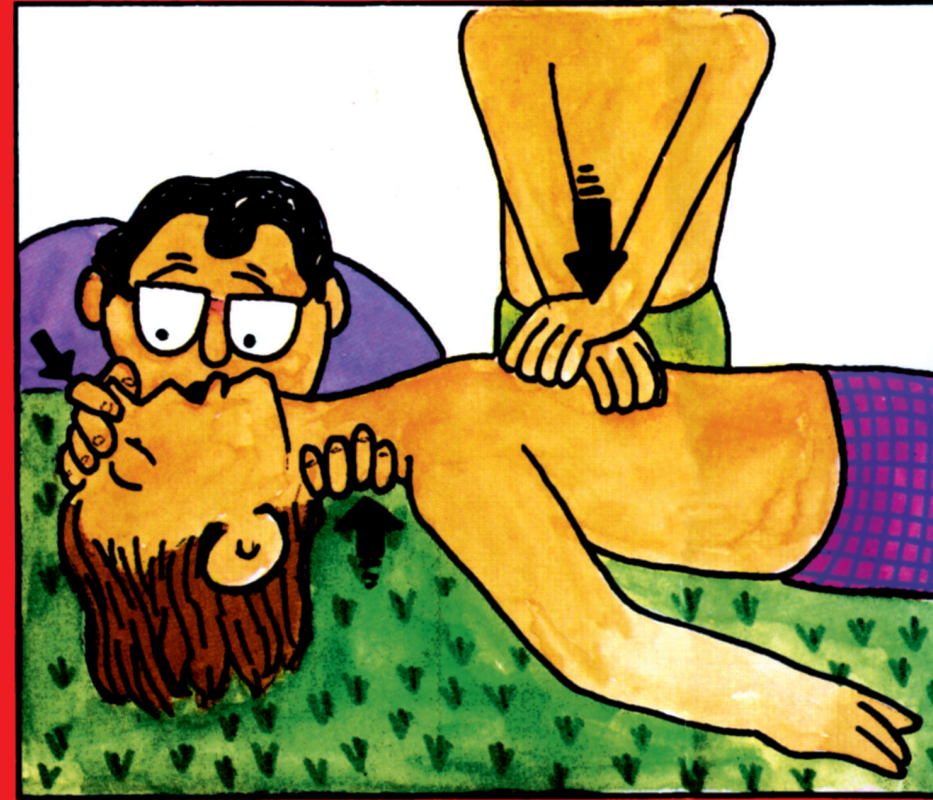
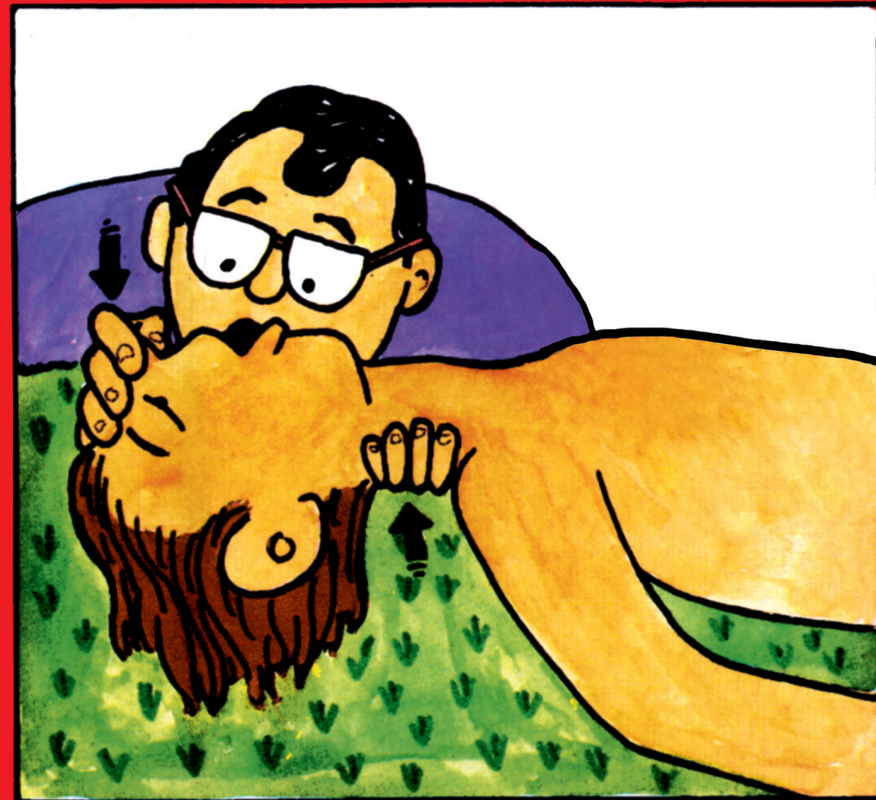


# PRIMEROS AUXILIOS EN PISCINAS

## PARADA CARDIORRESPIRATORIA Y/O AHOGADO



Si inconsciente:  
—Gritar pidiendo ayuda. Avisar a socorrista.  
—Abrir vía aérea abriendo la boca y echando la cabeza hacia atrás (y mantenerla así).  
—Si respira: Colocar en posición lateral de seguridad.  
—Si no respira:  
— Llamar a Emergencias 112 / 061.  
— Iniciar Reanimación Cardiopulmonar básica (RCP-B).

Cómo realizar RCP-B:  
—Paciente boca-arriba.  
—30 compresiones torácicas: Brazos extendidos. Colocar nuestras manos unidas en la parte central del pecho. Comprimir y descomprimir el pecho usando nuestro peso (pecho ha de comprimirse 1/3 de su profundidad) a un ritmo de 100-120 compresiones por minuto.

—2 Ventilaciones (boca-boca): Echar la cabeza de la víctima hacia atrás abriendo su boca. Pinzar la nariz con nuestros dedos. Sellar su boca con nuestros labios. Espirar nuestro aire en su boca (1 segundo). Si el tórax no se mueve, echar más la cabeza hacia atrás y comprobar que no hay objetos dentro de su boca. Realizar 2 ventilaciones.  
—Seguir haciendo ciclos de 30 compresiones / 2 ventilaciones hasta que llegue socorrista o Equipo de Emergencias.

## LIPOTIMIA



—Comprobar que respira.  
—Poner al enfermo horizontal (tumbado), con la cabeza de lado y en un lugar templado.  
—Levantarle las piernas.  
—Ver si la boca está vacía.  
—Buscar al socorrista.

## INSOLACIÓN—GOLPE DE CALOR



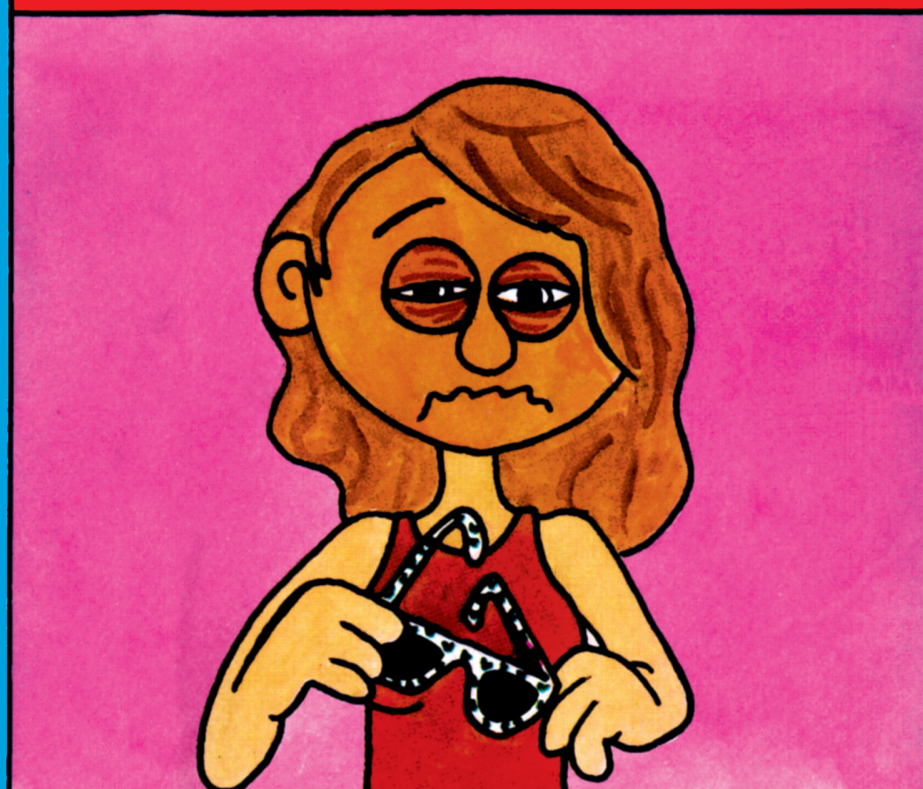
—Tumar a la víctima en lugar fresco, aireado y con sombra.  
—Enfriar su cuerpo con paños húmedos (en frente, axilas, ingles).  
—Dar líquidos a pequeños sorbos.  
—Acudir/avisar a socorrista o un médico.

## HEMORRAGIAS NASALES



—Sentar al enfermo.  
—Comprimir las alas de la nariz entre dos dedos al menos 10 minutos.  
—Si no cede, seguir comprimiendo y avisar al socorrista o un médico.

## IRRITACIÓN DE OJOS



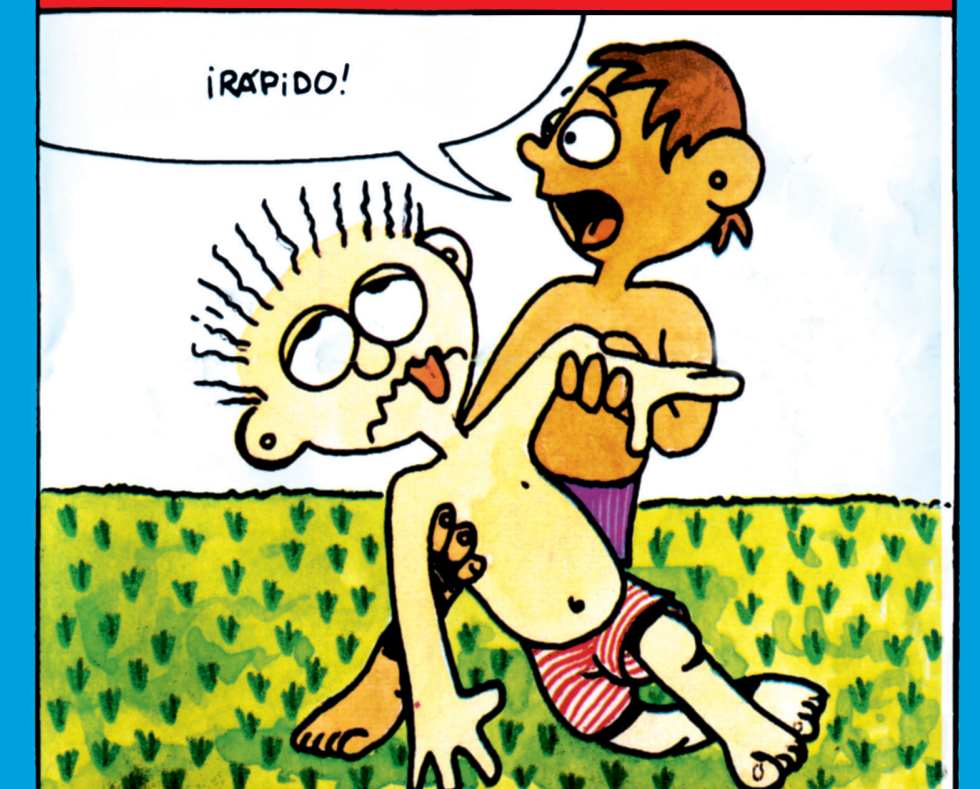
—No abrir los ojos en el agua.  
—Usar gafas de sol.  
—Si persiste acudir a un médico.  
**IRRITANTES EN EL OJO**  
—Lavar el ojo con abundante agua.  
—Acudir a un médico.

## HERIDAS



—Comprimir hasta cesar el sangrado.  
—Lavar la herida con agua y jabón, después desinfectar.  
—Cubrir la herida con una gasa o apósito.  
—Avisar al socorrista.  
—No aplicar pomadas ni usar algodón.

## CONVULSIONES



—Dejar al paciente acostado.  
—No introducir nada en la boca.  
—Retirar los objetos con los que pueda golpearse. Evitar que la cabeza se golpee (poner algo blando bajo ella). No sujete al paciente, no impida sus movimientos.  
—Avisar al socorrista o un médico.

## PICADURAS DE INSECTOS: ABEJAS, AVISPAS



—No rascarse la picadura. Aplicar frío (pañó húmedo, hielo en un trapo).  
—Acudir al socorrista.  
—Si es abeja: retirar el aguijón sin romperlo ni comprimirlo. No intentar sacarlo exprimiendo la piel. Poner antihistamínico.  
—Si es avispa (muerde, no hay aguijón): poner antihistamínico.  
—Acudir al médico si fuera necesario.

## ESGUINCES, FRACTURAS



—No mover la zona afectada.  
—Poner hielo o frío.  
—Avisar al socorrista.

## TELÉFONOS URGENCIAS/SOS

**061** URGENCIAS Y EMERGENCIAS SANITARIAS

**112** PROTECCIÓN CIVIL – SOS

## TELÉFONOS

MÉDICO

AMBULANCIA

CENTROS ASISTENCIALES

 **GOBIERNO DE ARAGON**