

CADENA de SUPERVIVENCIA ante el AHOOGAMIENTO



Sociedad Española de
Medicina de Urgencias
y Emergencias

1. PREVENIR EL AHOOGAMIENTO. Dentro y fuera del agua.
2. RECONOCER LA EMERGENCIA. Pide ayuda.
3. PROPORCIONAR FLOTACIÓN. Para prevenir la inmersión.
4. SACAR DEL AGUA. Solo si sabes cómo hacerlo.
5. ASISTENCIA SANITARIA. Solicitar si es necesario.

www.semes.org

Trabajamos por Madrid



www.semes.org
Edita: Consejería de Sanidad, Tirada: 100 ejemplares, Edición: Julio 2016, Imprime: Consejería de Sanidad, Depósito legal: M-27022-2016.



SUMMA 112

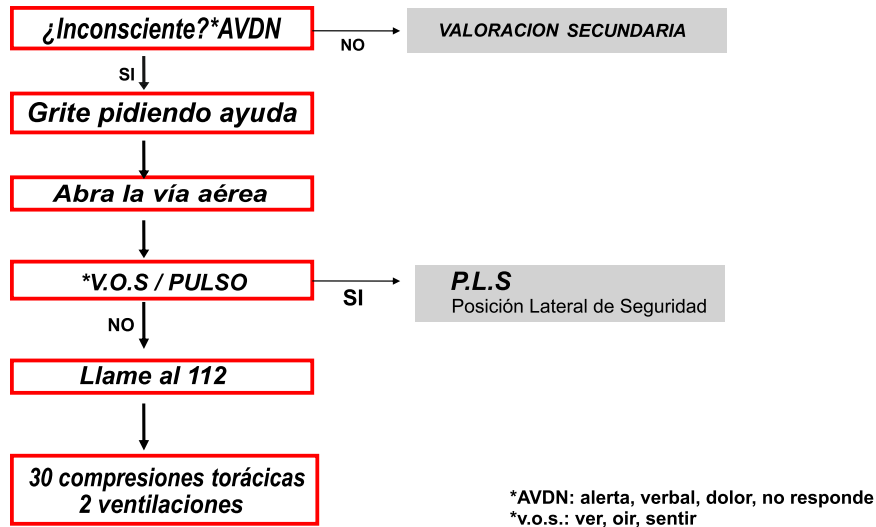


Este verano:
diviértete con responsabilidad

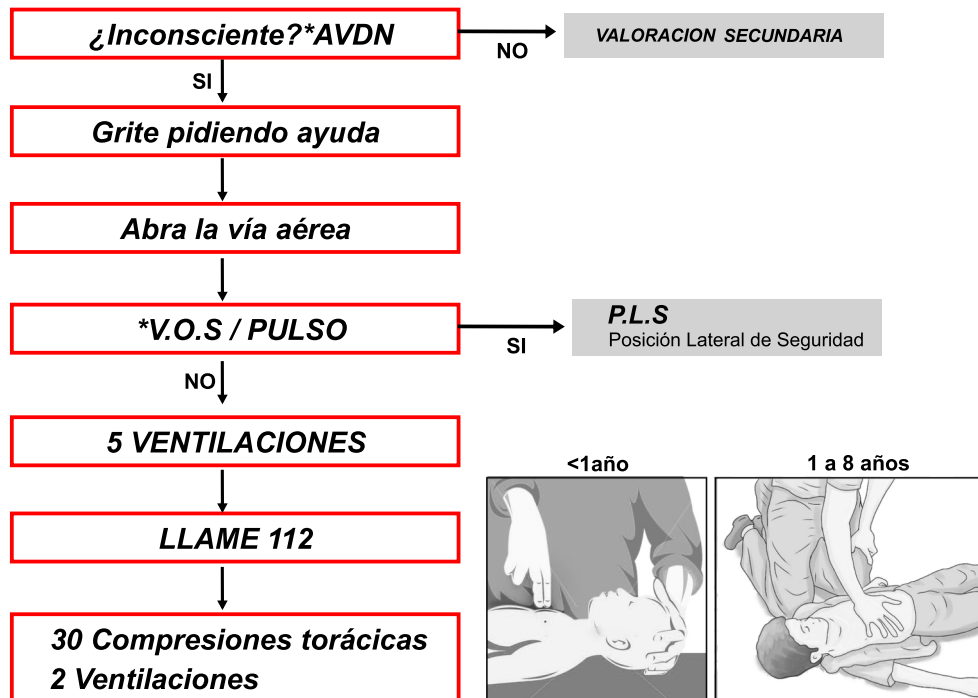


Dispositivo de Salvamento Acuático

RCP ADULTOS



RCP NIÑOS



POR FAVOR SIGA ESTAS RECOMENDACIONES

- **Reconozca la zona donde se va a bañar:** Hay que tener en cuenta las rocas que pueden lesionar a la hora de zambullirte en el agua, normalmente no se ven hasta que las pisas.
- **No se aleje de la zona de la orilla:** Las distancias entre las orillas del pantano aparentemente están cercanas cuando las observas fuera del agua, pero cuando lo haces desde el agua y te pones a nadar luego hay que volver y las fuerzas pueden fallar. Hay que tener precaución con el tráfico de embarcaciones. Nada paralelo a la orilla.
- **No se bañe solo:** Si no sabes nadar báñate con alguien que pueda ayudarte en caso de apuro.
- **Use calzado adecuado para el baño, no se bañe descalzo:** Debido a las rocas y otros elementos, como son cristales, anzuelos, etc, que se pueden ocultar bajo las aguas, es conveniente que uses un calzado que pueda protegerte de cortes.
- **Antes de entrar al agua mójese:** El cambio brusco de temperatura ambiental y del agua puede provocar accidentes, debes acondicionar la temperatura corporal al medio acuático poco a poco.
- **Protéjase del sol con un protector solar adecuado:** Los accidentes que produce la acción del sol sobre la piel son frecuentemente quemaduras que pueden llegar a ser de 2º grado, es importante usar protección solar mínimo media hora antes de someterse a una exposición solar.
- **Tenga precaución con las horas centrales de calor:** En las horas centrales del día la acción del sol y del calor nos pueden producir golpes de calor o insolaciones, es convenientes que te protejas bebiendo líquido y refugiándote en zonas de sombra.
- **Atención al baño después de comer:** Debes evitar las comidas copiosas antes de bañarte, sino estás habituado al baño después de comer se debe esperar entre dos y tres horas antes de bañarte.
- **No pierda de vista a los niños:** No son conscientes del peligro, la responsabilidad de su cuidado corresponde a los adultos.
- **Use los objetos flotantes con precaución:** En ocasiones las colchonetas o peñas embarcaciones hinchables, a consecuencia del viento, te pueden alejar de la orilla y el retorno se puede tornar peligroso, además, el objeto se puede pinchar con facilidad.
- **No deje huella de su paso por la zona de baño:** Recoge los desperdicios que puedas generar, no olvides que un cristal puede producir cortes a otras personas o incluso un incendio. Se respetuoso con el medio ambiente. **NO HACER FUEGO**
- **Siga las indicaciones de los socorristas del SUMMA 112:** Los socorristas trabajan para que tu puedas disfrutar de tu tiempo y descanso en el pantano con seguridad, respeta sus indicaciones. Báñate en zonas vigiladas por ellos.

Si alguien necesita auxilio llame al 112.