



# CARTAS DE ESCENARIO



## SALVAR VIDAS EN UN CLIMA CAMBIANTE

### El juego consta de 9 cartas:

- 6 cartas que describen una situación de emergencia y lo que hay que hacer.
- 3 tarjetas de bonificación que indican los comportamientos preventivos que hay que adoptar.

**Objetivo del juego:** A partir de los síntomas descritos, los participantes deben identificar el problema de salud presentado en cada una de las 6 tarjetas y sugerir qué medidas adoptar. Las 3 tarjetas de bonificación invitan a los participantes a identificar las medidas preventivas que pueden adoptar para limitar los riesgos para la salud.

*Este juego puede utilizarse en la escuela, en talleres de sensibilización o con las familias, para iniciar tanto a pequeños como a mayores en los primeros auxilios y en los buenos hábitos de prevención sanitaria.*

UTILICE PAPEL RECICLADO PARA IMPRIMIR

### Reglas del juego :

- Un jugador saca una carta y lee la situación.
- Si es una carta de ESCENARIO, los demás jugadores tienen que adivinar cuál es el problema de salud y cuál es la actuación más adecuada. El jugador que adivine el problema de salud gana 1 punto y el jugador que más se acerque a la actuación correcta (o que la haya adivinado por completo) gana 2 puntos.
- Si se trata de una carta de PREVENCIÓN, los demás jugadores deben adivinar el mayor número posible de buenos comportamientos para limitar los riesgos para la salud. El jugador que más acierte gana 1 punto.
- Después de anotar las respuestas, el jugador que sacó la tarjeta debe leer en voz alta la solución que aparece en la tarjeta.
- Un nuevo jugador roba una tarjeta y comienza la siguiente ronda.
- El juego finaliza cuando se han jugado todas las cartas (después de 9 rondas).
- El jugador con más puntos es el ganador.



OLA DE CALOR



INCENDIOS FORESTALES



INUNDACIÓN

# OLA DE CALOR



*ESTÁ TRATANDO CON UNA PERSONA QUE TIENE ESTOS SÍNTOMAS:*

- Náuseas, vómitos,
- Mareo y/o vértigo,
- Dolor de cabeza,
- Ritmo cardíaco acelerado,
- Piel roja, seca y caliente,
- Temperatura corporal elevada (superior a 40°C/104°F).
- Confusión.

*¿DE QUÉ SUFRE Y QUÉ HACE USTED?*

*ESTÁ TRATANDO CON UNA PERSONA QUE TIENE ESTOS SÍNTOMAS:*

- Fiebre,
- Deterioro de la capacidad de respuesta,
- Dolor de cabeza,
- Mareos,
- Sudoración escasa o nula,
- Pulso radial débil,
- Boca y lengua secas.

*¿DE QUÉ SUFRE Y QUÉ HACE USTED?*



## RESPUESTA 1

### GOLPE DE CALOR

1. Si se trata de una **EMERGENCIA**: pida ayuda inmediatamente.
2. Si es posible, lleve a la persona a un lugar fresco, como una habitación con aire acondicionado o una zona sombreada y bien ventilada.
3. Sumerja a la persona del cuello a los pies en agua fría (26°C/78,8°F).
4. Si esto no es posible: cuelgue sábanas húmedas alrededor del cuerpo de la persona para crear un "túnel de viento" o aplíquese una compresa fría o hielo compacto en el cuello, la ingle y las axilas.
5. Enfríe a la persona rociándola con agua lo antes posible; si es capaz, dele unos sorbos de agua.

## RESPUESTA 2

### DESHIDRATACIÓN

Tranquilece a la persona y dele de beber abundante líquido.

1. En casos leves de deshidratación, el agua será suficiente.
2. En casos más graves, dé a la persona una solución de rehidratación oral. Si no está disponible, dele zumo de manzana, agua de coco o agua.

*Receta para la rehidratación oral :*

- Media cucharadita de sal
- Seis cucharaditas de azúcar
- Un litro de agua potable

***Llame a los SEM si la capacidad de respuesta de la persona está alterada (dificultad para despertarse, confusión) o si deja de responder.***

# INUNDACIÓN

*ESTÁ TRATANDO CON UNA PERSONA QUE TIENE ESTOS SÍNTOMAS:*

- Náuseas,
- Escupir agua,
- Alteración de la conciencia,
- Ansiedad,
- Dificultad para respirar,
- Fatiga intensa,
- Tos.

**¿DE QUÉ SUFRE Y QUÉ HACE USTED?**

*ESTÁ TRATANDO CON UNA PERSONA QUE TIENE ESTOS SÍNTOMAS:*

- Cabeza bajo el agua o boca abajo,
- Respiración irregular o entrecortada, o ausencia de respiración,
- Cianosis,
- Pérdida de conocimiento.

**¿DE QUÉ SUFRE Y QUÉ HACE USTED?**

## **RESPUESTA 3 : AHOGAMIENTO CONSCIENTE Y RESPIRANDO**

1. Ayude a la persona a descansar en una posición cómoda, preferiblemente sentada o tumbada de lado. Si la persona pierde el conocimiento pero respira, colóquela en posición lateral de seguridad (de lado e inclinando la cabeza hacia atrás).
2. **Llama a los servicios médicos** de urgencia y sigue sus instrucciones.
3. Mantén a la persona abrigada con ropa seca y aislala del frío.
4. No la pierda de vista, ya que puede vomitar o tener dificultades para respirar hasta 8 horas después del ahogamiento.

## **RESPUESTA 4 : AHOGAMIENTO FALTA DE RESPUESTA Y RESPIRACIÓN ANORMAL**

1. **Pida ayuda inmediatamente.**
2. Despeje las vías respiratorias de la persona y dé de dos a cinco insuflaciones iniciales. Sople regularmente durante un segundo hasta que vea que el abdomen se eleva.
3. Si no hay respuesta, dé 30 compresiones torácicas sin demora; presione en el centro del pecho a un ritmo rápido y regular (de 100 a 120 compresiones por minuto).
4. Dé dos respiraciones. Sople regularmente en la boca (o boca y nariz en el caso de un bebé) durante un segundo hasta que vea que el pecho o el abdomen se elevan.
5. Continúe con ciclos de 30 compresiones torácicas y dos respiraciones hasta que la persona se despierte o lleguen los servicios médicos.

# INCENDIOS FORESTALES

*ESTÁ TRATANDO CON UNA PERSONA QUE TIENE ESTOS SÍNTOMAS:*

- Dolor agudo
- Decoloración roja, blanca o parduzca de la piel.
- Piel hinchada,
- Piel seca y áspera, dura en los casos más graves,
- Presencia de ampollas.

**¿DE QUÉ SUFRE Y QUÉ HACE USTED?**

**+C** Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios  
**IFRC**

**ESCENARIO 5**

*ESTÁ TRATANDO CON UNA PERSONA QUE TIENE ESTOS SÍNTOMAS:*

- Dificultad para respirar, tos,
- Dolores de cabeza, confusión,
- Náuseas,
- Frecuencia respiratoria lenta (menos de 25 respiraciones por minuto en bebés; 15 en niños; 10 en adultos).
- Decoloración azulada de labios, orejas, dedos de manos y pies.
- Bordes de las fosas nasales de color ceniza.

**¿DE QUÉ SUFRE Y QUÉ HACE USTED?**

**+C** Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios  
**IFRC**

**ESCENARIO 6**

## **RESPUESTA 5** **QUEMADURAS**

1. Enfríe la quemadura dejando correr agua limpia o líquidos fríos alternativos (zumo, leche) durante al menos 10 minutos, idealmente 20 minutos. No utilice agua helada ni hielo.
2. **Llame a los SEM.**
3. Quítese toda la ropa y las joyas que tenga sobre la piel quemada o cerca de ella, siempre y cuando no estén adheridas a la misma.
4. No perforo las ampollas.
5. Una vez enfriadas, cubra las ampollas con un apósito que retenga la humedad o utilice sustancias disponibles localmente, como ceniza fresca.
6. Si es necesario, cubra la quemadura con un paño húmedo o una envoltura de plástico mientras traslada a la persona a un centro médico.
7. Vigile la capacidad de respuesta, la respiración y la temperatura.

## **RESPUESTA 6** **DIFICULTAD RESPIRATORIA DEBIDO A UNA INTOXICACIÓN POR HUMO**

1. Ayude a la persona a adoptar una posición semisentada en el suelo y tranquilícela. Puede sentir alivio si se sienta inclinada hacia delante, con los brazos extendidos y apoyada en un soporte.
2. **Llame inmediatamente a los servicios médicos de urgencia.**
3. Aflójele la ropa que le apriete demasiado.
4. Siga observando a la persona, asegurándose de que está tranquila y cómoda.

## OLA DE CALOR



Centro Mundial  
de Referencia en  
Primeros Auxilios

### ¿CÓMO PREVENIR LOS RIESGOS ASOCIADOS A LAS OLAS DE CALOR?



## PREVENCIÓN

## ADOPTAR LOS COMPORTAMIENTOS ADECUADOS

- Manténgase hidratado bebiendo mucha agua o líquidos (fríos), incluso antes de sentir sed.
- Evite el sol.
- Pase tiempo en lugares más frescos (edificios públicos con aire acondicionado, parques, etc.).
- Lleve ropa clara y holgada.
- Evite el esfuerzo físico.
- Protéjase la piel y cúbrase la cabeza.
- Permanezca a la sombra y haga descansos frecuentes.
- Beba sólo agua potable para evitar vómitos y diarrea.
- Cuide de los que le rodean, especialmente los ancianos, los niños y las personas enfermas.

## INUNDACIÓN



Centro Mundial  
de Referencia en  
Primeros Auxilios

### ¿CÓMO PREVENIR LOS RIESGOS ASOCIADOS A LAS INUNDACIONES?



## PREVENCIÓN

## ADOPTAR LOS COMPORTAMIENTOS ADECUADOS

- Infórmese sobre los riesgos locales consultando los planes de prevención de riesgos.
- Prepare un botiquín de emergencia con los artículos esenciales (agua potable, alimentos no perecederos, linterna, radio a pilas, medicamentos).
- Elabore un plan de evacuación familiar, identificando previamente las rutas y los puntos de encuentro.
- Siga los boletines de alerta y cumpla las instrucciones de las autoridades locales.
- No utilice equipos eléctricos (por ejemplo, ascensores).
- Diríjase a un lugar alto.
- Nunca intente caminar, nadar o conducir en una corriente de agua.
- Beba sólo agua embotellada o tratada (hervida o purificada).

## INCENDIOS FORESTALES



Centro Mundial  
de Referencia en  
Primeros Auxilios

### **¿CÓMO PREVENIR LOS RIESGOS ASOCIADOS A LOS INCENDIOS FORESTALES**



**PREVENCIÓN**

## ADOPTAR LOS COMPORTAMIENTOS ADECUADOS

1. Evitar actividades de riesgo durante los periodos secos (por ejemplo, trabajos que generen chispas o fuegos abiertos durante periodos de sequía o fuertes vientos).
2. Respete todas las restricciones de acceso a las zonas forestales (acceso restringido para evitar focos de incendios accidentales).
3. Protégase las vías respiratorias (lleve una mascarilla FFP2 o utilice un paño húmedo para cubrirse la nariz y la boca).
4. Beba mucha agua para evitar la deshidratación, agravada por el calor y el humo.
5. Permanezca en interiores con las ventanas cerradas para limitar la exposición al humo.
6. Los niños, los ancianos y las personas con enfermedades respiratorias (asma, EPOC) deben protegerse especialmente.