



accidentes de tráfico

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN
Y PAUTAS DE ACTUACIÓN

Prevenir es vivir.  **Cruz Roja**

www.cruzroja.es

Accidentes de tráfico. ¿Podemos evitarlos?

Los accidentes de tráfico se han convertido en una preocupante plaga en la sociedad moderna. Y nos ataca muy de cerca. Estas cifras hablan por sí solas.

- Alrededor de 6.000 personas mueren en España cada año, a causa de los accidentes de tráfico. Más de 148.000 resultan heridas.
- 1 de cada 3 ciudadanos europeos necesitará tratamiento hospitalario a consecuencia de un accidente de tráfico, en algún momento de su vida.

- El 57% de las muertes se producen minutos después del accidente, en el lugar de los hechos, por obstrucción de las vías respiratorias o hemorragias.

Conseguirlo está en nuestras manos

Conductores, usuarios de vías de circulación y posibles testigos de un accidente, todos podemos poner nuestro "granito de arena" para reducir el número de accidentes y víctimas.

- Podemos modificar nuestro comportamiento al volante y apostar por una conducción prudente. Algunos expertos consideran que la causa de hasta un 84% de los accidentes de tráfico es la imprudencia.
- Debemos aprender a prestar primeros auxilios. Si se produce un accidente, reaccionar a tiempo y sin perder los nervios, hasta que lleguen los servicios de socorro, es vital.

Cruz Roja Española presenta esta sencilla guía práctica con consejos para la prevención de accidentes de tráfico, y una serie de pautas de actuación que todos los ciudadanos debemos conocer en caso de accidente. Porque de verdad creemos que **prevenir es vivir**.

¿Qué vas a encontrar en esta guía?

1

manual del buen conductor
[consejos para la prevención de accidentes de tráfico]

el conductor
los ocupantes
el vehículo

2

la conducta PAS
[pautas de actuación en caso de accidentes de tráfico]

proteger
avisar
socorrer

3

formación

cursos presenciales
cursos interactivos

Consejos para la prevención de accidentes de tráfico

Conducir de forma "más segura" significa adoptar una serie de medidas, que afectan tanto al propio conductor como a los ocupantes y al vehículo.

el conductor

No consumas ni alcohol ni drogas.

El riesgo de accidente se multiplica por 100 sólo con la tasa máxima de alcoholemia permitida: 0'5 g/litro para el conductor normal, y 0'3 g/litro para profesionales y principiantes.

Párate cada 2 horas o 200 km.

La fatiga disminuye los reflejos y conduce al sueño. Si notas signos de fatiga, debes parar y descansar.

Mantén la distancia de seguridad.

Y si llueve, aumentala hasta el doble. Para calcular la distancia adecuada, divide la velocidad que llevas entre dos: el resultado es el nº de metros que debes separarte del vehículo que va delante.

No utilices el teléfono móvil.

Además de estar prohibido, multiplica por 10 el riesgo de accidente.

Si vas en moto, ponte el casco.

Recuerda que eres la parte más "frágil" de la carrocería y, en caso de accidente, no existen "repuestos" para ti.



los ocupantes

Los niños deben viajar siempre en los asientos traseros.

Si son pequeños, sujétalos debidamente en las sillas homologadas para este fin.

Nunca lleves a un niño en brazos dentro del vehículo.

En caso de accidente, podrías aplastarlo tú mismo. Una colisión a una velocidad de 50 Km./hora equivaldría a dejar caer sobre el pequeño más de 3.000 kg.

Todos los ocupantes deben ponerse obligatoriamente el cinturón de seguridad. Así reducimos el riesgo de muerte y lesiones graves en más de un 40%.

el vehículo

Antes de salir de viaje, revisa el vehículo.

Asegúrate de que todo funciona bien: neumáticos, niveles, luces, batería, frenos...

Que el equipaje no dificulte la visibilidad.

Comprueba que ves bien a través del espejo retrovisor interior y que además no molesta a los pasajeros.

Coloca los objetos pesados en el maletero.

En caso de colisión, pueden convertirse en verdaderos "proyectiles". Si salen disparados hacia delante, provocarían lesiones adicionales a los ocupantes.

Pautas de actuación en caso de accidente de tráfico

Pon en marcha la “Cadena de la Supervivencia”

Cuando ocurre un accidente, no podemos permitir que los nervios o el desconocimiento nos impidan actuar correctamente. Porque los minutos que trascurren hasta que llegan los servicios de socorro son vitales para poner en marcha la “Cadena de la Supervivencia”.

En Cruz Roja Española contamos con un esquema claro y sencillo de actuación. Es lo que llamamos **la conducta P.A.S.** Una conducta basada en tres actuaciones clave: **Proteger**, **Avisar** y **Socorrer**.



Proteger el lugar del accidente

Antes de echar una mano y para evitar que se produzca un nuevo accidente, es primordial hacer segura la zona del accidente.



Avisar a los servicios de emergencia

Dependiendo de la gravedad del accidente, deberás pedir ayuda rápidamente a los servicios de socorro: llama al teléfono de emergencias 112.



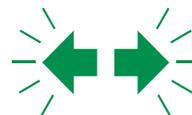
Socorrer a las víctimas

Una vez asegurada la zona y dado el aviso, auxilia a los accidentados. Además de una obligación moral, es una exigencia que se recoge tanto en el Código Penal como en el Reglamento General de Circulación.

Proteger

Cómo actuar en el lugar del accidente

- Estaciona tu vehículo fuera de la calzada.** Procura **dejar libre una vía de acceso que permita la entrada** a los servicios de socorro.
- Ponte el chaleco de emergencia.** Hazte **visible** cuando te muevas por la carretera y evitarás posibles atropellos.
- Señaliza la zona afectada.** Enciende **los intermitentes** de tu vehículo y **coloca los triángulos de emergencia** delante y detrás del lugar del accidente, a 50 metros como mínimo.
- Inmoviliza los vehículos accidentados.** Echa el freno de mano y **quita el contacto**.
- Impide que se fume.** Si hay pérdidas de combustible en la zona, **puede producirse un incendio o explosión**.
- Intenta recabar información.** Habla con los implicados y **averigua qué ha pasado**, cuántas personas iban en el vehículo...
- Hazte una composición de lugar.** **Puede haber víctimas atrapadas o que hayan salido despedidas** del interior de los vehículos y estén inconscientes a unos metros de distancia.



Enciende las luces de emergencia



Ponte el chaleco de emergencia



Coloca los triángulos de emergencia



Impide que se fume

Pautas de actuación en caso de accidente de tráfico

Avisar

Cómo hacer una llamada de emergencia

- **Pide ayuda.**
Llama a los servicios de socorro por el medio más rápido: teléfono móvil, poste SOS... Según la gravedad del accidente, llama al teléfono de emergencias 112.
- **Indica el lugar exacto del accidente.**
Carretera, punto kilométrico, sentido del accidente, si estás en autovía o autopista, y otros **datos que ayuden a localizar el accidente** con la mayor rapidez posible.
- **Describe la situación.**
Debes **hacer hincapié en los peligros existentes**: vehículos invadiendo la calzada, víctimas atrapadas, incendio, etc.
- **Di cuántos heridos hay y su estado aparente.**
Si eres capaz, es importante **informar del tipo de lesiones** que presentan las víctimas.
- **Identifícate.**
Da tu nombre y no cuelgues el teléfono hasta que te lo indiquen.



Avisar a los servicios de emergencia

Socorrer

Cómo auxiliar a las víctimas

- **Nunca saques a la víctima del vehículo.**
A no ser que su vida corra peligro por parada cardio-respiratoria, vehículo ardiendo..., **espera la llegada del personal especializado.**
- **Nunca quites el casco a un motorista accidentado.**
Sólo debes hacerlo si no respira o lo hace con dificultad, y si vomita o ha vomitado. **Retirar el casco implica un riesgo para la víctima.** Esta delicada maniobra debe llevarse a cabo por, al menos, dos personas entrenadas para hacerlo.
- **No llesves a un accidentado en un vehículo particular.**
Espera a que lleguen los servicios de socorro. Tienen los medios adecuados para hacer el traslado al hospital en las debidas condiciones.
- **Y si, finalmente, tienes que recurrir a la movilización de urgencia...**
 - Si el accidentado está consciente, **explícale lo que vas a hacer.** Qítale el cinturón de seguridad y comprueba que sus pies no están atrapados entre los pedales del vehículo.
 - Con cuidado, pasa los brazos por debajo de sus axilas. Con una mano, coge su antebrazo y, con la otra, sujeta fuertemente su mentón, como se muestra en la figura.
 - Extrae a la víctima, lentamente, **manteniendo el eje cabeza-cuello-tronco, como si fuera un bloque rígido.** Después, ponla en un lugar seguro.



Pautas de actuación en caso de accidente de tráfico

Socorrer

Cómo actuar con 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).

- Ante el riesgo de que se haya producido una lesión en la columna vertebral, **evitar movimientos bruscos** al accidentado.
- **Asegúrate de que está consciente.**
Si el herido no reacciona al hablarle, tocarle o **estimularle suavemente**, con un pellizco por ejemplo, está inconsciente.
- **Comprueba que respira.**
Para saber si una persona respira espontáneamente, debes "**ver, oír y sentir**" su **respiración**, tal y como se muestra en la figura.
- **Determina la existencia de parada cardiaca.**
Busca cualquier signo de circulación espontánea (como intentos de moverse, toser o respirar). Si sabes hacerlo, **palpa el pulso carótideo** (ver figura).



Socorrer

Cómo realizar la respiración artificial

Si detectas que la víctima no respira, inicia el "boca a boca".

Cuando el accidentado está inconsciente y NO respira espontáneamente, pero tiene pulso, debes iniciar rápidamente la "respiración artificial", para hacerle llegar oxígeno a sus pulmones.

1 Abre las vías respiratorias.

Mantén la cabeza de la víctima con **la mano colocada sobre su frente**, con **la otra mano tira del mentón hacia arriba**. Tapa su nariz con los dedos índice y pulgar.

2 Haz el "boca a boca".

Coge aire, abre la boca y ponla alrededor de los labios del accidentado. **Introduce el aire en el interior de la boca de la víctima** dos veces seguidas, dejando que salga el aire entre ambas (ver figuras).

3 Si no reacciona, insiste.

Debes mantener un ritmo de unas 12 veces por minuto. Aproximadamente, **una respiración cada 5 segundos**.

Pautas de actuación en caso de accidente de tráfico

Socorrer

Cómo hacer la reanimación cardiopulmonar

Si el corazón se para, inicia el masaje cardiaco.

Cuando la víctima está inconsciente, no respira por sí misma ni tiene pulso espontáneo, está sufriendo un paro cardiaco. Indícaselo así a los servicios de socorro y comienza rápidamente el masaje cardiaco.

1 Inicia las compresiones torácicas.

Para conseguir que el corazón bombee sangre de nuevo, debes **presionar con las dos manos en el centro del pecho**, sobre el esternón. Hazlo 15 veces y, a continuación...

2 Realiza la respiración artificial.

Haz 2 respiraciones seguidas.

Combina las compresiones con el boca a boca.

3 Repite esta técnica hasta que llegue la ayuda.

Ya sabes: 15 compresiones y 2 respiraciones.

Mantén esta cadencia a un **ritmo de 100 compresiones por minuto**.



Socorrer

Cómo actuar ante una hemorragia

- **Sienta o tumba a la víctima en el suelo, si está fuera del vehículo.**
Ten en cuenta que **puede sufrir un desvanecimiento**, si la pérdida de sangre es importante. Una caída al suelo podría causar nuevas lesiones.
- **Presiona con fuerza la herida durante 10 minutos.**
Debes hacer presión con un apósito sobre la zona. Eleva la extremidad afectada. Si la hemorragia no cesa, **aprieta sobre la arteria principal de la extremidad**, como se ve en las figuras.
- **Utiliza un vendaje compresivo, si es posible.**
La presión sobre la herida será más eficaz.
- **Eleva las piernas del accidentado.**
- **Evita la pérdida de calor.**
Abriga al accidentado.



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. Sólo se requiere un entrenamiento previo que nos permita adquirir los conocimientos y las aptitudes necesarias. En Cruz Roja te echamos una mano con una amplia oferta formativa.

formación presencial

Acércate a cualquiera de los Comités Territoriales de Cruz Roja y te informaremos de nuestra oferta formativa actual. También podrás elegir la formación que más se adapte a tu tiempo y necesidades:

- charlas de 2 horas sobre primeros auxilios,
- cursos especializados de socorrismo, auxiliar sanitario de transporte, etc.
- cursos teórico-prácticos sobre primeros auxilios impartidos por formadores expertos. A través de ellos, se adquirirá una formación básica para salvar vidas y aumentar los niveles de seguridad.

formación a distancia en internet

En Cruz Roja también apostamos por las nuevas tecnologías y la formación a distancia. Por eso, puedes realizar los siguientes cursos a través de Internet:

- **Taller Multimedia de Prevención de Accidentes.** Material multimedia interactivo con contenidos dirigidos específicamente a niños y niñas y con contenidos para personas adultas. Mediante ejercicios prácticos, pretendemos incorporar en nuestras acciones diarias, actitudes que reduzcan la posibilidad de sufrir un accidente y acciones preventivas a tener en cuenta en nuestras excursiones por el campo, en la playa, con nuestro coche, en casa, los posibles accidentes infantiles, laborales, etc.

Lo encontrarás en el espacio de “Formación Abierta” de nuestro portal en Internet – www.cruzroja.es -. Es un curso de acceso para todo el mundo y no tiene costes de matriculación.

- **Curso de Primeros Auxilios.** En el material interactivo te vas a encontrar unos voluntarios animados que te van a acompañar en todo tu proceso formativo, solucionando casos prácticos y adquiriendo los conocimientos de las técnicas, actitudes y habilidades más comunes en primeros auxilios. También te darán a conocer los contenidos teóricos que justifican el empleo de dichas técnicas. La Guía Pedagógica y los formadores te permitirán desarrollar un correcto proceso de aprendizaje. Este curso se realiza en el “Aula a Distancia” de Cruz Roja, que es la plataforma telemática que tenemos para realizar acciones formativas virtuales guiadas por formadores expertos en la materia.

Los cursos que se realizan en el “Aula a Distancia” requieren de una inscripción previa que permite disponer de la contraseña que da acceso a la misma.

En el “Aula a Distancia” vas a disponer de correo electrónico personal para ponerte en contacto con formadores, otros alumnos y personal de gestión. Además, podrás navegar en espacios de “chats”, información y gestión, biblioteca virtual, trabajos de curso, zona de recursos, etc.

En el espacio de “Aula a Distancia” de nuestro portal en Internet – www.cruzroja.es - puedes encontrar más información sobre el curso, las condiciones y forma de matriculación.

www.cruzroja.es





formación on-line
formación presencial
proyecto de formación a distancia
“F@D.ES”

www.cruzroja.es

902 22 22 92

Esta edición está subvencionada por:



Prevenir es vivir.  **Cruz Roja**