múltiples formas. No somos medicxs, ni expertos, el único conocimiento que tenemos en relación a estos temas es el empírico, el cual nos resulta suficiente acompañado con un poco de teoría, esos conocimientos que tenemos son los que plasmamos acá, esperamos les sea útil, esa es su intención.

Índice:

Nuestro naturismo- pág. 2

Poesía: "Para ser Dos, hay que ser Uno"-pág. 3

Primeros auxilios: Quemaduras -pág.4

Fiebre -pag.7

Ser de la sociedad-pág. 8

Contacto:
elcaosnatural@espiv.net



Destruidxs física y mentalmente, incapacidxs para combatir realmente a quien va contra la libertad, tanto la nuestra como la de todxs los seres de esta tierra, dependientes de una manera total del sistema tecno-industrial, ciervos del capitalismo, el cual con veneno nos mantiene vivxs para consumir y producir, con sus tentadoras necesidades impuestas (tentadoras para una sociedad esclava) las cuales se convierten en el fin de nuestras vidas, viviremos y moriremos por ellas. Cada día más mecanizados, para un ritmo de vida que requiere todo de nosotrxs ,hasta nuestros sueños, cada vez mas artificializadxs, alejándonos del salvajismo que nos corresponde, de nuestra esencia, de nuestra naturaleza, un vivir, que atenta constantemente con nuestra libertad, nuestra integridad, terminamos siendo nada, una cosa, una pieza, cuyo único valor es el del mercado. Obligadxs a consumir veneno, obligadxs a no tener nuestro tiempo, ni nuestros sueños, así estamos...

Entendemos que debemos recuperar nuestras vidas, ser lo que debemos ser, salvajes, libres, cortar con la dependencia total que tenemos del estado y del sistema, para ello existen varios métodos, varias formas, no son solo una, una las que encontramos es volver a nuestra naturaleza, buscar un naturismo anárquico, tratar de dejar de lado todos los elementos externos que nos condicionan y nos son nocivos.

Buscar una alimentación, que sea libre de químicos y demás venenos, tener hábitos libre de drogas y alcohol, ya que esos elementos debilitan nuestros cuerpos y nuestras mentes haciéndonos más vulnerables a los ataques del enemigo y a la subsistencia. También dejando de lado las necesidades impuestas de la sociedad de consumo, tratar de recuperar nuestras vidas, ser lxs dueñxs de nuestras vidas, ser lxs responsables. Tomando una postura como las que mencionamos recién, estaremos atacando al sistema, ya que pretende ser nuestro dueño, quiere que dependamos completamente de él, **quiere que estemos débiles mentalmente, que estemos en la delgada línea de la fuerza y debilidad física, una forma inestable de vivir, que pelagra constantemente, lo suficientemente fuerte para producir, y consumir, y lo suficientemente débil como para no valerse por si mismx**, por eso es hora de recuperar nuestras vidas, de atacar desde otra de las perspectiva al sistema de dominación.



Rene un ser de la sociedad

Lunes 7:00 am el aturridor sonar de un despertador interrumpe violentamente los sueños de rene, indica que es hora de que haga lo que se debe hacer, ir a producir elementos para que la rueda de ese perfecto círculo que es el sistema capitalista se mantenga en pie y firme.

Una vez en aquel trabajo de gran cantidad de horas, del cual se siente afortunado, destinara su tiempo y dedicación, ayudara a que aquella empresa crezca y tal vez lxs asciendan, esto ayudara formar sus sueños...

A la hora del almuerzo el amo regala migajas de tiempo, una hora, para que sus esclavxs asalariadxs coman y así junten energías para trabajar aun más. Consumirá algo que solo me dará energía, pero que no lxs alimentara correctamente, quizá algo de origen animal, otro esclavo al igual que rene, pero se diferencia en que su esclavitud no es voluntaria...

Luego de una jornada agotadora, rene tendrá el permiso para irse, esta cansado y le espera un largo viaje a casa, en una gran máquina llena de personas como si mismx. Fumara un aliviante cáncer de pulmón con forma de cigarro. En el camino puede darle uso al fruto de esas horas entregadas, y comprar algunas cosas, todas industrializadas, fruto de la explotación animal/humana y de la tierra, pueden ser pseudo-alimentos los cuales a un plazo largo o corto, traerán consecuencias para su salud, productos con colorantes, endulzantes, conservantes, saborizantes estabilizantes, emulsionante, reguladores y resaltadores de sabor, etc...

Tal vez una cerveza para refrescarse, y con suerte con una segunda se olvide de sus problemas.

Una vez en casa, podrá descansar un poco, dedicando su tiempo a ver un poco de tv, la cual transmite una cultura posmoderna, del aquí/ahora, todo basado en lo general, nada en lo particular, mostrara lo que puede comprar, hay unos celulares que considera geniales, tienen hasta repelente de mosquitos!, Cree que debería trabajar unas horas extras para conseguirlo.

A veces piensa que podría dedicar su tiempo en otra cosa, pero no sabe bien para que, el musculo que es su cerebro en definitiva esta "programado" para otra cosa y ya es muy tarde...

Es casi la hora de dormir, pero siente que ese resfrío lxs está matando, entonces, tomara una pastilla para "curarse", en realidad matara el síntoma, y con suerte no le traerá alguna consecuencia para la salud... pero bueno, hay que trabajar y seguir...

Piensa, por que no tomar un pastilla para dormir?, hace varias noches que no duerme bien, la presión del trabajo, la falta de dinero para pagar el alquiler y las cuentas lxs estresa mucho, y termina peleando con su pareja y familiares por ello.

En fin, son casi las 11, es hora de ir a la cama, aun quedan 5 días más de trabajo y mañana debe levantarse temprano, el domingo aprovechara para ir a comprarse ese increíble celular que vio en la tele.

(continua en pag. siguiente)

**NEGROES
FOR SALE.**

I will sell by Public Auction, on Tuesday of next Court, being the 29th of November, *Eight Valuable Family Servants*, consisting of one Negro Man, a first-rate field hand, one No. 1 Boy, 17 years of age, a trusty house servant, one excellent Cook, one House-Maid, and one Seamstress. The balance are under 12 years of age. They are sold for no fault, but in consequence of my going to reside North. Also a quantity of Household and Kitchen Furniture, Stable Lot, &c. Terms accommodating, and made known on day of sale.

Jacob August, jr.
P. J. TURNBULL, Auctioneer.

Warranton, October 28, 1859.

Printed at the News office, Warranton, North Carolina.

Nuestro naturismo

Buscamos vivir libres, lo máximo que podamos dentro de un contexto que no elegimos, buscamos conocernos, saber que somos, entender que tenemos vida, que somos como cualquier otro animal en esencia, que no somos una maquina, ni una herramienta para servirle a alguien, buscamos, lo concreto, lo natural, ser salvajes, entendemos a la ciencia y el progreso como un cáncer, que nos mata, mata nuestro salvajismo, y nuestra esencia, entendemos que la consecuencia de ese progreso, sus elementos de puro hedonismo y comodidad, solo nos enferman y hacen dependientes, nos hacen esclavxs, olvidamos lo mas importante, que es conocernos, y conocer la naturaleza, no sabemos nada de nosotrxs y nada del entorno nuestro a no ser que sea cemento y tecnologías compuestas.

Queremos estar listxs para todo, para la guerra, queremos conocernos a nosotrxs mismxs, ser lxs responsables de nuestra vida, pertenecer a aquello de lo cual ya nos hemos alejado, lo natural, lo esencial.

Entonces proclamamos que:

*Naturalmente negamos toda autoridad y reconocemos la misma como la base de todos los males.

*Reconocemos al llamado progreso, como un elemento nocivo que atenta contra nuestra libertad e individualidad, el sistema tecnológico industrial es base y parte de ello.

*Una vida artificial consumiendo sus productos, solo nos convierte en eso, en elementos artificiales desechables.

*Entendemos que somos animales, y como tales merecemos vivir libres y en un ambiente que nos pertenezca.

*Del mismo modo que con nosotrxs, repudiamos cualquier práctica que atente contra la libertad de los otros animales o que sea destructora de la tierra.

*Tenemos una alimentación que dentro de nuestras posibilidades perjudique lo mínimo posible a la naturaleza, lo menos industrializada posible y sin componentes animales, de esta manera también queremos estar integrxs y saludables para vivir una vida plena.

*Nuestra medicina, y nuestra forma de vivir integrxs la encontramos en los vestigios de "naturaleza" es decir, en los alimentos de origen vegetal y la poca naturalidad que conservan, a su vez en el estilo de vida que llevemos.

*Entendemos los vicios sociales tales como el alcohol o las drogas como un veneno más en nuestras vidas, que solo nos enferma la mente y nos hace más débiles.

*Vemos como única opción para derribar el sistema de dominación, la lucha constante, tomando la responsabilidad en nuestras manos, sea cual sea el método...



"Nuestro naturismo no lo reconocemos como el clásico naturismo, creemos que va mas allá de aquel, acá plasmamos unas bases que nos definen un poco, que iremos desarrollando en los siguientes números."

Para ser Dos, hay que ser Uno

*Quiero entregarme sin perderme, quiero extrañarte sin destrozarme.
 Escucharte sin silenciar mi voz, caminar contigo y caminar sin ti.
 Quiero pedirte lo que necesito sin que se transforme en exigencia, chantajeo o soborno.
 Quiero darte amor, caricias, besos, ternura, sin pasar la factura posterior.
 Quiero vivir plenamente nuestros encuentros y comprender sabiamente nuestros desencuentros.
 Quiero ser compañero, amante, amigo, sin ser la pareja simbiótica de la propiedad privada, de los modelos, de las ilusiones, de los engaños.
 Quiero necesitarte porque me enriquezco con tu diferencia, sin que te transformes en mi bastón o salvavidas.
 Quiero esperarte sin desesperarme.
 Quiero valorar cada momento vivido juntxs, momentos únicos, como vos única, y yo único, estar abierto a nuevos momentos, sorprenderme, sin cerramientos y películas previas.
 Quiero amarte y disentir amorosamente, no temer el no y el basta a lo que me moleste. poder escuchar lo que sentís, poder expresarte lo que siento.
 Hacerme responsable de mi vida sin cargarte con mis frustraciones, desearte por lo que sos y no por lo que me falta.
 Única vos, único yo, único amor.*



Control de la temperatura

Si no pasa de 39'5°C la consideraremos curativa o moderada.

Si pasa de 39'5°C, la consideraremos alta y haremos aplicaciones de paños de agua fresca, baño en bañera con agua templada. Si con ello logramos bajarla un poco, abrigaremos al enfermo y lo vigilarémos. Si sube la temperatura, repetir el proceso anterior; si brota el sudor, dejarle, pues ya pasó la crisis o el mismo sudor le sirve, al evaporarse, para refrigerar.

Siempre procuraremos mantener una gráfica en la que se apuntara minuciosamente la fiebre tomada varias veces al día, con un lapso de 30 minutos. Procuraremos en todo estado febril hacer reaccionar o calentar los pies del enfermo o paciente.

IMPORTANTE: La fiebre que rebasa 40° centígrados es muy peligrosa, por lo que se debe reducir rápidamente, ya que puede producir ataques o daño permanente en el cerebro.

Por medio del proceso febril de la piel, fiebre curativa, el organismo destruye y expulsa sustancias extrañas que lo perjudican. Esta actividad defensiva es anonadada por la droga que, deprime la energía vital intoxicando la célula nerviosa, y disminuyendo, así la potencia defensiva del organismo. En esta forma se convierte la enfermedad aguda siempre curable, en mal incurable. La droga no baja el calor, sino que deprime o paraliza la actividad nerviosa que se acelera con la intensidad de aquel actuando así sobre el efecto y no sobre la causa.

El resumen de los que puede ser un tratamiento es:

1) Aumentando la capacidad defensiva del propio organismo;

a .Respetando su sintomatología.

(No combatir la fiebre si no pasa los 39°c

2) Procedimientos o remedios sencillos curativos:

-Envoltura sudorífica, es decir envolverse de tal manera que se elimine temperatura a través de la sudoración.

-El baño en agua templado

-Las envolturas frías. Se sumerge un paño en agua fría, se escurre sólo un poco y se coloca envolviendo alguna zona corporal. Absorbe el calor del cuerpo.

-Beber mucho líquido para evitar la deshidratación; la fiebre provoca una rápida pérdida de líquidos.

-Beber infusiones que ayuden a bajar la fiebre:

- Preparar una infusión con una cucharadita de la raíz seca de jengibre (1) por taza de agua. Se toman un par de vasos al día. Puede agregarse jugo de limón para potenciar su valor.
- Una infusión hecha con hojas (2) de menta seca aumenta el sudor y hace bajar la fiebre. Se toma un par de tazas al día.
- 1 cucharadita de orégano por taza de agua se deja reposar media hora y se toma un par de tazas al día, bien calientes. Además de tratar catarros, resfríos y bronquitis, actúa reduciendo la fiebre.
- Infusión de hojas laurel. Bebiéndola también tres veces diarias.
- La fiebre es un proceso inflamatorio, general o local, que exige constante refrescamiento y agua fría, o combinada con la tierra en el barro, puede combatir sus excesos, ayudando también al organismo a purificarse.

Se debe tener en cuenta que puede no existir fiebre en la superficie del cuerpo, pero asilarse en el interior del vientre.

(1) Jengibre



Este té se caracteriza por matar los virus que vienen con los resfriados. El jengibre también puede ser usado como cataplasma en el pecho o en la garganta para acelerar la curación y estimular las glándulas linfáticas.

(2) Menta



El té de menta es usado para bajar la fiebre de manera natural, así como para despejar los senos paranasales.. es muy fácil de conseguir y plantar.

La fiebre

En la Grecia Clásica se aplicó una forma de medicina a los esclavos y otra a las personas libres. Para lxs unxs, una Medicina agresiva y tajante con el cuerpo; para lxs otrxs, la Medicina respetuosa.

La Medicina respetuosa no viola las leyes naturales, respeta las crisis agudas de fiebre, es remplazada en la era industrial por la Medicina agresiva, la que ataca al microbio y suprime la fiebre. Esta es la Medicina de la gran mayoría, de las masas, y está orientada a lxs esclavxs, esta última tiene la particularidad de prolongar la esclavitud de lxs mismxs, a través de la decadencia física y mental mediante la dependencia.

¿Qué causa la fiebre?

Es importante recordar que la fiebre en sí no es una enfermedad; la mayoría de las veces es síntoma de un problema subyacente. Se origina por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a trabajo mayor que el normal.

La fiebre cuando sale al exterior es una de las defensas naturales que posee el organismo y denuncia fuerza vital, siendo el medio en el que se valen las naturalezas jóvenes para purificar sus humores y expulsar las sustancias extrañas heredadas o acumuladas por vida innatural y alimentación inadecuada. Toda enfermedad con fiebre alta sobre la piel nos promete fácil curación porque demuestra actividad defensiva del organismo. En cambio pulso agitado y temperatura de 36 grados en la piel, es peligroso síntoma porque revela gran desequilibrio térmico del cuerpo.

La temperatura normal del cuerpo, como sabemos es de 37°, pero esta temperatura debe ser uniforme, tanto sobre la piel como sobre las mucosas del aparato digestivo.

Las causas potenciales de la fiebre son las siguientes:

Infección: La mayoría de las fiebres se deben a una infección u otra enfermedad. Al estimular los mecanismos naturales de defensa, la fiebre ayuda al cuerpo a combatir las infecciones. Por eso los niños que poseen una gran vitalidad tienen con frecuencia fiebre alta y de corta duración. Como se trata de una defensa del organismo, se debe permitir su evolución, evitando remedios que sólo tratan de cortarla. Nunca le dé aspirina a un niño porque esta droga está asociada al síndrome de Reye, una enfermedad poco común pero potencialmente mortal)

Exceso de ropa: Los bebés, en especial los recién nacidos, pueden tener fiebre si están demasiado abrigados o se encuentran en un ambiente caluroso, porque no son capaces de regular su temperatura corporal. Sin embargo, debido a que la fiebre puede ser indicio de una infección grave en los recién nacidos, incluso los bebés que han sido abrigados en exceso deben ser examinados por un médico si tienen fiebre. A lo dicho agreguemos que ropas y abrigos inadecuados debilitan el calor natural de la piel porque la sustraen al conflicto que la atmósfera le ofrece con sus variaciones térmicas. Así se explica que la vida de la civilizada del hombre desequilibra las temperaturas de su cuerpo, alterando su normalidad funcional.

Trastornos infecciosos que afectan el aparato digestivo y respiratorio. Hemos dicho que fiebre es fenómeno de la naturaleza inflamatoria y congestiva.

En el tubo digestivo del hombre se inicia y se mantiene la fiebre que caracteriza al estado del enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia. Alimentos indigestos, irritando la mucosa estomacal o imponiéndole un trabajo forzado y prolongado, despiertan reacción nerviosa y circulatoria que alza la temperatura en el estomago e intestinos de lxs humanxs, proceso inflamatorio o congestión que se denomina Fiebre.

Existen dos categorías de alimentos: los que refrescan y los que afiebran el aparato digestivo. Frutas, vegetales y semillas de árboles que se comen crudos, en su estado natural, refrescan el tubo digestivo. Alimentos cocinados, exigiendo un esfuerzo digestivo más laborioso y prolongado, alzan la temperatura en el estomago e intestino del ser humano, especialmente los de origen animal, industrializados y conservados. Por fin, congestionadas las entrañas por la fiebre, la piel tampoco puede desempeñar sus funciones de segundo riñón y pulmón por escaso riesgo sanguíneo.

Primeros auxilios: quemaduras

Las quemaduras nos pueden ocurrir en cualquier momento, por un descuido en los lugares donde estamos o como consecuencia de nuestra lucha cotidiana.

Lo principal, como en todo caso de accidente, es tratar de mantener la calma, y tratar de tranquilizar a el/la compa accidentadx

Clasificación de las quemaduras cutáneas

Las quemaduras cutáneas se pueden clasificar en función de la profundidad y la extensión de las mismas:

Según profundidad:

1er Grado:

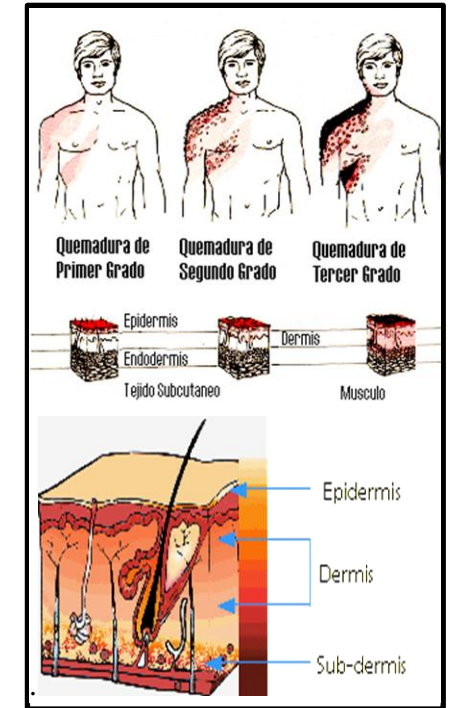
De grosor parcial. Destruye solamente la capa superficial de la piel, la epidermis, produciendo un enrojecimiento de la zona lesionada. A esta lesión se le denomina ERITEMA.

2º Grado:

También de grosor parcial. Destruye la epidermis y un espesor variable de la dermis (capa de piel situada bajo la epidermis). Se produce una inflamación del tejido o formación de ampollas llamadas FLICTENAS. La lesión es dolorosa y hay pérdida de líquidos del tejido y aparición de las ampollas.

3er grado:

Llamada de grosor total. Afecta a todas las capas de la piel incluyendo la dermis profunda. Es una lesión de aspecto de cuero seco, blanca o chamuscada. No hay dolor debido a la destrucción de las terminaciones nerviosas. Técnicamente se le denomina ESCARA



Quemadura por fuego

En este tipo de quemaduras, es decir con contacto directo con el fuego, fácilmente se puede lograr una quemadura de tercer grado

Algunas veces cuando alguien se quema, puede suceder en un espacio poco ventilado o cerrado por lo que, a las quemaduras cutáneas, se les pueden asociar quemaduras respiratorias o intoxicación por la presencia de gases o productos de degradación. Lo más frecuente son las intoxicaciones por monóxido de carbono y cuadros inflamatorios agudos de la mucosa de las vías aéreas superiores por lesión directa del producto químico o del aire a alta temperatura.

Pautas de actuación:

Si la persona se encuentra corriendo, Deténela, lo ideal sería que ruede por el piso.

Apaga el fuego que tenga encima, con una manta o algo similar que no sea acrílica, **no lo hagas con agua**, ni con un extintor; su contenido es altamente tóxico (como ultima opción usaremos el extintor). Si se ha incendiado el cabello cubrí la cara de manera muy rápida para sofocar el fuego y retira la manta inmediatamente para evitar la inhalación de gases tóxicos.

Una vez apagado el fuego, afloja y retira las ropas que no están adheridas a las lesiones, saca cadenas, cinturones, todo lo que se pueda adherir al cuerpo

Aplicá solución salina fisiológica sobre la quemadura para refrigerar la herida, de no conseguir la solución salina aplicar agua abundantemente.

Fundamental es que tranquilicemos al/la compa.

Quemadura química

(Gasolina y en general derivados del petróleo, ácidos (clorhídrico o sulfúrico, alcalis (Soda cáustica, cal o carburo).

Se producen cuando la piel entra en contacto con sustancias químicas como ácidos o bases fuertes. La gravedad de la lesión dependerá no tan sólo de las características físico químicas del producto sino también de la duración del contacto y de la cantidad de producto. El manejo de estas lesiones se basará de entrada en retirar el producto químico de la piel del accidentado.

Pautas de actuación:

Proceder al lavado generoso de la piel con AGUA en abundancia (ducha durante 20,30 minutos). Hemos de tener especial cuidado con las salpicaduras que pueden alcanzarnos o con el contacto directo de nuestra piel con la sustancia química. Durante la ducha se ha de proceder a retirar todos los objetos que estén en contacto directo con la piel: ropa, zapatos, anillos, pulseras, relojes, cuchillos etc...

Existen productos químicos que reaccionan al contacto con el agua produciendo más calor. Pese a ello, también en estos casos aplicaremos como tratamiento la DUCHA DE AGUA CONTINUA, pues la posible reacción inicial se neutralizaría por la abundancia de agua.

Sólo algunas sustancias requieren de tratamientos iniciales distintos. El socorrista deberá conocer a priori estas excepciones mediante la búsqueda y estudio del químico en cuestión.

En el caso de las quemaduras oculares los ojos deben irrigarse, manteniéndolos abiertos, durante 20 minutos como mínimo. La evacuación de estos accidentados se hará continuando dicha irrigación mediante peras de agua o frascos irrigadores

Quemaduras eléctricas

La corriente eléctrica puede dar lugar a lesiones, sobre todo a su paso por el interior del cuerpo. Los resultados de un accidente eléctrico en nuestro organismo pueden desencadenar una parada cardio-respiratoria, contracciones tetánicas, convulsiones... A nivel local la electricidad puede producir quemaduras cutáneas en los puntos de entrada y salida.

La pauta de actuación será:

Hay que empezar siempre desconectando la corriente, salvo que la persona electrocutada ya no toque el conductor eléctrico. Si no es posible realizar la desconexión, hay que separar el conductor eléctrico del accidentado mediante un material aislante (palo de madera, no elementos metálicos etc.).

Comprobar las constantes vitales de la víctima (practicar el soporte vital básico, si es necesario).

Buscar otras posibles lesiones como hemorragias, shock, fracturas. Se tratará siempre primero la lesión más grave.

Poner sobre las quemaduras un apósito limpio y estéril.

Evacuar, bajo vigilancia de alguien que este capacitado y de forma urgente, al/la compa que haya sufrido una descarga eléctrica, incluso si no presenta trastornos.

RECOMENDACIONES:

(para todo tipo de quemaduras)

**Valora el tipo y grado de quemadura y su gravedad.*

**Lavar la zona con abundante agua hasta que se calme el dolor.*

**Si hay ampollas, debemos protegerlas con una venda hasta que eliminen poco a poco su contenido. No romperlas porque se corre el riesgo de infección.*

**En caso de quemadura extensa, debemos quitar las ropas quemadas o manchadas con el líquido que quema y cubrir al herido con una sabana limpia.*

**Podemos calmar el dolor con un baño de agua tibia. Nunca quitar las ropas que estén quemadas y pegadas a la piel.*

CONCLUSIÓN

Como resumen, diremos que la actuación correcta ante un herido con quemaduras es la siguiente:

- Eliminar la causa.
- Refrigerar con agua.
- Cubrir o tapar la zona lesionada.
- Dependiendo la condición, llevar al/la herido con alguien que tenga los conocimientos necesarios para curarlo.

TRATAMIENTO NATURAL

Aloe:

Es uno de los tratamientos naturales más importantes para el tratamiento de las quemaduras. Se pela la hoja y restregarla suavemente sobre la quemadura.

Llantén mayor:

La aplicación de cataplasmas realizada con hojas frescas machacadas aplicadas sobre una quemadura, alivia el dolor y ayudan a regenerar la piel

Consuelda:

Mojar la quemadura con el líquido resultante de la infusión de hojas secas.

Hamamelis:

Disminuye el dolor y previene su infección, aplicar agua de hamamelis sobre las quemaduras.

Jugo de Melisa:

Machacar sobre una gasa hojas frescas sobre esta planta y exprimir el jugo sobre la parte afectada. Hacerlo 2 veces al día..

Rodajas de Cebolla:

Colocar sobre la zona quemada cubrir con una gasa y fijarlas con una venda, cambiar 2 veces al día.



El aloe vera uno de los mejores remedios naturales para quemaduras, crece fácilmente, se pueden encontrar en la calle.

