En la carretera,
respetar las normas
y saber prestar
primeros auxilios
es vital
¡quiérete mucho!



Financiado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

Cruz Roja

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

en la carretera

quiérete mucho

Cómo podemos evitar
los accidentes de circulación
y qué debemos hacer si suceden



Prevenir es vivir

Cada vez más cerca de las personas Cruz Roja

Accidentes de circulación. ¿Podemos evitarlos?

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 3ª causa de muerte a nivel mundial.

Sirvan como botón de muestra algunos datos:

4.000 fallecidos

Cerca de 4.000 personas mueren en España y en torno a 130.000 resultan heridas cada año, en los más de 90.000 accidentes de circulación con víctimas que se producen.

1ª causa de muerte

Los accidentes de circulación son la 1ª causa de muerte en España **entre los 15 y 29 años de edad.**

5 primeros minutos

El 57% de las muertes tienen lugar en los 5 primeros minutos después de producirse el accidente, en el mismo lugar de los hechos, y se deben principalmente a la obstrucción de las vías respiratorias y a las hemorragias.

La no utilización del cinturón de seguridad, especialmente en los asientos traseros, el exceso de velocidad, las distracciones, el consumo de alcohol y el incumplimiento de las normas de circulación son los principales factores desencadenantes de los accidentes de circulación en nuestro país.

Es en las carreteras convencionales o secundarias y durante los fines de semana donde se concentran la mayor parte de los accidentes de tráfico.



Conseguirlo está en nuestras manos

Conductores, peatones, usuarios de las vías de circulación, administraciones, asociaciones, instituciones, etc. Está en nuestra mano adoptar las medidas necesarias para conseguir reducir el inaceptable número de accidentes y de víctimas que se producen en nuestras carreteras.

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!!!.

Además, todos debemos aprender a prestar primeros auxilios. Si se produce un accidente, reaccionar a tiempo y sin perder los nervios, hasta que llegan los servicios de socorro, puede ser vital en muchas ocasiones.



Cruz Roja Española presenta

esta sencilla guía práctica con consejos para la prevención de los accidentes de circulación 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 circulación)
- el conductor
- los ocupantes
- el vehículo

2 **La conducta AVA**
(qué debemos hacer para prevenir los accidentes de circulación)
- **A**dvertir el riesgo
- **V**alorar los posibles peligros
- **A**doptar una actitud segura

3 **La conducta PAS**
(qué debemos hacer en caso de accidente de circulación)
- **P**roteger
- **A**visar
- **S**ocorrer

4 **Si quieres saber más…**
en Cruz Roja puedes hacerlo…

cursos presenciales
cursos interactivos

1

Manual del buen conductor

Consejos para la prevención de los accidentes de circulación.

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 sufrir un 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. Y además…, ya lo sabes: alcohol y conducción son totalmente incompatibles. Ponlo en práctica.

Párate cada 2 horas ó 200 km.



La fatiga y el cansancio disminuyen los reflejos y conducen al sueño sin que prácticamente nos demos cuenta. Si notas signos de fatiga, debes parar y descansar. ¡No lo dudes!

Mantén la distancia de seguridad.



Y si llueve, auméntala hasta el doble. Para calcular la distancia de seguridad adecuada, divide la velocidad que llevas entre dos: el resultado es el nº de metros que debes mantener aproximadamente con el vehículo que va delante. Por tu seguridad, mantén las distancias.

No utilices nunca el teléfono móvil.



Además de estar prohibido, multiplica por 10 el riesgo de tener un accidente. Recuerda, el móvil puede ser muy útil para salvar vidas en caso de un accidente, pero en ningún caso lo uses mientras conduces. Las distracciones al volante pueden acabar en un accidente.

Si vas en moto, ponte el casco.



Cuando vas en moto, tú eres la parte más "frágil" de la carrocería y en caso de accidente, no existen "repuestos" para ti. Recuerda: ponte el casco; es tu mejor seguro de vida, ¡¡métetelo en la cabeza!!



Atención a los peatones.



Presta una atención especial a los peatones, especialmente si son niños pequeños o personas mayores, tanto en carretera como en ciudad.

No bajes la guardia en los trayectos cortos.



los ocupantes

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 un peso de más de 3.000 kg.

Todos los ocupantes deben ponerse obligatoriamente el cinturón de seguridad.



Así, en caso de accidente se reduce el riesgo de muerte y lesiones graves en más de un 40%.
Los ocupantes de los asientos traseros saldrían despedidos hacia delante con una fuerza enorme, en caso de una detención brusca del vehículo…

Recuérdalo: el cinturón de seguridad es vital también en los asientos traseros.

Los niños deben viajar siempre en los asientos traseros.

Y además, convenientemente sujetos en un dispositivo de retención infantil adaptado a su peso y edad. Infórmate en las tiendas especializadas.

y 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.

2

La conducta AVA

Advertir **V**alorar **A**doptar una actitud

Nuestra actitud ante los accidentes es fundamental… Además de las recomendaciones que acabamos de ver para la prevención de los accidentes de circulación, en Cruz Roja estamos convencidos de que es necesario adoptar una **actitud "PROACTIVA",** de observación constante, que nos permita estar alerta y vigilantes durante la conducción, y reaccionar de forma correcta en caso de que se presente algún imprevisto, de manera que éste no desemboque en un accidente.

Por ello, hemos desarrollado el concepto **AVA,** que resume las tres conductas claves que nos pueden ayudar a mantener esa actitud proactiva:



3

La conducta PAS

Proteger Avisar Socorrer

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

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

PROTEGER el lugar del accidente.



Antes de nada, y para evitar que se produzca un nuevo accidente, es primordial hacer segura la zona del accidente. ¡Tu seguridad y la de los propios accidentados son lo primero!

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, ayuda 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. Haz sólo aquello de lo que estés seguro. En ocasiones, tan solo unas palabras de aliento serán suficientes hasta que llegue el personal preparado para actuar en este tipo de situaciones. Aprende primeros auxilios.



Proteger

Cómo actuar en el lugar del accidente

a **Estaciona tu vehículo fuera de la calzada.** Procura dejar libre una vía de acceso que permita la llegada de los servicios de socorro. En ocasiones, éstos tardan en llegar al lugar del accidente porque las vías de acceso están colapsadas por otros vehículos.

b **Ponte el chaleco reflectante.** Hazte visible cuando te muevas por la carretera y evitarás posibles atropellos, especialmente durante la noche.

c **Señaliza la zona afectada.** Enciende los intermitentes de tu vehículo y coloca los triángulos de peligro delante y detrás del lugar del accidente, en carreteras de doble sentido de circulación a 50 metros como mínimo.

d **Inmoviliza los vehículos accidentados.** Echa el freno de mano y quita el contacto.

e **Impide que se fume.** Si hay pérdidas de combustible en la zona, puede producirse un incendio o explosión.

f **Intenta recabar información.** Habla con los implicados y averigua qué ha pasado, cuántas personas iban en el vehículo...

g **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.



Avisar

Cómo hacer una llamada de emergencia.

a **Pide ayuda.** Llama a los servicios de socorro por el medio más rápido: teléfono móvil, poste SOS, etc. Llama al teléfono único de emergencias “112”.

b **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.

c **Describe la situación.** Debes hacer hincapié en los peligros existentes: vehículos invadiendo la calzada, víctimas atrapadas, incendio, etc.

d **Di cuántos heridos hay y su estado aparente.** Si eres capaz, es importante informar del tipo de lesiones que presentan las víctimas.

e **Identifícate.** Da tu nombre y no cuelgues el teléfono hasta que te lo indiquen.

Socorrer

Cómo auxiliar a las víctimas

a **Nunca saques a una víctima del interior de un vehículo.** Únicamente hazlo en el caso de que su vida corra peligro (parada cardio-respiratoria, vehículo ardiendo...). Espera la llegada del personal especializado.

b **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.

c **Nunca lleves a un accidentado al hospital en un vehículo particular.** Espera a que lleguen los servicios de socorro. Tienen los medios adecuados para hacer el traslado en las debidas condiciones.

d **Y si, finalmente, tienes que recurrir a la movilización de urgencia...** Si el accidentado está consciente, explícale lo que vas a hacer. Quítale 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.



Socorrer

Cómo actuar con los heridos

a **Ante el riesgo de que se haya producido una lesión en la columna vertebral y/o la médula espinal,** evita movimientos bruscos al accidentado.

b **Chequea 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).

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

d **Comprueba que respira.** Si está inconsciente, comprueba que respira de forma espontánea. Para saber si una persona respira espontáneamente, debes "ver, oír y sentir" su respiración, tal y como se muestra en la figura: mira, escucha y siente en tu mejilla el paso del aire a los pulmones de la víctima, durante no más de 10 segundos.





Si la víctima respira

Si la víctima respira por sí misma, colócala en posición lateral de seguridad (PLS) y pide ayuda: llama al 112.

Si la víctima no respira

112

Si la víctima no respira por sí misma, llama al “112” e inicia cuanto antes las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP), tal y como se explica en la página siguiente.

e **Comprueba si tiene hemorragias.** Busca la presencia de hemorragias y/o puntos sangrantes.

Socorrer

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 **Pide ayuda sin abandonar a la víctima** y colócale 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.



Si la víctima no respira normalmente:

6 **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) y la nariz tapada.**
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.

30 compresiones cada 2 respiraciones

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

Socorrer

Cómo actuar ante una hemorragia

Recuerda que la sangre es muy aparatosa y "lo mancha todo", por lo que ante una hemorragia, es especialmente necesario mantener la calma y actuar con serenidad.

1 **Sienta o tumba a la víctima en el suelo, si está fuera del vehículo.** Ten en cuenta que, si la pérdida de sangre es importante, puede sufrir un desvanecimiento. Una caída al suelo podría causar nuevas lesiones.
Si es posible, porque tengas un botiquín a mano por ejemplo, ponte unos guantes.

2 **Presiona con fuerza sobre la herida durante 10 minutos.** Debes presionar con firmeza con un apósito o similar sobre la zona que sangra.

3 **Utiliza un vendaje compresivo,** si es posible. La presión sobre la herida será más eficaz y uniforme.



Recuerda: mantén la presión sobre la zona afectada, al menos durante 10 minutos. Si la hemorragia no se detiene, coloca nuevos apósitos encima del primero, y continúa apretando con firmeza.
No quites NUNCA un apósito de una herida que está sangrando; coloca nuevos apósitos encima.

4 **Evita la pérdida de calor (hipotermia).** Abriga al accidentado. Cúbrelo con una manta o similar.



4 Si quieres saber más...

en Cruz Roja te preparamos...

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 la Cruz Roja.