

En verano sigue los consejos que te recomienda esta guía, cuida tu salud, tu seguridad y las de los tuyos. ¡Disfruta las vacaciones!



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Con la colaboración de:

VICHY
LABORATOIRES



pautas de actuación en caso de accidente

Los minutos que siguen a un accidente en ocasiones son vitales para la víctima. Para estos momentos, Cruz Roja plantea un esquema de actuación: La conducta PAS.

P **Proteger** el lugar del accidente: Haz seguro el lugar para evitar otro accidente. Recoge información de lo ocurrido.

A **Avisar** a los servicios de emergencia: Pide ayuda al puesto de socorro más próximo o llama al 112. Explica todo lo que sepas del suceso.

S **Socorrer** a los heridos: Controla las funciones vitales de la víctima. Asegúrate de que está consciente. Comprueba que respira. Evita movimientos bruscos al accidentado.

Cómo hacer la reanimación cardiopulmonar

Si la víctima está inconsciente y no respira, inicia la RCP.

1 **Asegura el lugar de los hechos.** Elimina los peligros que amenacen la seguridad de los presentes.

2 **Comprueba el estado de consciencia de la víctima** Sacude sus hombros y pregúntale si se encuentra bien:

Si responde, deja a la víctima en la posición en que se encuentra y soluciona los problemas que detectes.

Si no responde...

3 **Grita pidiendo ayuda sin abandonar a la víctima y colócala en posición de reanimación:**

Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.

4 **Abre la vía aérea.** Pon una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba.

5 **Comprueba si la víctima respira normalmente** con la vía aérea abierta. Ver, oír, sentir (máx. 10 seg.)

Si la víctima respira normalmente:

- Colócala en posición lateral de seguridad (PLS).
- Llama al 112 o busca ayuda.
- Comprueba periódicamente que sigue respirando.



6 **Si la víctima no respira normalmente:**

Pide ayuda, llama al 112 o pídeselo a alguien e **inicia 30 compresiones torácicas** en el centro del pecho.

7 **Realiza 2 insuflaciones** con la vía aérea abierta (frente-mentón).

8 **Alterna compresiones – insuflaciones** en secuencia 30:2 (30 compresiones y 2 insuflaciones) a un ritmo de 100 compresiones por minuto.

9 **No interrumpas** hasta que la víctima inicie respiración espontánea. Si te agotes o llegue ayuda especializada.



Cómo actuar ante una hemorragia

Sienta o tumba a la víctima en el suelo. Puede sufrir un desvanecimiento y causarle nuevas lesiones.

Eleva las piernas del accidentado.

Evita la pérdida de calor. Abriga al accidentado.

Presiona la herida con fuerza durante 10 minutos. Debes hacer presión con un apósito sobre la zona.

Eleva la extremidad afectada.

Utiliza un vendaje compresivo. La presión sobre la herida será más eficaz.



Lesiones por animales

Picaduras de insectos. Si las picaduras son múltiples o la víctima es alérgica, acude a un Centro Sanitario. Si no:

Limpia la zona con agua y jabón y desinféctala. Aplica una compresa de agua fría, hielo no directo o un producto específico para picaduras. Mantén la zona afectada en reposo. No apliques remedios caseros (barro, saliva, etc.). En caso de picadura en la boca, chupa-hielo y consigue ayuda médica lo antes posible.

Lesiones por determinados peces, que inoculan veneno (escórpora, faneca, sabirón, etc.):

Lava la zona con agua salada. Sumérgela en agua caliente durante 30-90 min. Mantén la zona afectada en reposo. Acude al centro de salud más cercano.

Lesiones por celentéreos (medusas, anémonas, etc.):

No debes tocar ni frotar la parte afectada, por si quedan vesículas con veneno. Lava la zona con agua salada (nunca dulce). Aplica frío o sobre la zona y mantenla en reposo. Acude al centro de salud más cercano.



Prevenir es vivir

Cada vez más cerca de las personas



consejos para la seguridad bajo el sol

- * Utiliza la protección adecuada a tu fototipo.
- * Aplicar el fotoprotector en casa 30 minutos antes de la exposición solar y en cantidad suficiente (2 mg/cm²) sobre piel limpia y seca. Para mantener la protección repita con frecuencia la aplicación del producto.
- * Utilice protectores labiales de elevado Factor de Protección Solar.
- * Proteja sus ojos con gafas de calidad que cubran el 100% de la radiación UV y el Azul del Visible.
- * Utilice gorro y camiseta, como protección adicional.
- * La hidratación interna, bebiendo abundante agua, como externa con After Sun, es fundamental.
- * Es recomendable el uso de fotoprotectores resistentes al agua.
- * La exposición debe ser progresiva y evitando la exposición entre las 10 y las 14 horas (horario solar) o entre las 12 y las 16 horas (horario oficial).
- * Consulte a su médico o farmacéutico si está tomando medicamentos fotosensibilizantes o lo ha hecho recientemente.



¿qué protección necesita tu piel?



Tipo de piel I: Piel muy clara. Ojos azules. Pecas. Casi albinos.

►► Protección muy alta. IP Recomendado = +50



Tipo de piel II: Piel clara. Ojos azules o claros. Pelo rubio o pelirrojo.

►► Protección alta. IP Recomendado = 50 - 30



Tipo de piel III: Piel blanca, ligeramente morena. Ojos y pelo castaño u oscuro.

►► Protección media. IP Recomendado = 15 - 25



Tipo de piel IV: Piel Negra o Morena. Tipo india, latinoamericana, afroamericana...

►► Protección baja. IP Recomendado = < 10



consejos para la seguridad en el agua

- * Bañate en aguas habilitadas para baño y vigiladas.
- * Evita entrar bruscamente en el agua, sobre todo después de tomar el sol o haber comido.
- * Evita bañarte mientras estás "haciendo la digestión". Espera al menos dos horas.
- * No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido, (riesgo de parálisis permanente).
- * Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño: escalofríos, fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o calambres.
- * Vigila en todo momento a los niños.
- * Si ves a alguien con problemas en el agua, lánzale algo que flote y pide ayuda. No te arriesgues tú.
- * Sigue siempre las indicaciones de los socorristas.



En las playas

- * Respeta las banderas de señalización.
- * No intentes nadar en contra de la corriente. Nada en paralelo a la playa hasta salir de la corriente, después nada hacia la orilla.
- * No uses objetos hinchables si no sabes nadar.
- * Respeta las zonas de baño y las zonas señaladas para artefactos acuáticos.

En las piscinas

- * Ten cuidado con los bordes de las piscinas y las zonas mojadas.
- * Evita tragar agua de la piscina.
- * Respeta las normas de seguridad de piscinas y atracciones acuáticas. Ten especial cuidado con la utilización de toboganes y trampolines.
- * Respeta las medidas de higiene básicas: dúchate antes y después de entrar en el agua y acude al servicio antes de bañarte.

En los ríos y pantanos

- * Evita bañarte en ríos de gran caudal o en pozas naturales, bajo cascadas de agua.
- * Fíjate en si hay carteles que anuncien algún peligro.
- * Utiliza un calzado especial para el agua.



cuida el medio ambiente

- * Respeta las zonas de acceso, la vegetación y los animales que encuentres.
- * Tira siempre los desperdicios y la basura en los contenedores adecuados, nunca al agua. Anima a los que te rodean a hacer lo mismo.
- * Apaga bien las colillas y deposítalas en ceniceros. Acuérdate de llevar contigo siempre un cenicero.
- * En zonas naturales no utilices envases de vidrio.
- * En la ducha y al sol, usa productos biodegradables.
- * Acude al servicio siempre antes de bañarte.
- * Controla las fugas de aceite y gasóleo al utilizar embarcaciones a motor.
- * Recoge los aparejos o sobrantes tras la pesca.
- * Educa en la sensibilidad medioambiental.

