



Infografías sobre la prevención de ahogamientos en el medio acuático (Español)

Trabajos realizados por el alumnado del IES Galileo Galilei (Córdoba) para la asignatura de Atención Sanitaria Inicial en Situaciones de Emergencia.



IES Galileo Galilei
CENTRO DE EXCELENCIA NACIONAL
CÓRDOBA
Seguimos avanzando



#NADARSINRIESGOS

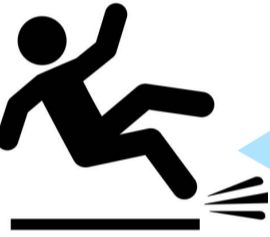


**DUCHARSE
PARA PREVENIR
UNA INDIGESTIÓN**

1

2

**COMPROBAR LA
PRESENCIA DE
SOCORRISTAS**



**UTILIZAR CALZADO
APROPIADO PARA
EVITAR CAÍDAS**

3

4

**ANTE CUALQUIER
MALESTAR,
SAL
INMEDIATAMENTE
DEL AGUA**

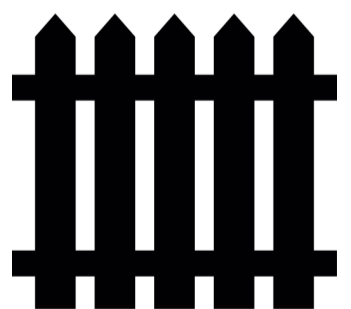


**NO DESCUIDAR A
PERSONAS
DEPENDIENTES**

5

6

**CUMPLIR CON LAS
NORMAS
SEÑALIZADAS**



- Asociación Española de Pediatría. (n.d.). Prevención de Ahogamientos en el Agua. Prevención de ahogamientos en el agua. <https://enfamilia.aeped.es/prevencion/prevencion-ahogamientos-en-agua-0>
- Ministerio de Sanidad. (n.d.). Prevención de Ahogamientos y otros accidentes en el agua en niños. Estilos de vida saludable - Prevención de ahogamientos y otros accidentes en el agua en niños. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/seguridad/ahogamiento/ninnos/home.htm>
- Environmental Protection Agency. (n.d.). Pasos a tomar para protegerse del sol. Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos. <https://espanol.epa.gov/espanol/pasos-tomar-para-protegerse-del-sol>



“Brilla bajo el sol, no bajo el alcohol”



01

CONSECUENCIAS DE CONSUMIR DROGAS EN LA PLAYA:

En la actualidad existen muchos casos de jóvenes que fallecen por el consumo de sustancias. Son importantes las campañas de prevención .



02

EL CONSUMO DE ALCOHOL BAJO EL SOL:



Beber alcohol bajo el sol puede derivar en varios inconvenientes:

- calambres
- dolores de cabeza
- mareos
- náuseas
- incremento de la frecuencia cardíaca
- deshidratación
- cálculos renales
- trastornos broncopulmonares *
- sequedad de las mucosas y piel



03

EFFECTOS DE SUSTANCIAS PSICOTROPICAS

El principal efecto de la cocaína es elevar la temperatura corporal, además de aumentar el flujo sanguíneo, sufrir un infarto cerebral e incluso causar la muerte por lo que la persona que la consume, al tiene calor y puede bañarse en playas o piscinas y se puede ahogar por no estar muy consciente de sus acciones y tienen una falsa sensación de control por lo que no perciben el problema



¿Cómo sabemos si una persona está bajo sospecha de consumo?

- Cambio brusco en el cuidado y aseo personal.
- Trastornos del sueño con insomnio y/o pesadillas y temblores.
- Pérdida de peso o apetito excesivo.
- Disminución del rendimiento escolar o abandono de los estudios.
- Aislamiento físico, tendencia a aislarse en su habitación.
- Disminución de la comunicación verbal y afectiva.
- Empobrecimiento del vocabulario.
- Abandono de aficiones e intereses.
- Cambios bruscos de humor.
- Pérdida de responsabilidad.

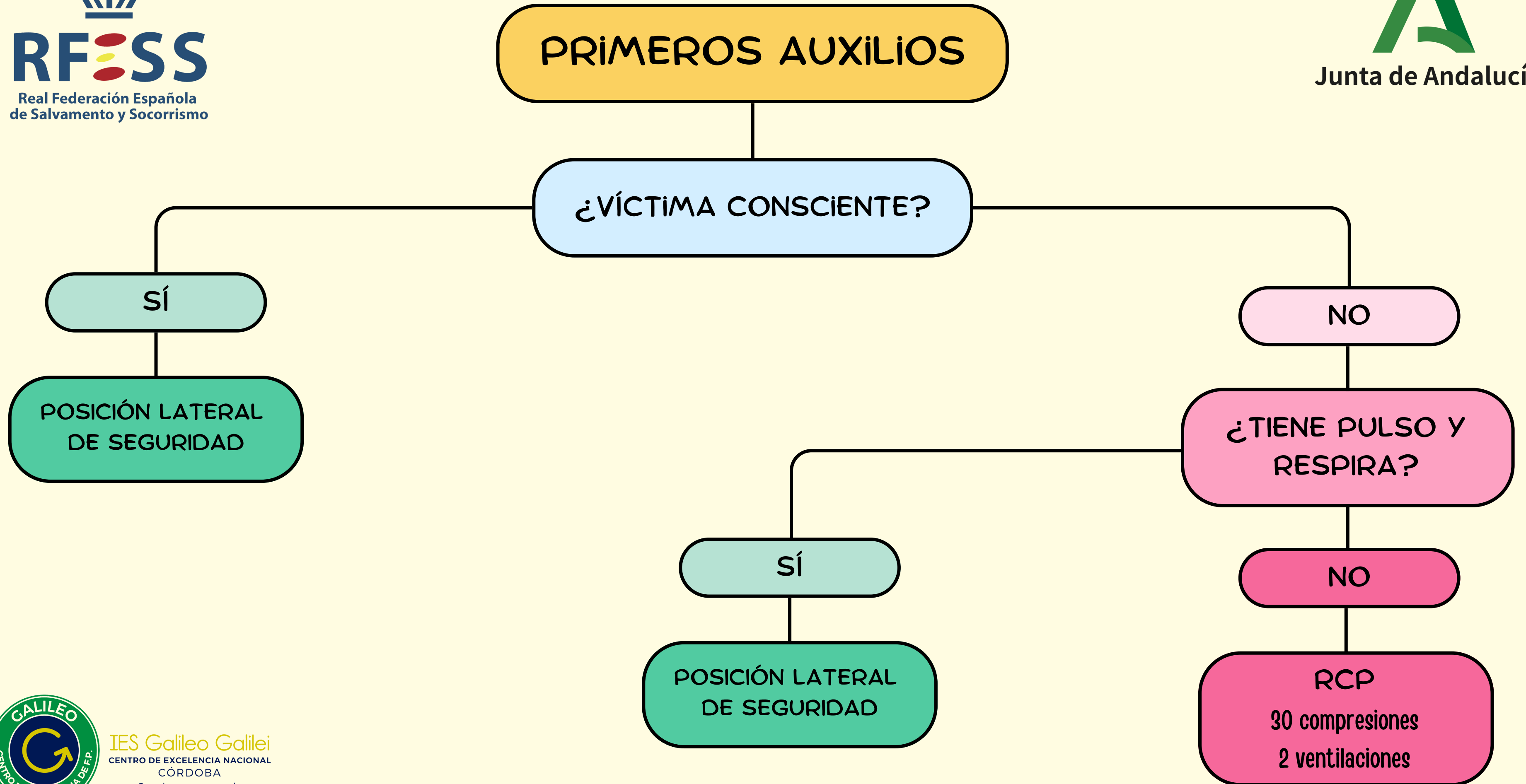


IES Galileo Galilei
CENTRO DE EXCELENCIA NACIONAL
CÓRDOBA
Seguimos avanzando



Junta de Andalucía



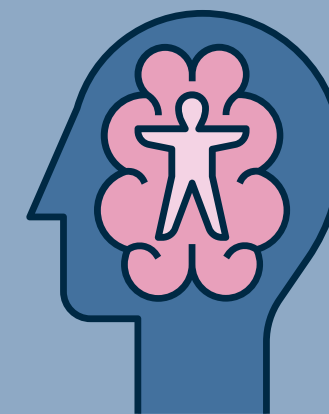




RCP: Guía para salvar una vida

1. COMPROBAR LA CONSCIENCIA

Preguntarle y moverla para ver si reacciona. Si no obtenemos respuesta, comprobar el pulso y respiración.



2. INICIAR LA RCP



Al comprobar que la víctima ni tiene pulso ni respira, nos colocamos de rodillas junto a la víctima. Colocamos el talón de la palma de la mano en el centro del pecho, colocamos la otra y enlazamos los dedos.

3. RCP

Presionamos el pecho con los brazos estirados comprimiéndolo unos 5 centímetros.

Realizamos 30 compresiones.



4. VENTILACIONES



Realizamos la maniobra frente-mentón, pinzamos la nariz y con nuestra boca creamos un sello que abarque la boca de la víctima y exhalamos.

Realizamos 2 ventilaciones.

5. ¿CUÁNDO PARAR?

Pararemos de realizar la RCP cuando la víctima comienza a respirar o llegan los servicios de emergencias.



¡SOLEATE SEGURO!

Disminuya las zonas de exposición

VISTASE CON ROPA LARGA, FRESCA Y PROTEJASE CON SOMBRERO Y GAFAS DE SOL.

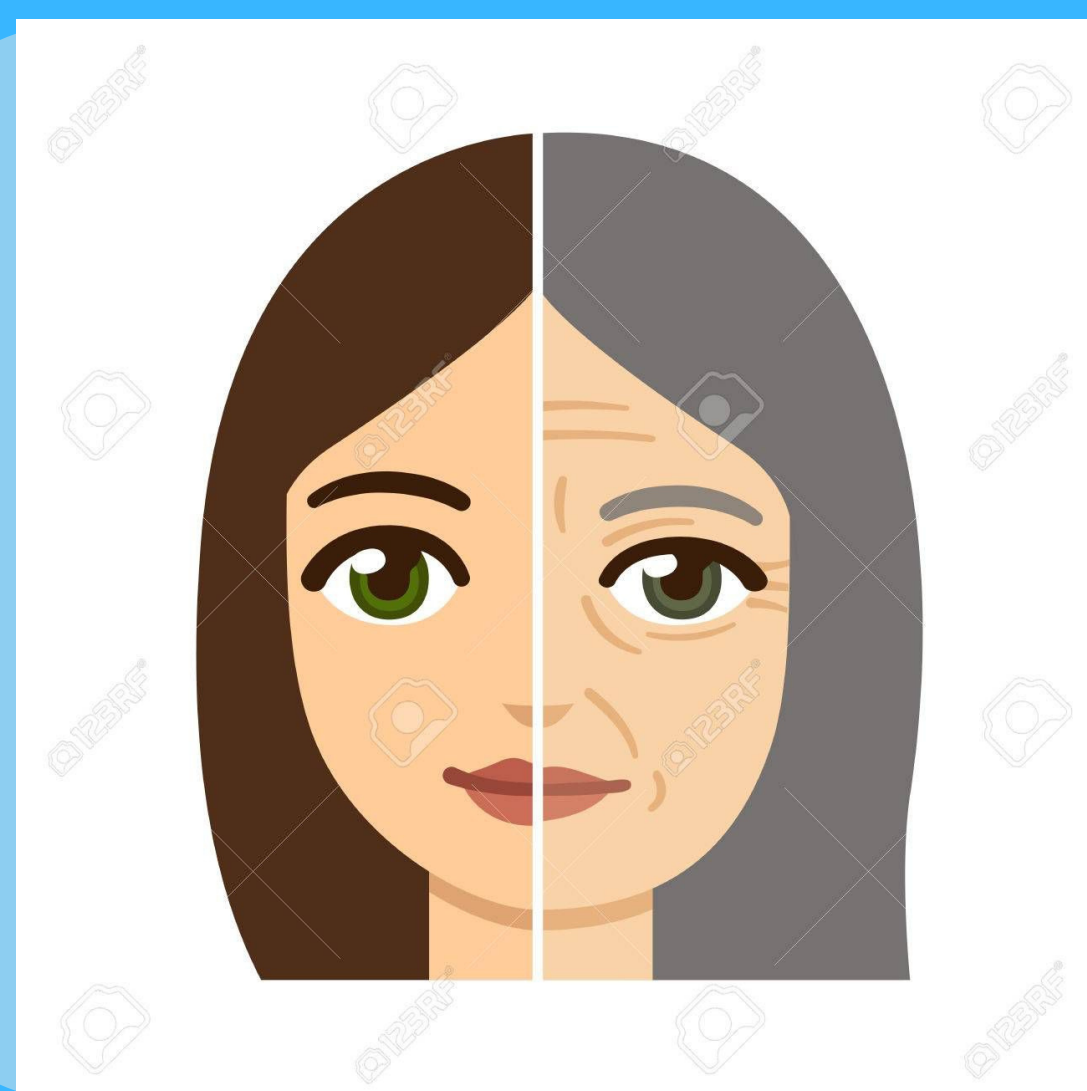


Quédate en la sombra

MAYOR PRECAUCIÓN DE 12H A 17H BUSCA SOMBRA Y RESGUARDATE.

Que la crema no falte

SE RECOMIENDA UTILIZAR FACTOR SOLAR ALTA Y REAPLICA CADA 2 HORAS



¡¡Daños que no se olvidan!! ⚠️

SI NO NOS PROTEGEMOS DEL SOL, PODEMOS EXPERIMENTAR QUEMADURAS SOLARES, ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL, AUMENTO DEL RIESGO DE CÁNCER DE PIEL Y DAÑO CELULAR.

¿CÓMO ME PROTEJO DE LOS RAYOS UV?. AMERICAN CANCER SOCIETY. (N.D.). ¿CÓMO ME PROTEJO DE LOS RAYOS UV?. AMERICAN CANCER SOCIETY. (N.D.). ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY. (N.D.). PASOS A TOMAR PARA PROTEGERSE DEL SOL. AGENCIA DE PROTECCIÓN AMBIENTAL DE ESTADOS UNIDOS. SI NO NOS PROTEGEMOS DEL SOL, PODEMOS EXPERIMENTAR QUEMADURAS SOLARES, ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL, AUMENTO DEL RIESGO DE CÁNCER DE PIEL Y DAÑO CELULAR

RECOMENDACIONES PARA EL PERIODO ESTIVAL. MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL - CIUDADANOS - PREVENCIÓN EFECTOS ALTAS TEMPERATURAS - AÑO 2015. (N.D.). ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY. (N.D.). PASOS A TOMAR PARA PROTEGERSE DEL SOL. AGENCIA DE PROTECCIÓN AMBIENTAL DE ESTADOS UNIDOS. SI NO NOS PROTEGEMOS DEL SOL, PODEMOS EXPERIMENTAR QUEMADURAS SOLARES, ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL, AUMENTO DEL RIESGO DE CÁNCER DE PIEL Y DAÑO CELULAR

ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY. (N.D.). PASOS A TOMAR PARA PROTEGERSE DEL SOL. AGENCIA DE PROTECCIÓN AMBIENTAL DE ESTADOS UNIDOS. SI NO NOS PROTEGEMOS DEL SOL, PODEMOS EXPERIMENTAR QUEMADURAS SOLARES, ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL, AUMENTO DEL RIESGO DE CÁNCER DE PIEL Y DAÑO

UN CHAPUZÓN SEGURO ES UN CHAPUZÓN FELIZ

CONSEJOS DE PREVENCIÓN

1. Supervisión de los niños pequeños, que estén siempre vigilados por un responsable.
2. Presencia de un socorrista en lugares públicos en los que haya un riesgo.
3. Realizar cursos de natación todo aquel que no sepa nadar.

¡IMPORTANTE: NO DEJAR A MENORES SIN VIGILAR!

¿QUÉ ES UN AHOGAMIENTO?

Es la dificultad para respirar causadas por la inmersión en un líquido como el agua.



¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

- Agotamiento físico.
- Traumatismos craneocefálicos o convulsiones originados en el agua.
- Consumir alcohol o otras drogas.
- Patologías cardíacas.
- Incapacidad para nadar.
- Experimentar ataques de pánico.
- Dejar niños pequeños sin vigilancia.
- Conductas de riesgo.
- Nadar en aguas muy profundas, alborotadas o turbulentas.

- Asociación Española de Pediatría. (n.d.). Prevención de Ahogamientos en el Agua. Prevención de ahogamientos en el agua. <https://enfamilia.aeped.es/prevencion/prevencion-ahogamientos-en-agua-0>
- Ministerio de Sanidad. (n.d.). Prevención de Ahogamientos y otros accidentes en el agua en niños. Estilos de vida saludable - Prevención de ahogamientos y otros accidentes en el agua en niños. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/seguridad/ahogamiento/ninnos/home.htm>
- Environmental Protection Agency. (n.d.). Pasos a tomar para protegerse del sol. Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos. <https://espanol.epa.gov/espanol/pasos-tomar-para-protegerse-del-sol>