

Cruz Roja recomienda extremar la precaución para evitar accidentes en playas y piscinas

■ **No tirarse de cabeza en zonas de fondo desconocido; evitar entrar en el agua de forma brusca; respetar siempre las indicaciones de las banderas y de los socorristas puede ahorrarnos un disgusto.**

■ **Para evitar estos accidentes, Cruz Roja apuesta por la prevención en una nueva edición de la campaña “Este verano quiérete mucho”, que ha presentado hoy en el Boulevard donostiarra.**

La prevención, fundamental siempre para evitar todo tipo de accidentes, cobra si cabe mucha más importancia en verano cuando se multiplican los riesgos que amenazan nuestra salud y seguridad, fundamentalmente durante las vacaciones, los momentos de ocio y las actividades que se realizan al aire libre, en el agua y bajo el sol.

Los accidentes en el agua pueden tener repercusiones muy graves, incluso con riesgo para la propia vida. Los ahogamientos, los golpes de calor y otros accidentes similares pueden evitarse siguiendo unas mínimas normas de seguridad. Además, quemaduras solares, insolaciones, golpes de calor, picaduras, cortes de digestión o ahogamientos son riesgos que se multiplican en verano y que afectan a toda la población.

Por ello, entre los mensajes destaca la recomendación en los días de mucho calor de beber abundantes líquidos, aunque no se tenga sed; cuidar la piel con protectores solares adecuados, aplicándolos media hora antes de la exposición al sol; hacer comidas ligeras y tomar ensaladas, gazpacho, frutas y verduras, que ayudarán a reponer las sales minerales que se pierden con el sudor.

Asimismo, es importante no tirarse de cabeza en zonas de fondo desconocido; evitar entrar en el agua de forma brusca; respetar siempre las indicaciones de las banderas y de los socorristas; y respetar la vegetación, los animales y el medioambiente.

Cruz Roja ha dado a conocer la campaña esta mañana de **11:00 a 14:00h en el Boulevard**. Se han repartido folletos informativos con consejos y se ha explicado a las personas que se han acercado las pautas básicas de prevención de accidentes. Así mismo se han realizado **talleres prácticos para identificar los riesgos asociados al sol, al agua y al medio ambiente**.

Durante el mes de julio la campaña recorrerá las localidades de Elgoibar y Solaruze (11 de julio), los barrios de Altza y Larratxo de Donostia (12 de julio), Errenteria (15 de julio), Beasain (16 de julio), Eibar (17 de julio), Lezo y Oiartzun (18 de julio).

¿Qué hacer en caso de accidente en piscinas y playas?

Los minutos que siguen al accidente pueden ser vitales para la víctima. Por ello 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, la conducta P.A.S. (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.
- **Avisar** a los servicios de emergencia.
 - Si existe servicio de vigilancia y salvamento en la zona pide ayuda al puesto de socorro más próximo.
 - Si no existe servicio de vigilancia y salvamento y, según la gravedad de la situación, llama al teléfono de emergencias 112. Si la situación no reviste gravedad, acude al Centro de Salud más próximo.
 - **Socorrer** a los heridos.
 - Si una persona se encuentra “en apuros” en el agua, intenta acercarle un objeto al que pueda agarrarse para mantenerse a flote, hasta la llegada de los especialistas. Nunca te tires al agua para socorrer a alguien en peligro si no has recibido formación específica para ello...!!
 - 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.
 - 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 “con normalidad”. Para saber si una persona respira espontáneamente, debes ‘ver, oír y sentir’ su respiración. Si no respira con normalidad, adminístrale 5 insuflaciones ó respiraciones de rescate, e inicia las compresiones torácicas externas, (alternando 30 compresiones y 2 ventilaciones), a un ritmo de 100-120 compresiones por minuto, hasta que llegue el equipo de emergencias.

Más información:
Departamento de comunicación
Itziar Estebanez
943 22 22 22 Ext. 43617 / 617 349 833
www.cruzrojagipuzkoa.com / www.cruzroja.es / www.cruzroja.tv