

# Cuídate...por ejemplo

## POR EJEMPLO... APRENDE A ACTUAR EN UN ACCIDENTE

El 13 de septiembre se celebra el Día Mundial de los Primeros Auxilios. Cruz Roja, en colaboración con Hansaplast, te recuerda el mensaje: "En tu hogar quiérete mucho. Juntos sumamos más"

En España se producen más de un millón y medio de accidentes domésticos o durante el tiempo libre cada año. Unas sencillas pautas te ayudarán a actuar mejor ante ellos:

- por ejemplo, cura heridas de la forma más correcta posible, es decir:
  - o antes de curar una herida lávate bien las manos con agua y jabón.
  - o lava la herida con agua y jabón o con suero fisiológico a chorro para arrastrar la suciedad.
  - o realiza la limpieza de dentro hacia fuera, para evitar la entrada de gérmenes en la herida.
  - o aplica un antiséptico sobre la herida con una gasa estéril.
  - o puedes cubrir la herida con un apósito, strip o gasa estéril sujeta con una venda o esparadrapo.
  - o cámbialo cada día o cuando se requiera.
- Por ejemplo, atiende una hemorragia de forma adecuada, es decir:
  - o sienta a la persona en una silla o tumbala en el suelo para evitar que se caiga.
  - o cubre la herida con gasas o con un paño limpio, y comprime sobre la misma firmemente con la mano durante 10 minutos.
  - o utiliza un vendaje compresivo, si lo tienes a mano en el botiquín.
  - o si las compresas se empapan de sangre, no las quites, coloca otras encima y continúa apretando.
  - o pide ayuda médica o acude a un servicio de urgencias si ves que continúa saliendo sangre.
- Por ejemplo, actúa ante una quemadura de la mejor forma posible:
  - o aparta la fuente que ha causado la quemadura (tapa la sartén, desenchufa la plancha...).
  - o enfría la quemadura inmediatamente, echando sobre la zona afectada un chorro suave de agua fría, durante 10 - 15 minutos, o más si continúa el dolor.
  - o si el dolor persiste, aparecen ampollas (con un líquido claro en su interior), la zona afectada tiene el aspecto de estar "carbonizada", o el tamaño de la quemadura es superior al de la palma de la mano de la víctima, acude a un centro sanitario.

### Los pequeños accidentes son muy frecuentes

En España, las principales lesiones que tienen lugar en el hogar son las caídas, los golpes contra objetos, los cortes, las quemaduras, las intoxicaciones, los cuerpos extraños y la asfixia, y los grupos más vulnerables son los niños, especialmente los menores de 4 años, las mujeres y las personas mayores

### Lo más importante: la prevención

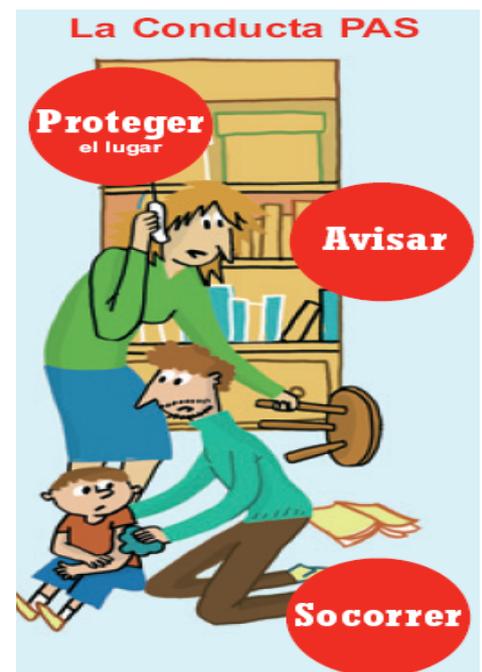
Aunque es recomendable saber actuar ante un accidente, no olvides que 9 de cada 10 accidentes se pueden evitar, y es mucho mejor evitar un accidente que tratar las consecuencias

### La conducta PAS

Ante un accidente es muy fácil perder la calma, ya que los afectados son conocidos y muchas veces no sabemos qué es lo que hay que hacer. Seguir el esquema de la "Conducta PAS" te puede ayudar (Proteger, Avisar y Socorrer). Y, sobre todo, recibir formación en un curso de Primeros Auxilios. ¡¡Anímate!!

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Puedes encontrar información sobre este tema en <http://www.cruzroja.es/prevencion/index-hogar.html>, [www.cruzroja.es/formacion](http://www.cruzroja.es/formacion) y <http://www.hansaplast.es/ayuda-instantanea/salud-y-proteccion/>



Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española