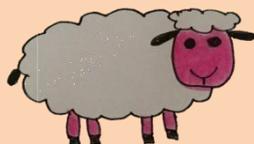


¿Aprendemos a Salvar Vidas?



María Sáez Lorenzo
Laura Sáez Lorenzo

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita, de los titulares del Copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella, mediante alquiler o préstamos públicos. Todos los derechos reservados.

Depósito legal: SA-296-16

¡Hola amigos!, somos María y Laura, farmacéutica y enfermera, y somos las autoras de este cuento.

Nuestro objetivo es que al finalizar la lectura sepáis como actuar en una emergencia y hagáis lo mismo que hace Martín, el protagonista, contar a vuestros amigos lo que habéis aprendido, y, lo que es más importante, podáis salvar vidas.

Nuestro consejo es que leáis cada día una emergencia diferente, así las aprenderéis mejor.

Esperamos que os guste y disfrutéis de la lectura y los juegos.

Un saludo

- ¡Mamá, mamá! Voy al parque con mis amigos los animales -dijo Martín.

- Vale ratoncito, no vengas tarde -dijo su mamá.

Todos los días, después de hacer los deberes, se juntaban los animales para jugar en el parque.

Esa tarde los animales iban a jugar al escondite, el juego favorito de Martín.



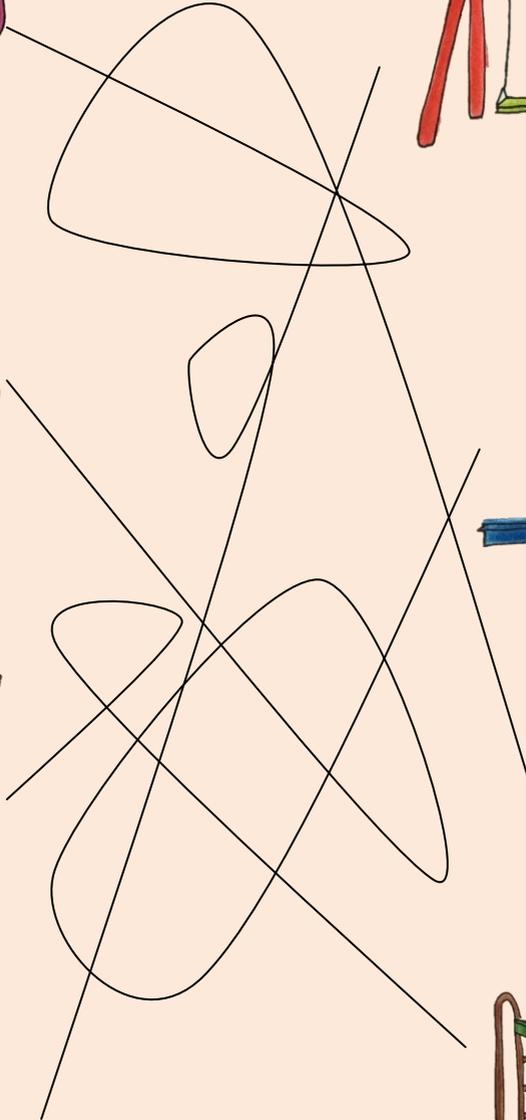
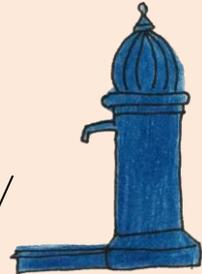
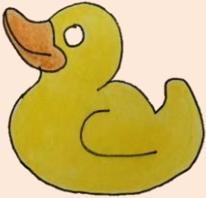
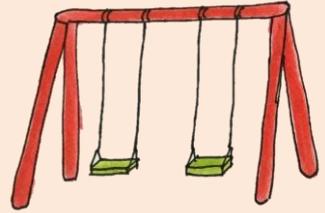
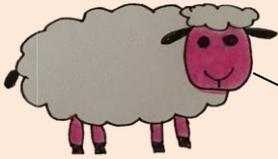
- 4,3,2,1.... ¡voy! - dijo Martín.

Su amiga Sofía, la jirafa, estaba detrás del tobogán.

Paco, el pato, se había escondido detrás de la fuente.

Paula, la oveja, estaba detrás de la farola y Carlos, el perro, se escondió detrás del columpio.

¿Ayudas a Martín a encontrar a sus amigos?



- Por Sofía, Carlos y Paula

¿Dónde estará Paco el pato? Se preguntó el ratón Martín.

De repente salió Paco el pato corriendo detrás de la fuente y justo antes de llegar a tocar la pared para salvarse ... ¡ZAS! ... se cayó y empezó a sangrar muchísimo por una herida que se hizo en la patita.

Los animales se asustaron mucho, no sabían que hacer. Sólo Martín supo como actuar.

- ¡Tranquilos amigos! -dijo Martín, yo sé cómo debemos actuar. Lo primero que tenemos que hacer es gritar pidiendo ayuda para no dejar sólo a Paco y llamar al teléfono de emergencias que es el 1-1-2 para avisar a los sanitarios lo antes posible y nos puedan ayudar rápidamente.

Un sanitario muy simpático nos hará preguntas y nos irá explicando que tenemos que hacer.

No tenemos que colgar el teléfono hasta que nos lo indiquen y si se corta la llamada no usaremos ese

A green speech bubble with a white outline and a tail pointing downwards and to the right. Inside the bubble, the text "¡AYUDAA!" is written in white, bold, uppercase letters.

¡AYUDAA!

A blue speech bubble with a white outline and a tail pointing downwards and to the right. Inside the bubble, the text "¡AYUDAA!" is written in white, bold, uppercase letters.

¡AYUDAA!

teléfono por si el sanitario se pone de nuevo en contacto con nosotros. Debemos mantener la calma y estar en un lugar seguro para no ocasionar una emergencia mayor.



¡Voy a llamar!

- Emergencias sanitarias ¿dígame?
- Hola, me llamo Martín.
- Hola Martín, ¿qué ocurre?

- Estoy jugando con mis amigos y mi amigo Paco se ha caído y ha empezado a sangrar muchísimo por una herida que se ha hecho en la patita.
- Tranquilo Martín, ¿dónde estás?
- Estoy en el parque de Villalón de Campos.
- ¡De acuerdo! Debes tapar la herida hasta que llegue la ambulancia.
- ¡Así lo haré!
- Perfecto Martín, no utilices este teléfono por si necesitamos ponernos de nuevo en contacto

contigo. La ambulancia va de camino.

Un saludo.

- ¡Vale! Muchas gracias.

¡NI NO - NI NO - NI NO - NI NO!



- ¡Por ahí llega la ambulancia! - dijo
Sofía la jirafa.

El enfermero Valentín felicitó al ratón Martín por lo bien que lo había hecho.

Los animales se quedaron muy sorprendidos por todo lo que sabía el ratón. Por lo que éste les preguntó:

¿Queréis que os enseñe como actuar en una emergencia?

¡Siiiiii!

¡Siiiiii!



¡Valee!

- ¡Pues vamos a empezar! - exclamó Martín.

Lo primero que os voy a explicar es lo que hay que hacer ante cualquier emergencia, sea cual sea esta.

Si hay un adulto cerca hay que ir a buscarle.

- Pero si mi abuelita se pone mala y mi papá y mi mamá no están... ¿si estoy yo sola? ¿Qué hago, Martín?
-dijo Sofía.



- Si no hay ningún adulto hay que gritar pidiendo ayuda y llamar muy rápido al número de emergencias 1-1-2 - dijo Martín.
- ¡Vale! - contestó Sofía.
- Como habéis podido comprobar antes, cuando llamamos al 1-1-2 nos atiende una persona muy simpática que sabe mucho de emergencias. Nos preguntará donde estamos, que pasa, nos dará las indicaciones de que hacer y si es necesario enviará ayuda - dijo el ratón.
- Y como nos has explicado antes, debemos estar tranquilos y



contestar a todo lo que nos pregunte - dijo la jirafa.

- ¡Muy bien! - exclamó Martín - y debemos estar en un lugar seguro para no provocar una emergencia mayor.

Es importante saber la dirección de nuestra casa y la de nuestros abuelos, el cole donde estudiamos o el polideportivo donde entrenamos, para decir el lugar exacto.

¡Amigos! ¡Vamos a repetir en alto el número de teléfono de emergencias para que no se nos olvide!

1-1-2 (UNO-UNO-DOS)

¡Muy bien chicos!

Vamos a repasar con este juego:

Si nos encontramos ante una emergencia, por ejemplo, se cae nuestro abuelito o vemos que hay un fuego ¿Qué tenemos que hacer?

Avisar a p_p_ o a m_m_.

Si estamos solos, tenemos que gritar pidiendo _y_d_ y ll_m_r rápidamente al número de teléfono 1_ _

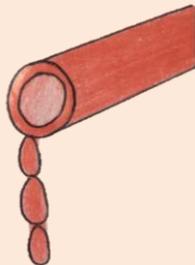
¡FENOMENAL!

Ahora que ya sabéis lo primero que hay que hacer en caso de

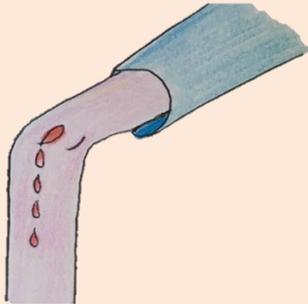
emergencia, ¡voy a explicaros que hacer en cada situación! - exclamó Martín.

Vamos a empezar a explicar qué es una hemorragia y cómo hay que actuar.

- ¡Yo no sé que es una hemorragia, Martín! - exclamó Paula la oveja.
- Una hemorragia se produce cuando sangramos muchísimo - respondió Martín.
- Entonces ratoncito, ¿lo que le ha pasado al pato Paco, es una hemorragia? - preguntó Carlos el perro.



- ¡Muy bien Carlos!, cuando nos hacemos una gran herida se produce una hemorragia - respondió Martín.



- Para ello debemos...
- ¡Yo!, ¡Yo!, ¡Yo sé lo que debemos hacer! -exclamó rápidamente Paula la oveja.

Como es una emergencia, debemos avisar a un adulto y, si estamos solos, debemos gritar pidiendo ayuda y llamar rápidamente al número de teléfono 1-1-2. Una

persona simpática nos hará algunas preguntas, nos dirá que hacer y enviará la ayuda necesaria. Después, tenemos que tapar la herida con una gasa o un pañuelo hasta que llegue la ambulancia - continuó explicando Paula.

Eso es lo que has hecho tú a nuestro amigo el pato, y el enfermero Valentín te ha dicho que lo habías hecho muy bien.

- Siiiiiiiiiiii - respondió contentísimo Martín.



Ahora os voy a explicar qué debemos hacer cuando vemos a una persona inconsciente - continuó explicando el ratón.

- ¿Qué es estar inconsciente, Martín? -preguntó Sofía la jirafa.
- Una persona está inconsciente cuando no se mueve, y aunque gritemos muy fuerte su nombre y le movamos con mucha fuerza, no nos responde.



¡Oigaa!



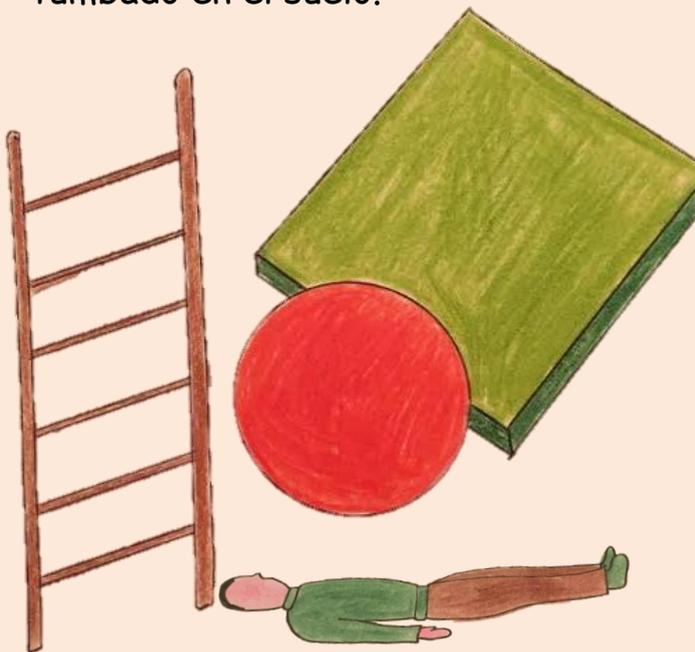
¡Oigaa!



¡Holaa!

Eso es una gran emergencia y es muy importante saber qué debemos hacer.

Por lo que ¡amigos!, vamos a imaginarnos que un día jugando en el gimnasio, vemos a un señor mayor tumbado en el suelo.



Nos acercamos a él, le sacudimos por el hombro y le preguntamos ¿oiga? ¿oiga? ¿está bien? ¿oiga?.

Si no nos contesta es que está inconsciente - explicó Martín.

Ahora tenéis que estar muy atentos porque voy a explicaros muchas cosas a la vez.

- ¡Siii! - asintieron los animales con la cabeza. Todos ellos miraban a Martín con mucha atención.

Cuando una persona está inconsciente, es decir, no nos responde, aunque le llamemos

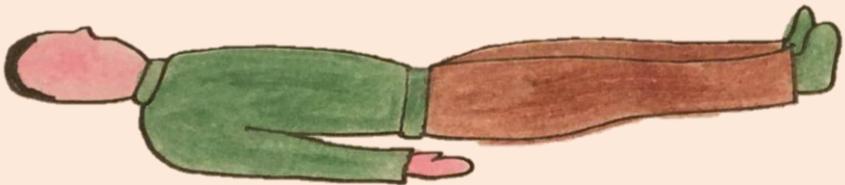
fuerte y le movamos con mucha fuerza, debemos comprobar si respira.

- ¿Y cómo se comprueba la respiración? - preguntó Paco.
- Para ello tenemos que levantar su barbilla y acercar nuestra mejilla a su nariz - respondió Martín.

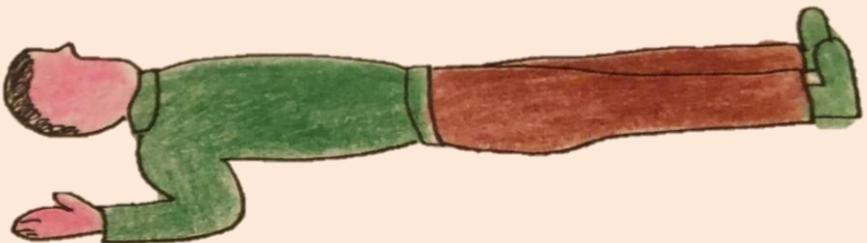


Si siento su respiración es que así
respira!

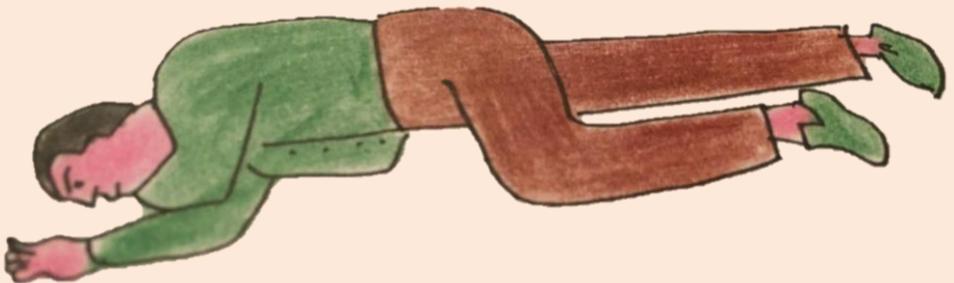
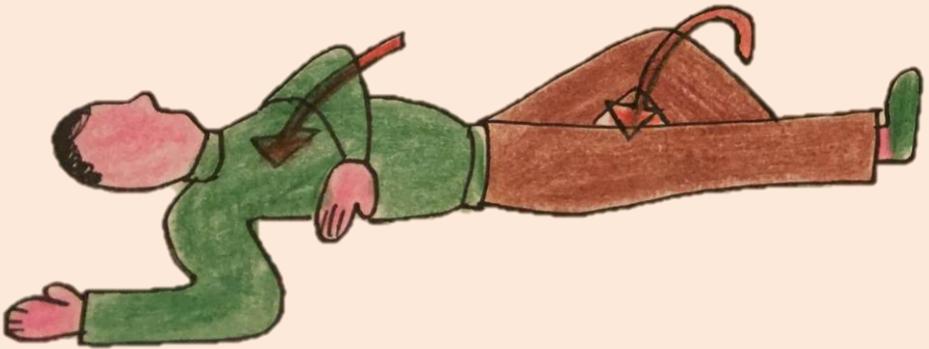
- Entonces, si respira, ¿qué es lo siguiente que debemos hacer?
- preguntó Sofía la jirafa.
- Tenemos que ponerlo de lado para evitar que se pueda atragantar
- respondió Martín.



Para ello, colocamos el brazo hacia
arriba.



A continuación, doblamos la pierna y giramos el cuerpo para ponerlo de lado.



Y así, el enfermo ya está preparado hasta que llegue la ambulancia.

Paula la oveja no dejó terminar de hablar a Martín.

- Y... ¡tenemos que buscar a un adulto y si estamos solos, gritar pidiendo ayuda y llamar rápidamente al número de teléfono 1-1-2!

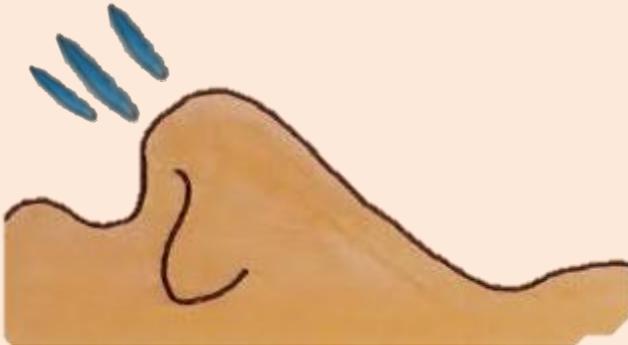
¡AYUDAA!



¡Eso es Paula!, da gusto tener amigos tan listos - exclamó Martín.

- Vamos a comprobar nuestra respiración - propuso Carlos el pato.
- ¡Genial!, así podemos practicar por si alguna vez tenemos que ponerlo en práctica - dijo Sofía la jirafa.

¡Vosotros también podéis hacerlo en casa, chicos!



- ¿Y qué pasa si la persona no respira? - preguntó la oveja.

Martín puso gesto serio en su cara.

- ¿Qué te pasa Martín? -preguntaron sus amigos.

- Si no respira es que está parado, está en parada cardio-respiratoria. ¿sabéis que quiere decir eso?

- ¡No! ¡no! - respondieron los animales al unísono.

- Parada cardio-respiratoria quiere decir que el corazón y los pulmones han dejado de funcionar y, tenemos que reanimarlos para que sigan

funcionando y así llegue sangre otra vez a ellos.

¿Queréis que os enseñe a reanimar?

¡Es muy sencillo y podéis salvar la vida de una persona! - explicó Martín.

- ¿De verdad que podemos salvar vidas? - preguntaron sorprendidos los animales.

- ¡Sí amigos!, fijaros lo importante que es saber todo esto que os estoy explicando - respondió Martín.

Quiero que sepáis que cuando llamemos rápidamente al teléfono de emergencias 1-1-2, un sanitario

nos guiará para poder hacer la reanimación y nos enviará la ayuda que necesitamos. Así que ¡tranquilos amigos! ¡Vamos a empezar a reanimar!

Para ello, tenemos que poner a la persona en el suelo y realizar lo siguiente:

En primer lugar, nos colocamos de rodillas a su lado.

Luego tenemos que entrelazar nuestras manos como si se diesen un abrazo.



Y colocar sólo el talón de la mano que queda por debajo en el centro del pecho.



A continuación, con los brazos bien estirados, tenemos que dar 30 compresiones en el medio del pecho.



- ¿Sabéis que son las compresiones?
- Algo relacionado con apretar - dijo Sofía.
- ¡Siii!, las compresiones son presiones que debemos hacer en el

pecho de la persona - respondió
Martín.

¡Vamos a contar 30 para que no se
nos olvide!

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,
14, 15...

Por último, después de realizar las
compresiones, hay que dar 2
ventilaciones - explicó Martín.

- Martín, ¡yo no sé que son las
ventilaciones! - dijo la oveja.
- Las ventilaciones son besos de aire.
¿Alguno sabéis como hay que dar
esos besos de aire? - preguntó el
ratón.



- ¡No! ¡No! - respondieron todos los animales a la vez.

- ¡Tranquilos amigos!, ¡yo os lo explicaré! - contestó Martín.

Tenemos que levantar un poco la barbilla como hacíamos cuando comprobábamos la respiración. ¿Os acordáis? - preguntó Martín.

- ¡Sii! ¡Sii! - respondieron con alegría los animalitos.

Después, debemos tapar su nariz para que el aire no salga por ella.

Luego juntamos nuestros labios a los de la persona enferma y

metemos el aire suavemente, como cuando soplamos.

Y esto lo repetimos dos veces.



Y volvemos otra vez a dar 30 compresiones y dos ventilaciones, y así, hasta que llegue la ambulancia - terminó de explicar Martín.

- ¿Repasamos? - propuso Carlos.
- ¡Vale! - respondió Paco.

- ¿Repasas tú, Sofía? - preguntó el
ratón a la jirafa.

- ¡Sii! - afirmó ella.

Cuando tengamos que reanimar
debemos realizar 30 compresiones
seguidas de 2 ventilaciones.

30/2

- Y... hay que recordar que siempre
¡primero presionar y luego ventilar!

- interrumpió Martín.

- Primero presionar y luego ventilar...
¡repetimos amigos animales!,
presionar y ventilar, presionar y

ventilar... -dijo con cara sonriente

Paula.

- Así sin parar hasta que llegue la ambulancia - dijo Carlos.
- ¡Exacto! exclamó Martín. Solo nos falta aprender otra cosa de la reanimación.
- ¿Qué? ¿qué? preguntó Carlos.
- Cómo se hace en niños - respondió Martín.



En niños se hace igual, pero en vez de dar 30 golpecitos en el medio del pecho, tenemos que dar 15. El resto es todo igual - explicó el ratón.

- ¡Claro! exclamo Paula, como son más pequeños hay que dar la mitad de compresiones.
- ¡Muy bien Paula!, muy bien pensado.

15/2

Si no sabéis realizar bien las maniobras de reanimación cardio-

pulmonar, como os he explicado antes, cuando llamamos al teléfono de emergencias 1-1-2, un sanitario nos ayudará y nos irá diciendo que es lo que tenemos que hacer.

¿Os parece que juguemos un poco para ver si lo hemos entendido?

Responde estas preguntas

1. ¿Cuándo hay que reanimar?
2. ¿Cómo deben estar nuestros brazos?
3. ¿Cuántas compresiones hay que realizar en un adulto?
4. ¿Cuántas ventilaciones?
5. ¿En un niño, cómo hay que hacerlo?
6. ¿Hay que parar de reanimar?
7. ¿Debemos apoyar toda la mano en el centro del pecho?
8. Cuando soplamos para meter el aire, ¿qué juntamos?

Respuestas

1. Cuando la persona no respire
2. Entrelazadas
3. 30 compresiones (golpecitos)
4. 2 ventilaciones
5. La mitad de compresiones,
15 compresiones y 2 ventilaciones
6. No hay que parar hasta que llegue la ambulancia
7. No, solo el talón
8. Nuestros labios a los de la persona enferma

Para explicaros la siguiente emergencia vamos a imaginarnos que estamos con mamá y papá comiendo en un restaurante.



En la mesa de al lado, hay una pareja celebrando su cumpleaños. Ella está comiendo un sabroso pescado y él está comiendo un gran filete.



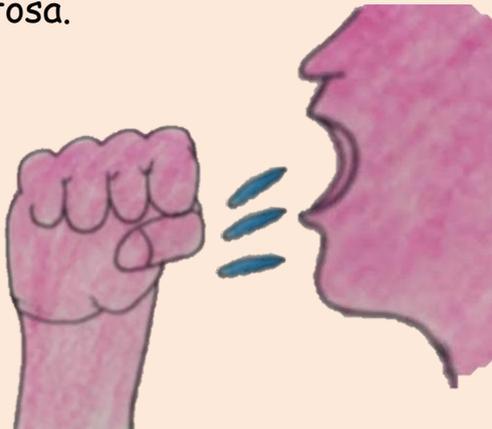
De repente el señor comienza a atragantarse, ¡un pedazo de filete se le ha quedado en la garganta y no puede respirar!

-¿Alguno sabe que es lo que debemos hacer? - preguntó Martín a sus amigos.

- Si estamos solos, debemos gritar pidiendo ayuda y llamar rápidamente al 1-1-2. Cómo estamos en un restaurante es un lugar seguro para todos! - dijo Paula.
- ¡Fenomenal! Y ¿después? - dijo el ratón.

Todos los animales negaron con la cabeza.

- ¡Muy fácil!, lo primero que debemos hacer es acercarnos a él y decirle que tosa.



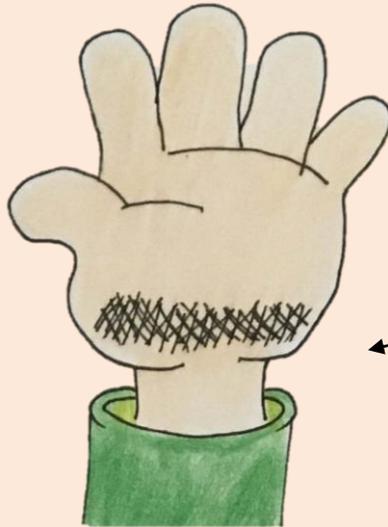
Tenemos que fijarnos en el siguiente gesto. Si la persona lo hace, es que ya no puede toser y tiene dificultades para respirar.



- ¿Alguno sabe cómo hay que continuar? - preguntó el ratón.

- ¡Yo sé!, ¡yo sé que hay que hacer! me lo dijo un día mi mamá... ¡tenemos que hacer la maniobra de Heimlich!
- exclamó con entusiasmo la jirafa.
- ¡Qué bien Sofía! ¿Veis como sí que sabíais algo sobre las emergencias?
- dijo Martín.
- Mi mamá me dijo que la maniobra de Heimlich es una maniobra que se realiza cuando una persona se está ahogando.
- ¡Estupendo!, os voy a explicar cómo hacerla - procedió a contar el ratón.

Tenemos que dar 5 golpes en la mitad de la espalda del señor, con el talón de la mano.



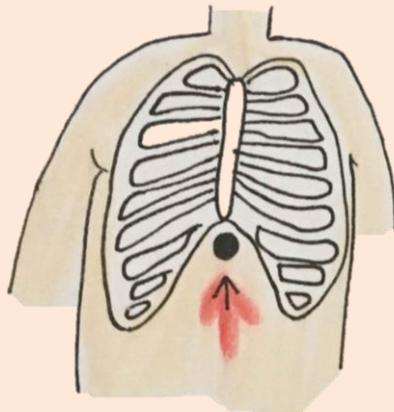
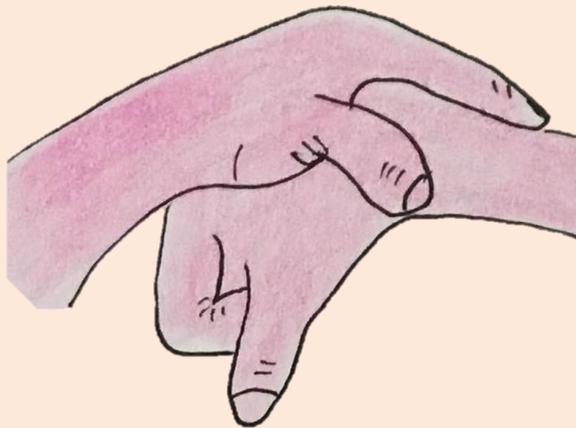
Talón de
la mano ←



Después tenemos que colocarnos
detras del señor y abrazarlo.



Unir nuestras manos y realizar compresiones abdominales por encima del ombligo.



Debemos realizar 5 golpes en la espalda y repetir la maniobra de Heimlich otras 5 veces, y así, hasta que salga el pedazo de filete.

- ¡Qué fácil! - comentó Paco a sus amigos.
- Cuando lo hayamos hecho unas cuantas veces, el pedazo de filete saldrá disparado y así la garganta queda otra vez libre y el aire podrá salir y entrar de nuevo.
- Y haciendo esta sencilla maniobra, ¡hemos salvado su vida! - exclamó Paula muy contenta.

- ¿Se puede realiza a toda la gente? - preguntó Paula.
- No, a los bebes lactantes no se les puede realizar - explicó Martín - Animalitos aún me falta explicaros una cosa. Si el pedazo de filete no sale en unos minutos el señor se caerá al suelo porque no respira y...
- ¡Oh, no! Como no respira está en parada cardio-respiratoria - dijo Sofía.
- Por tanto rápidamente debemos avisar de nuevo al teléfono de emergencias 1-1-2 para explicarles lo que ha pasado y comenzar con las

maniobras de reanimación - dijo Carlos.

- ¡Muy bien amigos!, ya veo que habéis aprendido muy rápido - dijo el ratón. ¿Tenéis alguna duda?
- ¡No!, respondieron los animalitos.
- ¿Habéis visto que en un ratito habéis aprendido a hacer cosas que salvan la vida de las personas?

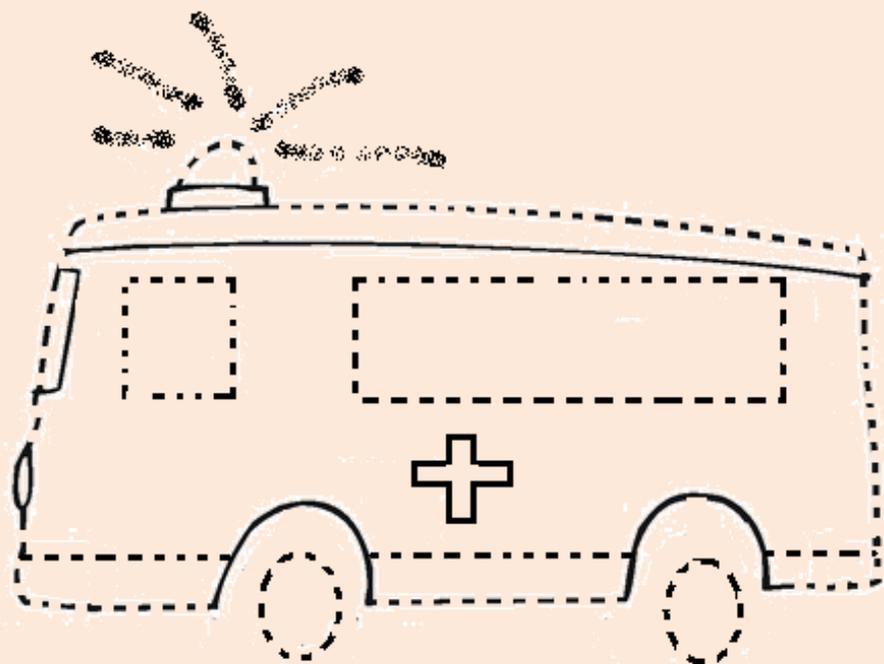
Lo que os tiene que quedar muy claro es que cuando se produce una emergencia hay que gritar fuerte ¡ayudaaa! y avisar rápidamente al número de teléfono de emergencias 1-1-2.

Ahora lo que tenéis que hacer es contar lo que sabéis a otros amigos, a vuestros papás y mamás, a los abuelos, tíos, vecinos... cuanta más gente lo sepa imás vidas podremos salvar!

- ¡Claro que lo haremos! - exclamaron sus amigos sonrientes.
- Y... vosotros amigos, ¿también lo vais a hacer?

¿JUGAMOS?

UNE LOS PUNTOS Y COLOREA



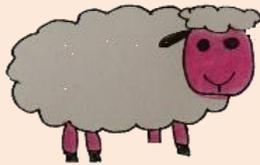
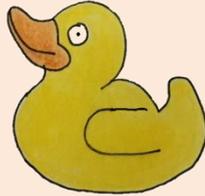
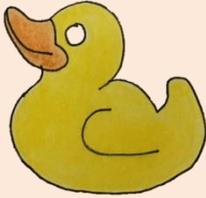
SOPA DE LETRAS

V	E	N	T	I	L	A	R	L	S
C	I	S	E	R	P	M	O	C	R
J	G	U	H	M	B	B	N	P	O
J	K	N	U	O	N	U	I	H	S
K	N	M	L	L	F	L	T	W	A
R	E	S	P	I	R	A	R	Q	L
N	F	G	U	O	S	N	A	C	V
B	S	A	L	V	I	C	M	O	A
V	H	E	I	M	L	I	C	H	R
F	C	I	L	S	W	A	V	C	S

Ventilar - Heimlich - Respirar

Ambulancia - Martín - Salvar

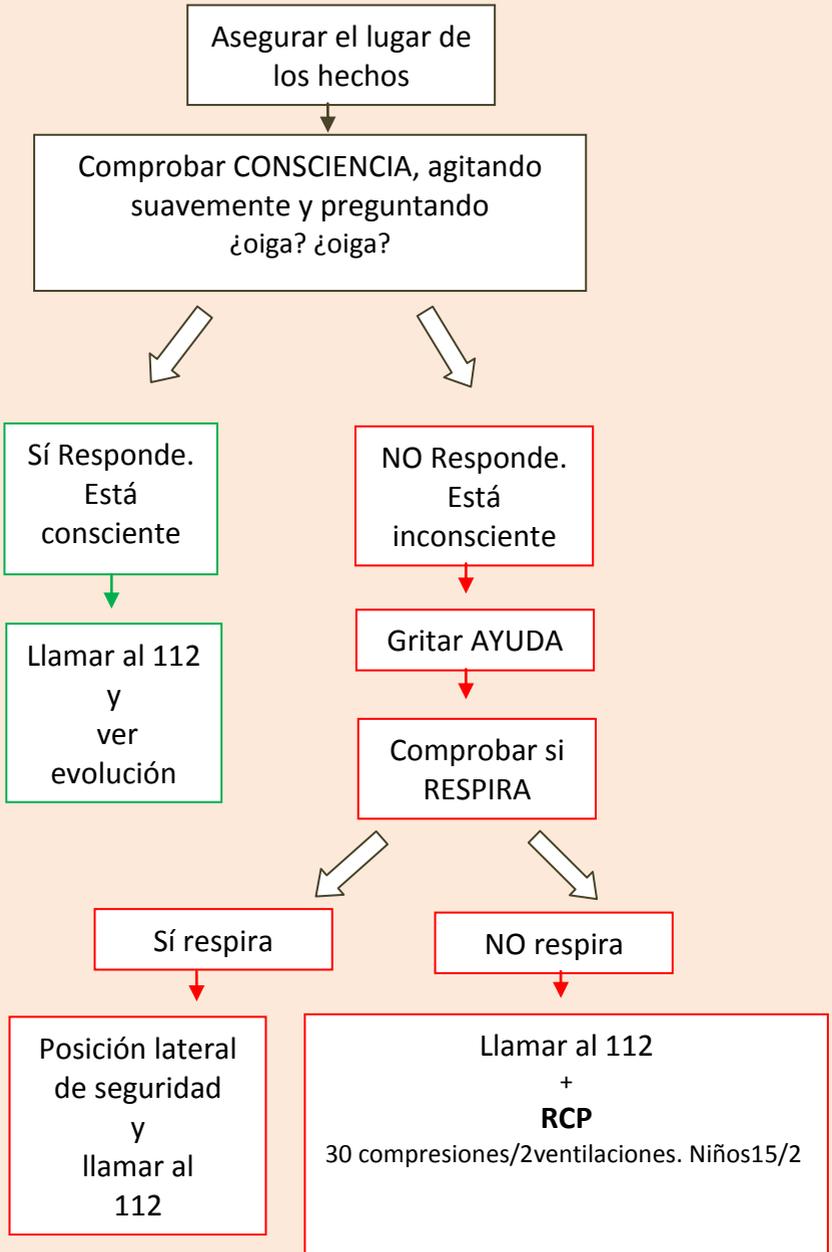
ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS



Recorta las siguientes dos hojas y pégalas en tu clase, en el aula de actividades extraescolares o dáselo a mamá o papá para que lo peguen en su trabajo.



RCP





Atragantamiento



Si puede,
que TOSA



Si no puede toser



Dar 5 golpes
interescapulares
(en mitad de la
espalda)



Maniobra de Heimlich
Abrazar a la victima por la espalda y
con nuestras manos en forma de
puño apretar hacia arriba
(repetir 5 veces)

Repetir 5 golpes interescapulares/5 veces M. Heimlich

Si cae al suelo inconsciente, comenzar RCP

Recuerde llamar a los servicios de emergencias

1-1-2



Se otorga el presente

DIPLOMA

A.....

por haber aprendido a SALVAR VIDAS
leyendo este cuento.

Lugar

Fecha





"La enseñanza de algo de RCP a todas las personas, probablemente salve más vidas que la perfección obtenida por unos pocos"

Peter Safar