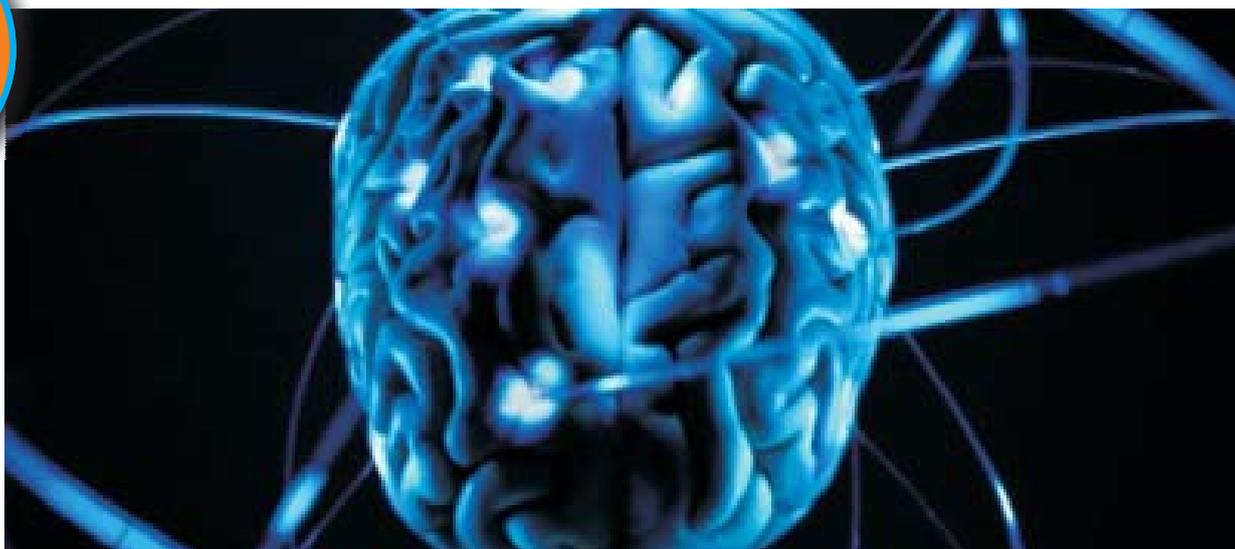




INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

LA SEGURIDAD NO SE NEGOCIA. LA SEGURIDAD LA HACEMOS TODOS LOS DÍAS.



## QUÉ HACER ANTE UN A.C.V.

PAG. 2



## MONÓXIDO DE CARBONO

PAG. 4



## MONTAÑISMO: RIESGOS DE ESCALAR

PAG. 5



## INCENDIOS UNA CAUSA HUMANA

PAG. 5



## PREVENCIÓN DEL DENGUE

PAG. 6

# #4

# SABRÍAS QUÉ HACER ANTE UN A.C.V.?

El accidente cerebrovascular o ACV es más frecuente en mayores de 55 años pero puede ocurrir a cualquier edad. Por eso, nadie está exento y todos podemos ser víctimas. ¿Alguna vez te pusiste a pensar qué harías si algún ser querido o una persona que está junto a vos tuviera un ACV? Cuando alguien sufre un ACV la situación es confusa, se vive con nerviosismo y cuesta pensar fríamente. Para enfrentar una eventual situación como ésta hay que estar bien preparados.

## Tipos de ACV

Para no complicarnos, podemos decir que existen dos tipos de ACV. El isquémico (infarto cerebral) es el más frecuente (80% de los casos) y ocurre cuando se produce la pérdida súbita de flujo sanguíneo cerebral, es decir, cuando se tapa una arteria y no llega más sangre al cerebro. El hemorrágico es menos frecuente (20% de los casos) y ocurre como consecuencia de la ruptura de una arteria cerebral con la consecuente hemorragia dentro del cráneo.

## Síntomas del ACV

Todos los síntomas del ACV comienzan súbitamente. Con fines didácticos podemos dividirlos en 5 grupos:

- Falta súbita de sensación, debilidad o parálisis repentinas en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo. Se trata del síntoma más frecuente.
  - Problemas repentinos para hablar o entender.
  - Problemas repentinos para ver con uno o los dos ojos.
  - Dificultades para caminar, mareo, vértigo, pérdida del equilibrio o falta de coordinación.
  - Dolor de cabeza súbito y de máxima intensidad

Bueno, ahora que tenemos los conocimientos básicos podemos avanzar con los consejos sobre cómo estar preparados para el ACV. Son solo 5 pasos.

### Paso 1

#### Saber dónde consultar

Como primer consejo es averiguar qué hospital, sanatorio o clínica está en condiciones de brindar la mejor atención para alguien que está sufriendo un ACV. Los primeros minutos cuentan y lamentablemente la mayoría de los centros de atención médica en nuestro país no están preparados para hacer lo correcto. Si tenemos una obra social o pagamos por un plan de medicina prepaga, es recomendable que averigüemos qué clínica o sanatorio está preparado para recibir a un paciente con un ACV agudo. En caso de no contar

con una obra social o prepaga debemos averiguar en qué hospital de nuestra ciudad pueden atendernos correctamente.

### Paso 2

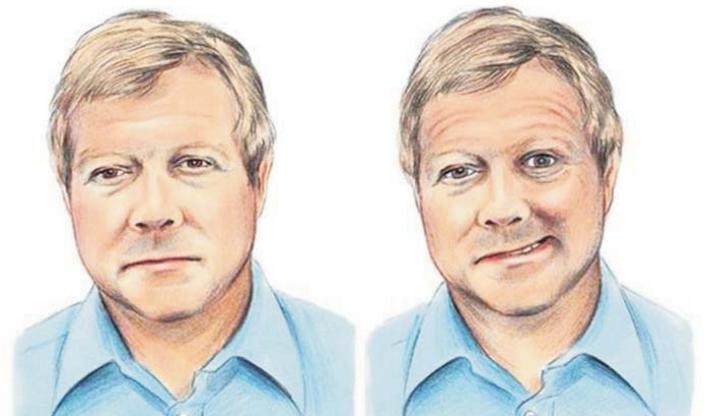
#### Tener a mano el número del servicio de emergencias

Esto es fundamental. Las obras sociales y las empresas de medicina prepaga tienen sus propios sistemas. Para el sistema público de emergencias en la mayoría de los casos el número es el 107.

### Paso 3

#### Saber reconocer los síntomas

Debemos tratar de entender y recordar los síntomas típicos del ACV. Existen 3 maniobras que todos podemos hacer para reconocer un ataque cerebral. Son solo 3 ejercicios que la persona con el posible ACV debe hacer. El primero consiste en repetir la siguiente frase: "El flan tiene frutillas y frambuesas". Si la persona no puede decir la frase correctamente y esta dificultad es nueva, es muy probable que la causa sea un ACV. El segundo ejercicio consiste en hacer una sonrisa como se ve en la foto. Si la mueca es asimétrica (más acentuada de un lado que del otro) puede tratarse de un ACV, siempre y cuando esa asimetría no sea algo de toda la vida.



Por último debemos pedir a la persona que levante ambos brazos como se ve en la foto. Las palmas deben estar apuntando hacia el techo. Si alguno de los dos brazos cae o la palma rota hacia adentro, es posible que se trate de un ACV. En resumen, ante la anormalidad de cualquiera de estos 3 ejercicios, debemos sospechar que se trata de un ACV. Lo mismo aplica si la persona tiene cualquiera (al menos uno) de los 5 síntomas típicos.



#### Paso 4

##### Llamar a la ambulancia

Si sospechamos que puede tratarse de un ACV lo que debemos hacer es llamar inmediatamente a la coordinación de emergencias y pedir que envíen una ambulancia con carácter de urgencia. Debemos preguntar cuánto tiempo tardará en llegar. Si la demora es mayor de 30 minutos, podemos llevar a la persona por nuestros propios medios sabiendo que corremos el riesgo de que se descompense en el auto o en el taxi. A veces es preferible correr ese riesgo, y al menos estaremos más cerca del destino que si nos quedamos en casa. Recién después de haber llamado a la ambulancia podemos llamar al médico de cabecera o a algún familiar.

#### Paso 5

##### Saber esperar

Si decidimos esperar a la ambulancia, debemos saber

hacerlo. Saber esperar es mucho más que tener paciencia: lo primero que debemos hacer es acostar a la persona con un almohadón o varias almohadas, asegurándonos de que evitar que se caiga. Debe permanecer sobre uno de sus costados y con la cabeza en alto para evitar que la saliva o un eventual vómito se dirijan a la vía respiratoria.



Mientras esperamos la llegada de la ambulancia no debemos proporcionar al paciente ningún tipo de medicación. Debemos evitar el uso de aspirina o cualquier medicación habitualmente indicada para el descenso de la presión arterial (antihipertensivos). Durante el ACV la presión arterial está alta como mecanismo de defensa y solo debe bajarse en el hospital bajo supervisión médica estricta cuando supera un límite determinado. No debe bajarse la presión arterial ni siquiera cuando la víctima tenga valores inusualmente elevados. Si la persona es diabética, debemos controlar su glucosa en sangre mediante la tira reactiva. Solo en el caso de que sea menor de 80 mg/dl deberíamos proporcionarle algún alimento o bebida con azúcar. Para ello la persona deberá estar perfectamente sentada, despierta y con el mentón lo más pegado al tórax posible (mirando hacia abajo) para prevenir una broncoaspiración (pasaje de líquido a la vía aérea). Por último, debemos recordar y anotar a qué hora comenzaron los síntomas porque esta información será muy útil para los médicos.

*Fuente: Neurocirugía Vascul y Neurociencia - Dr. Luciano Sposato*

BUENA IDEA PARA QUE LOS GRUPOS PROPONGAN EN SU CIUDAD

## PINTAN CORDONES DE ROJO PARA GENERAR CONCIENCIA VIAL

La Plata: Los cordones de la plazoleta ubicada en 10, diagonal 74 y 47 lucen de color rojo y eso es para advertir a los automovilistas que en ese segmento está prohibido estacionar o detenerse. La propuesta surgió a partir de una iniciativa que llevó adelante la Asociación Civil "Amor y Respeto al Próximo", en el marco de una campaña de educación vial que se concreta bajo el auspicio del Banco Mundial.

Allí también fue enclavado el primer cartel de 'Respete la vida', basado en la clásica imagen de las proporciones del hombre, de Leonardo Da Vinci ("L'uomo vitruviano", 1492).

La ONG platense sostuvo que a partir de ahora al ver los cordones de la Ciudad de rojo los automovilistas sabrán que en esos sitios está prohibido estacionar. La Asociación Civil "Amor y Respeto al Próximo" recibió el auspicio del Banco Mundial para desarrollar en nuestra región iniciativas vinculadas con la promoción de la seguridad vial y a raíz de eso presentó en el Palacio Municipal un programa de concientización en el que

además de la señalización de cordones se impulsa la instalación de carteles promoviendo el lema "respete la vida". La iniciativa tiene como objetivo que los automovilistas encuentren en la vía pública señales claras de los lugares en los que está terminantemente prohibido estacionar o detener el auto durante varios minutos.

Osvaldo Nessi, presidente de la ONG consideró que pintar de rojo los cordones en sectores clave de la ciudad, "tal como lo indica la señalética del código de tránsito vigente" servirá para "generar impacto visual y conciencia en los lugares más conflictivos".

#### Contacto:

Sede Administrativa - calle 449 N° 3232 e/ 27 y 28 (City Bell)

Teléfonos: (0221) 47 51664 / (0221) 15 589 4798

Mails: amoryrespetoalproximo@hotmail.com (*institucional*)

humanizacionvial@gmail.com (*área educativa*).

*Fuente: Diario El Día de La Plata.*

# ACCIDENTES POR INHALACIÓN DE MONÓXIDO DE CARBONO

En pleno otoño y ya con los primeros fríos, se hace necesario mantener calefaccionados los ambientes y las personas que en ellos se encuentran, el uso del gas natural se intensifica y aumenta el riesgo de que se produzcan emanaciones de monóxido de carbono, si las instalaciones internas (es decir, cocinas, estufas, calefones, entre otros equipos) no están en adecuadas condiciones de funcionamiento. Por tal motivo, es imprescindible que sean revisadas esas instalaciones por un gasista matriculado.

El monóxido de carbono es un gas altamente venenoso que no presenta color, ni olor ni sabor; tampoco irrita los ojos ni la nariz, lo cual hace que sea difícil de anticipar su presencia en el ambiente.

Las intoxicaciones son más frecuentes en épocas frías, dado que para evitar el ingreso de aire fresco en los ambientes, se suelen cerrar puertas y ventanas, y eso puede convertirse en una trampa si la vivienda no cuenta con las rejillas de ventilación reglamentarias. No obstante, también puede producirse en verano, especialmente en viviendas en donde no se han utilizado durante un largo período de tiempo los artefactos a gas.

Las estadísticas indican que los artefactos que ocasionan más accidentes en el hogar son las estufas y los calefones, cuando están instalados en baños o dependencias inapropiadas, o cuando tienen conductos defectuosos de evacuación de gases o se ha olvidado la reposición correcta de esos conductos luego de una refacción edilicia.

Para evitar accidentes por inhalación de monóxido de carbono, se recomienda:

- Realizar una revisión periódica de los artefactos por un gasista matriculado.

- Respetar las normas técnicas y reglamentarias de instalación.

- Permitir siempre el ingreso de aire al ambiente desde el exterior: a veces una rendija puede salvar la vida.

- Verificar que la llama de los artefactos sea de color azul; si es de otro color (amarillo o tonalidades anaranjadas o rojas) están funcionando en forma defectuosa. En ese caso llamar enseguida a un gasista matriculado para que revise el artefacto y la ventilación.

- Controlar que las salidas de los gases al exterior estén libres de obstrucciones y colocadas en forma reglamentaria, ya que la mayoría de los casos fatales tiene su origen en conductos defectuosos.

- No instalar en baños ni dormitorios artefactos que no sean de tiro balanceado. Estadísticamente, el 72% de los accidentes fatales se produce por calefones ubicados en baños.

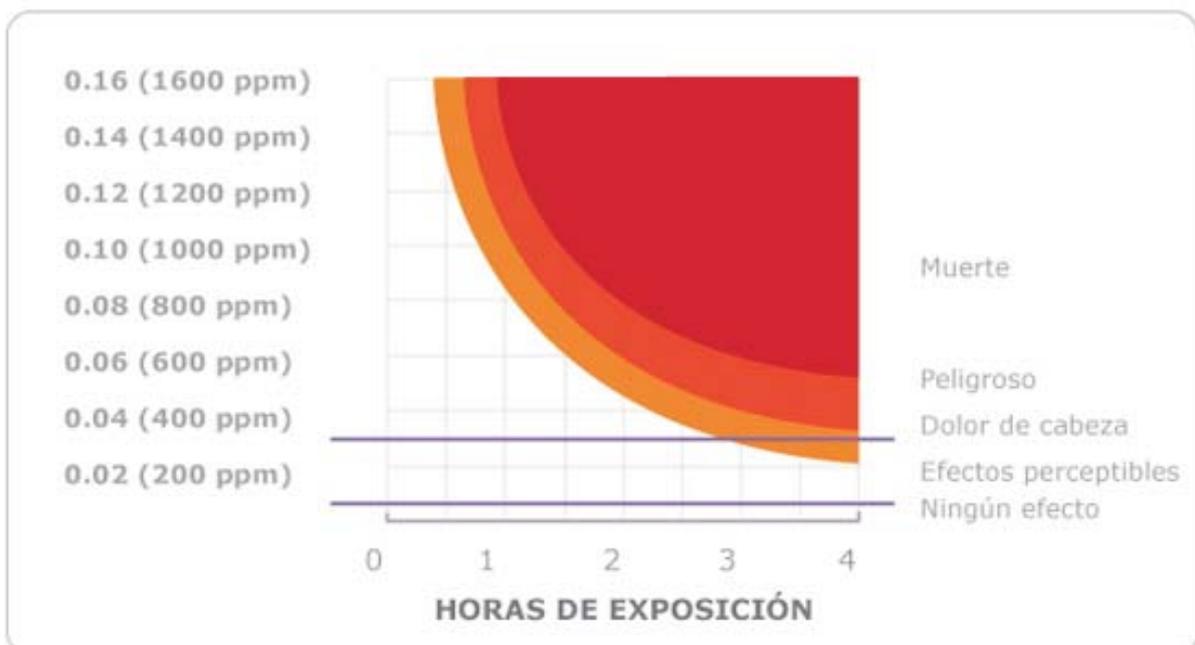
- No utilizar las hornallas y el horno de la cocina para calefaccionar el ambiente, ya que constituye una práctica sumamente peligrosa.

- Verificar que se reinstalen correctamente los conductos de evacuación (chimeneas o salidas al exterior) que hayan sido retirados para trabajos de limpieza o pintura. Las consecuencias de no hacerlo pueden ser fatales.

- Leer el dorso de la factura de gas, donde se encuentran teléfonos útiles para consultas, urgencias o reclamos.

- Verificar, en el momento de efectuar la compra de artefactos a gas, que posean el logotipo del modelo aprobado.

- Se debe renovar el aire en forma permanente en los ambientes donde hay colocados artefactos a gas.



# MONTAÑISMO: ADVIERTEN LOS RIESGOS DE ESCALAR

A mas de 2500 mts de altura, el cuerpo humano sufre la escasez de oxígeno y puede enfermarse. Cuanto mas rápido se asciende, todo puede ser peor. Los trastornos mas frecuentes son el mal agudo de montaña, el edema cerebral y el edema pulmonar.

El mal agudo de montaña se produce por la falta de oxígeno que hay a mayor altura. Los síntomas son: empieza a sentir dolor de cabeza, fatiga, vómitos, mareos y vértigo, entre otros. Si la persona vive en una zona que se encuentra a nivel del mar o si tiene antecedentes de trastornos, tiene mayor riesgo al mal de montaña. "El cuadro puede clasificarse en leve, moderado y severo, dependiendo de los síntomas", explicó Leonardo Seoane, del servicio de emergencias del Hospital Universitario Austral.

El edema pulmonar también es otro problema que puede sufrir el montañista. "Significa que hay líquidos sanguíneos en los pulmones" señaló Seoane. Acompañando el edema pulmonar, también se puede presentar el edema cerebral. En ambos casos, la persona debe descender.

Para prevenir los tres desordenes, la clave es el momento

de aclimatación, que permite que el cuerpo se adapte a vivir con menos oxígeno. Consiste en pasar varios días en cada nueva altura alcanzada. El tiempo de aclimatación varia según la altura de la montaña. Por ejemplo si una persona quiere subir el Aconcagua, necesita de 6 días para la aclimatación. En el Everest la aclimatación llega al mes.



Fuente: Diario Clarín, 29-4-2012

## AUMENTA TUS CUIDADOS

# LOS INCENDIOS MAS FRECUENTES ESTAN ASOCIADOS A CAUSAS HUMANAS



Cuando veas la flecha, en un cartel indicador del índice de peligro de fuego, indicando peligrosidad alta, muy alta y extrema, aumenta tus cuidados, así evitaremos un incendio rural. El Índice de Peligro de fuego, se calcula teniendo en cuenta la temperatura, la humedad, el viento y las lluvias de cada zona.

### Recuerda siempre:

- No prendas fuego en lugares no habilitados,
- Tené extrema precaución en los días de sol y de viento
- No dejar el fuego solo.
- Antes de irte, asegúrate que las cenizas estén frías.
- Si fumas, apaga bien el cigarrillo y no arrojes colillas al suelo.
- Si durante la visita encuentras fogones mal apagados, échales agua.
- Y ante cualquier indicio de humo o fuego, avisa a los guarda parques.

En provincia de Buenos Aires denuncias ambientales al  
**0800-222-1362**

Fuente: Dirección de Áreas Naturales Protegidas  
Av. 13 y 532 - La Plata / Te: (0221) 425-3875

# HISTORIAS JAMÁS CONTADAS

## SE ACCIDENTO EN CATECISMO Y LA TIENEN QUE INDEMNIZAR

Para que tengamos en cuenta que esto puede pasarnos:

La Cámara Civil condenó a pagar una indemnización al Arzobispado de Buenos Aires a una niña que sufrió una doble fractura en un codo al caer al patio de la Parroquia Lujan de los Patriotas, en momentos en que concurría a sus clases de catecismo.

Fuentes judiciales informaron que el Arzobispado fue

condenado por "haber asumido el cuidado de la niña" y porque "se obligó no solo a contribuir a su pleno desarrollo cristiano, sino también a otorgarle una apropiada y conveniente vigilancia y observación de su conducta en el lugar en el que se desarrollaba la actividad, con la intención de preservar su integridad", según da cuenta en su fallo la Sala J de la Cámara Civil.

Fuente: Diario El Día de La Plata, 6-5-2012

# PREVENCIÓN DEL DENGUE



Ministerio de Salud Pública  
de la Provincia de Buenos Aires.

**0800-406-2727**

-de 9 a 17 hs-

**0800-333-8876**

-de 8 a 18 hs-



**SCOUTS**<sup>®</sup>

Construyendo un Mundo Mejor