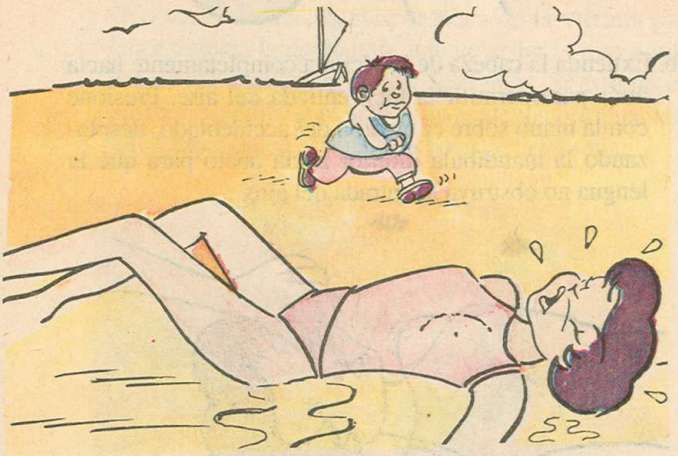
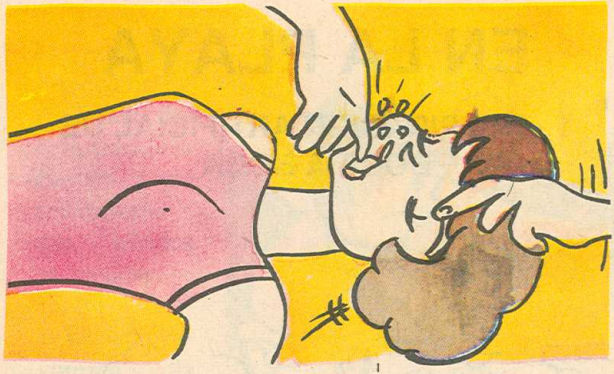
EN LA PLAYA

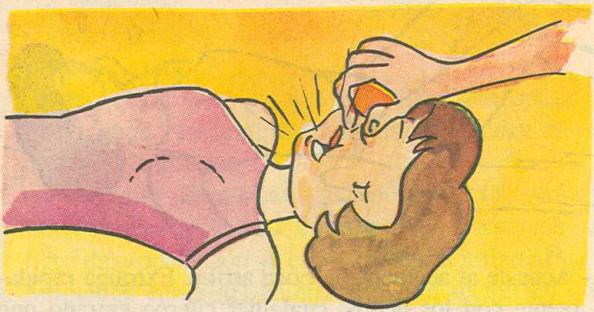
1.- RESPIRACION ARTIFICIAL DE BOCA A BOCA



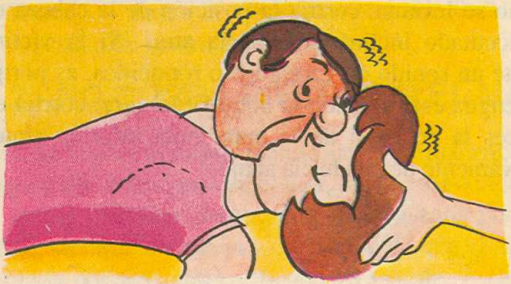
a.- Acueste al accidentado boca arriba. Extraiga rápidamente con los dedos, cualquier cuerpo extraño que pueda haber en la boca del accidentado, incluso dentaduras postizas.



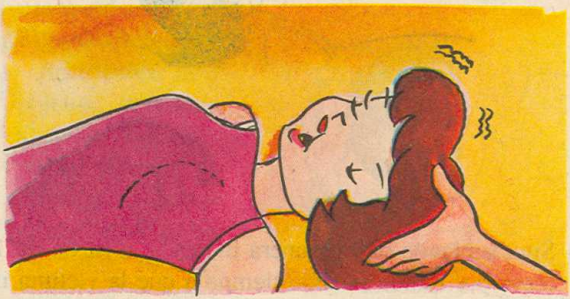
b. Extienda la cabeza de la víctima completamente hacia atrás para permitir la total entrada del aire. Presione con la mano sobre el mentón del accidentado, desplazando la mandíbula inferior hacia abajo para que la lengua no obstruya la entrada del aire.



c.- Apriete con los dedos la nariz para evitar la salida del aire que usted administra.

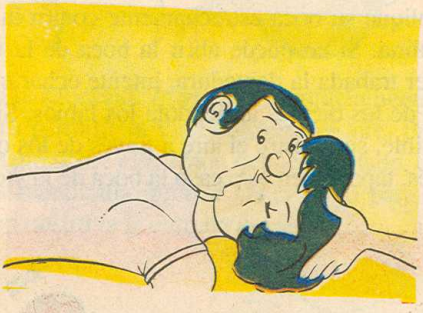


d.- Aplique su boca estrechamente contra la boca de la víctima. Si no puede abrir la boca de la víctima por tener trabada la dentadura, intente echar el aire a través de los dientes abriéndole los labios. Si esto no es posible, suministre el aire a través de los orificios nasales, tapando en este caso la boca de la víctima.



e.- Con cada bocanada de aire que usted administre a la víctima, observe si se levanta el pecho de la misma.

Si no se levanta, corrija la posición de la cabeza del accidentado inclinándola hacia atrás. Si la víctima emite un sonido de gargareos o ronquidos, es porque la lengua está tapando la entrada del aire; corrija entonces la posición de la mandíbula inferior tirando nuevamente de ella hacia abajo.



f.- Siga soplando de la manera indicada, a razón de 12 veces por minuto, dando tiempo a que la víctima inhale y expulse el aire. Si la víctima es un niño debe soplarse a razón de 20 veces por minuto en pequeños soplos. En el transcurso de estas maniobras, oprima

con la mano una que otra vez, el estómago del accidentado. Cuando la víctima respire por si sola, condúzcala a un centro asistencial.

2.- NO CORRA RIESGO EN EL MAR

Evite la improvisación y planifique su permanencia en la playa y las incursiones en el mar, lagos, ríos o lagunas.
Si piensa practicar natación, hágalo en zona poco profunda, siempre en pareja y cerciórese de que el área esté vigilada por personal calificado en rescate. Evite nadar en zona de arrecifes, fondo marino abrupto y con fuerte oleaje.
Procure que sus hijos y familiares no se adentren en el mar con boyas o flotadores, pueden escaparse de sus manos y quedar con la debida flotabilidad poniéndolos en peligro.

Usted se expone a diversos riesgos, entre ellos tenemos:

a.- Accidentes con objetos cortantes abandonados imprudentemente.

b.- Heridas o contusiones al resbalar en zonas rocosas cubiertas de algas o humedecidas por olas.

c.- Lesiones diversas al ser lanzado por olas fuertes contra arrecifes y orillas pedregosas.
d.- Intoxicación al ingerir alimentos en mal estado (especialmente pescado).
e.- Insolación por prolongada exposición al sol sin la debida protección.
f.- Ahogamiento al no poder regresar a la orilla por extenuación o debido a corrientes marinas.
g.- Accidentes varios por imprudencia y falta de previsión.

3.- MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA LOS BAÑISTAS

a.- Es conveniente bañarse durante períodos no mayores de media hora; si son niños reduzca su duración.
b.- Si entra al agua y siente el efecto de la corriente resaca, salga de inmediato, ya que esta corriente supera las habilidades de un buen nadador.
c.- Si lo arrastra una corriente marina, esté con calma, continúe flotando y llame la atención de otra persona. No nade contra la corriente. Siempre nade diagonalmente y con dirección de la corriente.
d.- Si penetra en áreas con formaciones vegetales evite movimientos bruscos para no enredarse en las plantas marinas. Si queda atrapado realice movimientos lentos, libérese y nada en posición horizontal, boca arriba y las manos en la cintura, lo más cerca de la superficie del agua, hasta salir del área de plantas.

e.- Los habitantes del mar constituyen una seria amenaza. Evite nadar donde sospeche la presencia de tiburones, barracudas, etc., la mejor defensa es la distancia y no hacer nada para atraerlos.

f.- El nadar solo, de noche o en aguas turbias, constituye un peligrosa exposición.

4.- PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE AHOGAMIENTO

a.- Rescate cuanto antes a la víctima.

b.- Avise a la Unidad de Primeros Auxilios más cercana, pida un vehículo para el traslado.

c.- Inicie cuanto antes la respiración de salvamento (boca a boca).

d.- Solo cuando la víctima haya empezado a respirar normalmente, efectúe el traslado simultáneamente con la respiración de salvamento.

e.- Mantenga caliente el cuerpo de la víctima, y la respiración boca a boca, hasta por períodos de más de cuatro horas.

f.- Descarte el fallecimiento del ahogado hasta tanto no le certifique un médico o cuando los signos de la muerte resulten evidentes.

5.- INSOLACION

COMO EVITARLA

a.- Para evitar la insolación use siempre sombrero cuando este en las áreas descubiertas, aún con el sol tapado por las nubes.

b.- Cuando se encuentre en la playa mantenga su cuerpo protegido por una camisa o cúbrase la espalda con una toalla.

SINTOMAS

1) Enrojecimiento de la piel y dolor al roce (quemaduras de primer grado).
2) Dilatación de la pupila.

3) Piel seca ocasionalmente con formación de ampolla (quemaduras de segundo grado).
4) Pulso rápido, respiración entrecortada y dificultosa.
5) Fiebre y dolor de cabeza.

TRATAMIENTO

1) Coloque al afectado en lugar fresco, sin sol.
2) En caso de estar vestido, afloje la ropa.
3) Aplique compresas de aguas fría en el cuerpo y cabeza. Ponga una bolsa de hielo en la cabeza.
4) Si pierde el conocimiento, colóquelo en posición horizontal con la piernas más elevadas que el resto del cuerpo; póngale compresas de agua fría, déle a inhalar amoníaco y llame con urgencia al médico.