



este verano quiérete mucho

CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE
TUS VACACIONES SIN PONER EN
JUEGO TU SEGURIDAD

Prevenir es vivir.



www.cruzroja.es

Un verano sin sobresaltos

Disfruta de este verano al máximo: de tus vacaciones, del agua, del deporte, de los amigos y de muchas otras cosas, pero recuerda que ante todo, está tu salud. **“Prevenir es vivir”**, y para ello es necesario conocer los riesgos que conllevan algunas actividades que se realizan en estas fechas.

Debemos saber que:

- **Las zambullidas en el agua** son la causa del 6% de las lesiones medulares que se producen en nuestro país (tras los accidentes de tráfico y laborales).

- Según los datos de la Organización Mundial de la Salud, cada año, entre 70 y 150 personas mueren ahogadas en las piscinas, playas, embalses y ríos de España, y la mayoría de ellas son **niños**.

- El nº de accidentes originados por artefactos acuáticos (motos, embarcaciones, tablas de windsurf, etc...) aumenta cada año, principalmente, por no respetar las zonas reservadas para los bañistas.

- Los motivos más frecuentes de asistencia en playas y piscinas son las picaduras de insectos y de animales marinos, además de las quemaduras solares, los cortes y las contusiones.

Cruz Roja presenta...

Una guía para el verano, donde aprenderás cómo cuidarte durante las vacaciones, para que no te enfrentes a situaciones peligrosas y tus planes salgan como los tenías previstos. Porque de verdad creemos que **“prevenir es vivir”**.

Conseguirlo está en tus manos

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

¿Qué vas a encontrar en esta guía?

1

un verano sin sobresaltos

[consejos para la prevención de accidentes en el verano]

- sin riesgos bajo el sol
¿qué protección necesita tu piel?
- en el agua sin peligro
en las playas...
en las piscinas...
en los ríos y pantanos...

2

la conducta “P.A.S.”

[pautas de actuación en caso de accidentes en playas y piscinas]

- proteger
- avisar
- socorrer

...y no olvides cuidar el medio ambiente...

3

en Cruz Roja te formamos

- formación presencial
- formación a distancia por internet

Consejos para la prevención de accidentes en verano

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

Sin riesgos bajo el sol

Utiliza una protección solar adecuada.

Es importante aplicarnos el factor de protección correcto para nuestro tipo de piel (ver páginas 3 y 4).

Hay que aplicar la protección solar antes de salir de casa.

No esperes a llegar a la playa o la piscina. Aplícate la protección sobre la piel seca 30 minutos antes de la exposición al sol. Que no se te olvide protegerte los labios.

La exposición al sol debe ser progresiva.

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

Es importante secarse bien al salir del agua.

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 (por ejemplo, agua azucarada o zumos), especialmente en el caso de niños y ancianos.

Las gafas de sol deben tener protección 100% frente a los rayos ultravioletas y la radiación azul visible.

Así evitaremos las lesiones oculares. Infórmate en ópticas, farmacias o establecimientos 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!**

Consulta con tu médico (Centro de Salud, Teléfono de urgencias, etc.) si tras un día de playa o piscina:

- Notas que tu piel está enrojecida y te duele de manera importante.
- Tienes sensación acusada de cansancio, mareos, náuseas, vómitos o fiebre (posible insolación).



1 Un verano sin sobresaltos

Consejos para la prevención de accidentes en verano

¿Qué protección necesita tu piel?

Las pieles más sensibles...



Tipo de piel I

• Son personas de piel muy clara, albinos o pelirrojos, ojos azules, con pecas abundantes en la piel. Su piel, habitualmente no expuesta al sol, es blanco-lechosa.

Necesitan Ultra protección: FPS = extrem

Tipo de piel II

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

Necesitan protección Ultra: FPS= 35 - 25



Tipo de piel III

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

Necesitan protección Ultra-Máxima: FPS= 25 - 15

Las pieles menos sensibles...

Tipo de piel IV

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

Necesitan protección Máxima-Extra: FPS = 15 - 8



Tipo de piel V

- Son individuos de piel morena (amerindios, indostánicos, hispanos).

Necesitan protección Extra-Moderada: FPS = 8 - 6

Tipo de piel VI

- Son individuos de piel negra.

Necesitan protección Mínima – No: FPS: ≥ 4



FPS: Factor de protección solar (Isdin)

Consejos para la prevención de accidentes en verano

Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, y pueden poner en peligro 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.

En el agua sin peligro

Procura bañarte 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 y/o de haber comido.



Evita bañarte mientras estés “haciendo la digestión”.

Es muy recomendable esperar un tiempo aproximado entorno a 2 horas (especialmente, tras las comidas copiosas) para prevenir el “corte de digestión”.

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).

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.

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.

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

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

Sigue en todo momento las indicaciones de los socorristas.

Consejos para la prevención de accidentes en verano

En las playas...

Respetar las banderas de señalización.

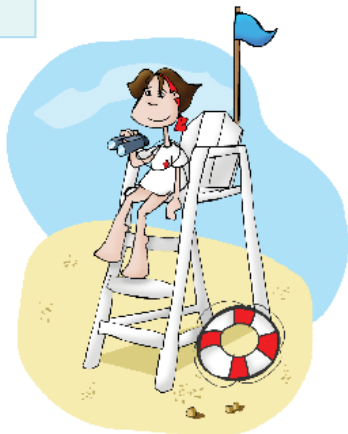
Roja: baño prohibido; Amarilla: baño peligroso (se recomienda que el agua no sobrepase la altura de la cintura); Verde: zona de baño sin peligro.

No intentes nadar en contra de la corriente.

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

Uso de objetos hinchables.

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



En las piscinas...

Debes tener cuidado con los bordes de la piscina 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 provocarte afecciones gástricas y en el caso de los ríos o pantanos, tragar agua puede incluso producir infecciones.

Respetar 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.



En los ríos, pantanos...

Evita bañarte en ríos de gran caudal o en pozas naturales, bajo cascadas de agua.

Puede haber corrientes y/o remolinos que te arrastren poniéndote en apuros.

Observa la posible existencia de carteles que anuncien la existencia de algún peligro.

Utiliza un calzado especial para el agua.

Evitarás el riesgo de heridas y cortes en los pies.

¿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 en ocasiones 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

- Hay que **hacer seguro el lugar** (en la medida de lo posible), 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 (existencia de cristales en la arena o piedras a poca profundidad), etc...
- Intenta **recoger 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 éste.

Avisar

a los servicios de Emergencia

- Si existe servicio de vigilancia y salvamento en la zona, pide ayuda (o envía a alguien a pedirla) al puesto de socorro más próximo.
- 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, o acude al Centro de Salud más próximo, si la situación no reviste gravedad.
- 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

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, **evita movimientos bruscos** al accidentado.

Pautas de actuación en accidentes de playas y piscinas

- **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**.

- **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**.

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.

3 Si no reacciona, insiste.

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

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**.

Cómo actuar ante una hemorragia

- **Sienta o tumba a la víctima en el suelo.** 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**.
- **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.

Lesiones por animales

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

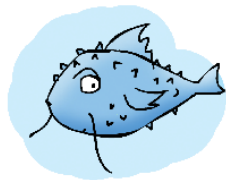
Picaduras de insectos. Si las picaduras son múltiples o la víctima es alérgica (aparecen manchas o “habones” en la piel), debe ser trasladada a un Centro Sanitario. Si las picaduras son simples **se debe:**

- Limpiar y desinfectar la zona de la picadura (con agua y jabón o con un desinfectante).
- Aplicar una compresa de agua fría, hielo (éste, nunca directamente sobre la picadura) o un producto específico para caso de picaduras.
- En caso de picadura en el interior de la boca que dificulte la respiración, hacer chupar hielo y conseguir ayuda médica lo antes posible.
- Mantener la zona afectada en reposo.
- No aplicar remedios caseros (barro, saliva, etc.)



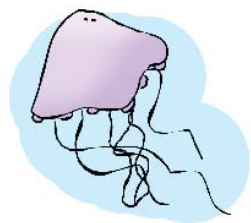
Lesiones por determinados peces, que a través de espinas, inoculan veneno (escórpora, faneca, sabirón, etc.). Se debe:

- Lavar la zona con agua salada (calma el dolor).
- Sumergir la zona afectada en agua caliente durante 30-90 minutos. Puede añadirse sal al agua.
- Mantener la zona afectada en reposo.



Lesiones por celentéreos (medusas, anémona de mar, etc.) Si hay riesgo de contacto con medusas, es conveniente utilizar fotoprotectores con efecto repelente de medusas (infórmese en su farmacia). **En caso de contacto:**

- Hay que procurar **no frotar** la parte afectada ya que podrían quedar vesículas con veneno sin derramar su contenido.
- Lavar la zona con agua salada, y **nunca con agua dulce**.
- Aplicar frío (compresas empapadas en agua salada o una bolsa con cubitos de hielo dentro) sobre la zona afectada y mantenerla en reposo.



No olvides cuidar el medio ambiente:

- No tires desperdicios ni basura fuera de los contenedores colocados para este uso.
- No olvides apagar y depositar en ceniceros las colillas de cigarrillos.
- Recuerda que hay que ducharse antes y después del baño.
- La ducha con jabón debe realizarse en las instalaciones previstas para ello.
- Controla las fugas de aceites y gasóleos al utilizar embarcaciones a motor.
- No olvides recoger los aparejos o sobrantes tras el día de pesca.

3 En Cruz Roja te formamos

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





Este verano...

No olvides cuidarte y cuidar de los demás
y ten presente los riesgos
en playas y piscinas.

Recuerda que tu salud es lo más importante.

Prevenir es vivir.  **Cruz Roja**

www.cruzroja.es

902 22 22 92

Con la colaboración de:



Técnica e investigación en dermatología



**CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS**