

GUÍA PREVENTIVA PARA  
ACTIVIDADES PRÁCTICAS  
AL AIRE LIBRE



**Área de Botánica**  
Departamento de Biología vegetal y Ecología



Universidad de Sevilla. Edición 1. Sevilla, 21 noviembre de 2016.

---

**Guía preventiva para actividades  
prácticas al aire libre.**

## I.- MARCO GENERAL

### 1.- Descripción de la asignatura y sus objetivos.

Es objetivo, entre otros, de esta asignatura....., es desarrollar actividades de campo en el seno de la naturaleza como medio educativo, proporcionando al estudiante experiencias fundamentales para el desarrollo de sus conocimientos en el medio natural

**2.- Al comienzo del curso**, y en su caso, siempre antes de comenzar con las prácticas regladas, se desarrollará una formación-información que tendrá como contenido un recorrido explicativo de las prácticas que se van a desarrollar, sus posible riesgos, medidas preventivas, e información en materia de primeros auxilios.

Estas formaciones deberían constarse en un registro, de tal modo que el alumno que no estuviera firmado el registro **NO** podría realizar las prácticas de campo de esta asignatura.

## II.- PREVIO AL INICIO DE LAS PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

**A) Previamente al inicio de las prácticas** se comunicará al estudiante:

- La necesidad de firmar el registro de información de la guía preventiva de la asignatura y el registro de asistir a las prácticas de campo.
- La práctica a realizar.
- Fecha y hora.
- Material obligatorio y sus cantidades.
- Recomendaciones generales en actividades al aire libre (anexo I).
- Comprobación de las condiciones meteorológicas
- Peligros específicos del lugar donde se hará la práctica (animales, plantas, terreno, etc, que deban considerarse) y medidas preventivas (anexo II).
- Disponer de seguro escolar, el cual viene incluido en la matrícula hasta los 28 años; en otros casos, debería aportar su seguro sanitario, y en caso de no disponer de ellos debería realizarse un seguro y firmar una autorización en la que se hace responsable de cualquier situación que se pueda generar (anexo III).
- Conocer cómo actuar ante un accidente (anexo IV).
- Si el estudiante no ha cumplido los 18 años, se debe solicitar permiso de los padres o tutores.
- Transporte en el que se van a trasladar, ya sea propio, del departamento, colectivo. El traslado en coche propio requiere que tenga seguro del automóvil y que, en su caso, haya pasado la ITV. En el caso del vehículo del departamento, éste debe tener todas las revisiones periódicas registradas y disponer de seguro. No se podrá transportar viajeros en zonas no habilitadas para el mismo. Si se va a utilizar un vehículo colectivo, debe contratar con seguro de viajeros o verificar que disponga de él. En cualquiera de los casos, se recomienda verificar el estado de los neumáticos, luces, etc, y cumplir las normas de seguridad vial.

**B) Además, se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:**

- Se llevarán Smartphone que cuenten con GPS u otro sistema de posicionamiento, cargados y con baterías auxiliares (Power bank). En el punto de partida y/o de encuentro se memorizara la posición GPS. Los participantes conocerán las aplicaciones y estas serán comunes. De manera complementaria llevar mapa del sitio.
- En su caso, si lo estiman conveniente, se comunicará a Protección Civil, Guardia Civil, etc., nuestro recorrido, número de personas que conforman el grupo y la actividad a realizar.
- Se llevará una copia de actuación en emergencias sanitarias (anexo IV).
- Un botiquín con material de curas: desinfectante de manos, guantes, algodón, esparadrapo, vendas, apósitos estériles, solución antiséptica desinfectante, tijeras, pinzas, etc. Cremas solares de protección y crema hidratante.
- Se recomienda, antes de comenzar la práctica, solicitar a los estudiantes si tienen algún problema de salud que pudiera no ser compatible con la práctica: alergias, problemas respiratorios, vértigos, etc. y medicación necesaria específica.

### **III.- DURANTE LAS PRÁCTICAS EN ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE**

Se estará a los requerimientos del profesorado y del personal técnico que los acompañen,

No se realizarán prácticas potencialmente peligrosas que no formen parte de la propia actividad, sumando a estos riesgos innecesarios; entre éstas cabe destacar asomarse a desniveles con inestabilidad, situarse en zonas de desprendimientos y similares.

# ANEXOS

## ANEXO I: RECOMENDACIONES GENERALES EN LA ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE.

Como premisa general reduzca al mínimo tiempo imprescindible su permanencia en la intemperie en condiciones climatológicas adversas.

### 1) Vestimenta:

Lleve siempre ropa adecuada al tipo de excursión y a las condiciones climatológicas que se prevean. Con carácter general, se recomienda utilizar ropa de color clara, de tejidos transpirables, con camisa de manga larga y pantalones largos introducidos en las botas o zapatos cerrados, impermeables para la lluvia, de abrigo si fuera el caso, guantes para el frío, sombrero gorra, especialmente en verano.

Las botas o zapatos deben tener suela antideslizantes y si es posible reforzada la puntera (no estrenar zapatos para la actividad).

### 2) Hidratación y alimentación:

Beba agua antes, durante y después de la actividad y suficiente avituallamiento.

### 3) Prevención en la exposición solar:

- ✓ Limitar la exposición al sol con ropa ligera, transpirable, de color claro y que cubran brazos y piernas. Llevar gorra.
- ✓ Protegerse las zonas de piel expuestas con cremas adecuadas a su tipo de piel. Aplíquese la, al menos, media hora antes de la exposición y, de nuevo, cada dos horas o tras el baño.
- ✓ No usar perfumes durante la exposición al sol.
- ✓ Tras la exposición al sol, utilice cremas hidratantes para el cuerpo para recuperar la humedad de la piel.
- ✓ Utilice gafas con filtros contra rayos ultravioleta.
- ✓ Evite la exposición en las horas centrales del día.
- ✓ En la nieve, utilice protectores labiales con filtro solar.

### 4) Prevención en contacto con el agua:

- ✓ Utilice tapones en los oídos..
- ✓ En ríos, lagos, estanques y piscinas, introdúzcase lentamente en el agua, para evitar el cambio brusco de temperatura. En piscinas, ducharse antes.
- ✓ En playas, ríos, lagos y estanques infórmese de las zonas permitidas para el baño.
- ✓ Extreme la precaución en aguas turbias o que no pueda ver el fondo y observe las corrientes.

### 5) En entornos de mosquitos e insectos:

- ✓ Use repelentes de insecticidas y guantes desechables si es necesario.
- ✓ Revise su piel (especialmente cabello, axilas e ingles), ropa y calzado por si tienen algún insecto.
- ✓ Lave aparte la ropa expuesta con agua caliente y detergente.
- ✓ Después de utilizar las herramientas, límpielas con alcohol o agua y jabón.

6) **Entornos de vegetación y de plantas.** Si desconoce los riesgos de manipular una planta antes de tocarla consultar con el profesor.

**Guía preventiva para actividades prácticas al aire libre.**

## **ANEXO II: ANÁLISIS DE RIEGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.**

Deber analizarse el medio natural donde se va a desarrollar la actividad por si **existen riesgos entre** otros:

- 1) Caídas a distinto nivel: desniveles, barrancos, etc.
- 2) Caídas al mismo nivel: irregularidades del terreno, etc.
- 3) Uso de equipos de trabajo: cortes, atrapamientos, etc.
- 4) Uso de material cortante o punzante: tijeras, cúter, material de vidrio, etc.
- 5) Golpes con objetos o herramientas.
- 6) Uso de productos químicos: salpicaduras.
- 7) Sobreesfuerzos
- 8) Desprendimientos.
- 9) Fuego.
- 10) Accidente de tráfico.

### **Medidas preventivas**

- 1) No acercarse a desniveles o barrancos y si es necesario disponer de arnés de seguridad y puntos de anclaje. No subirse a árboles.
- 2) Prestar atención al tránsito. No correr. Utilizar botas con suela antideslizante y cerrada y utilizar los senderos y caminos que estén establecidos (señalizados).
- 3) Los equipos de trabajo deben tener marcado CE y declaración de conformidad y utilizarlos de acuerdo con las instrucciones que se indiquen en el manual del mismo. Utilización de guantes, gafas de seguridad
- 4) Desechar el material de vidrio y el material que presente algún defecto.
- 5) Use las herramientas por los mangos y para la función que tienen y no para otra.
- 6) Conocer la ficha de seguridad de los productos químicos y usar gafas de seguridad y guantes durante su manipulación.
- 7) Utilice medios mecánicos si es posible para manipular la carga, y si la carga es pesada, manipularla ente varios. Usar mochilas que repartan el peso y con enganches en hombros y cintura.
- 8) No transite por zona con riesgos de desprendimientos.
- 9) No hacer fuegos o fogatas en el campo sin autorización. En caso de fuego, intente apagarlo con agua o con ramas o tierra para sofocarlo, siempre hacia arriba, nunca hacía un barranco o valle.
- 10) Respete las normas de seguridad vial. Como peatón tenga cuidado al cruzar carreteras comarcales y caminos donde puedan transitar vehículos a motor o bicicletas.
- 11) Utilizar los equipos de protección individual adecuados sino se puede evitar el riesgo: guantes, gafas, arnés, etc.

### ANEXO III: SEGURO ESCOLAR.

Se considera como accidente escolar toda lesión corporal de la que sea víctima el estudiante con ocasión de actividades directa e indirectamente relacionadas con su condición de tal, incluso las deportivas, viajes de estudios, de prácticas o de “fin de carrera”, y otras similares, siempre que estas actividades hayan sido organizadas o autorizadas por los Centros de enseñanza (artículo 5 de la Ley de 17 de julio de 1953, sobre el establecimiento del Seguro Escolar en España. BOE núm. 199, de 18 de julio de 1953).

El lugar donde se realice la actividad no tiene que ser necesariamente las instalaciones de la Universidad; lo relevante es que las actividades hayan sido organizadas y autorizadas por los Centros de enseñanza.

Todos los estudiantes de la Universidad de Sevilla tienen derecho a la asistencia sanitaria en caso de accidente escolar.

La cobertura del derecho a la asistencia sanitaria en España viene garantizada por diversas vías:

- A. Hasta el curso académico en que se cumplan los 28 años, inclusive, tienen derecho a la asistencia sanitaria pública cubierta por el Seguro Escolar, que deben **suscribir obligatoriamente** todos los estudiantes españoles y extranjeros que residen legalmente en España en el momento de formalizar su matrícula en la US.
- B. A partir de dicha edad, tienen derecho a la asistencia sanitaria pública como titular o beneficiario de la tarjeta sanitaria de Andalucía, de cualquier otra comunidad autónoma o europea, según los casos, a través del Sistema Nacional de Salud o bien pueden **concertar con una Entidad aseguradora autorizada para operar en España, como requisito necesario para obtener la autorización de estancia por parte de extranjería**. Pueden encontrar entidades aseguradoras con concierto con la Universidad de Sevilla en la página web del SACU.
- C. Los estudiantes que, además, sean funcionarios públicos o cuyo cónyuge o pareja de hecho ostente dicha condición tendrán, asimismo, derecho a la asistencia sanitaria como mutualista o beneficiarios de MUFACE, ISFAS o cuando proceda.
- D. Los estudiantes extracomunitarios titulares de autorización de estancia en España por estudios o movilidad de alumnos, tanto los matriculado en la US mayores de 28 años, como los participantes en un programa o convenio de intercambio o movilidad, cualquiera que sea su edad, **deben contar con un seguro público o privado de enfermedad, concertado con una Entidad aseguradora autorizada para operar en España, como requisito necesario para obtener la autorización de estancia pro parte de extranjería**. El derecho a la asistencia sanitaria les deriva de dicha póliza de seguro, cuyos requisitos debe conocer cada interesado.

La asistencia sanitaria se prestará por las entidades y en los centros, establecimientos y servicios que para cada caso se describen a continuación:

- 1) La asistencia sanitaria derivada tanto del Seguro Escolar como la condición de titular o beneficiario de cualquiera de las tarjetas sanitarias, inclusive la europea, se prestará por los centros, establecimientos y servicios, propios o concertados, del Servicio Andaluz de Salud, salvo en situaciones de riesgo vital, cuando se justifique que no pudieron ser utilizados por los medios de aquél.
- 2) Si el derecho derivase de su condición de mutualista o beneficiario de MUFACE, ISFAS, etc., serán estas entidades las obligadas a prestar la asistencia, salvo que el mutualista tenga concertada la asistencia sanitaria con el Servicio Andaluz de Salud (este dato lo debe conocer el estudiante).
- 3) Para los estudiantes extracomunitarios titulares de autorización de estancia en España por estudios o movilidad de alumnos, tanto los matriculados en la Universidad de Sevilla mayores de 28 años, como los participantes en un programa o convenio de intercambio o movilidad, cualquiera que sea su edad, se seguirá lo que establezca la póliza de seguros que tenga concertada.

**ANEXO IV: PRIMEROS AUXILIOS.**

**Aplicar la conducta PAS.**

**U**  
SEPRUS

**CURSO GENERAL DE PRIMEROS AUXILIOS**

**ACTUACIÓN GENERAL ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA:**  
*Conducta P.A.S*

**P**roteger al accidentado, a uno mismo y a los demás.

**A**visar a los servicios de atención sanitaria.

**S**ocorrer al accidentado o herido.

ER

8

Solo se practicarán acciones sobre el accidentado de las que se tengan seguridad sobre su beneficio. En el caso de albergar dudas **NO** actuar y esperar a los equipos de emergencia, manteniendo **una espera activa** que consistirá en:

- ✓ Abrigar a los heridos para que no pierdan calor, incluso en verano.
- ✓ Mantener la calma y tratar de animar y tranquilizar al accidentado.
- ✓ Mantente localizado para ampliar la información o guiar a las emergencias.
- ✓ Elige un punto para el rescate evitando grandes inclinaciones y libre de obstáculos.
- ✓ Señala la zona para que sea visible desde el aire: coloca una **manga de viento** (*una camiseta o una bolsa de plástico en un bastón*) para indicar la intensidad y dirección del viento en el caso de que el rescate se produzca vía aérea. Una vez veas a los Servicios de Emergencia hazte claramente visible a ellos con la señal internacional de socorro. En el caso de encontrarse varias personas, estas crearán entre si una cadena de señalización para facilitar la llegada al punto de rescate.



# CONSEJOS DE ACTUACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS ANTE UNA EMERGENCIA

Pildora 104 Enero 2016

## PLAN DE AUTOPROTECCIÓN EN TU CENTRO DE TRABAJO: Consejos de actuación de Primeros Auxilios ante una emergencia



**P**roteger al accidentado, a uno mismo y al resto de las personas en el lugar del accidente.

**A**visar a los servicios de asistencia sanitaria y al Centro de Control Interno del centro.

**S**ocorrer al accidentado o herido, poniendo en práctica las medidas de primeros auxilios imprescindibles para mantener con vida a la víctima.

### Posición lateral de seguridad



Hasta que llegue la asistencia sanitaria o bomberos:

- Compruebe las constantes vitales y en caso necesario, llame al 112, iniciando si conoce y fuera preciso, la maniobra de reanimación cardiopulmonar:

**112**



ABRIR VÍAS AERIAS  
TECNICA FRENTI-MENTON  
COMPRESIONES  
TORACICAS  
INSUFLACIONES

- De no ser necesario, se mantendrá a la víctima en posición lateral de seguridad, comprobando las constantes vitales.

- Mantenga abrigada a la persona y afloje cualquier ropa que pudiera oprimirle.

Asiste con regularidad a los cursos de Primeros Auxilios

SEPRUS Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla.

web: recursoshumanos.us.es.

mail: seprus@us.es

## SOPORTE VITAL BÁSICO (ADULTOS)

- Coloque el talón de la otra mano sobre la primera.
- Entrelace los dedos y asegúrese que está sobre el esternón.



## SOPORTE VITAL BÁSICO (ADULTOS)

- Colóquese verticalmente con los brazos y codos rectos y comprimir. Descender al menos 5cm.



- Dejar toda presión sin perder contacto y volver a repetir. (al menos 100 veces x min., una cada 0,6 seg)

## SOPORTE VITAL BÁSICO (ADULTOS)

- Después de 30 compresiones, realizar 2 respiraciones utilizando la maniobra frente-mentón antes de comenzar el boca a boca.



- Pince la nariz con índice y pulgar.
- Mantenga elevado el mentón.

## SOPORTE VITAL BÁSICO (ADULTOS)

- Inspiramos normal y sellamos con nuestra boca la de la víctima ( Técnica de boca a boca )



- Insufle aire y observe que se eleva el pecho. Se tardará 1 segundo.
- Mantenga extendida la cabeza y observe descender el pecho a la salida del aire.
- Vuelva a repetirlo y comience de nuevo con las compresiones si no respira.

## OBSTRUCCIÓN VÍAS AÉREAS **INCOMPLETA**

VÍCTIMA AGITADA CON  
TOS ENERGICA Y  
CONTINUA

ACTUACIÓN:  
DEJAR QUE TOSA Y  
VIGILARLA (ANIMAR A  
QUE TOSA)

NO DAR GOLPES EN LA  
ESPALDA



## OBSTRUCCIÓN VÍAS AÉREAS **COMPLETA**

En la obstrucción completa la víctima:

- Suele llevarse las manos al cuello.
- No tose ni respira.
- No habla.
- Si no se solventa acabará perdiendo la consciencia.
- Presenta gran excitación, pues es consciente de que no respira: tiene la sensación de muerte inminente.
- Procederemos entonces a realizar la Maniobra de Heimlich: Su objetivo es empujar el cuerpo extraño hacia la salida provocando una tos artificial.



Señal universal  
para el ahogamiento

### MANIOBRA DE HEIMLICH

Aplicar cinco palmadas secas en mitad de la espalda entre los omoplatos.

Coger al accidentado por detrás y por debajo de los brazos. Colocar el puño cerrado 4 dedos por encima de su ombligo, justo en la línea media del abdomen. Colocar la otra mano sobre el puño.

Reclinarlo hacia adelante y efectuar cinco compresiones abdominales (hacia dentro y hacia arriba) a fin de presionar el diafragma. De este modo simulamos una tos artificial.

Si la obstrucción no se resuelve tras repetir el ciclo completo 3 veces (cinco palmadas - cinco compresiones abdominales) LLAMAR AL 112 y continuar hasta que llegue la ayuda sanitaria.

En caso de pérdida de consciencia se procederá a iniciar el masaje cardiaco.

### MANIOBRA DE HEIMLICH



**Golpes en la espalda y compresión del abdomen para atragantamiento**



### HEMORRAGIAS EXTERNAS

#### ACTUACIÓN

- Lavarse las manos y colocarse guantes.
- Tranquilizar a la víctima.
- Detener la hemorragia mediante **compresión directa** del punto sangrante:
  - Liberar la zona de la herida de ropas para ponerla al descubierto.
  - Cubrir la herida con gasas, pañuelos (el material, que no desprenda hebras, más limpio del que se pueda disponer).
  - Comprimir la zona afectada durante un mínimo de 10 minutos, elevando a la vez el miembro afectado, de forma que el punto sangrante se encuentre más alto que el corazón.
  - No retirar nunca el apósito inicial.
  - Si la herida sigue sangrando, añadir más gasas.
  - Sujetar las gasas con vendaje compresivo.



La compresión directa no se puede utilizar en caso de que la hemorragia sea producida por una fractura abierta de un hueso o existan cuerpos enclavados.

### HEMORRAGIAS EXTERNAS

Si a pesar de lo anterior el accidentado sigue sangrando **comprimir la arteria** correspondiente a la zona de sangrado, con la yema de los dedos, contra el hueso subyacente, en una zona anterior a la herida (ver siguiente transparencia).

Con esta técnica se consigue reducir el aporte sanguíneo de manera considerable de todo el miembro y no solo de la herida, pero mantiene intacto el retorno Venoso; debe mantenerse la compresión hasta la llegada de la ambulancia o el ingreso en urgencias hospitalarias.



Sería el primer método a realizar cuando la hemorragia es producida por una fractura abierta o hay objetos enclavados.



### HEMORRAGIAS EXTERNAS



**USO DEL TORNIQUETE:** como última opción, solo se aplicará si:

- Fracasas las medidas anteriores (compresión sobre la herida y sobre la arteria).
- La hemorragia persiste de forma que pueda implicar la pérdida de la vida del accidentado (por ejemplo en las amputaciones).
- El número de accidentados con lesiones vitales sobrepasa al de socorristas y no se puede estar atendiendo en todo momento a cada uno de ellos.

#### ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

- Ejecutarlo en el extremo proximal del miembro afectado (lo más cerca posible del tronco o del abdomen según se trate del brazo o pierna respectivamente).
- Utilizar una banda ancha.
- Anotar la hora de colocación.
- Ejercer sólo la presión necesaria para detener la hemorragia.
- No retirarlo nunca hasta que sea atendido por los servicios de urgencia.

### EJECUCIÓN

- Colocar la venda cuatro dedos por arriba de la herida.
- Dar dos vueltas alrededor del miembro.
- Hacer un nudo simple.
- Colocar una vara corta y fuerte y hacer dos nudos más.
- Girar la vara lentamente hasta controlar la hemorragia.
- Trasladar al herido a un centro sanitario.



**OJO AFLOJAR SIN RETIRARLO CADA 20 MINUTOS**

**HERIDAS****ACTUACIÓN (I):**

- Lavado de manos con abundante agua y jabón.
- Colocación de guantes estériles antes de su manipulación.
- Utilización de material de cura estéril (pinzas, tijeras,..)
- Descubrir la herida: recortar pelo, cabello, etc.
- Lavar la herida " a chorro " con abundante agua o suero fisiológico con el fin de arrastrar los posibles cuerpos extraños de la superficie de la herida.
- En heridas superficiales es adecuado limpiarla con agua y jabón.



1 Lavado de manos



2 Lavadó a chorro con agua fisiológica o agua y jabón de manos

**HERIDAS****ACTUACIÓN (II):**

- Limpiarla con gasas estériles desde el centro de la herida hacia fuera.
- Secar la herida adecuadamente con unas gasas estériles desde el centro de la misma hacia la periferia.
- Aplicar un antiséptico local, tipo povidona o clorhexidina.
- Cubrir la herida con gasas estériles y fijarlas.
- En caso de heridas graves trasladar a un Centro Sanitario (atención a otro tipo de lesiones -ej. hemorragia).



3 Limpieza desde el interior hacia afuera



4 Cubrir con un apósito

**HERIDAS****En caso de Heridas NO se debe:**

- Limpiarlas con algodón, pañuelos o servilletas de papel: desprenden hebras y pelusas que pueden provocar infecciones.
- Utilizar alcohol o lejía para desinfectarla ya que destruyen el tejido sano.
- El agua oxigenada controla bien la hemorragia, pero no desinfecta la herida.
- Utilizar antisépticos de coloración permanente (tipo mercromina).
- Extraer cuerpos extraños enclavados, cualquiera que sea su localización.
- Manipularlas con las manos sucias o ponerla en contacto con objetos (trapos, vendas, etc.) en un estado higiénico inadecuado



## CONTUSIONES

Son lesiones por impacto de un objeto con el cuerpo, que no producen pérdida de continuidad de la piel (no heridas).

### ACTUACIÓN

- Aplicar frío local.
- Si es una extremidad, levantarla.
- En las más graves, inmovilizar.
- Consultar con centro sanitario.



## ESGUINCE:

Es la separación momentánea de las superficies articulares que produce un estiramiento de los ligamentos (a veces con rotura) tras un movimiento forzado de la articulación.

### ACTUACIÓN:

- Aplicar frío local.
- Levantar la extremidad afectada.
- Mantener en reposo.
- Inmovilizar la articulación afectada.
- Consultar con centro sanitario.



### **LUXACIÓN:**

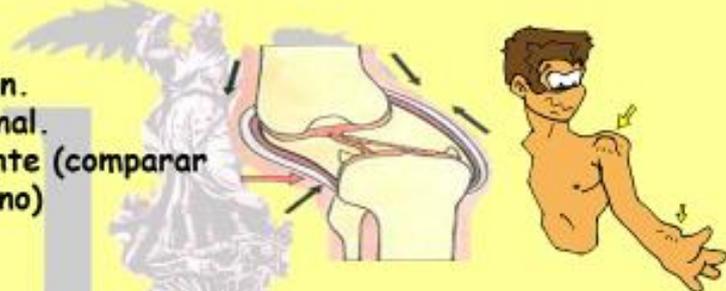
Es la separación mantenida de las superficies articulares.

#### **SÍNTOMAS**

- Dolor e inflamación.
- Impotencia funcional.
- Deformidad evidente (comparar con el miembro sano)

#### **ACTUACIÓN:**

- Aplicar frío local
- Inmovilización en la posición en la que se encuentre.
- Consultar con centro sanitario y seguir sus indicaciones.



### **FRACTURAS**

#### **ACTUACIÓN:**

- No mover la extremidad.
- Aplicar frío local.
- Quitar anillos, relojes, etc., todo lo que apriete.
- Inmovilizar las articulaciones en las que interviene el hueso roto, tanto por encima como por debajo de la fractura.
- En posibles fracturas de columna, mantener al accidentado inmovilizado.
- En fracturas abiertas, cubrir la herida con gasas estériles o trapos muy limpios y mejor humedecidos. No intentar introducir el hueso dentro de la extremidad.
- Contener la posible hemorragia (no por presión directa).
- Observar color de los dedos de manos o pies y pulso.
- Consultar con servicio sanitario y seguir sus indicaciones.

## **ACTUACIÓN EN QUEMADURAS TÉRMICAS O POR CALOR**

- Asegurar el entorno del accidente (conducta PAS).
- Acomodar a la víctima.
- Mojar abundantemente la quemadura con agua para enfriar la quemadura hasta que pase el dolor (al menos unos 10 minutos).
- No aplicar cremas ni pomadas, ni tocar la zona ni reventar las ampollas.
- Antes de que se inflame la zona quitar lo que pueda comprimir la zona: relojes, joyas, cinturones o ropa ajustada.
- No retirar nada que haya quedado adherido a la quemadura.
- Para evitar infección cubrir la quemadura y el área circundante con gasas estériles, nunca con vendas adhesivas ni esparadrapos que estén en contacto con la piel que empeoran la lesión.
- Si no se dispone de botiquín utilizar un paño limpio que no tenga pelusa para cubrir la zona, intentando que no comprima la zona.
- En quemaduras leves se recomienda acudir al centro de salud una vez se haya tratado la quemadura.
- En quemaduras graves llamar al 112 mientras se refresca la lesión y anotar los detalles de las heridas y el estado de la víctima.



## **QUE NO DEBEMOS HACER ANTE UNA QUEMADURA**

- ❌ Aplicar pomadas, antisépticos con colorantes, remedios caseros, hielo o agua helada.
- ❌ Enfriar demasiado al paciente: sólo la zona quemada.
- ❌ Romper o pinchar las ampollas. Las ampollas contienen un líquido que protege la zona de una posible infección.
- ❌ Comprimir la zona quemada con el vendaje.
- ❌ Correr cuando el cuerpo está en llamas.
- ❌ Despegar la ropa o cualquier otro elemento pegado al cuerpo.
- ❌ Vendar dedos juntos.
- ❌ Dejar sola a la víctima.
- ❌ Demorar el transporte al centro hospitalario.



# ALIVRES E GAQUISEVINU

