

# Accidentes



Qué podemos hacer

---

## Teléfonos de Urgencia

Emergencias: ..... **112**

Policía Nacional: ..... **091**

Policía Local: ..... **092**

Intoxicaciones: **915 620 420**

Centro de Salud más cercano:

---

+ Información en :

010

[madridsalud.es](http://madridsalud.es)

[madrid.es](http://madrid.es)



# Accidentes



**Qué podemos hacer**



# Reanimación cardiopulmonar MENORES

## ¿Qué hacer?

Si lo encuentra inconsciente, siga los siguientes pasos:

- 1** Compruebe que está inconsciente hablándole o con pequeños estímulos (pellizcos, sacudidas suaves ...); evite moverle la cabeza o el cuello si sospecha que ha sufrido un golpe o caída.



- 2** Pida ayuda gritando a alguien para que avise al Sistema de Emergencias (teléfono 112); pero no le abandone, e inicie las siguientes maniobras:

- 3** Colóquelo tumbado boca arriba, en una superficie lisa y dura, con los brazos a lo largo del cuerpo.

- 4** Ábrale la vía aérea colocando una mano sobre la frente para extenderle el cuello ligeramente y con los dedos de la otra mano levante la mandíbula. En caso de que haya sufrido un accidente o caída evite moverle el cuello.



- 5** Compruebe SI RESPIRA, para lo cual coloque su oído sobre la boca y la nariz, para sentir la respiración; y mire el cuerpo para observar si se le eleva el tórax con la entrada del aire.



- 6** Si no respira: Con la vía aérea abierta, píncele la nariz con los dedos de la mano que sujeta la frente; coja aire, adapte su boca a la del menor (en los lactantes la boca del socorrista debe abarcar la boca y la nariz del menor) y realice 5 insuflaciones de aire lentas y seguidas mirando el tórax para comprobar que se eleva con la entrada del aire.



# Reanimación cardiopulmonar

## MENORES

**7** Inicie el **MASAJE CARDIACO**.



**8** Localice el **punto de compresión** que se encuentra en el centro del pecho.

- En el lactante menor de un año apoye dos dedos en esta zona y comprima hacia abajo a un ritmo de 100 por minuto.



- A partir del año de edad hasta la pubertad, se realizará el masaje según el tamaño del menor:

En los más pequeños apoye el talón de la mano en la zona y con el brazo extendido comprima hacia abajo a un ritmo de 100 por minuto.

En los mayores, se realizará con las dos manos, como en el adulto.

**9** **Coordine la ventilación con el masaje cardíaco** de tal forma que dé 30 compresiones y 2 insuflaciones. Si se hace la reanimación entre dos personas, una se ocupará del masaje y otra de la respiración.



**10** Asegúrese de que alguien avisó al Sistema de Emergencias (teléfono 112).

**11** Cada dos minutos se debe comprobar si el menor presenta signos vitales (tos, movimientos espontáneos). Si no hay signos vitales, mantenga la reanimación hasta la llegada de los Servicios de Emergencia.

- Si se recuperan los signos vitales, compruebe si ha recuperado la respiración, manteniendo la vía aérea abierta:

Si no respira espontáneamente **VENTILAR** durante 1 minuto (12- 20 rpm) comprobando a continuación que mantenga los S. Vitales.

Si respira mantenerle con la vía aérea abierta comprobando cada minuto que continúa respirando espontáneamente.

**ACTIVAR** Sistema de Emergencias **DESPUÉS DE 1 MINUTO DE RCP** (si no se activó al pedir **AYUDA**)

**Creación, elaboración y textos por técnicos de Madrid Salud, Organismo Autónomo del Ayuntamiento de Madrid. Con nuestro agradecimiento a la Fundación MAPFRE, gracias a la cual este documento vio la luz, en Madrid en 1997, como primera edición.**

M<sup>a</sup> Teresa Benítez Robredo, Concepción Fernández Garrido, M<sup>a</sup> Ángeles Lázaro Mora, Francisca Sánchez del Águila, Ignacio Urbialde Bascarán. **Con la colaboración de:** Carmen Merodio Cuadra, Ana Paloma Ordóñez Franco, Antonio Prieto Fernández, Javier Quiroga Mellado. **Texto revisado en 2013 por:** Isabel Junco Torres, Aurora Miguel García y M<sup>a</sup> José Sastre Carrera. **Con la colaboración de:** Virginia García Sánchez

# Presentación

*Una de las principales causas de enfermedad y de muerte en la actualidad la constituyen los accidentes; probablemente porque nuestro comportamiento no es todo lo prudente que debiera. Los accidentes son inesperados, lo que no significa que sean inevitables.*

*Son muchas las medidas que se pueden adoptar para prevenir los accidentes y vamos a agruparlas en dos fundamentales: protección para los más pequeños y educación para el resto de la población.*

*Una vez producido el accidente saber qué actitudes son correctas, cuáles contraproducentes y actuar con rapidez, sin perder la calma, puede llegar a ser vital y servirá para que las lesiones curen mejor y las consecuencias sean las menos posibles.*

*Madrid Salud, Organismo Autónomo del Ayuntamiento de Madrid y la Fundación Mapfre, conscientes del gran problema que representan los accidentes, han elaborado esta guía que pretende ser una ayuda para todas aquellas personas sensibilizadas ante los accidentes, los padres, las madres y el profesorado.*



# El Botiquín en Casa

Conviene que esta guía se guarde junto con el botiquín del hogar. El botiquín debe estar instalado en un lugar accesible y fuera del alcance de los niños pequeños. Procure tener en él sólo los medicamentos imprescindibles, revise las fechas de validez y reponga periódicamente los que se hayan agotado o caducado.

## Contenido Básico del Botiquín

- Bolsa de goma (para agua caliente o hielo)
- Vendas (de diferentes tamaños)
- Tijeras de acero inoxidable
- Jabón líquido neutro
- Tiritas
- Suero fisiológico
- Termómetro
- Gasas estériles
- Esparadrapo
- Gasas vaselinizadas
- Desinfectante yodado
- Guantes desechables
- Amoníaco de farmacia
- Antitérmico-analgésico (paracetamol, ácido acético salicílico ...)





## ¿Cómo evitarlos?

- Sea prudente cuando realice actividades que entrañan algún riesgo.
- Si un menor está sobre una superficie elevada: cambiadores, tronas, mostradores, taburetes... siempre debe haber un adulto con él.
- Coloque barandillas altas o cierres de seguridad en los lugares peligrosos como ventanas, escaleras, balcones...
- Procure tener siempre una buena iluminación.



- Para acceder a lugares altos utilice escaleras estables. Los taburetes pueden ser peligrosos.
- Ponga un material antideslizante en el suelo de la bañera.
- Para limpiar los suelos utilice productos que no los conviertan en una superficie resbaladiza, como ocurre con los abrillantadores o las ceras. Evite pisar suelos mojados.
- Tenga cuidado con las alfombras pequeñas, se deslizan fácilmente.
- Utilice calzado adecuado y protectores como cascos, rodilleras, tobilleras o coderas si va a desarrollar alguna actividad que así lo aconseje (deportes, juegos...)

# Golpes y Caídas

## ¿Qué hacer?

### Golpes en la cabeza

- Si el golpe ha sido de cierta importancia o si la persona se desmaya, vomita, dice o hace cosas raras, sangra por la nariz o por el oído o tiene usted la más mínima duda sobre su estado, acuda a un hospital urgentemente.
- Si sólo aparece un chichón póngale hielo o compresas frías. Obsérvelo un tiempo y si surgen cualquiera de los síntomas antes descritos o un sueño inhabitual, acuda al hospital.



### Golpes en las extremidades

- Si hay deformidad, imposibilidad de movimiento o un fuerte dolor traslade a la persona a un centro de urgencias con la extremidad inmovilizada: los brazos en cabestrillo, que se puede hacer con un pañuelo o abriendo un agujero en el centro del jersey por donde se meta la mano; las piernas con un palo, un bastón o atadas una a la otra.

### Golpes en el tórax

- Si presenta dificultad para respirar traslade a la persona accidentada a un centro de urgencias; tumbada sobre el lado lesionado, con la cabeza y los hombros más altos.
- Si aparece un dolor intenso llévela también a centro de urgencias; pero, en este caso, sentada y cómoda.

En general, la persona accidentada adoptará la postura con la que sienta menos dolor: respétela.

### Golpes en el abdomen

- Traslade a la persona herida a un centro médico tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas.



### Golpes en la boca

- Limpie suavemente la boca con una gasa impregnada en agua o en suero fisiológico.
- Si se ha roto un diente, conserve el trozo en la saliva de la persona, en leche o en suero. Si se ha salido todo el diente, intente volver a meterlo en el hueco que ha dejado, tocándolo poco y siempre por la zona que no encaja en la encía; si no puede colocarlo, sumérjalo en la saliva de la persona, leche o suero.
- Acuda inmediatamente a su dentista.

# Heridas

## ¿Cómo evitarlas?

- Sea prudente cuando manipule objetos cortantes o punzantes y protéjase las manos. Enseñe a los menores su manejo; no sólo con sus explicaciones, sino también con su ejemplo, y no los deje nunca a su alcance mientras no los usen correctamente.
- Use ropa adecuada y protectores como cascos, coderas, rodilleras y tobilleras cuando vaya a realizar actividades que así lo requieran.
- Sea prudente al utilizar aparatos cortantes como ventiladores, batidoras, taladradoras, etc.



- Proteja las esquinas de las mesas, los salientes y los muebles bajos de cristal.
- Como nadie está libre de hacerse una herida, mantenga al día su cartilla de vacunación.
- Al vestir o al desnudar a los menores tenga cuidado con las cremalleras, pueden engancharse en la piel y producir desgarros importantes.

## ¿Qué hacer?

- Controle la hemorragia como se describe en el apartado correspondiente.
- Antes de empezar la cura lávese bien las manos con agua y jabón. Haga lo mismo al terminar.
- Lave la herida con agua y jabón o con suero fisiológico a chorro para arrastrar la suciedad. La limpieza se efectuará de dentro hacia afuera para evitar la entrada de gérmenes en la herida.
- En una gasa estéril ponga un desinfectante yodado y aplíquelo sobre la herida, de dentro hacia afuera y sin tocar la parte de la gasa que se vaya a poner en contacto con la herida.
- Tape con gasas estériles y sujételas con una venda o esparadrapo.
- Si la herida es extensa o profunda traslade rápidamente la persona herida a un centro de urgencias. Cubra la lesión con gasas estériles o con paños limpios, apretando para cortar la hemorragia.
- Si la herida está en la cara, en los ojos o en los orificios naturales, siempre hay que acudir al médico.
- Desde que se ha producido una herida hasta que se acude a un centro de urgencias no deben pasar más de 6 horas, por si es preciso coserla con puntos de sutura.

ASEGÚRESE DE QUE ESTA BIEN VACUNADO  
CONTRA EL TÉTANOS.



## ¿Qué **NO** hacer?

- Utilizar algodón ni alcohol.
- Aplicar polvos, ungüentos, pomadas ni remedios caseros.
- Extraer un objeto grande clavado en la herida, pues puede estar haciendo de tapón e impidiendo que sangre. Acuda al Centro de urgencias para que lo saquen allí.

# Hemorragias

## ¿Cómo evitarlas?

- No introduzca ningún objeto –ni los dedos– en los orificios naturales (nariz, oído).
- Recuerde los consejos para evitar que se produzcan heridas:
  - Sea prudente cuando manipule objetos cortantes o punzantes, protéjase las manos. Enseñe a los menores su manejo; no sólo con sus explicaciones, sino también con el ejemplo, y no deje nunca estos utensilios a su alcance.
  - Use ropa adecuada y protectores como cascos, coderas, rodilleras y tobilleras cuando vaya a realizar actividades que así lo requieren.



- Sea prudente al utilizar aparatos cortantes como cortadoras de césped, ventiladores, batidoras, taladradoras, etc.
- Proteja las esquinas de las mesas, los salientes y los muebles bajos de cristal.
- Como nadie está libre de hacerse una herida, mantenga al día su cartilla de vacunación.



## ¿Qué hacer?

- La sangre alarma mucho, mantenga la calma.
- Procure que la persona herida no haga movimientos bruscos que agravarían la hemorragia. Túmbela y tranquilícela.
- Cubra la herida con una gasa o paño limpio y comprímala firmemente con la mano. Si la herida está en una extremidad, simultáneamente, elévela por encima del corazón.



### Hemorragia por la nariz

- Tranquilícela y pídale que sople suavemente por la nariz.
- Si la nariz duele mucho, cruje o está desviada no la toque, puede estar rota. Acuda a un centro de urgencias. La persona herida deberá ir sentada.
- Si no es así, pince la nariz, cogiéndola entre los dedos, durante 10 ó 15 minutos. La cabeza debe estar derecha, no hacia adelante ni hacia atrás. Si la hemorragia no se corta en este tiempo, acuda a un centro de urgencias.

### Hemorragia por el oído

- Tápelos con una gasa estéril o un paño limpio y acuda siempre a un centro de urgencias.

### Hemorragia por amputación

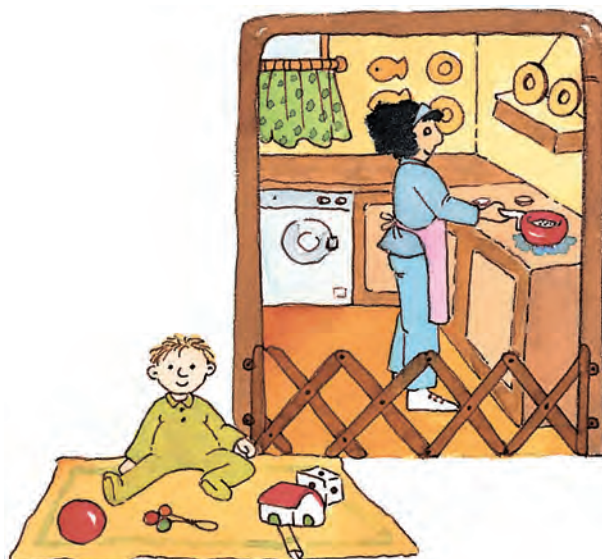
- Se deberá conservar la parte amputada en una bolsa de plástico bien cerrada, dentro de un recipiente con hielo y acudir urgentemente al hospital.



# Quemaduras

## ¿Cómo evitarlas?

- Sea prudente cuando realice actividades con fuego. Enseñe a los menores su manejo y su peligro. No deje nunca cerillas, mecheros o cigarrillos encendidos a su alcance.
- Procure que los menores no entren en la cocina mientras está cocinando. Si no puede evitarlo, ponga los mangos de las sartenes o de los cazos hacia adentro y protectores en la cocina o en el horno si está situado donde los menores puedan tocarlo.
- No trasvase líquidos calientes de un recipiente a otro y cocine siempre vestido.
- Cuide la temperatura de los líquidos que calienta en el microondas, pueden estar a mayor temperatura que el recipiente que los contiene.
- Regule y compruebe la temperatura del agua



- Proteja el acceso y evite el contacto con las estufas, los calefactores y las chimeneas, así como con la plancha. Sitúelos lejos de objetos combustibles (cortinas, alfombras...).
- Cuando manipule aparatos eléctricos, asegúrese de que están desenchufados. Tóquelos siempre con las manos secas.
- No sobrecargue los enchufes conectando varios objetos en ellos y póngales protectores si hay menores en la casa.
- En épocas calurosas protéjase del sol con cremas con filtro solar y gorros. Procure no exponerse a la radiación solar en las horas centrales del día (de 12 a 16 h).
- Conviene tener extintores en buen uso y en lugares conocidos por todos.

## ¿Qué hacer?

- Lo primero es apartar la fuente de calor.
- A las quemaduras hay que echarles agua fría, a chorro, durante 10 ó 15 minutos. A continuación se aplica un antiséptico yodado. Se puede cubrir con una gasa vaselinizada. Si las molestias persisten, o usted tiene dudas, acuda a un centro sanitario.
- Si la quemadura se produce por una llama que prende la ropa hay que impedir que la persona corra, pues se avivaría el fuego. Se la envuelve en una prenda amplia de abrigo o se la tira al suelo y se la revuelca por él. A continuación se la moja con agua fresca, se la envuelve en una tela limpia y se la traslada a un hospital. No se debe quitar nunca la ropa.
- Si la quemadura se ha producido por un producto corrosivo (lejía, sosa, amoníaco, etc), retire la ropa y lave a la persona accidentada con agua abundante. Si el tóxico le ha caído en los ojos, láveselos con agua o suero fisiológico en cantidad abundante; a continuación, tápele ambos ojos y trasládelo al hospital.
- Compruebe que el estado de la vacunación antitetánica es correcto.

### En caso de insolación

- Desnude a la persona accidentada y aplíquese compresas de agua fría en la cabeza
- Déle de beber agua fresca –no helada–. Llévelo al hospital.

### En caso de electrocución

- Desconecte inmediatamente la red general.
- Si no es posible desconectar la red, aparte a la persona accidentada de la fuente de electricidad utilizando un objeto aislante como un palo, una toalla seca, etc y llévelo al hospital.
- Si no respira o no tiene pulso proceda como se describe en el apartado de Reanimación cardiopulmonar.



## ¿Qué **NO** hacer?

- Aplicar ungüentos, pomadas, polvos, cremas ni remedios caseros (pasta de dientes, patatas, cebollas, etc.).
- Usar algodón o esparadrapo.
- Romper las ampollas.
- Dar de beber a una persona con quemaduras graves.



# Intoxicaciones

## ¿Cómo evitarlas?

- Guarde los medicamentos en su envase original, fuera del alcance de los menores. Enseñe a los menores el peligro del mal uso de las medicinas y nunca les engañe diciéndoles que son golosinas para que se las tomen mejor.
- Ponga las bebidas alcohólicas en lugares fuera del alcance de los menores. Después de una fiesta recoja los restos y no los deje donde ellos puedan cogerlos.
- Almacene los productos tóxicos: limpieza, pintura, barnices, pegamentos... donde no los puedan alcanzar los menores.



- Mantenga los productos tóxicos, los medicamentos y el alcohol en sus envases originales, para evitar confusiones.
- Almacene los alimentos adecuadamente y revise las fechas de caducidad. Si come setas, hágalo con garantías de que no son venenosas.
- Si las latas presentan abolladuras, al abrirlas sale gas o huele mal, tírelas. Ante la menor duda no consuma el producto que contienen.
- Revise su instalación de gas periódicamente y cierre la llave de paso cuando no lo esté utilizando. Mantenga una buena ventilación.

# Intoxicaciones

## ¿Qué hacer?

- Ante la ingestión de un producto tóxico (o sólo con la sospecha): medicamentos, alcohol, limpiadores... llame al:

**INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA**

**Tfno.: 91 562 04 20**

Le preguntarán de qué sustancia se trata, por eso es importante que, cuando llame, sepa exactamente qué es, para no perder tiempo yendo a buscarlo.

- No provoque el vómito ni administre comidas, bebidas o medicamentos hasta que se lo indiquen.

- Si se le dice que acuda al hospital lleve la máxima información sobre el producto.

- Si se ha respirado un gas tóxico: pegamentos, pinturas... llévese a la persona accidentada al hospital si presenta un mal estado. Si no es así, sáquela de la habitación, abra las ventanas e indíquele que respire despacio.



## ¿Cómo evitarlas?

- Enseñe a los menores, con su actitud y sus explicaciones, a respetar a los animales y a no provocarlos.
- Tenga bien vacunados a sus animales de compañía.
- En lugares soleados o calurosos no levante piedras ni introduzca la mano en agujeros oscuros.



- Si sale al campo lleve calzado adecuado y mire bien por dónde camina o dónde descansa.
- Cuando ande por la hierba, vaya siempre calzado.
- Si hace una comida al aire libre, tape los alimentos para que no acudan insectos.
- Mantenga al día su vacunación antitetánica y la de su familia

# Mordeduras y Picaduras

## ¿Qué hacer?

### Mordeduras por animales domésticos o salvajes

- Lave la herida con agua y jabón y aplíquelo desinfectantes yodados. Déjela al aire y acuda a un centro de urgencias.
- Procure identificar o retener al animal.
- Asegúrese de que la persona accidentada está bien vacunada contra el tétanos.

### Mordeduras o picaduras de serpientes

- Lave la herida y, si es posible, aplíquelo hielo.
- Mantenga a la persona accidentada en reposo y trasládelo con urgencia al hospital en posición sentada.

#### ***NO DEBE:***

*Intentar sacar el veneno chupando o abriendo la herida*

### Picaduras de insectos

- Aplique agua fría, hielo o amoníaco de farmacia.

#### ***NO DEBE:***

*Apretar, rasgar o frotar la picadura para que salga el aguijón*



Acuda rápidamente al hospital si la mordedura o la picadura ha sido en la **CARA O EN EL CUELLO**, si nota **DIFICULTAD PARA RESPIRAR** o si se produce **ENROJECIMIENTO GENERALIZADO DE LA PIEL**.

## ¿Cómo evitarlos?

- Póngase gafas para protegerse del polvo o del viento y siempre que trabaje con materiales que puedan soltar esquilas.
- No se meta ningún tipo de objeto en los oídos, tampoco los bastoncillos de algodón.
- Tenga cuidado con los objetos pequeños que deja al alcance de los menores, también con los juguetes grandes que puedan desmontarse en trozos pequeños o que contienen pilas, pues todo se lo llevan a la boca.
- No es conveniente que los menores jueguen con las bolsas de plástico, pueden meter la cabeza dentro de ellas y asfixiarse.
- Evite que los menores de 3 años coman frutos secos.
- Acostumbre a los menores a masticar bien.
- Evite que los menores corran, griten, canten o jueguen mientras comen y no les fuerce a comer cuando están llorando, pueden atragantarse.



Fig. 1

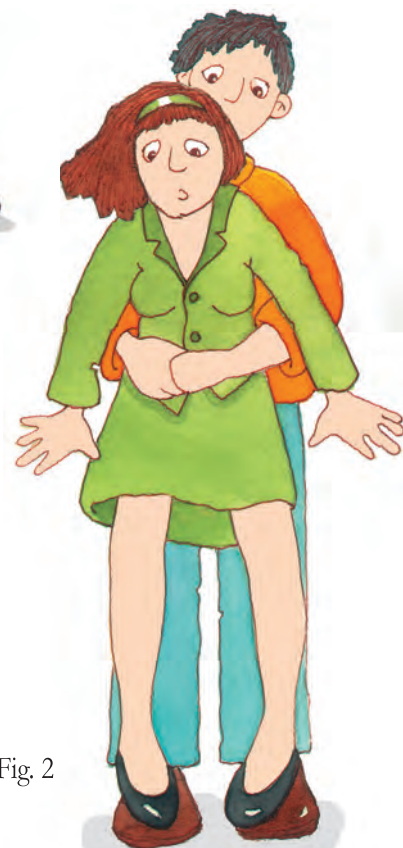


Fig. 2

## ¿Qué hacer?

### Cuerpo extraño en la garganta: atragantamiento

Pueden darse 2 situaciones:

**1** La persona accidentada puede hablar, toser y respirar, aunque sea con dificultad. Dígale que tosa fuerte; pero sin darle golpes ni intentar sacar el objeto, porque podría introducirlo más.

**2** La persona accidentada no puede respirar. Es una situación de extrema urgencia. Pida ayuda gritando.

■ Si se trata de un menor de 2 años póngalo sobre su antebrazo, con la cabeza inclinada hacia abajo y déle 5 golpes con el talón de la mano en el centro de la espalda (entre las paletillas). (Fig. 1). Después, dele la vuelta y dé otros 5 golpes en el centro del esternón.

■ Si es un adulto o mayor de 2 años y está consciente, puede rodearle con los brazos tal como indica el dibujo (Fig. 2). Ponga la mano cerrada, en un puño, justo por encima del ombligo y coloque la otra encima; realice varias presiones rápidas y vigorosas, hacia arriba y hacia adentro (Maniobra de Heimlich).

■ Si pierde la conciencia inicie las maniobras de RCP (véase maniobras de reanimación cardiopulmonar). (Fig. 3).

■ Llame al teléfono 112.

### Cuerpo extraño en los ojos

- Lave los ojos con abundante agua fría. Si la molestia no cede, acuda a un centro de urgencias.

#### **NO DEBE:**

*Restregarse los ojos, ni intentar quitar el objeto ni echar pomadas o colirios*

### Cuerpo extraño en la nariz o en los oídos

- Acuda a un centro de urgencias sin intentar nada, salvo que sea un insecto en el oído; en este caso, eche una gota de agua o de aceite para ahogarlo y vaya al centro de urgencias.



Fig. 3

## ¿Cómo evitarlas?

### Pérdida de conocimiento

- El calor, las emociones, el ayuno y muchas otras circunstancias pueden producir desmayos; si nota sensación de mareo deberá tumbarse boca arriba y con las piernas elevadas (Fig. 1). Si no es posible, hay que sentarse y agachar la cabeza entre las piernas. La respiración debe ser profunda y tranquila.



Fig. 1

### Convulsiones

- Cuando en menores de 5 años aparece fiebre y sube más de  $38^{\circ}\text{C}$ , se pueden producir convulsiones; para evitarlas, trate de bajarle la temperatura administrándole la medicación antitérmica según las recomendaciones del pediatra. Si no cede, báñele en agua tibia ( $37^{\circ}\text{C}$ ) durante 10 minutos.
- Si el menor ha tenido convulsiones febriles o ataques epilépticos, aunque en la actualidad no los presente, notifíquelo en el colegio y siempre que vaya a pasar temporadas fuera de casa.
- Si precisa tomar alguna medicación, indique al responsable cómo debe administrarla y proporciónesela en cantidad suficiente.
- Procure tener un sistema para no olvidarse de administrarle la medicación.



## ¿Qué hacer?

### Pérdida de conocimiento

- Túmbela boca arriba, con las piernas elevadas. Si a los pocos minutos no recobra la conciencia o se encuentra mal, llévela a un centro de urgencias.
- Al despertar, si dice que lleva muchas horas sin comer, déle un vaso de agua con azúcar o un refresco azucarado.
- Indíquele que se levante poco a poco, si lo hace de prisa puede desmayarse de nuevo.

### Convulsiones febriles

- Deje a la persona en ropa interior.
- Póngala paños de agua tibia.
- Llévela inmediatamente a un servicio de urgencias, aunque aún tenga la convulsión.

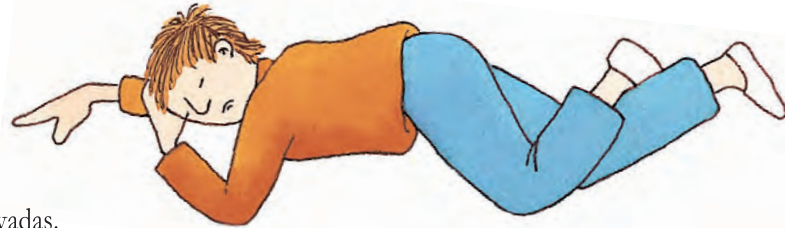


Fig. 2

### Ataques epilépticos

- Déjela moverse, si intenta sujetarlo podría producirle fracturas.
- Retire todos los objetos que están a su alrededor para evitar que pueda golpearse con ellos.
- Póngale una prenda de vestir o un cojín debajo de la cabeza.
- Una vez terminado el ataque, colóquela en posición de seguridad (Fig2). Es normal que mientras se recupera esté un poco desorientado. Trasládela al hospital.



## ¿Cómo evitarlos?

### Como peatón

- En carreteras o en calles sin acera, camine en sentido contrario al de la circulación, para ver mejor y evitar atropellos.
- Dé la mano a los menores para cruzar la calle, y enséñeles con su ejemplo a respetar las señales de tráfico y los semáforos.

### Como conductor de bicicletas o ciclomotores

- Lleve ropa adecuada para montar en bicicleta, bien visible de día y de noche. Es muy recomendable el uso del casco y de algún material reflectante.
- En carretera, circule por el arcén o carril bici, si existe o, de lo contrario, lo más cerca posible del borde derecho de la calzada.
- Advierta con antelación las maniobras y ejecútelas con la certeza absoluta de que no existe peligro.
- No suelte las manos del manillar, ni se agarre a otros vehículos, ni circule por las aceras, ni transporte a otras personas; ni, por supuesto, haga eses entre los vehículos.
- Enseñe a los menores el significado de las señales y de las normas elementales de tráfico.
- Recuerde que en ciclomotores es obligatorio el uso del casco.

### Como pasajero

- Los menores deberán ir siempre bien sujetos cuando viajen en automóvil.
- Hasta el año de edad o hasta que pesen 9 kg. puede ir en su silla especial para automóvil, en el asiento delantero, en sentido contrario al de la marcha (excepto en coches con “air bag” de acompañante).
- Hasta los 4 ó 5 años el menor se sentará (siempre con el cinturón de seguridad puesto), en su silla especial en el asiento trasero.
- A partir de 5 años de edad, siempre irá sentado en el asiento trasero, con el cinturón de seguridad abrochado. Hasta que el cinturón no le pase por el hombro, se le pondrá un cojín especial para elevarlo y que el cinturón no le roce el cuello.
- Utilice materiales (sillas, cojines) homologados y siga escrupulosamente las instrucciones de uso e instalación que recomienda el fabricante.
- Impida que saque fuera del coche los brazos u otra parte del cuerpo.
- No deje nunca a un menor en un coche con las llaves puestas.
- El uso del cinturón de seguridad es obligatorio, tanto en la ciudad como en la carretera; enseñe con su ejemplo utilizándolo siempre.

# Accidentes de Tráfico

P A S

## ¿Qué hacer?

### P ROTEGE

- Adopte las precauciones necesarias para evitar que se produzca un nuevo accidente.



### A VISAR

- En los accidentes graves, **NO MUEVA** a la víctima salvo que exista grave riesgo para su seguridad (incendio, explosión, atropello, etc). Llame inmediatamente al Servicio de Urgencias para que vengan a recogerla.

### S OCORRER

- Si está inconsciente, proceda según lo indicado en el apartado de reanimación cardiopulmonar
- Si presenta hemorragias, heridas, etc., proceda como se describe en el apartado correspondiente, mientras llega la ambulancia.
- Arrópela para evitar el enfriamiento.



# Reanimación cardiopulmonar ADULTOS

## ¿Qué hacer?

Si encuentra a una persona inconsciente, siga los siguientes pasos:

- 1** Compruebe que realmente está inconsciente: Gritela y sacúdala suavemente.



- 2** Pida ayuda gritando y avise al Servicio de Emergencias (teléfono 112).

- 3** Colóquela tumbada boca arriba, en una superficie lisa y dura, con los brazos a lo largo del cuerpo.

- 4** Ábrale la vía aérea, colocando una mano sobre la frente para extenderle el cuello; y, con los dedos de la otra mano, levántela la mandíbula. En caso de que haya sufrido un accidente o una caída evite moverla el cuello, sólo levante la mandíbula.



- 5** Retire cualquier cuerpo extraño (dentadura, caramelo, etc) que pueda encontrarse en la boca.

- 6** Compruebe SI RESPIRA, para lo cual coloque su oído sobre la boca de la víctima, para sentir la respiración; y mírele el cuerpo para observar si se le eleva el tórax con la entrada del aire.



- 7** Si respira, continúe vigilándola hasta la llegada de los Servicios de Emergencias y póngalo en Posición Lateral de Seguridad (*Véase el capítulo de la Pérdida de Conocimiento*)

- 8** Si no respira, ACTIVE 112 E INICIE MASAJE CARDIACO Y VENTILACIÓN (30:2).

# Reanimación cardiopulmonar ADULTOS

## MANIOBRAS DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

Se trata de una serie de maniobras sencillas que intentan mantener las funciones de los pulmones y del corazón hasta la llegada de los Servicios de Emergencia. Para realizarlas hay que dar masaje cardíaco y ventilación.

### 9 TÉCNICA DEL MASAJE CARDIACO

Ponga el talón de una mano sobre el centro del pecho y coloque la otra mano encima, entrelazando los dedos y evitando que éstos toquen el pecho. Comprima hacia abajo el esternón haciéndolo descender 4-5 cm., a un ritmo aproximado de 100 compresiones por minuto.



### 10 TÉCNICA DE LA VENTILACIÓN

Una vez abierta la vía aérea, píncele la nariz con los dedos de la mano que sujeta la frente; coja aire, adapte su boca a la de la víctima y realice insuflaciones lentas y seguidas mirando el tórax para comprobar que se eleva, espere a que descienda antes de realizar la siguiente ventilación. Mantenga un ritmo de 10 por minuto.



### 11

**Coordine la ventilación con el masaje cardíaco.** Se deberán intercalar 2 insuflaciones de aire cada 30 masajes.



### 12

Asegúrese de que alguien avisó al Sistema de Emergencias (teléfono 112)

### 13

Cada 2 minutos compruebe si existen signos vitales (presencia de cualquier movimiento, tos...). Si no hay signos vitales, mantenga la reanimación hasta la llegada de los Servicios de Emergencia.

- Si se recuperan los signos vitales, compruebe si ha recuperado la respiración, manteniendo la vía aérea abierta:

Si no respira espontáneamente VENTILAR durante 1 minuto (10 - rpm) comprobando a continuación que mantiene los S. Vitales.

Si respira mantenerle con la vía aérea abierta comprobando cada minuto que continua respirando espontáneamente.