

este verano  
**quíérete mucho**



**apúntate a la cadena de la vida**



**Prevenir es vivir**

Cada vez más cerca de las personas





## Sin riesgos bajo el sol

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

### **Utiliza una protección solar adecuada**

Es importante aplicarse el factor de protección correcto para nuestro tipo de piel (pág. 4 y 5).

### **Aplica la protección solar antes de salir de casa**

No esperes a llegar a la playa o la piscina. Aplícate la protección de forma generosa sobre la piel seca 30 min. antes de la exposición al sol. Protégete también los labios.

### **La exposición al sol debe ser progresiva**

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

### **Sécate bien al salir del agua**

Es importante. 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 (agua o zumos), especialmente niños y ancianos.

## la seguridad bajo el sol

### Utiliza gafas de sol

Las gafas de sol deben tener protección 100% frente a los rayos ultravioletas y frente al azul del visible. Así evitaremos las lesiones oculares. Infórmate en ópticas, farmacias o centros 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!

### Ten precaución al realizar actividades físicas

Los días en que el calor “apriete”, evita realizar actividades deportivas que requieran un esfuerzo físico importante, sobre todo durante las horas centrales del día. Protégete la cabeza del sol, refréscate y bebe líquidos con frecuencia.



### Consulta con tu médico o farmacéutico

(Centro de Salud, farmacia, tfno. de urgencias, etc.)

- ★ Si estás tomando un medicamento “fotosensibilizante”.
- ★ Si tras un día en la playa, en la piscina o en el campo, notas que tu piel está enrojecida y te duele de manera importante, o tienes sensación acusada de cansancio, mareos, náuseas, vómitos o fiebre (posible “Insolación”).



\*\*\*\*\*

## consejos para la seguridad de tu piel

### ¿Qué protección necesita tu piel?



#### Tipo de piel I

Piel muy clara. Ojos azules.  
Pecas. Casi albinos.

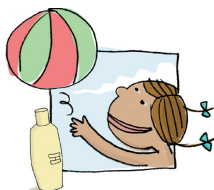
►► **Protección muy alta.**  
**IP Recomendado = 50+**



#### Tipo de piel II

Piel clara. Ojos azules o claros.  
Pelo rubio o pelirrojo.

►► **Protección alta.**  
**IP Recomendado = 50 - 30**



#### Tipo de piel III

Piel blanca, ligeramente  
morena. Ojos y pelo castaño  
u oscuro.

►► **Protección media.**  
**IP Recomendado = 15 - 25**



#### Tipo de piel IV

Piel Negra o Morena. Tipo India,  
Latinoamericana, Africana...

►► **Protección baja.**  
**IP Recomendado = < 10**

►► **IP = Índice de protección**



## consejos para la seguridad en el agua

### En el agua sin peligro

*Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, incluso con riesgo para 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.*

#### **Báñate 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 o haber comido.

#### **Evita bañarte mientras estés**

##### **"haciendo la digestión"**

Es recomendable esperar un tiempo aproximado entorno a dos horas (especialmente tras comidas copiosas) para prevenir el "corte de digestión".

#### **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.





## consejos para

### **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). Las zambullidas en el agua son causa del 6% de las lesiones medulares en España.

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

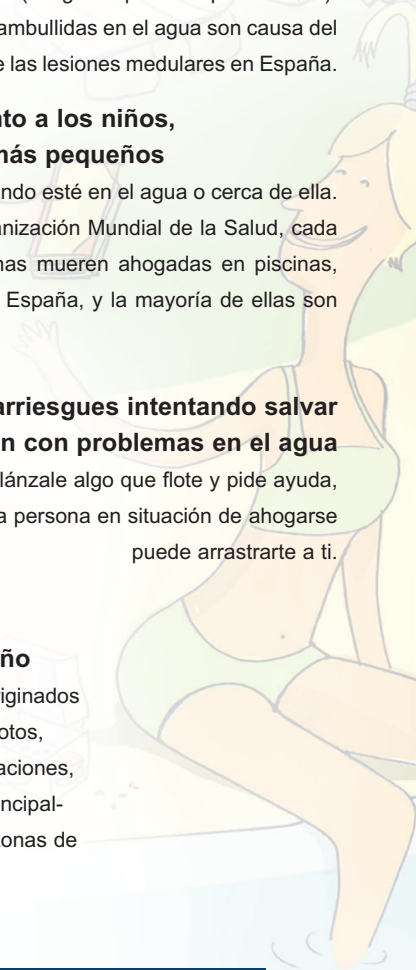
### **No te arriesgues intentando salvar a alguien con problemas en el agua**

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

### **Respetar las zonas reservadas para el baño**

El número de accidentes originados por artefactos acuáticos (motos, tablas de windsurf, embarcaciones, etc.) aumenta cada año, principalmente por no respetar las zonas de baño.

**Sigue en todo momento las indicaciones de los socorristas**



# la seguridad en el agua

## En las playas

### Respetar las banderas de señalización



Verde: Zona de baño vigilada sin peligro



Amarilla: Zona de baño vigilada peligrosa



Roja: Zona de baño prohibida

### No intentes nadar en contra de la corriente

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

### Uso de objetos hinchables

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

## En los ríos y pantanos

### Evita bañarte en zonas de riesgo

En ríos de gran caudal, en pozas naturales, o bajo cascadas de agua. Ten en cuenta también que puede haber corrientes y/o remolinos que te arrastren poniéndote en apuros.

### Observa la posible existencia de carteles

Pueden anunciar la existencia de algún peligro.

### Utiliza un calzado especial para el agua

Evitarás el riesgo de heridas y cortes en los pies.



# consejos para la seguridad en el agua

## En las piscinas

### **Debes tener cuidado con los bordes de las piscinas 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 provocar 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.





## pautas de actuación en accidentes de playas y piscinas



### ¿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 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 PAS. (Proteger, Avisar y Socorrer)*

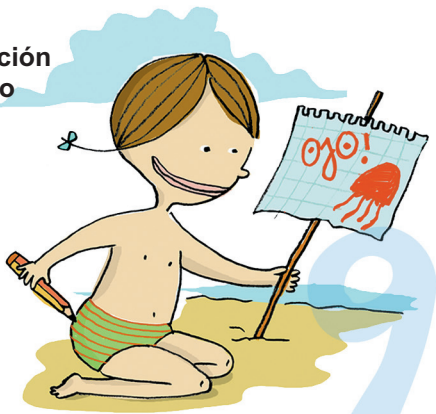
#### **Proteger** el lugar del accidente:

##### **Haz seguro el lugar**

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 para informar de la existencia de cristales en la arena, o piedras a poca profundidad, etc.

##### **Recoge 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 este.





## pautas de actuación



### **Avisar** a los servicios de emergencia:

#### **Pide ayuda**

Si existe servicio de vigilancia y salvamento en la zona, pide ayuda (o envía a alguien a pedirla) al puesto de socorro más próximo.

#### **Llama al 112**

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. Si la situación no reviste gravedad, acude al Centro de Salud más próximo.

112

#### **Informa claramente**

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** a 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).

#### **Evita movimientos bruscos al accidentado**

Ante el riesgo de que se haya producido una lesión en la columna vertebral.

#### **Asegúrate de que está consciente**

Si el herido no reacciona al hablarle, tocarle o estimularle suavemente, con un pellizco por ejemplo, probablemente está inconsciente.

#### **Comprueba que respira**

Para saber si una persona respira espontáneamente, debes “ver, oír y sentir” su respiración.

## en accidentes de playas y piscinas

### 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**
- 2 **Comprueba el estado de consciencia de la víctima**
- 3 **Grita pidiendo ayuda sin abandonar a la víctima y coloca a la víctima en posición de reanimación**
- 4 **Abre la vía aérea**
- 5 **Comprueba si la víctima respira normalmente**
- 6 **Si la víctima no respira normalmente:**  
**Pide ayuda, llama al 112.**  
**Inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.**
- 7 **Realiza 2 insuflaciones**
- 8 **Alterna compresiones - insuflaciones**
- 9 **No interrumpas**



### Cómo actuar ante una hemorragia

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

**Eleva las piernas del accidentado**

**Evita la pérdida de calor**

**Presiona la herida con fuerza durante 10 minutos**

**Utiliza un vendaje compresivo, si es posible**



## pautas de actuación

### Lesiones por animales

*Si las lesiones revisten gravedad,  
dirígete al Puesto de Primeros Auxilios o  
Centro de Salud más cercano.*

*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:

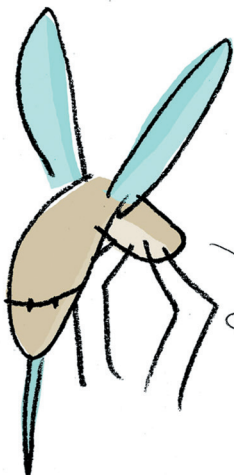
**Limpia y desinfecta** la zona de la picadura (con agua y jabón o desinfectante).

**Aplica una compresa** de agua fría, hielo (éste, nunca directamente sobre la picadura) o un producto específico para picaduras.

En caso de picadura en el interior de la boca que dificulte la respiración, haz **chupar hielo** y consigue ayuda médica lo antes posible.

Mantén la zona afectada **en reposo**.

**No apliques remedios caseros** (barro, saliva, etc.).



## en accidentes de playas y piscinas

### Lesiones por determinados peces

Que a través de las espinas, inoculan veneno (escórpora, faneca, sabirón, etc.). Haz lo siguiente:

**Lava la zona con agua salada** para arrastrar posibles restos de espinas.

**Sumerge la zona afectada en agua caliente** (45°C) durante 30-90 minutos (calma el dolor).

Mantén la zona afectada **en reposo**.

Acude al puesto de socorro o **centro de salud** más cercano.

### Lesiones por celentéreos

(Medusa, anémona de mar, etc.)

Si hay riesgo de contacto con medusas, es conveniente utilizar fotoprotectores con efecto repelente (infórmate en tu farmacia).

En caso de contacto:

Procura **no tocar ni frotar** la parte afectada, ya que podrían quedar vesículas con veneno sin derramar su contenido.

**Lava la zona con agua salada**, nunca con agua dulce.

**Aplica frío** (compresas empapadas en agua salada o una bolsa con cubitos de hielo dentro) sobre la zona afectada y mantenla en reposo.

Acude al puesto de socorro o **centro de salud** más cercano.





cuidados al medio ambiente



## cuidar el medio ambiente es cuidar nuestra salud

*En asuntos relacionados con la salud y el bienestar es importante evitar la degradación ambiental. Caben destacar los riesgos para la salud humana provocados por la contaminación de las aguas, la pérdida de biodiversidad, la reducción del nivel de O<sub>2</sub> en el agua, etc.*

### **No arrojes desperdicios al agua**

Las aguas sucias generan patógenos que provocan infecciones cutáneas, de las mucosas, etc.

### **Tira la basura en los contenedores adecuados**

Anima a los que te rodean a hacer lo mismo.

### **Respetar las zonas de acceso, la vegetación de la zona y los animales que puedas encontrar**

La pérdida de vegetación incrementa la erosión. Respetar la flora y fauna de la zona ya que contribuyen a conservar el equilibrio del entorno.

### **Educa en la sensibilidad medioambiental**

#### **En zonas naturales procura no utilizar envases de vidrio**

Los residuos de cristal pueden provocar cortes e infecciones, y también incendios.

#### **Acude al servicio siempre antes de bañarte**

#### **En las duchas y al sol, utiliza productos biodegradables**

Los productos químicos y los tóxicos pueden llegar a la cadena alimentaria.

Dúchate antes y después del baño.

Con jabón, solo en las instalaciones previstas para ello.



### **Apaga bien las colillas de los cigarrillos y deposítalas en los ceniceros**

Los cigarrillos contienen nicotina y alquitrán, sustancias que se disuelven fácilmente en el agua, que son contaminantes, incluso en bajas concentraciones, y que pueden llegar a la cadena alimentaria. Acuérdate de llevar contigo siempre un cenicero.

### **Controla las fugas de aceite y gasóleo al utilizar embarcaciones a motor**

El aceite genera una película en el agua, que reduce su nivel de  $O_2$  y facilita la proliferación de algas, provocando la pérdida de calidad de las aguas.

### **Recoge aparejos y sobrantes tras la pesca**



**formación**



## **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](http://www.cruzroja.es/formacion)**  
encontrarás toda la información de los  
cursos tanto presenciales como  
a distancia que te ofrece Cruz Roja.





**Este verano  
sigue los consejos que  
te recomienda esta guía,  
cuida tu salud,  
tu seguridad y  
las de los tuyos.**

**¡Disfruta las vacaciones!**

Con la colaboración de:

**VICHY**  
LABORATOIRES



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92

**Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad**