

PRIMEROS AUXILIOS

En Caso De

Ahogamiento

Los ahogamientos en medios acuáticos requieren de atención inmediata

Proteger: el primer paso es autoprotegerse para poder garantizar la seguridad de la víctima.

Si sientes que estás en peligro, pide ayuda y espera a los servicios de emergencia

Alertar o avisar: a continuación, debemos contactar con los servicios de emergencia lo más rápido posible

Socorrer: los operadores nos pueden indicar paso a paso cómo ayudar a la víctima mientras llegan los servicios de emergencia

Si nos encontramos a una persona inconsciente en el agua, o fuera de ella, el primer paso es liberar la vía aérea (nariz y boca). Si esto ocurre dentro del agua, es primordial garantizar nuestra propia seguridad y, después, pedir ayuda

- Evalúa la situación: asegúrate de que tú y el área circundante sean seguros antes de acercarte a la persona que se está ahogando
- Llama a los servicios de emergencia: si te das cuenta de que alguien se está ahogando, pide ayuda de inmediato
- Proporciona flotación: trata de lanzar o extender algún objeto flotante, como un flotador, un chaleco salvavidas o una cuerda

- Ayúdale a salir del agua: si es posible y la víctima está cerca de la orilla, puedes intentar extender un objeto largo, como una rama o un palo, para que lo agarre y pueda ir hacia un lugar seguro.
- Realiza la maniobra de Heimlich (compresiones abdominales): si la persona está consciente y muestra signos de obstrucción de las vías respiratorias, puede ser necesario realizar la maniobra de Heimlich. Esta técnica no se puede aplicar en personas inconscientes.

- Realiza la RCP o "boca a boca" (reanimación cardiopulmonar): si la persona está inconsciente y no respira, le debes practicar la RCP de inmediato

Por lo que se refiere a la prevención de ahogamientos en niños, se debe aplicar la regla 10/20. Consiste en vigilar a los niños cada 10 segundos y no alejarse de ellos a una distancia que cueste recorrer más de 20 segundos