

Nota de prensa
Salamanca, 31/07/2013

En la carretera quíerete mucho

Cruz Roja recuerda la importancia de viajar con seguridad

- Los accidentes de circulación son la primera causa de muerte en España entre los 15 y 29 años de edad
- La imprudencia está presente en más de un 80% de los accidentes de circulación

Los accidentes de tráfico se han convertido en la auténtica 'epidemia' del siglo XXI. La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja prevé que para el año 2020 serán la tercera causa de muerte a nivel mundial. En nuestro país, los accidentes de circulación son la primera causa de muerte entre los jóvenes de entre 15 y 29 años de edad.

Según los expertos, la imprudencia está presente en más de un 80% de los accidentes de circulación. Dicho de otra manera, si fuéramos capaces de modificar nuestro comportamiento a la hora de conducir, 8 de cada 10 accidentes se podrían evitar.

Cruz Roja Española cuenta con una campaña permanente de prevención de accidentes de tráfico, 'En la carretera, quíerete mucho'. El objetivo de esta iniciativa es sensibilizar a la población en general y a los jóvenes en particular sobre la importancia de la prevención de los riesgos que existen en los viajes por carretera, y que se ven aumentados durante estas fechas vacacionales y que originan, por ejemplo, que en las carreteras de nuestro país fallezcan unas 1.700 personas al año.

La campaña consta de varios materiales informativos, como el **Manual del Buen Conductor**, que incluye una serie de recomendaciones que debe seguir el conductor, los ocupantes del vehículo o incluso consejos sobre la preparación del coche antes de iniciar un viaje por carretera.

También recoge dos metodologías de prevención primaria y de prevención secundaria. En el primero de los casos se expone la denominada '**Conducta A.V.A.**' (**A**dvertir los posibles riesgos, **V**alorar el peligro que conllevan y **A**doptar una actitud segura), vital para mejorar el comportamiento de conductores y peatones a la hora de evitar siniestros.

En el ámbito de la prevención secundaria –una vez producido el accidente–, la campaña también ofrece las claves de la '**Conducta P.A.S.**' (**P**roteger el lugar, **A**visar a los servicios de emergencia y **S**ocorrer a las víctimas).

Toda la información sobre la campaña está recogida en la página web de Cruz Roja (www.cruzroja.es) y se puede acceder directamente a través del link:

<http://www.cruzroja.es/prevencion/index-carretera.html>

Salud y desplazamientos. Tu salud viaja contigo

Para poder disfrutar de estos días al máximo, además de mantener una alimentación equilibrada y cuidarnos del sol, debemos tener en cuenta algunos **riesgos sanitarios asociados con los viajes**, ya sean dentro o fuera del territorio nacional:

Medicación y enfermedades crónicas:

- Comprueba que llevas toda la medicación necesaria para el tiempo que dura tu viaje.
- Todos los medicamentos, especialmente los que requieren receta, deberás llevarlos guardados en el equipaje de mano dentro de sus envases originales, con las etiquetas bien visibles.
- No te olvides de llevar a mano la **información sobre tu situación médica** y tratamiento, así como los detalles sobre la medicación (incluidos los nombres genéricos de los medicamentos) y las dosis prescritas.

Viajes a países exóticos

- Si tienes intención de visitar un país con bajas condiciones higiénico-sanitarias o enfermedades endémicas, acude a un **centro especializado en medicina del viajero**, como mínimo dos meses antes de la fecha de partida para que te informen de las posibles medidas que debes adoptar (vacunas, profilaxis, etc.).
- No te olvides de meter en la maleta ropa de manga larga, un buen repelente e incluso, una mosquitera, así como la quimioprofilaxis indicada por tu médico.
- El principal problema sanitario que te puedes encontrar es la **diarrea del viajero**, causada habitualmente por agua y/o alimentos contaminados. Asegúrate de que los alimentos están bien cocinados, que no llevan muchas horas a temperatura ambiente y pela la fruta. Pon especial cuidado con el agua que bebes (hiérvela si no es embotellada) y presta mucha atención a los cubitos de hielo y a los helados. Acude al médico si los síntomas persisten pasados cinco días o si aparece dolor abdominal o sangre o mucosidad en las heces.

Otras medidas de protección

- Contratar un **seguro de viaje** es de gran ayuda. Estudia previamente su cobertura y condiciones y lleva siempre encima los datos de la póliza.

RECURSOS AUDIOVISUALES

Reportaje de Cruz Roja Televisión: Viaja con Seguridad

<http://www.cruzroja.tv/index.php?MetaDataID=800646>