Este verano
sigue los consejos que
te recomienda esta guía,
cuida tu salud,
tu seguridad y
las de los tuyos.

¡Disfruta las vacaciones!

Con la colaboración de:

ISDIN

Cruz Roja

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

este verano quiérete mucho

apúntate a la cadena de la vida

Prevenir es vivir

Cada vez más cerca de las personas Cruz Roja

Bienvenidos a un verano de salud y diversión

Cruz Roja presenta esta guía para el verano, donde se explican los riesgos asociados a las actividades que se realizan durante las vacaciones.

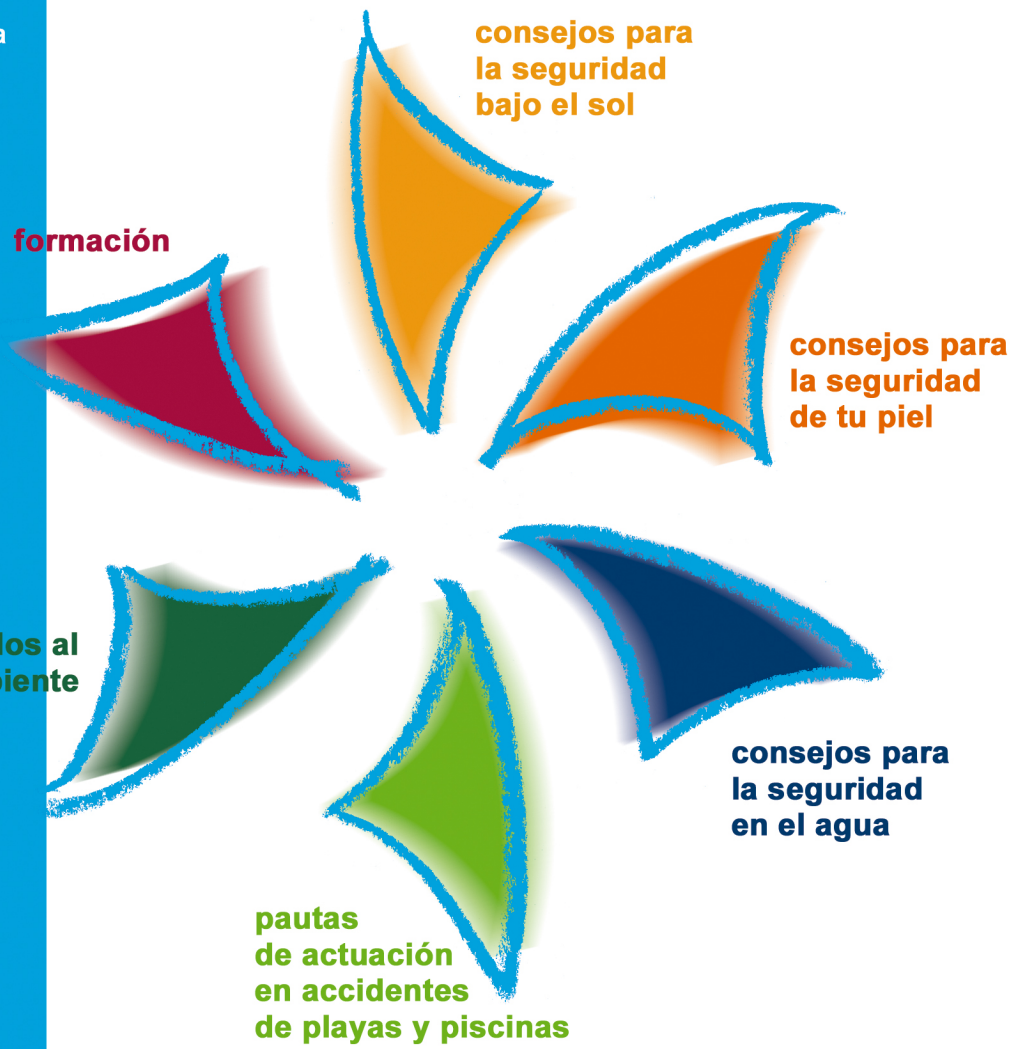
Tú puedes hacer de las zonas de recreo un lugar más seguro para el disfrute de todos, donde sea posible divertirse sin tener ningún contratiempo, ni tú, ni los que te acompañan y donde, además, se proteja el medio ambiente.

Aprende con estos consejos cómo evitar los accidentes de verano y cómo actuar si ya han ocurrido.

Porque de verdad

Prevenir es vivir

¿qué vas a encontrar en esta guía?



Sin riesgos bajo el sol

El buen tiempo y las altas temperaturas invitan a pasar un buen rato en playas y piscinas, y a practicar deportes náuticos. Aún así, debemos recordar que aunque el sol y el calor pueden ser muy agradables, debemos tomar precauciones para que no nos produzcan lesiones.

Utiliza una protección solar adecuada

Es importante aplicarse el factor de protección correcto para nuestro tipo de piel (pág. 4 y 5).

Aplica la protección solar antes de salir de casa

No esperes a llegar a la playa o la piscina. Aplícate la protección de forma generosa sobre la piel seca 30 min. antes de la exposición al sol. Protégete también los labios.

La exposición al sol debe ser progresiva

Los primeros días toma el sol pocos minutos y ve aumentando el tiempo en días sucesivos, evitando las horas centrales del día. Con los niños debemos extremar las precauciones.

Sécate bien al salir del agua

Es importante. Las gotas de agua actúan como lupas con el sol. Debemos secarnos bien y aplicar de nuevo la protección solar.

Es necesario prevenir la deshidratación

Durante el verano hay que beber más líquidos (agua o zumos), especialmente niños y ancianos.

Utiliza gafas de sol

Las gafas de sol deben tener protección 100% frente a los rayos ultravioletas y frente al azul del visible. Así evitaremos las lesiones oculares. Infórmate en ópticas, farmacias o centros especializados.

Protégete la cabeza de los rayos solares para evitar la insolación

Especialmente en el caso de niños y ancianos, la sombra de un árbol o una sombrilla puede ser suficiente. Es recomendable la utilización de sombreros, gorras, etc. No olvides que en el campo o en la montaña también hay riesgo de quemaduras solares; ¡protégete adecuadamente!

Ten precaución al realizar actividades físicas

Los días en que el calor "apriete", evita realizar actividades deportivas que requieran un esfuerzo físico importante, sobre todo durante las horas centrales del día. Protégete la cabeza del sol, refréscate y bebe líquidos con frecuencia.

Consulta con tu médico o farmacéutico

(Centro de Salud, farmacia, tfno. de urgencias, etc.)

- Si estás tomando un medicamento "fotosensibilizante".
- Si tras un día en la playa, en la piscina o en el campo, notas que tu piel está enrojecida y te duele de manera importante, o tienes sensación acusada de cansancio, mareos, naúseas, vómitos o fiebre (posible "Insolación").

¿Qué protección necesita tu piel?

Tipo de piel I

Son personas de piel muy clara, con pecas abundantes, albinas o pelirrojas, ojos azules. Su piel, habitualmente no expuesta al sol, es blanco-lechosa.

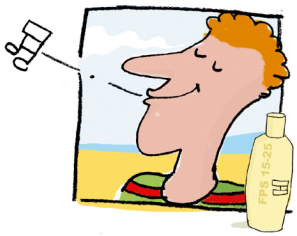
Protección Muy Alta (Extrem 50+)

Tipo de piel II

Son personas de piel clara, con pecas, pelo rubio o pelirrojo, ojos azules o verdes. Su piel, no expuesta habitualmente al sol, es blanca.

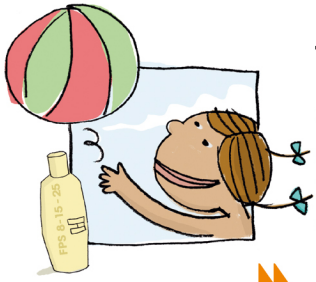
Protección Muy Alta (Extrem 50+)
Protección Alta (Extrem 30-40)

Tipo de piel III



Son individuos de piel blanca (europeos) no expuesta habitualmente al sol.

Protección Alta (Extrem 30-40)



Tipo de piel IV

Son individuos de piel blanca, amarronada o ligeramente morena, pelo y ojos oscuros (áreas mediterráneas).

Protección Alta (Extrem 30-40)
Protección Media (FPS 25)

Tipo de piel V

Son personas de piel morena (árabes, amerindios, hispanos, indostánicos).

Protección Media (FPS 15 a 25)

Tipo de piel VI

Son individuos de piel negra.

Protección Media (FPS 15)

FPS = Factor de Protección Solar

En el agua sin peligro

Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, incluso con riesgo para tu vida y la de los tuyos. Recuerda que los ahogamientos, los "cortes de digestión" y otros accidentes similares pueden evitarse siguiendo unas mínimas normas de seguridad.

Báñate en aguas habilitadas para ello

En los ríos, pantanos o lagos, y en las playas del litoral marítimo que no estén habilitadas para el baño, existen muchos peligros para tu integridad y tu salud. Siempre que sea posible, procura bañarte en zonas vigiladas; así, en el caso de que te ocurriera algo, podrías pedir ayuda.

Evita entrar bruscamente en el agua

Sobre todo después de haber tomado el sol o haber comido.

Evita bañarte mientras estés "haciendo la digestión"

Es recomendable esperar un tiempo aproximado entorno a dos horas (especialmente tras comidas copiosas) para prevenir el "corte de digestión".

Sal de inmediato del agua si adviertes algún síntoma extraño

Si mientras te bañas sientes escalofríos (tiritona persistente), fatiga, dolor de cabeza o en la zona de la nuca, picores, mareos, vértigos o calambres, sal rápidamente del agua.

No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido

Puede haber poca profundidad y, como consecuencia, golpearte la cabeza contra el fondo (piscina) o una roca (playa) y producirte una lesión que dañe la médula espinal (riesgo de parálisis permanente). Las zambullidas en el agua son causa del 6% de las lesiones medulares en España.

Vigila en todo momento a los niños, especialmente a los más pequeños

No dejes a un niño solo cuando esté en el agua o cerca de ella. Según los datos de la Organización Mundial de la Salud, cada año entre 70 y 150 personas mueren ahogadas en piscinas, playas, ríos y embalses de España, y la mayoría de ellas son niños.

No te arriesgues intentando salvar a alguien con problemas en el agua

Mejor, lánzale algo que flote y pide ayuda, porque una persona en situación de ahogarse puede arrastrarte a ti.

Respeta las zonas reservadas para el baño

El número de accidentes originados por artefactos acuáticos (motos, tablas de windsurf,embarcaciones, etc...) aumenta cada año, principalmente por no respetar las zonas de baño.

Sigue en todo momento las indicaciones de los socorristas

En las playas

Respeta las banderas de señalización

- Roja: baño prohibido
- Amarilla: baño peligroso (se recomienda que el agua no sobrepase la altura de la cintura)
- Verde: baño sin peligro

No intentes nadar en contra de la corriente

Si te sientes arrastrado por una corriente, nada paralelamente a la playa y, una vez que salgas de la corriente, nada hacia la orilla.

Uso de objetos hinchables

Pelotas, colchonetas y flotadores son muy ligeros y pueden irse fácilmente mar adentro o volcar. Por lo tanto, nunca los utilices si no sabes nadar.

En los ríos y pantanos

Evita bañarte en zonas de riesgo

En ríos de gran caudal, en pozas naturales, o bajo cascadas de agua. Ten en cuenta también que puede haber corrientes y/o remolinos que te arrastren poniéndote en apuros.

Observa la posible existencia de carteles

Pueden anunciar la existencia de algún peligro.

Utiliza un calzado especial para el agua

Evitarás el riesgo de heridas y cortes en los pies.

En las piscinas

Debes tener cuidado con los bordes de las piscinas y las zonas mojadas

Puedes resbalar y causarte una lesión (heridas y contusiones).

Evita tragar agua de la piscina

Los productos químicos que se utilizan para el mantenimiento de las piscinas pueden provocar afecciones gástricas y, en el caso de los ríos o pantanos, tragar agua puede incluso producir infecciones.

Respeta las normas de seguridad de piscinas y atracciones acuáticas

Tu integridad física depende de su cumplimiento. Ten especial cuidado con la utilización de toboganes y trampolines.

Debes cuidar las medidas de higiene básicas

Recuerda que compartes el uso de las instalaciones con otras personas. Dúchate antes y después de entrar en el agua y anima a tus hijos a que acudan al servicio antes de bañarse.

¿Qué hacer en caso de accidente en piscinas y playas?

Cuando ocurre un accidente, hemos de poner en marcha la "Cadena de la Supervivencia". Porque los minutos que siguen al accidente pueden ser vitales para la víctima.

Tenemos que actuar con orden y serenidad, para que la atención al accidentado sea lo más correcta posible. Cruz Roja cuenta para ello con un esquema de actuación al que hemos denominado CONDUCTA P. A. S. (Proteger, Avisar y Socorrer)

Proteger el lugar del accidente:

Haz seguro el lugar
Con el fin de evitar que se produzca un nuevo accidente. Según la situación, será necesario por ejemplo, avisar a los bañistas del peligro existente (corrientes, medusas, etc.), balizar la zona para informar de la existencia de cristales en la arena, o piedras a poca profundidad, etc.

Recoge información sobre lo ocurrido
Habla con las personas que hayan podido presenciar el accidente o que se encontraban con la víctima en el momento de producirse este.

Avisar a los servicios de emergencia:

Pide ayuda
Si existe servicio de vigilancia y salvamento en la zona, pide ayuda (o envía a alguien a pedirla) al puesto de socorro más próximo.

Llama al 112
Si no existe servicio de vigilancia y salvamento, y según la gravedad de la situación, llama al teléfono de emergencias 112, por el medio más rápido. Si la situación no reviste gravedad, acude al Centro de Salud más próximo.

Informa claramente
Explica lo que ha pasado, indicando el lugar exacto del accidente y los datos que puedan ayudar a localizarlo. Informa del número de heridos y de su estado aparente.

Socorrer a los heridos:

Controla las funciones vitales de la víctima
Lo primero es valorar los "signos vitales" para saber cómo están funcionando el cerebro (consciencia), los pulmones (respiración) y el corazón (pulso).

Evita movimientos bruscos al accidentado
Ante el riesgo de que se haya producido una lesión en la columna vertebral.

Asegúrate de que está consciente
Si el herido no reacciona al hablarle, tocarle o estimularle suavemente, con un pellizco por ejemplo, probablemente está inconsciente.

Comprueba que respira
Para saber si una persona respira espontáneamente, debes "ver, oír y sentir" su respiración.

Cómo realizar la reanimación cardiopulmonar (RCP)

Cuando el accidentado está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente la "reanimación cardiopulmonar"

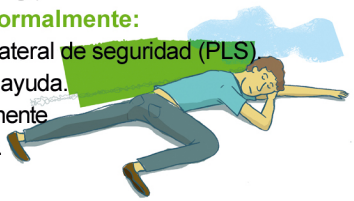
1 **Asegura el lugar de los hechos**
Elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la del paciente o la de las personas que ahí se encuentren.

2 **Comprueba el estado de consciencia de la víctima**
Arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad. Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien:
Si responde, deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando.
Si no responde...

3 **Grita pidiendo ayuda sin abandonar a la víctima y coloca a la víctima 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**
Coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.

5 **Comprueba si la víctima respira normalmente**
manteniendo la vía aérea abierta (ver, oír, sentir durante no más de 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 pide a alguien que lo haga e
Inicia 30 compresiones torácicas
en el centro del pecho.

7 **Realiza 2 insuflaciones**
con la vía aérea abierta (frente-mentón).
Si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frente-mentón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.

8 **Alterna compresiones – insuflaciones**
en una 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, te agotes o llegue ayuda especializada.

Cómo actuar ante una hemorragia

Sienta o tumba a la víctima en el suelo
Puede sufrir un desvanecimiento si la pérdida de sangre es importante. Una caída podría causar 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, si es posible
La presión sobre la herida será más eficaz.

Lesiones por animales

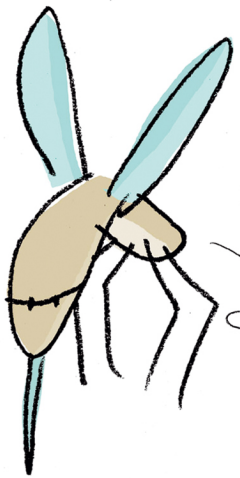
Si las lesiones revisten gravedad, dirígete al Puesto de Primeros Auxilios o Centro de Salud más cercano. Algunos consejos para calmar el dolor intenso que producen este tipo de lesiones son:

Picaduras de insectos

Si las picaduras son múltiples o la víctima es alérgica (aparecen manchas o "habones" en la piel), debe ser trasladada a un Centro Sanitario. Si las picaduras son simples:

Limpia y desinfecta la zona de la picadura (con agua y jabón o desinfectante).

Aplica una compresa de agua fría, hielo (éste, nunca directamente sobre la picadura) o un producto específico para picaduras.



En caso de picadura en el interior de la boca que dificulte la respiración, haz **chupar hielo** y consigue ayuda médica lo antes posible.

Mantén la zona afectada **en reposo.**

No apliques remedios caseros (barro, saliva, etc.).

Lesiones por determinados peces

Que a través de las espinas, inoculan veneno (escórpora, faneca, sabirón, etc.). Haz lo siguiente:

Lava la zona con agua salada para arrastrar posibles restos de espinas.

Sumerge la zona afectada en agua caliente (45°C) durante 30-90 minutos (calma el dolor).

Mantén la zona afectada **en reposo.**

Acude al puesto de socorro o **centro de salud** más cercano.

Lesiones por celentéreos

(Medusa, anémona de mar, etc.)
Si hay riesgo de contacto con medusas, es conveniente utilizar fotoprotectores con efecto repelente (infórmate en tu farmacia).
En caso de contacto:

Procura **no tocar ni frotar** la parte afectada, ya que podrían quedar vesículas con veneno sin derramar su contenido.

Lava la zona con agua salada, nunca con agua dulce.

Aplica frío (compresas empapadas en agua salada o una bolsa con cubitos de hielo dentro) sobre la zona afectada y mantenla en reposo.

Acude al puesto de socorro o **centro de salud** más cercano.

cuidados al medio ambiente

cuidar el medio ambiente es cuidar nuestra salud

En asuntos relacionados con la salud y el bienestar es importante evitar la degradación ambiental. Caben destacar los riesgos para la salud humana provocados por la contaminación de las aguas, la pérdida de biodiversidad, la reducción del nivel de O_2 en el agua, etc...

No arrojes desperdicios al agua
Las aguas sucias generan patógenos que pro-vocan infecciones cutáneas, de las mucosas, etc.

Tira la basura en los contenedores adecuados
Anima a los que te rodean a hacer lo mismo.

Respeta las zonas de acceso, la vegetación de la zona y los animales que puedas encontrar
La pérdida de vegetación incrementa la erosión. Respeta la flora y fauna de la zona ya que contribuyen a conservar el equilibrio del entorno.

Educa en la sensibilidad medioambiental

En zonas naturales procura no utilizar envases de vidrio
Los residuos de cristal pueden provocar cortes e infecciones, y también incendios.

Acude al servicio siempre antes de bañarte

En las duchas y al sol, utiliza productos biodegradables
Los productos químicos y los tóxicos pueden llegar a la cadena alimentaria.
Dúchate antes y después del baño.
Con jabón, solo en las instalaciones previstas para ello.

Apaga bien las colillas de los cigarrillos y deposítalas en los ceniceros
Los cigarros contienen nicotina y alquitrán, substancias que se disuelven fácilmente en el agua, que son contaminantes, incluso en bajas concentraciones, y que pueden llegar a la cadena alimentaria. Acuérdate de llevar contigo siempre un cenicero.

Controla las fugas de aceite y gasóleo al utilizar embarcaciones a motor
El aceite genera una película en el agua, que reduce su nivel de O_2 y facilita la proliferación de algas, provocando la pérdida de calidad de las aguas.

Recoge aparejos y sobrantes tras la pesca

formación

formación en primeros auxilios y prevención de accidentes

Todos podemos colaborar en la prevención de accidentes y adquirir las habilidades para poner en práctica los primeros auxilios.

Formación presencial
Formación a distancia en internet:

- Taller Multimedia de Prevención de Accidentes
- Cursos de Primeros Auxilios

En nuestro Canal de Formación de Cruz Roja en internet
www.cruzroja.es/formacion
encontrarás toda la información de los cursos tanto presenciales como a distancia que te ofrece Cruz Roja.