CINFASALUD.COM
CONSEJOS DE SALUD

¿Cómo actuar ante un ahogamiento en el agua?

Cada año, **cientos de personas fallecen ahogadas en las playas, ríos o piscinas de nuestro país.** Saber cómo actuar si alguien está en una situación de peligro dentro del agua puede ayudar a salvar su vida.

RECUERDA LA CONDUCTA "PAS":

PROTEGER:
Por este orden: a ti mismo, al accidentado y haz segura la zona del accidente.

ALERTAR:
Da aviso al 112.

SOCORRER:
Inicia la asistencia a la víctima.

PASOS A SEGUIR ANTE UN AHOGAMIENTO:

1. **SI LA PERSONA ESTÁ INCONSCIENTE EN EL AGUA O EN LA ORILLA: ALÉJALA DEL AGUA, SITÚALA BOCA ARRIBA Y DESPEJA SUS VÍAS AÉREAS (NARIZ Y BOCA).**

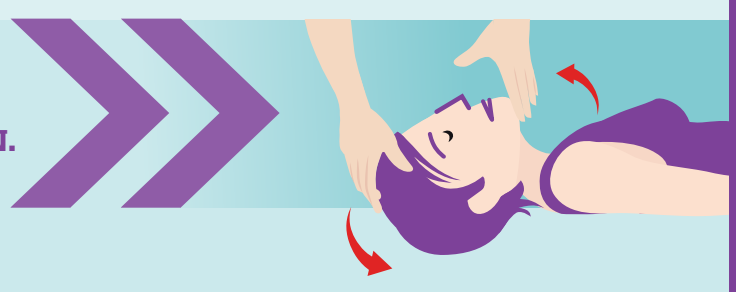
2. **COMPRUEBA SI RESPONDE A ESTÍMULOS:**

AUDITIVOS | TÁCTILES | DOLOROSOS

✓ **SÍ RESPONDE:** avisa al 112 y espera las instrucciones del profesional sanitario.

✗ **NO RESPONDE:** pide ayuda a otras personas, avisa al 112 y continúa con los siguientes pasos.

3. **COMPRUEBA SI RESPIRA, ABRIENDO SUS VÍAS AÉREAS MEDIANTE LA MANIOBRA FRENTE-MENTÓN.**



✓ **SÍ RESPIRA:** colócala en Posición Lateral de Seguridad, comprueba continuamente que sigue respirando y espera a los servicios de emergencia.

✗ **NO RESPIRA:** llama al 112 (si no lo has hecho ya) para que te informe de dónde encontrar un Desfibrilador Semiautomático (DESA).

INICIA LAS MANIOBRAS DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP):

1. Realizar 5 ventilaciones boca a boca.

Cómo realizar las ventilaciones correctamente:

- Mueve la cabeza con la maniobra frente-mentón.
- Pinza la nariz con los dedos pulgar e índice.
- Sella su boca con la tuya.
- Llena sus pulmones con aire que le exhales durante un segundo y observa cómo el tórax se eleva.
- Deja que los pulmones se vacíen, despinzando la nariz (menos de un segundo).
- Repite.

2. Masaje cardiaco a un ritmo de 110 compresiones por minuto.

3. 30:2 — Tras aplicar 30 compresiones, para y realiza 2 ventilaciones boca a boca.

4. Mantén el ciclo de 30:2 hasta que estés agotado y alguien te dé el relevo, la víctima responda o llegue la ayuda.

Si llega un DESA, tras encenderlo sigue los pasos que te indique.

RESUMEN: NO RESPONDE → NO RESPIRA → 112 → 30:2

FUENTES:
Departamento Médico de Laboratorios Cinfa
Colegio Oficial de Enfermería de Navarra.

©CINFA 2019