

Nosotr@s creemos que el cuidado de la salud es un asunto político. El tipo de cuidado que recibimos o no recibimos, donde y como lo recibimos, quien nos lo proporciona, quien tiene acceso a un entrenamiento y que tipo de entrenamiento es aceptado por la sociedad son importantes. Creemos que dentro de nuestros objetivos debe estar conocer nuestro cuerpo y como cuidarlo, de la forma más autosuficiente posible y como ayudarte a ti y a I@s demás a preservar la salud.

Textos para avivar las llamas de la rebelión



Ediciones

GUIA DE PRIMEROS AUXILIOS



PARA MANIFESTANTES

**LOS POLICÍAS NO SON TRABAJADORES,
SON EL BRAZO ARMADO DEL CAPITALISMO
Y NOS IMPORTAN UNA MIERDA SUS CONDICIONES
LABORALES. Y, DESDE LUEGO,
NO MERECE QUE NADIE LES DE FLORES!!**



flores del kaos

excepción de pequeñas flores). Llena la jarra con alcohol granulado o alcohol de 45°.

Usa un cuchillo para quitar alguna burbuja de aire. Asegúrate de llenar la jarra hasta arriba; trata de no dejar aire (esto puede estropear el tinte).

Tapa la jarra tan herméticamente *como* te sea posible. Etiqueta la jarra con el nombre de la planta y la fecha. Cada pocos días invierte la jarra durante unos minutos. Mantenla alejada de la luz solar directa.

(El tinte estará listo en 6 semanas. Cuando esté preparado, /cuélalo, estruja y deshecha las partes de la planta. Pon el tinte en un frasco de cristal topacio (cristal marrón que atenúa el paso de la luz).

Puedes encontrar botes de cristal topacio con cuentagotas en algunos herbolarios.

Loción

Es una infusión recalentada y que se aplica externamente en la zona afectada. Introduce el área afectada en la loción o moja un paño limpio en la loción y aplícalo donde sea necesario.

Pasta

La pasta está hecha mediante la mezcla de hierbas en polvo con una pequeña cantidad de agua. La pasta se aplica entonces directamente sobre el área afectada.

Nota a esta edición.

Los avances del sistema dominador crecen a cada instante. Es innegable también la reacción ante estos avasallamientos.

Los cuales no dudan ante su cobarde ejerció de represión. Creemos necesaria la acción violenta consiente, la insurgencia y la lucha contra toda forma de dominación ya sea esta individual o colectiva.

Pero así también creemos sumamente necesario el cuidado de nuestros cuerpos ante situaciones de represión. Las cuales muchas veces nos agarran desprevenidxs e ignorantes ante ciertas situaciones.

Es por eso que decidimos reeditar este folleto que vaya como un aporte y pueda servir como apoyo a la hora necesaria.

Como bien dice la nota a la primera edición en castellano: el cuidado de la salud es también una cuestión política.

En esta cuestión creemos que tenemos que ir tomando estas cuestiones con la seriedad y atención que merecen, ir aprendiendo y enseñando medidas de acción prevención y reacción para que esta vez no nos agarre indefenzxs.

Las constantes olas represivas en el mundo no tienen que ser tomadas como casos aislados si no como experiencias que tarde o temprano también llegaran a nuestros lugares, así podemos tomar ejemplos como la reacción del pueblo griego, chileno, italiano entre tantos otros que no se dejan someter ni comprar con espejitos de colores si no que eligen la lucha la rebelión y las calles como escenario.

No muy lejos podemos ver de cerca los conflictos sucedidos en este territorio dominado por el estado argentino. Como es el caso

de las represiones a las asambleas en contra de la mega minería, en Catamarca, las constantes represiones desalojos amedrentamientos por parte de la policía, los constantes arremetidas a nuestros Pueblos Originarios. Como ser la situación que viene viviendo el pueblo Qom de Formosa, el abandono de los pueblos Wichis en Salta, y más reciente y en nuestra zona, la represión y hostigamiento que viene sufriendo la comunidad Cueva del Inca en Tilcara – Jujuy por todo esto queremos mandar nuestros sinceros saludos a todos los guerreros que de una u otra forma resisten ante este sistema dominador, colonizador, y represor.

Desde Flores del Kaos ediciones mandamos nuestra solidaridad como arma y también saludamos la lucha del pueblo mapuche y los pueblos amazónicos.

También aprovechamos para dar nuestros saludos a todos los presos encerrados por los estados del mundo, **No los olvidamos y nuestra lucha es por la eliminación de todas las jaulas!!!**

**POR LA AUTODETERMINACION POLITICA ESPIRITUAL Y TERRITORIAL DE LOS TERRITORIOS ANCESTRALES!
LIBERACION TOTAL!**

Y VIVA LA ANARKIA (con el MAURI en cada puño y en cada sonrisa)

*FLORES DEL KAOS EDICIONES y re EDICIONES
otoño 2013 PIRATEA Y DIFUNDE!*

Decocción (para la mayoría de las raíces y cortezas).

- 28 gramos (medio puñado) de raíz o corteza seca.
- 2 vasos de agua.

Ponlo a fuego lento durante 20 minutos. No lo hiervas. Puede guardarse en el refrigerador durante 2 ó 3 días.

Las raíces y cortezas pueden ponerse a remojo en el mismo agua toda la noche anterior a su preparación, esto aumenta su efecto.

Granos y semillas

- Muélelas ligeramente.
- Usa tres cucharaditas por cada tres vasos de agua.
- Ponlo a fuego lento durante 20 minutos. No lo hiervas. Cuélalo.

Tintes

Los tintes contienen las partes alcalinas de la planta, extraídas y preservadas en alcohol. Como son extractos concentrados de hierbas, se mantienen durante más tiempo. Puede llevarse e ingerirse con mayor facilidad. Son fáciles de preparar y actúan rápidamente.

Para hacer tus propios tintes.

Los tintes son sorprendentemente fáciles de hacer.

- usa siempre plantas frescas: hojas, tallos, flores.
- las raíces secas se pueden utilizar pero nos son tan efectivas como las frescas.

Usa una jarra con una tapa hermética. No laves o aclares la planta. Las raíces frescas pueden frotarse o pelarse. Corta de manera basta las partes de la planta que estás utilizando (con la

Un método muy básico.

2 vasos de agua hirviendo por 28 gramos (un puñado grande) de hierbas, hojas o flores.

Añade la parte de la planta al agua cuando esté hirviendo: retíralo del calor y cúbrelo. Déjalo reposar durante 20 minutos y cuélalo.

Otro método.

Nota: este método es más efectivo, ya que extrae más propiedades medicinales de la planta.

Usa 56 gramos (2 puñados grandes) de las partes de la planta que necesites por cada 4-5 vasos de agua, (o 28 gramos por 2-3 vasos).

Pon el agua a hervir. Coloca la parte de la planta en una jarra, vierte el agua hirviendo en la jarra por encima de la planta. Trata de dejar la menor cantidad de aire posible. Pon la tapa. Déjalo a remojo a temperatura ambiente.

- Para flores: 2 horas.
- Para hojas: 4-6 horas.
- Para flores y hojas: 4 horas.
- Para semillas y granos: 30 minutos.
- Para raíces y cortezas: 8 horas o una noche.

Cuela la infusión cuando esté preparada.

Nota: las raíces y cortezas, granos y semillas también se pueden preparar en decocción.

Nunca hiervas las infusiones, incluso cuando las recalientes.

Hirviéndolas destruyes parte de sus propiedades.

Las infusiones se pueden guardar en el frigorífico durante 2 ó 3 días cerradas herméticamente.

GUIA DE PRIMEROS AUXILIOS

Prologo a la edición en Castellano.

Gran parte de lo que encontrarás en este libelo está basado en la información del Colectivo de Cuidado de la Salud de la Cruz Negra. Son un colectivo de trabajador@s del campo de la salud que viven mayoritariamente en Portland, Oregón. Se formaron tras las protestas de Seattle, porque se dieron cuenta que como participantes en este tipo de acciones necesitaban de una atención sanitaria específica, y de que otros grupos como la Cruz Roja no tenían las habilidades necesarias para realizarla. Así, a través de su experiencia médica, (medic@s, enfermer@s, auxiliares, naturópatas, y más), y también de su experiencia en manifestaciones y acciones directas, formaron este colectivo. Luego han seguido dando apoyo médico a las manifestaciones locales, y haciendo experimentos clínicos para encontrar una vía para neutralizar el gas pimienta.

Nosotr@s creemos que el cuidado de la salud es un asunto político. El tipo de cuidado que recibimos o no recibimos, donde y como lo recibimos, quien nos lo proporciona, quien tiene acceso a un entrenamiento y que tipo de entrenamiento es aceptado por la sociedad son importantes. Creemos que dentro de nuestros objetivos debe estar conocer nuestro cuerpo y como cuidarlo, de la forma más autosuficiente posible y como ayudarte a ti y a l@s demás a preservar la salud.

Este folleto se ha desarrollado para adquirir un entrenamiento básico en primeros auxilios.

dilúyase una cucharadita en un 1/4-1/2 taza de agua y aplíquese como enjuague o como compresa. Las tinturas contienen alcohol. En una herida abierta producirá ardor. Si alguien sufrió recientemente la agresión, reaccionará fuertemente porque le producirá más dolor.

En forma de aceite:

(Durante las manifestaciones no 'use sustancias oleosas porque retienen los productos químicos sobre la piel. Una vez en el hogar, 'el aceite puede ser muy útil porque se extiende fácilmente por amplias Zonas.

Uso interno:

Si tiene alguna experiencia con hierbas, puede usarlas internamente. Infusiones 1-2 tazas por día. Tintura: 1-2 goteros llenos 2-3 veces por día, Como medida general, descanse, cuidese bien, y busque ayuda si los síntomas físicos y emocionales duran más de lo previsto. Si llegara a necesitar atención médica, pida una copia del parte médico, podrá resultarle útil en el futuro, en caso de que deba emprender acciones legales contra la policía.

Cómo preparar y usar las hierbas.

Ten en cuenta que hay diferentes modos de preparar infusiones, decocciones, tintes, etc. Las opiniones pueden variar, los que hemos elegido para hacer son los métodos más sencillos. Son adecuados para hierbas secas, usa un poco más cuando las hierbas estén frescas.

Evita usar utensilios de aluminio.

Infusión. (para la mayoría de las flores, hojas y tallos).

para los casos de ataques de pánico o tristeza. Tenga consigo un frasco de esencia de Lavanda y huélalo varias veces al día.

Hay numerosos remedios con hierbas que contribuyen a que el cuerpo se recupere rápidamente con menos daño residual. Los siguientes pueden ser usados para una gran variedad de lesiones como cortes, rasguños, contusiones, luxaciones, torceduras:

Mézclese en partes iguales:

- Flores St. Johns Wort (*Hypericum perforatum*) reducen las lesiones provocadas por contusiones y los nervios.

- Flores de Caléndula (*Calendula officinalis*) producen alivio y reducen la inflamación.

- Flores de Milenrama (*Achillea millefolium*) son buenas para las heridas abiertas, producen alivio.

Se pueden usar de diversas maneras. Es una buena combinación, pero no dude en usar una sola hierba si es la única que consigue.

Se puede aplicar de inmediato sobre la lesión o posteriormente si la necesitase.

En forma de infusión:

Filtre bien y colóquese en forma externa con frecuencia, aplicándolo en forma de enjuague o de rociado, o moje un trapo con la infusión y manténgala o sujétela en la zona durante 1/2 horas, 13 veces por día. Se mantiene bien sin refrigeración durante unas 24 horas.

En forma de tintura:

Para pequeñas lastimaduras, aplíquese un gotero lleno directamente sobre el área afectada. Para zonas más grandes,

PREPARACION PARA LA ACCION

Llega a las movilizaciones bien informad@, bien acompañad@, descansad@, alimentad@ e hidratad@ y con la mente despejada.

Es importante ir bien preparad@ a las acciones y en caso de problemas mantener la calma.

CÓMO SE DEBE VESTIR

- calzado cómodo, protector, que permita correr.

- ropa que cubra la mayor parte de la piel, que proteja del sol y de los gases.

- protección para los ojos: máscaras antigás, gafas de natación o de sol.

- pañuelo para cubrir la boca y los ojos, mojado en agua o vinagre, para protegerte de los gases (lleva más de uno, guardados en pequeñas bolsas de plástico).

- ropa adecuada al clima (impermeable o sombrero para el sol).
- guantes protectores fuertes (ignífugos), si planeas manipular las latas calientes de los gases lacrimógenos.

- ropa limpia en bolsas de plástico (para cambiarla si las propias se contaminan).

- gorro para protegerse del sol y de las armas químicas.

- ropa impermeable.

QUÉ DEBE LLEVARSE.

- mucha agua (en botellas con spray o rociadoras), para beber y lavarse la piel o los ojos si fuese necesario.
- bocadoillos para recuperar energía, caramelos o alimentos que lleven azúcar, ej: barras energéticas.
- identificación y/o información de contacto para casos de emergencia.
- sólo dinero suficiente para llamar por teléfono (cambio o tarjetas), para alimentos y transporte.
- papel y bolígrafo.
- protector solar de base acuosa o alcohólica (el gas pimienta es muy doloroso sobre quemaduras).
- varios pares de guantes de vinilo (protegen contra la sangre y el gas pimienta).
- vendas para las heridas, esparadrapo, tiritas.
- elementos para la descontaminación de armas químicas (una botellita de aceite de oliva, una de alcohol y una solución con mitad de antiácido líquido (ej: Almax) y mitad de agua en una botella rociadora), muchas esponjas o tela limpia, guardadas en varias bolsitas de plástico.
- tu inhalador, insulina o cualquier otro medicamento de uso personal.

Cuidados emocionales:

Algunas personas permanecen estresadas después de las manifestaciones. Esto puede presentarse en forma de problemas para dormir, pesadillas, ansiedad, miedo o depresión. También puede desencadenar estrés por acontecimientos anteriores.

Una buena fórmula tanto para reforzar el sistema nervioso como para aliviar el estrés:

- Escutelaria (*Scutellaria lateriflora*).
- Lavanda (*Lavandula spp.*).
- Avena (*Avena sativa*).

La dosis para el estrés agudo es 4 goteros llenos de tintura (extracción con alcohol) tomados con un poquito de agua. Esperar 15 minutos y repetir la dosis si fuese necesario. Como tónico en el momento de estrés sirve para calmar, tómese 1-2 goteros llenos 1-2 veces por día, o beba 1-2 tazas de su infusión (hecho con 1-2 cucharaditas por taza).

Es muy común tener pesadillas y/o problemas para dormir después de una manifestación. Si este fuese su caso, el tónico descrito puede ser útil, o pruebe la tintura de Lúpulo (*Humulus lupulis*) para lograr conciliar un sueño más profundo y eludir las pesadillas. La dosis es 1-3 goteros llenos antes de irse a dormir. Otras formas para tratar el estrés, tristeza, ansiedad y estado nervioso después de una manifestación, pueden ser:

Rescue Remedy (una esencia floral), yoga, meditación, escribir y/o hablar con sus amig@s sobre las experiencias/pensamientos acerca de la manifestación. Las flores de Borago (*Borago officinalis*) puede tomarse en forma de tintura (un gotero lleno si fuese necesario) o en forma de infusión para poder reforzar su estado emocional. El aceite de Lavanda es especialmente útil

- *Refuerzo para los pulmones*

La tintura de hoja de Verbascum (Verbascum thapsus) es un excelente refuerzo para los pulmones. Lo deben usar especialmente los asmáticos o si se tiene tos. Tómense 2-4 goteros llenos cada 4 horas aproximadamente, inmediatamente después de la exposición. Las 24 horas posteriores, disminúyase a 2 goteros llenos 4 veces al día.

Para sus pulmones también es muy útil masticar la raíz de la planta de Licoricia (Glycyrrhiza glabra), al igual que las tabletas de Slippery Elm (una variedad de olmo) o cápsulas de raíz de Altea (Althea officinalis). Estas hierbas mucilaginosas suavizan y protegen las membranas mucosas. Son especialmente importantes en caso de tos seca.

- *Dieta Con alto contenido en fibra:*

Los granos enteros y el Salvado de Psyllium. Tómense siempre por lo menos con 2 tazas de agua. Interrumpir la ingesta si se produce irritación o gases.

- *Refriega con sales de Epsom:*

Un baño caliente, seguido por una friega con sales de Epsom, dejándolas de 10-15 minutos antes de lavarse, ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo. Enjuáguese con mucha agua.

- *Infusión de ortiga:*

La ortiga es la planta perfecta. Su alto contenido en minerales y su suave acción de limpieza, refuerza su función protectora.

Beber grandes cantidades de infusión de ortiga activa tu sistema Inmunológico, calma y refuerza a tu organismo para recuperar sus fuerzas y normalidad.

_informe médico con las medicinas que necesitas tomar por si te detienen y medicación para varios días y recetas a tu nombre.

_compresas (mejor que tampones, si te detienen puede que no puedas cambiártelos) si las necesitas.

ERRORES

_no se debe usar vaselina, ni cremas grasas, ni hidratantes para la piel, porque pueden captar o retener químicos irritantes.

_no uses lentes de contacto, pueden retener químicos irritantes.

- no uses elementos que puedan ser arrancados fácilmente (por ejemplo: aros, colgantes o cualquier otro tipo de adornos, corbatas, pelo suelto).

_no asistas sólo a la manifestación. Lo mejor es ir con un grupo de afinidad, o con algunos amigos que conozcas bien.

- no dejes de dormir, comer, y beber mucha agua



BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS

Dentro de tu grupo de afinidad deberíais llevar las siguientes cosas:

- Agua
- Guantes de vinilo. Tienen prácticamente la misma utilidad que los guantes de latex, quizá sean algo más resistentes a los ácidos, sin embargo no se ajustan tan bien como los de latex a la mano. Los suele usar la gente alérgica al latex.
- Desinfectante (betadine o algún compuesto iodado es preferible al agua oxigenada, no usar nunca alcohol para desinfectar), gasas, tiritas, puntos de aproximación (steristrips).
- Vendas.
- Pañuelos para inmovilizar o para hacer un vendaje compresivo en caso de sangrado.
- Medicamentos varios como: analgésicos, antiinflamatorios, antiácidos (Almax por ej.), antihistamínicos, tranquilizantes ej: diacepam, frankimacín (para pasarlos por la frontera pueden exigir receta) y otros medicamentos que sepas usar como: corticoides inyectables.
- Botellas con las soluciones para tratamiento de gases: una botella rociadora con aceite de oliva, una con alcohol y una con solución mitad de antiácido líquido mitad de agua, muchas esponjas o tela limpia, guardadas en varias bolsitas de plástico.

Algunos de estos pasos se deben seguir lo más rápido posible después de producida la exposición. Otros deben seguirse regularmente en las semanas siguientes.

Trate de no llevar ropas contaminadas al interior, salvo que estén dentro de una bolsa de plástico sellada.

Lávese el pelo y toda la ropa contaminada con un detergente fuerte.

Es importante ayudar a eliminar las toxinas del cuerpo, tan rápida y eficazmente como sea posible, a fin de minimizar los efectos prolongados.

La siguiente es una lista de soluciones que contribuirán a desintoxicar y reforzar a tu sistema inmunológico después de una exposición a armas químicas.

• *Agua:*

Trate de tomar por lo menos 2 litros por día. Agregue zumo de limón en el agua para aumentar su beneficio.

• *Para ayudar al hígado:*

Usa hierbas amargas tónicas para el hígado, como por ejemplo el Cardo (Silybum marianum), la Bardana (Arctium lappa), y raíz de Amargón (Diente de león) (Taraxacum officinale) durante semanas después de la exposición. Se puede tomar en forma de infusión, 1-4 tazas por día, o en forma de tintura 2-4 gotas, 2-3 veces por día, o moler las hierbas en un molinillo de café, colocarlas en cápsulas y usar 4 cápsulas 1-3 veces por día.

El cardo también se puede comprar en cápsulas. Su hígado debe trabajar extra para poder filtrar las toxinas. Evite el alcohol, cigarrillos, cafeína, alimentos fritos o con alto contenido en grasas para aliviarle la tarea. Dormir regularmente también es importante, su hígado continúa trabajando mientras usted duerme.

CUIDADOS POSTERIORES

Los efectos físicos y emocionales de la manifestación quedarán impresos en el cuerpo, después de que haya terminado, En las horas, días y semanas posteriores a la acción, es importante recordar que puede haber efectos prolongados. Estos pueden ser físicos, por el rocío de gas pimienta, gases lacrimógenos, o también emocionales, por el ambiente realmente intenso que nos rodea.

En primer lugar, una observación con respecto a las hierbas. Por lo general, su uso es seguro. Sin embargo, si estuvieses embarazada, tuvieses un problema de salud o estuvieses tomando una medicación. consulta a *un/a* especialista. Interrúmpase si hubiese reacciones negativas o alérgicas, los síntomas empeorasen o las condiciones no mejoraran. No tienen como intención superar al sentido común, ni reemplazar la atención especializada. Los remedios homeopáticos y las hierbas que se mencionan en este librito se pueden comprar en cualquier herboristería. De todas maneras, quizás debas combinarlos para preparar la fórmula apropiada para ti.

Armas químicas-cuidados posteriores.

La sobreexposición a agentes discapacitantes, como gases lacrimógenos y/o gas pimienta pueden provocar problemas de salud.

Estos agentes pueden lesionar la capa protectora de los pulmones, lo que nos hace más susceptibles a las infecciones y enfermedades pulmonares. Además, las toxinas derivadas de las armas químicas pueden adherirse a nuestro cuerpo, pasando a nuestro hígado y a nuestro sistema inmunológico general. Hay varios pasos a seguir que contribuyen a disminuir los riesgos de exposición a estas toxinas.

PERSONAS QUE NECESITEN ALGUNE TRATAMIENTO O QUE PADESCAN UNA ENFERMEDAD CRÓNICA

Para aquellos que tengan alguna enfermedad o que necesiten un tratamiento continuado o que pudiera tener complicaciones, están bien que informaran a algún/a amigo/a de viaje y a una persona de los que se encarguen de la asistencia médica (bajo confidencialidad), también se debería informar si es posible al grupo que se encarga del tema legal. Esto facilitaría las cosas en el caso de que hubiera algún problema o en caso de detenciones.

Es importante llevar todo el tratamiento necesario para la duración del viaje y algo más por si acaso, así como el tratamiento necesario por si aparecen complicaciones. Una receta a tu nombre te garantizara poder comprarla allá si hiciera falta, apunta el nombre del principio farmacológico además del comercial.

También es aconsejable llevar un informe médico para poder disponer de él en caso de detención y en caso de necesidad de tratamiento. Se deberían llevar tres copias: una para ti, una para el equipo asistencial y una para el equipo legal. Debe constar tu nombre, diagnóstico, que necesitas en cualquier caso tu medicación, una lista de los medicamentos que necesitas, dosis, la necesidad de que lleves la medicación contigo y que tu medicación no es sustituible.

Asegúrate de que personas de tu grupo de afinidad conocen tus necesidades de manera que puedan conseguir ayuda si es necesario.

DURANTE LAS MANIFESTACIONES

Asistencia primaria y secundaria.

A la hora de atender a personas que tienen problemas lo más importante que debemos saber es cuál es nuestro límite y que siempre podemos decir "no lo sé" y buscar a alguien que tenga más conocimientos que nosotros.

Cuando vemos que alguien necesita ayuda hemos de realizar una primera valoración en la que nos centraremos en descartar problemas graves que precisen de atención o traslado inmediato. Posteriormente una vez descartadas o tratadas aquellas que sepamos manejar se realizará una segunda valoración más detallada para detectar problemas más pequeños y decidir si necesitan atención médica.

Asistencia primaria: (ABE de los 1º auxilios)

1. *Respira hondo e intenta tranquilizarte.*

2. *Seguridad:* -¿Es el sitio seguro? Si no puedes acercarte intenta buscar la manera de hacerlo sin salir perjudicad@ o busca a otra persona que vaya más preparad@. Si hay muchas dificultades llama inmediatamente a los servicios sanitarios y explícales la situación. Si puedes acércate pero si permanecer en ese lugar puede ser peligroso, intenta trasladar a la persona que necesita ayuda a otro lugar intentando hacerlo lo más cuidadosamente posible (se explicará en otro punto del manual). Recuerda que sólo se ha de trasladar sin valoración previa cuando es indispensable. - ¿Dispones de guantes?
Pregunta si alguien tiene.

Animales: Caballos, Perros y otras tácticas represivas.

Se sabe que la policía utilizará caballos y perros en la represión, estos últimos llevan bozal y son utilizados como autodefensa, no suelen ser lanzados contra la multitud. Si esto sucede y a alguien le muerden debemos cuidar las heridas como se explica en el apartado correspondiente, prestando especial atención a su limpieza y desinfección. En cuanto a los caballos, hay dos cosas que podemos hacer, no ponemos detrás de las patas traseras y algo que suena fuerte pero es lo que nos han recomendado que consiste en sentarse en grupo, muy junt@s, frente a ellos, los caballos al no ver el suelo no avanzarán, si los caballos llevan los ojos tapados esta táctica no sirve.

Por supuesto es sabido por tod@s, que suelen usar armas contundentes (porras, pelotas de goma o chorros de agua). Lo primero que debemos hacer es intentar protegernos, sobre todo la cabeza (es uno de sus objetivos favoritos) y los ojos, en general es preferible recibir un golpe por detrás. Si utilizan los cañones de agua intentan agarrarnos para no salir despedid@s. Posteriormente analizaremos las contusiones (localización y gravedad) y como primer tratamiento lo mejor será aplicar frío.

!



Soluciones:

Para los ojos y la boca:

. Una solución de antiácido líquido (como Almax) yagua en partes iguales. Una botella con rociador es ideal. limpiar siempre desde la parte interior del ojo y suavemente hacia afuera, con la cabeza echada hacia atrás y levemente hacia el lado que se está enjuagando. Si es posible y la persona está de acuerdo abríle los ojos. La mayoría no podrá/querrá abrirlos por sí mism@s, y al abrirlos se incrementará transitoriamente el dolor, pero la solución ayuda.

También funciona muy bien enjuagarse la boca.

Para la piel:

. Recomendamos aceite de oliva, seguido de alcohol. Evitando cuidadosamente tocar los ojos, frótate vigorosamente la piel expuesta a los productos químicos con una esponja o trapo saturado con aceite de oliva. A continuación frótate con alcohol, cuidado con los ojos, recuerda que el alcohol duele MUCHO en los ojos.

Si no tienes ninguna de estas soluciones puedes rociar las zonas afectas con agua abundante (mejor fría), haciendo que esta caiga sin tocar otras zonas.

Los *tratamientos secundarios* (pero importantes) pueden ser: escupir, sonarse la nariz, toser, caminar con los brazos extendidos, quitarse la ropa contaminada y tomar una ducha tibia. Es esencial ducharse y lavar la ropa (esta vez con detergentes) tan pronto como sea posible. Mientras no lo hagas seguirás contaminad@ y contaminando.

3. *Busca ayuda:* pregunta si hay alguien con conocimientos en primeros auxilios, si no hablas el mismo idioma busca a alguien que lo hable. Busca a alguien para llamar a una ambulancia si es necesario. Busca personas que le conozcan y que te puedan dar información sobre él/ella y personas que hayan visto lo que ha pasado.

4. Primeras medidas:

. *Averiguar si está consciente:* preguntándole con voz potente, tocándol@ sin moverl@ excesivamente. Si está consciente nos tranquilizará mucho y nos ahorrará los siguientes puntos .

. *A: Comprobar vía aérea:* hiperextender el cuello para ver si empieza a respirar. (¡! NO realizar esta maniobra si sospechas lesión de cabeza o columna). Si ves que no respira mira si tiene algo en la boca .

. *B: Comprobar si respira:* acercándote puedes ver los movimientos del tórax y sentir poniendo la mano delante de la nariz si la persona está respirando. Si ves que no respira:

LLAMAR INMEDIATAMENTE A UNA AMBULANCIA Y GRITAR SI ALGUIEN SABE HACER REANIMACIÓN.

La persona que llame debe especificar que hay un paro respiratorio.

Se debe iniciar de inmediato el boca a boca (o similar).

Si respira colocaremos a la persona medio de lado (posición lateral de seguridad), pediremos ayuda y la vigilaremos. Busca señales de:

- *Sangrado.*
- *Posibles fracturas de huesos.*
- *Posible lesión de columna.*

· *C: Comprobar si tiene pulso:* Si no respira el siguiente paso es comprobar si tiene pulso. Mejor si es a nivel del cuello, tocas la

nuez, la rodeas y encuentras el pulso justo antes de llegar al primer músculo.

Si no tiene pulso la persona está en parada cardiorespiratoria y se debe iniciar cuanto antes el masaje cardiaco y el boca a boca. Gritar para averiguar si hay personas capacitadas entre la multitud. Si tiene pulso realiza el boca a boca mientras viene la ayuda.

Asistencia secundaria.

La asistencia secundaria se realiza para descartar que existan otras lesiones que precisen tratamiento.

Debes preguntar a la persona: que le ha pasado, donde ha sido golpeada, si le duele algo, si puede mover los brazos y las piernas, si puede respirar bien.

Debes averiguar si tiene alguna enfermedad crónica ej: asma, diabetes, etc .., si sigue algún tratamiento, si tiene alguna alergia a medicamentos y si está embarazada.

Debes hacer un rápido examen para ver si hay fracturas, pequeñas heridas que curar, descartar que aparezcan los signos de alarma que te harán sospechar que esta persona necesita ayuda médica urgente .

Signos de alarma:

· *Cabeza:*

- ojos: problemas con la visión, dolor intenso, heridas penetrantes.

- oído: sangrado o secreción por el oído.

Se pueden comprar en ferreterías. Debes comprar filtros para partículas orgánicas (franja marrón) o de 4 franjas (válido para cualquier tipo de gas). No protegen los ojos. Son una buena alternativa a las máscaras si usas unas gafas bien selladas también.

- Máscaras antigás: es la mejor protección contra los gases pero más difícil de conseguir y de pasar por la frontera. Hay de varios tipos, lo importante es que te la pruebes antes pues hay algunos modelos que no van bien, dependiendo del tamaño de tu cabeza, y algunas que son muy pesadas.

Debes saber que cualquier tipo de protección que elijas, tendrá un fuerte efecto visual. Las máscaras antigás funcionan mejor; también son atemorizantes, intimidatorias y pueden alejar a l@s demás.

También puede hacernos blanco de la violencia poliCial. Piensa cuidadosamente sobre el impacto que tiene sobre l@s demás cuando decidas el tipo de protección.

Cómo actuar:

MANTENER LA CALMA. El pánico aumenta la irritación. Respira lentamente y recuérdate que sólo es transitorio.

Si ves que se aproxima o se recibe la alarma, colócate la máscara protectora, si fuese posible, aléjate o ve en dirección contraria al gas (recuerda que éste sigue la dirección del viento).

- suénate la nariz, enjuágate la boca, tose y escupe.

- trata de no tragar.

- si tuvieses lentes de contacto, trata de quitártelas o haz que alguien te las retire, con los dedos LIMPIOS.

NO TE RASQUES (es muy importante, sobre todo los ojos, aunque te pique mucho).

- Personas que padecen asma u otras enfermedades pulmonares, personas con eccemas o dermatitis, psoriasis, acné severo, personas con uveitis o conjuntivitis corren el riesgo de exacerbación de su enfermedad y posibles secuelas.

- Alteraciones del sistema inmunológico como: quimioterapia, tratamiento prolongado con corticoides, enfermedades como VIH, Lupus, etc, corren el riesgo de exacerbación de su enfermedad o de que aparezca una respuesta excesiva a los gases.

Protección:

Evita el uso de aceites, lociones y detergentes porque pueden atrapar elementos químicos y de esa manera prolongar la exposición.

Se debe lavar la ropa, el cabello y la piel antes de las manifestaciones con un jabón sin detergente (cualquiera de los ecológicos).

Recomendamos que se usen protectores solares de base acuosa o alcohólica (no grasa) y que te cubras la mayor parte del cuerpo posible con ropa impermeable.

Existen distintas posibilidades de protección de la mucosas:

Un pañuelo grande mojado con agua o vinagre y atado fuertemente alrededor de la nariz y de la boca es el último recurso. Es mucho mejor que nada, pero recuerda que es una simple barrera, no un filtro, por lo que la protección no es a largo plazo. Asimismo, puedes mantenerlo húmedo en una bolsa de plástico hasta el momento de usarlo. Lleva varios, el pañuelo que uses estará contaminado.

- Para proteger tus ojos, las gafas de natación selladas servirán. Debes probártelas junto a tu pañuelo o respirador para ver si se acoplan bien.

- Respiradores: son más fáciles de conseguir que las máscaras.

- fractura nasal.

Tras un golpe en la cabeza: que haya perdido el conocimiento, dolor de cabeza fuerte, mareo, problemas con la vista, náuseas y vómitos, desorientación, lentitud en el pensamiento o en el habla, pérdida de fuerza en alguna extremidad, trastornos en el comportamiento.

Toda persona con un golpe en la cabeza debe ser vigilada y debe recibir asistencia médica si es posible.

· *Sangrado importante, tos con sangre, vómito con sangre.*

· *Sospecha de fractura de algún hueso.*

· *Color:* tanto la excesiva palidez, como la coloración tirando a azul (principalmente los labios y las uñas) y aquellas personas que sufren una erupción, poniéndose rojos e hinchándose.

· *Respiración excesivamente rápida.*

· *Desorientación.*

· *Pérdida de consciencia.*

· *Convulsiones.*

· *Si la persona siente:* ahogo, mareo importante, dolor en el pecho, dolor de barriga intenso, debilidad importante, incapacidad para mover una extremidad.

Situaciones especiales (algunas emergencias médicas).

Los problemas que se explican a continuación pueden poner en peligro la vida de la persona que las padece, nuestra ayuda puede salvarla. Algunos de ellos pueden ser difíciles de identificar y de tratar.

Lo más importante es actuar con prudencia y rapidez (manteniendo la calma interior).

Cuando veamos a alguien con mala cara o con dificultad para respirar, andar, hablar o pensar, con mucho dolor, sangrado o que haya recibido un golpe fuerte, hay que analizar el lugar (cuidado con posibles peligros), a la persona (es muy importante el ABC de 1° auxilios) y después pedir ayuda sin dejarla sola.

Aquí se explican algunas actuaciones básicas que tod@s podemxs hacer, pero recuerden que esto sólo son primeros auxilios básicos y es importante pedir ayuda. Es muy posible que no recuerdes o no sepas que hacer, es muy normal, hay que ser muy conscientes de nuestros límites y evitar a toda costa hacer algo que pueda empeorar el problema.

NO:

- Mover a alguien que pueda tener una lesión en la cabeza o la columna (excepto si el lugar es inseguro) o politraumatizado.
- Hacer tragar líquidos o sólidos a alguien inconsciente o semiinconsciente.
- Quitar la ropa sobre una quemadura grave.
- Quitar objetos que entren en el cuerpo, hay que intentar que no se muevan.
- Mover huesos o articulaciones rotas.

· Crisis asmática:

· *¿Qué es?* Existen personas con facilidad para que se les cierren los bronquios (situación que puede empeorar ante irritantes de la vía respiratoria, estrés o alguna alergia). Se caracteriza por dificultad respiratoria con aparición de pitidos

exposición por el rociado con gas pimienta, esta es una respuesta muy común, aunque puede ser muy útil si se está preparad@ para ello y si se es capaz de enfocarla en la recuperación y en volver a la acción. '

La buena noticia es que todo esto es transitorio. El malestar provocado por los gases lacrimógenos desaparece a los 5-30 minutos, mientras que el peor malestar del rociado con pimienta dura entre 20 minutos y 2 horas. El efecto de ambos disminuye pronto con el tratamiento.

Prevención:

Para la mayoría de la gente sana, los efectos de los gases lacrimógenos y del gas pimienta son transitorios. Sin embargo, para algun@s los efectos son duraderos y ponen la vida en peligro. Las personas que presentan alguna de las condiciones enumeradas a continuación, deben saber de estos riesgos y deben intentar evitar la exposición. Hay que tener en cuenta que en las acciones intensivas, la conducta de la policía puede ser impredecible, y evitarla no siempre es posible. L@s que tengan asma u otras enfermedades pulmonares, edades extremas (niñ@s, ancian@s), mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, enfermedades que afecten al sistema inmunitario, enfermedades de la piel o de los ojos y la gente que utiliza lentillas, deberán tener especial cuidado si la policía utiliza los gases ya que podríais tener complicaciones importantes. Lo mejor es alejarse de la zona contaminada e intentar evitar los gases sí es posible.

- Las mujeres embarazadas tienen riesgos de aborto y de malformaciones en el feto.

- Las mujeres en periodo de lactancia corren riesgo de pasarle las toxinas a sus bebés.

Armas Químicas

Gases lacrimógenos y gas pimienta.

Un poco de información nos permitirá aclarar mitos y temores.

Lo primero que debe recordarse sobre la exposición a estas armas químicas, es que esto no es lo peor que puede ocurrirnos. La exageración y el miedo que las rodea son enormes, pero, en realidad, si se es cuidadoso e inteligente, se puede sobrevivir sin muchos problemas.

La información que se expone a continuación es el resultado de la experiencia que han tenido los miembros del Colectivo de Salud Cruz Negra. •

Como son usados:

Pueden ser lanzados en pequeños recipientes o en grandes tanques parecidos a los extintores. El gas lacrimógeno es frecuentemente usado mediante latas, que son lanzadas dentro de la multitud, a veces directamente contra personas. No las cojas a no ser que lleves guantes resistentes ya que están muy calientes. Piensa que el tiempo que la sostengas estás expuesto de manera muy directa a su acción.

De qué manera te pueden afectar:

Tanto el gas lacrimógeno como el rociado con gas pimienta son irritantes de la piel, provocan dolor por quemadura y excesivo lagrimeo, inflamación de la nariz, de la boca y de las vías respiratorias. El rociado con gas pimienta es difícil de quitar de la piel y produce quemaduras de primer grado. Si estuvieses expuesto a estos elementos, podrás sentir: picor, ardor de los ojos, nariz, boca y piel, excesivo lagrimeo (nublando tu visión), goteo excesivo de la nariz, aumento de la salivación, tos y dificultad respiratoria, desorientación, confusión y a veces pánico. También puedes sentir una intensa rabia debido a la

dentro de los pulmones, principalmente al espirar (a veces se escuchan poniéndonos aliado del afectado o los oye él/ella, pegar el oído en la espalda puede ayudarnos). Aumenta la frecuencia respiratoria, también del corazón, y puede acompañarse de dolor torácico.

• *¿Qué hacer?* Pregunta a la persona o acompañantes si padece asma y si tienen algún inhalador (para abrir los bronquios) anímale a usarlo. Evita la situación desencadenante (aléjate de fuentes de gases, polvo, estrés, frío, etc ...) y busca ayuda sanitaria sin dejar a la persona sola.

Diabetes:

• *¿Qué es?* Es una enfermedad provocada por una insuficiente secreción de insulina, normalmente las personas que padecen esta enfermedad la conocen bien y saben cuidarse, los problemas agudos graves pueden aparecer por insuficiente alimentación, excesivo ejercicio o incumplimiento del tratamiento (que normalmente se hace varias veces al día, TODOS LOS DÍAS). Se trata de una subida o una bajada de azúcar, que pueden presentarse ambas como dolor de cabeza, mareo, irritabilidad, hambre, visión borrosa, confusión, agitación, sensación de hambre, sudoración, dificultad en el habla, dolor de barriga, náuseas, vómitos, pudiendo llegar a perder el conocimiento.

• *¿Qué hacer?* Intenta confirmar que la persona es diabética (si no es posible, encontrar azúcar en sus bolsillos puede ser una pista) y si ha comido y se ha medicado. Lo primero que puedes hacer, si la persona está consciente, es darle algo dulce (zumo, refresco, azúcar, caramelos), si el problema es la subida no pasa nada por añadir algo de azúcar pero si es al contrario la persona mejorará rápidamente. Si está inconsciente, en este caso mejor dar azúcar puro que se disuelva en la boca. Consigue ayuda especializada.

· **Reacción anafiláctica:**

· ¿ *Qué* es? Reacción alérgica muy grave que puede poner en peligro la vida. Puede empezar con picores y enrojecimiento de diversas partes del cuerpo (el cuello es una zona frecuente), y aparecer habones o hinchazón de cara y cuello así como respiración difícil y ruidosa (parecido al asma) o incluso pérdida de conocimiento.

· ¿ *Qué hacer*? Estate atento a los signos de choque (ver más abajo), pide ayuda y realiza el ABC de los 1º auxilios.

· **Ataque al corazón:**

· ¿ *Qué* es? Dolor en el pecho que puede subir hasta el cuello/mandíbula, hombro/brazo izquierdo y/o bajar hasta el estómago.

El dolor suele ser como una compresión, puede provocar sudor, náuseas y vómitos. Y la cara de la persona suele dar impresión de gravedad.

· ¿ *Qué hacer*? Haz que la persona se tumbe en el suelo lo más tranquila posible. Darle una aspirina con un poco de agua si la persona puede tragar de manera segura (y no es alérgica). Buscar un/a médic@. Llevar a la persona al hospital.

· **Convulsiones.**

· ¿ *Qué* es? La persona puede perder el conocimiento y desplomarse, las piernas y los brazos (o sólo alguna parte) pueden temblar o ponerse rígidos, es posible que a la persona se le escapela orina o las heces, y que apriete la mandíbula o le salga espuma por la boca. A veces, la persona nota algo raro antes de tener un ataque, pero no siempre. Después, la persona se sentirá desorientada y adormecida.

· ¿ *Qué hacer*? Los ataques persistentes pueden poner en peligro la vida. No esperes a que pare para buscar ayuda. Es necesario despejar de la zona las cosas que puedan hacer daño a la persona que está teniendo el ataque, sobre todo a la cabeza,

necesita que le ayudemos puede ser muy difícil de decidir y fácilmente entraríamos en discusiones sobre este tema. No es el momento de iniciar una discusión, así que simplemente basándonos en nuestro sentido común y en la opinión de las personas que nos rodean podemos decidir si es necesario que intervengamos para mayor tranquilidad de tod@s.

Debéis de intentar estar calmad@s y no ser agresiv@s.

Si decidís intervenir, alguien debe hablar con él/ella, preguntarte si se encuentra bien, si está orientada (donde estamos y que día es hoy), si necesita ayuda, intentando razonar el porqué de su actitud y explicarte que puede poner y ponerse en peligro. Hablar con las personas que puedan conocerte y preguntar si tiene alguna enfermedad y si es así normalmente. Todo esto nos puede ayudar a llegar a una conclusión sobre si esta persona necesita ayuda.

En estos casos deberíamos descartar varias situaciones: que la persona se haya golpeado en la cabeza, que tenga síndrome de abstinencia o que padezca una enfermedad mental que se ha descompensado (preguntar si se ha interrumpido algún tratamiento).

En todos estos casos es mejor intentar alejar a la persona de la acción y asegurarse de que recibe ayuda médica si creemos que es necesario.

libres y esperes a que te baje la ansiedad. Si es posible mejor si estás acompañad@.

- Si estás sol@: tranquil@, intenta no darle importancia a los síntomas físicos, repite frases como: "esto no es peligroso, es sólo adrenalina y pasará. Puedo seguir haciendo las cosas aunque esté nervios@. Solamente estoy un poco nervios@ y pronto estaré mejor".

Respira hondo, intenta describir las cosas que ves a tu alrededor, recuerda la letra de alguna canción, recuerda algo feliz en tu vida, busca a alguien con quien hablar y ve a un sitio tranquilo, poco a poco la ansiedad bajará.

- Si le pasa a alguien a tu lado: ve a hablar con él/ella, pregúntale que le pasa, si crees que está teniendo una crisis de ansiedad explícale que es lo que le está pasando y que tú vas a estar con él/ella, no le hables de sus sensaciones físicas, habla de cosas sin importancia y dile que todo irá bien (si no te ves capaz siempre puedes buscar entre la gente alguien que si pueda hacerlo), y tratar de alejaros de la zona y buscar tranquilidad. Debes de ayudarle a respirar lentamente (ya que respirar rápido es una de las causas de todo lo que está sintiendo), si ves que no consigues esto puedes optar por hacer respirar a esa persona dentro de una bolsa de plástico, aunque esto puede hacer que la persona sienta que se ahoga más. Sí la persona está muy angustiada o si no mejora pregunta si alguien lleva un tranquilizante y pónselo debajo de la lengua (si no es alérgic@). Con el tiempo y con tu ayuda poco a poco desaparecerán las sensaciones físicas y será más fácil hablar de lo que ha pasado.

· **Personas que presentan alteraciones del comportamiento:**

Puede pasar que encontremos a alguien que se comporta de manera rara pudiendo ponerse en alguna situación de riesgo o poner en riesgo a l@s demás. Cómo saber si esta persona

pero no hay que intervenir, NO ponerle nada en la boca ni intentar sujetarla. Después de que acaben las convulsiones, hay que poner a la persona sobre su costado. Ésta se encontrará desorientada, adormecida durante un período de tiempo largo, incluso horas. Explícale lo que le ha pasado, es conveniente preguntar a la persona si había tenido antes un ataque. Si le ha pasado antes seguramente sabrá qué hacer. Hazle caso y ayúdale. Intenta llevarla a un sitio tranquilo ya que se podría repetir.

Si te dice que nunca antes había tenido un ataque, es imprescindible que se haga una evaluación médica inmediatamente, especialmente si te dice que el ataque ha estado precedido por algún tipo de herida o golpe en la cabeza.

· **Shock.**

. *¿Qué es?* Se denomina así a la situación en la que los órganos internos sufren por falta de riego. Existen diversas causas pero jamás común es que la persona sangre de forma importante, puede ser interna (provocada por un traumatismo severo) o externa (por una herida abierta). Otras causas frecuentes son algunas de estas situaciones especiales (ataque al corazón, traumatismos...).

. *Síntomas:* la primera señal puede ser intranquilidad Y ansiedad, la piel se enfría y humedece, la cara y los dedos se vuelven pálidos o azulados y el pulso será muy rápido (o muy lento). La respiración suele ser poco profunda, forzada o irregular (muy rápida o muy lenta).

Las pupilas por lo general estarán muy abiertas.

. *¿Qué hacer?* Conseguir ayuda. Si se trata de un sangrado intentad detenerlo como se explica más abajo. En general cuando alguien sufra esta situación deberemos tumbar a la persona, levantando sus piernas (unos 45°). Si tiene dificultad para respirar, mejor con la espalda levantada (> de 45°). Si sospechas que la columna puede estar lesionada NO MUEVAS a

la persona. Intenta mantener el calor corporal de la persona. y como siempre asegura el ABC de los 1º auxilios.

'Atragantarse:

Esto puede parecer una tontería pero es frecuente y normalmente fácil de solucionar (y no vamos a dejar que algo así nos deje fuera de combate). Si la persona está consciente animarla a toser y si no puede respirar, os necesita. Nos colocamos detrás de ella y la abrazamos poniendo justo por arriba del ombligo una mano sobre un puño y apretando bruscamente hacia nosotros y hacia arriba.

Si está inconsciente la pondremos boca arriba y colocaremos las manos igual pero desde delante de ella y empujaremos hacia el suelo y hacia su cabeza. Repetimos varias veces y si sigue sin poder respirar tendremos que pedir ayuda e iniciar el ABC.

. Pérdidas de conocimiento:

Básicamente hay que actuar como se explica en el apartado de Asistencia primaria. La causa más frecuente es la llamada lipotimia, justo antes de desplomarse la persona se marea, se pone pálida, sudorosa y con pulsaciones rápidas. Después aseguramos que respira y tiene pulso, colocaremos a la persona medio de lado con la cabeza apoyada sobre un brazo (en la llamada posición lateral de seguridad), y si es posible con las piernas algo levantadas. Normalmente se recuperará rápidamente, hay que intentar que no se levante enseguida (si las condiciones lo permiten) y si está totalmente consciente y sin signos de alarma le animaremos a beber y comer (dulce). Pero si la persona se desploma sin sentir nada antes sería conveniente que acudiera a recibir asistencia médica pronto.

· Ansiedad/ataque de nervios.

La ansiedad equivale a los conocidos "nervios" que tod@s hemos sentido alguna vez, por lo que será fácil de distinguir. En situaciones de máximo estrés puede que algunas personas sufran lo que se conoce como "ataque de nervios" o crisis de ansiedad; esto puede pasarle a cualquiera, hasta a él/la más tranquil@ y es importante que tanto nosotr@s si nos pasa, como l@s que nos rodean, seamos capaces de darnos cuenta.

¿Qué se siente? De repente empezamos a sentir mucho miedo y creemos que vamos a perder el control de la situación ("me va a dar algo"). Es normal que aparezcan sensaciones físicas como:

sensación de que el corazón va muy rápido, que te cuesta respirar, temblores, nauseas, vómitos, hormigueos en los dedos, sensación de contractura muscular hasta se puede perder la consciencia durante segundos.

¿Qué es lo que me pasa? Estás viviendo una situación muy estresante y tu cuerpo puede protestar por ello, de repente tus hormonas se han disparado y son las responsables de que estés sintiendo todo esto. Es algo pasajero y no pone en peligro tu salud, así que tranquil@ porque no te vas a ahogar ni vas a tener un ataque al corazón, ni nada de eso que imaginamos cuando estamos en esta situación y que contribuye a ponernos más nervios@s.

¿Qué hacer?

- Si te pasa: debes intentar respirar lento y hondo aguantando el aire dentro, piensa que estás teniendo una crisis de ansiedad, que esto es pasajero y que tu vida no corre peligro. Intenta buscar ayuda en una persona que conozcas y en la que tengas confianza y tratar de alejarte de la zona y buscar un sitio más tranquilo. Mejor si te ha pasado esto es que te tomes unas horas

. Problemas del comportamiento:

Durante las acciones, otro tipo de situaciones que nos podemos encontrar son aquellas en las que una persona tenga problemas de tipo psicológico.

Varios de los problemas que te puedes encontrar son:

- Personas que sufran un alto nivel de ansiedad.
- Personas que padecen algún tipo de enfermedad mental que se ha descontrolado.
- Personas que han sufrido un golpe en la cabeza.
- Personas que se encuentran en situación de abstinencia de alguna droga.

¿Cómo sospechar una situación de este tipo?

Puede que veas a alguien que parece haber perdido el control sobre sí mismo o que actúa de una manera extraña. Es difícil basarte en determinadas actitudes porque no siempre resultan ser un problema de base (para la mayoría de la población nosotros estamos todos locos), aunque lo mejor es confiar en tu sentido común, acércate a esta persona que parece no encontrarse del todo bien e investiga un poco.

Puedes preguntarle:

- ¿cómo te llamas?, ¿qué haces?, ¿con que grupo estás?, y ¿te encuentras bien?, ¿te has golpeado?, ¿tienes alguna enfermedad? y hacerte una idea de si hay algún problema.)

Puedes hablar con su grupo de afinidad para ver si saben si esta persona padece alguna enfermedad o si sigue algún tratamiento y si éste es su comportamiento habitual.

Trataremos de hablar con esta persona, tranquilizarla e intentaremos averiguar si es necesario acompañarla fuera de los lugares de peligro para prevenir posibles problemas.

'Traumatismos y heridas:

'Traumatismo en la cabeza:

¿Cómo sospecharlo? Si alguien lo ha visto, si tiene signos del golpe como sangrado, sangrado por la nariz o en las orejas, señas de golpe en el cuero cabelludo, moradura alrededor de los ojos. En caso de alteraciones en el comportamiento debes de sospechar que ha podido ser golpeado en la cabeza.

· *¿Qué hacer?* Deberías llevar a esa persona a que le hicieran un reconocimiento médico para descartar complicaciones. Aunque al principio esté bien pueden aparecer complicaciones posteriormente y esta persona debe estar en observación.

· *Signos de alarma:* que haya perdido el conocimiento, dolor de cabeza fuerte, mareo, problemas con la vista, náuseas y vómitos, desorientación, lentitud en el pensamiento o en el habla, pérdida de fuerza en alguna extremidad, trastornos en el comportamiento.

· **Traumatismo ocular:** los golpes en los ojos son muy peligrosos y deberían valorarse por alguien con experiencia. Se debe lavar el ojo con agua abundante, tapar con gasas húmedas y trasladar para valoración.

· Traumatismo de columna:

· *¿Cómo sospecharlo?* Por el modo en que ha sufrido el traumatismo, porque tenga dolor de espalda localizado, dolor que se irradia a piernas, rigidez muscular, pérdida de movilidad o de sensibilidad de una extremidad, incontinencia de la orina o heces, dificultad respiratoria.

· *¿Qué hacer?* No mover a la persona a no ser que necesite reanimación. Buscar ayuda médica urgente.

· **Traumatismos en las extremidades:**

· *Valorar gravedad:* es difícil saber seguro si existe una fractura y en la mayoría de los casos se necesitará de una RX para descartarla.

Aún así lo que siente *ella* enferm@ y lo que ves te puede ser de ayuda.

Sospecha de fractura: hay mucho dolor que aumenta si mueves la extremidad, puede haber mucha hinchazón ya veces deformidad, puede haber también incapacidad para mover la extremidad. Para sospechar que hay una luxación (un hueso se sale del sitio) lo más importante es que hay una deformidad en la articulación y que no puede mover nada la extremidad.

Si la fractura es abierta (es decir tiene herida) no debes intentar introducir el hueso, tápalo con gasas o un trapo limpio y húmedo e inmovilízala hasta que llegue asistencia médica.

· *Inmovilizar:* es importante para que no se produzcan más daños en caso de fractura. Pero en caso de los brazos, si la persona que tiene la fractura es capaz de caminar, la situación lo permite. y tú no tienes mucha experiencia en inmovilizar; tal vez *ella* mism@ pueda sujetarse adecuadamente el brazo y podéis buscar ayuda médica.

Para inmovilizar las piernas lo más fácil es hacerlo con la otra pierna (atándolas con varios pañuelos).

'**Traumatismo de los tejidos blandos.**

1. *Contusiones:* aplicar frío local (no directo porque quema) y si es una extremidad levantarla. Si hay mucha hinchazón o dificultad para mover el brazo o la pierna, inmovilizar.

2. *Heridas:* si es leve, lavar con agua y jabón. Poner un antiséptico si tenéis (nunca alcohol), valorar si va a necesitar puntos. Si la herida es más importante hacer un vendaje provisional y buscar asistencia médica.

3. *Quemaduras:* cuando haya una quemadura lo primero a hacer' es aplicar agua en abundancia hasta que deje de doler. Si es

muy extensa aplicar paños con agua fría y no despegar la ropa. Limpiarla con un antiséptico sin reventar las ampollas. Si la quemadura es importante debe ser curada por alguien con conocimientos .

· **Sangrado:**

Siempre comprobar los signos vitales.

1. *Externo:* Compresión directa sobre el punto de sangrado, (intentar hacerlo con gasas o con alguna tela que esté más o menos limpia). Mantener el tiempo necesario. Normalmente con esto y la elevación (si es un brazo o una pierna) suele detenerse la hemorragia.

Si no funciona hacer compresión sobre la arteria principal de la extremidad (buscar el pulso en la axila o la ingle y presionar hasta que pare de sangrar) y mantener hasta que llegue ayuda médica. Como último recurso se hará un torniquete (ya que provoca complicaciones frecuentes), con una cinta amplia (7-10 cm), presionar hasta detener la hemorragia, anotar la hora en que se pone y no retirar.

2. *Sangrado a través del oído:* poner a la persona en posición lateral con el oído que sangra dirigido a tierra y buscar ayuda médica urgente.

3. *Sangrado nasal:* inclinar un poco la cabeza hacia delante (para evitar que se trague la sangre) y presionar con el pulgar y el índice en la parte superior de la nariz.

4. *Sangrado por la boca:* tanto con la tos como en forma de vómito, colocar en posición semisentad@ y buscar ayuda médica urgente. No darle nada por vía oral.

5. *Si hay un objeto clavado:* no retirar!!!!!!! ni moverlo. Intentar fijar el objeto sin moverlo con gasas o una pieza de tela a su alrededor.

Buscar ayuda médica urgente.