

EMERGENCIAS EN LA PLAYA

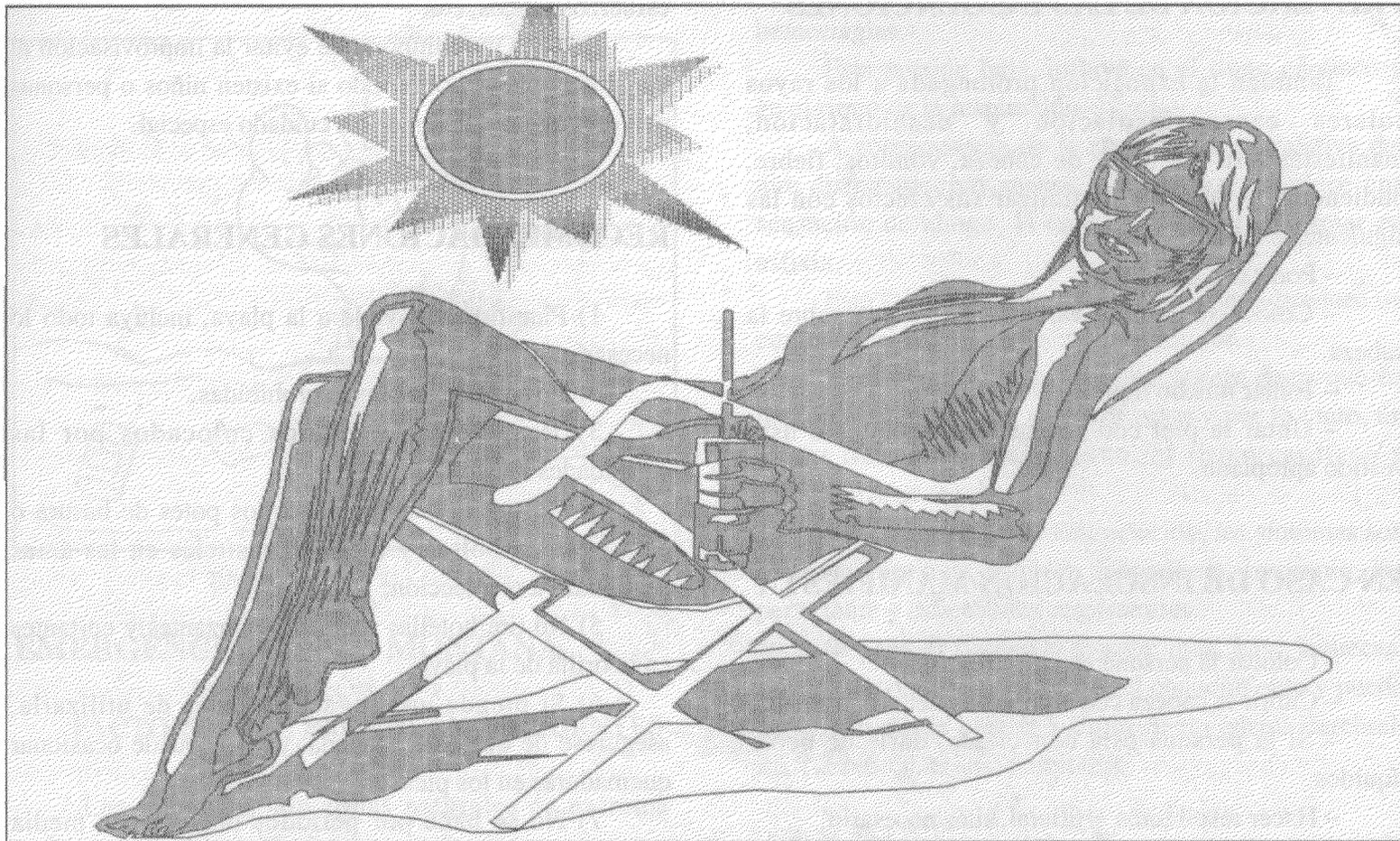
PELIGROS EN LA PLAYA

Las playas son centros de recreación, diversión y descanso, refugio de muchos capitalinos que atormentados por el ruido, calor, contaminación y el stress de trabajo, acuden en los días festivos en busca de paz y tranquilidad; sin embargo, lo que debe ser un relajante y placentero disfrute, puede tornarse en

amargura y tragedia, si no tomamos las medidas preventivas necesarias.

Así pues, tenemos que los rayos solares pueden producir quemaduras graves, cuando la exposición es directa sin la protección adecuada durante largo tiempo.

El riesgo de quemaduras es mayor para niños, ancianos y personas de piel sensible (pieles muy blancas); también existe el riesgo de cortaduras o accidentes menores causados por objetos abandonados imprudentes.



- Heridas o contusiones al caer en zonas rocosas o de arrecifes.
- Lesiones al nadar en lugares con fuerte oleaje.
- Intoxicaciones por la ingesta de mariscos o pescado.
- Accidentes por nadar imprudentemente alejado de la orilla.
- Extravío de menores y las consiguientes consecuencias.

PREVENCION DE LAS INSOLACIONES

También la exposición prolongada a los rayos solares causa insolación y deshidratación, manifestándose por dolor de cabeza, vómitos, fiebre, pudiéndose prevenir o minimizar sus efectos con las siguientes medidas:

- Ponerse a la sombra.
- Colocarse compresas de hielo y agua sobre la cabeza.
- Tomar mucho líquido.
- Untar la piel con cremas humectantes o usar vestido apropiado.

EN CASO DE INSOLACION MANIFIESTA

- Colocar la persona en sitio fresco.
- Cubrir la cabeza con compresas heladas o frías.
- Si la persona está consciente, darle de beber líquidos.
- Hacer respiración artificial, si es necesario.

- Consultar al médico, si es serio el caso.

LA DESHIDRATACION

La deshidratación puede ser consecuencia de un calor intenso, la exposición directa a los rayos solares o la permanencia prolongada en un ambiente de alta temperatura.

Se puede prevenir o minimizar sus efectos, mediante la ingestión de líquidos con sales, no realizar esfuerzos físicos, etc.

Es pues muy importante evitar la improvisación al viajar a la playa, sobre todo si existen niños o personas mayores que requieren de un cuidado especial.

RECOMENDACIONES GENERALES

- 1) Planifique su viaje a la playa, incluya todo lo necesario.
- 2) No se bañe en playas prohibidas.
- 3) Respete los anuncios colocados por las autoridades locales.
- 4) No tire la basura, utilice los pots de basura o colóquela en bolsas y luego dépositelas en las áreas destinadas a recolección.
- 5) No tire botellas u objetos punzantes y cortantes en la orilla de la playa.
- 6) Si prende una fogata, después de utilizarla, asegúrese de que esté apagada, ya que puede ocasionar quemaduras en los pies.
- 7) No se bañe por períodos mayores de media

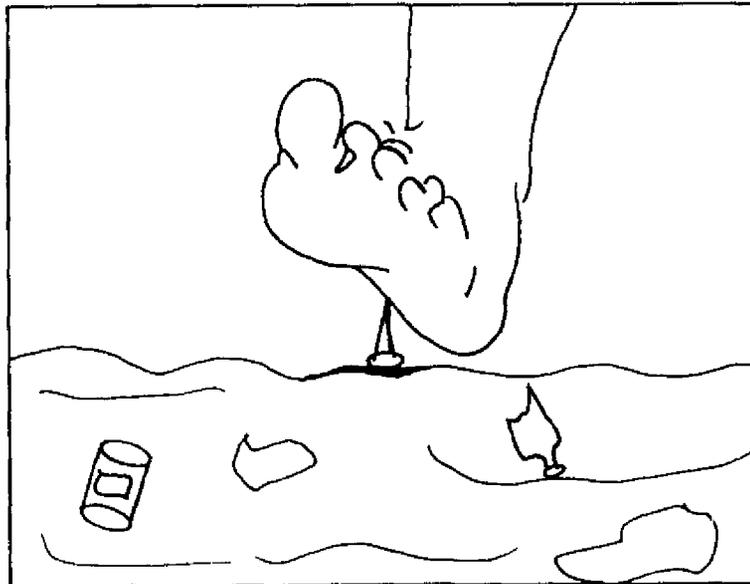
hora; mantenga a intervalos la exposición al sol, sobre todo en niños.

8) Esté pendiente al entrar al agua del efecto de corrientes y resacas.

9) Evite nadar donde existan animales peligrosos; también evite nadar de noche.

10) Trate siempre de nadar en pareja y siempre cerca de la orilla.

11) No ingiera licor en exceso y si lo hace no entre al agua, esta recomendación también es válida si ha comido mucho.



EMERGENCIAS EN LA MONTAÑA

FACTORES QUE PROVOCAN ACCIDENTES

Las montañas son zonas naturales de extrema

belleza, existiendo numerosas áreas que nos ofrecen refugio naturales para conservar y disfrutar; sin embargo, en las montañas existen muchos factores que son causa de accidentes leves y graves. A continuación, analizaremos algunos de ellos:

La altitud

La altitud influye sobre las funciones normales del organismo. A medida que subimos, la presión disminuye y los líquidos y gases del organismo experimentan un desequilibrio que puede ocasionar hemorragias.

Esta presión baja, influye en el ritmo cardíaco y en el ritmo de la respiración.

A consecuencia de la altura, la masa relativa del aire disminuye, hay menos oxígeno; esto produce una sensación de ahogo, la cual se puede transformar en asfixia.

Esta falta de oxígeno en el organismo, produce un aumento del ritmo cardíaco y respiratorio.

Si el organismo se aclimata, quiere decir que ha habido un aumento de glóbulos rojos y por lo tanto, un mejor transporte de oxígeno, el ritmo cardíaco y respiratorio se regulan.

Si no se produce la aclimatación, los síntomas son evidentes: mareos, náuseas, inapetencia, insomnio, tos persistente y dificultades respiratorias.

Si pasa el tiempo o si sube más, hay: jaquecas, vómito, incoherencia, pérdida del conocimiento y puede haber peligro de muerte a causa de un edema cerebral. SE TIENE QUE DESCENDER.

Las tormentas

a) Evitar caminar por lugares muy estrechos, pendientes y precipicios; un resbalón puede ser FATAL.

b) No estar cerca de las cimas.

c) No refugiarse nunca bajo un árbol; buscar una zona llana. Es preferible mojarse que estar expuesto a la caída de un rayo.

d) Tener cuidado con las bocas de las cuevas, ellas albergan animales peligrosos; serpientes, tigres, etc., que también buscan refugio

Los vientos

El viento en zonas desprotegidas, produce sobre el organismo los efectos siguientes:

– Aumento de la transpiración de la piel y de la mucosa, ojos, boca, fosas nasales. Se acusa una sequedad en la cara. Se tiene que cubrir la piel con grasas, en particular los labios que se agrietan.

– Un viento frío puede producir catarros pulmones, gastritis, afecciones de garganta, nariz y oídos.

– La neblina es uno de los mayores peligros de la montaña, impide la visión y desorienta. Todo a nuestro alrededor pierde su forma.

Agotamiento o hipotermia (falta de calor)

Es muy común entre los jóvenes excursionistas. Se produce por:

– Falta de alimento.

– Cansancio ante una marcha muy larga.

– Falta de entrenamiento.

– Frío y humedad en la montaña.

Presenta los siguientes síntomas:

– Torpeza mental

– Incoherencia

– Pasos vacilantes

Recomendaciones:

– Meterlo en un saco de dormir o cubrirlo con una manta.

– Dejarlo descansar.

– Darle bebidas calientas, de ser posible.

CONSEJOS UTILES

– Planificar su viaje, sitios, tiempo, actividades a cumplir, etc.

– Llevar a su excursión el equipo apropiado para sobrevivir: saco de dormir, manta, chaqueta, alimentos, agua, cuerda, cuchillos, linternas, etc. (calcule provisiones).

– No llegar nunca al agotamiento, comer con frecuencia, descansar.

– No salir nunca solo, por lo menos grupo no menor de tres.

– Llevar bolsas plásticas que pueden ayudar a mantener seca la ropa en caso de lluvia.

– Llevar si es posible un radio transmisor con alguna frecuencia de radio aficionados de la zona.

– Si se desplaza en lugares no conocidos, señale el camino sin dañar la naturaleza.

– Si el grupo es numeroso no permitir que se separen mucho; de ser necesario, mantener

comunicación con los rezagados mediante gritos o pitos a intervalos determinados.

- Caminar siempre de día y montar campamento antes de oscurecer.

- Tomar precauciones al pasar por lugares difíciles, rocosos.

- Si no se conoce la zona, utilizar un baquiano. No hacerlo solo, buscar ayuda en los lugareños.

- Elegir la zona adecuada a las posibilidades. No sobrevalorar las fuerzas. Si se va en grupo, no alejarse de él.

- Subir despacio, pues la prisa hará aumentar el ritmo cardíaco y respiratorio.

- ¡Recuerde!, no deje hogueras prendidas, ellas son el origen de muchos incendios forestales. Asegúrese de que todo está en orden antes de partir.

- Lleve siempre alimentos ricos en calorías.

QUE HACER SI USTED DETECTA UN FUEGO DE VEGETACION

- Si le es posible, intervenga sin demora y combátalo con ramas o material improvisado; promueva que otras personas lo ayuden y que den aviso a las autoridades, nunca lo haga solo.

- Lance tierra sobre la base del fuego, si se trata de vegetación baja y si se está iniciando; tratando de cubrir la vegetación no quemada.

- Si hay peligro de que el fuego se propague y existan instalaciones o viviendas cercanas, dé aviso de inmediato.

MOTINES O DESORDENES PUBLICOS

DEFINICION

Manifestaciones sociales, en las que se puede estar involucrado repentinamente y pueden generar condiciones emocionales que se conviertan en pánico, siendo alguna de sus secuelas.

PRINCIPALES SECUELAS

- Desmayos.

- Ataques de histeria.

- Ideas de suicidio.

- Carreras desenfrenadas a pie o en autos.

- Diferentes tipos de heridas.

- Contusiones o fracturas.

- Resignada espera de una muerte inevitable.

- La muerte misma.

Estos y otros posibles causales de pánico, en especial los derivados de algunos fenómenos naturales o accidentes, producidos por el hombre, nos inducen a buscar formas de evitar que el miedo nos lleve apresuradamente hacia peligros mayores, lo cual podría evitarse con un poco de serenidad. Ciertamente, todo lo que sea correr, empujar, saltar o gritar, sólo deberá practicarse cuando con ello verdaderamente usted pueda esquivar un peligro evidente, o pueda salvar a alguien de la misma acción destructiva.

Finalmente, obsérvese que en los casos de manifestaciones, motines o desórdenes de diversas clases, se pueden producir muertos y lesionados, cuyos