

El alcohol y el mar

Campaña de Prevención sobre el Alcohol

2004



La presente campaña de información y sensibilización sobre los problemas que genera el uso inadecuado de alcohol ha sido promovida por la “Comisión Nacional para la Prevención y el Tratamiento de las drogodependencias en el ámbito laboral”.

Esta Comisión está constituida por el Plan Nacional sobre Drogas, CEOE, CC.OO. y UGT y es punto del acuerdo de colaboración alcanzado entre la Administración y los Agentes Sociales para impulsar acciones preventivas orientadas a la disminución del consumo de drogas y de las consecuencias negativas que acarrea.

En la elaboración de estos materiales preventivos han colaborado distintos centros directivos de la Administración y entidades vinculadas al sector del mar tales como las Cofradías de Pescadores . Pero, es de justicia destacar la participación activa de la Federación de Transportes, Comunicaciones y Mar de UGT y CC.OO., las organizaciones empresariales ANAVE , ANESCO, FEAB y FEOPE, y las cualificadas aportaciones del Instituto Social de la Marina.

Confiamos en que esta campaña contribuya a enriquecer el diálogo social y a desarrollar la prevención de las drogodependencias en un sector tan importante laboral y económicamente para nuestro país como el del mar.

Comisión Nacional para la Prevención y el Tratamiento de las Drogodependencias en el Ámbito Laboral.

Comisión Nacional para la Prevención y el Tratamiento de las Drogodependencias en el Ámbito Laboral:

- DELEGACIÓN DEL GOBIERNO NACIONAL SOBRE DROGAS.
- CONFEDERACIÓN SINDICAL DE COMISIONES OBRERAS (CC.OO.).
- UNIÓN GENERAL DE TRABAJADORES (UGT)
- CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES (CEOE).

Han colaborado las siguientes entidades:

- Asociación de Navieros Españoles (ANAVE).
- Asociación Nacional de Empresas Estivadoras y Consignatarias de Buques (ANESCO).
- Ente Público Puertos del Estado (Ministerio de Fomento).
- Federación de Comunicación y Transporte (CC.OO.).
- Federación Española de Armadores de Buques de Pesca (FEAB)
- Federación Española de Organizaciones Pesqueras (FEOPE)
- Federación Estatal de Transportes, Comunicaciones y Mar (UGT).
- Federación Nacional de Cofradías.
- Instituto Social de la Marina (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales).
- Secretaría General de Pesca Marítima (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación)

Desde siempre el mar ha estado muy unido a la historia del hombre.

Elemento fundamental de nuestra economía, el sector marítimo ha representado, y representa hoy en día, una de las mayores fuentes de riqueza y desarrollo.

El puesto que España ocupa actualmente entre las potencias más poderosas del sector marítimo no hubiera sido posible sin el incansable empeño y el tesón de las personas que mejor conocen este medio: los trabajadores y los empresarios del mar; grandes profesionales que ejercen su labor en la pesca artesanal e industrial y en la navegación comercial.

Ellos son los auténticos protagonistas de la vida en el mar.



Hay situaciones, durante las comidas, después de una jornada laboral, en celebraciones, en las que es agradable compartir una copa con los amigos, la familia o los compañeros de trabajo. Un consumo adecuado de alcohol está bien visto en nuestro entorno cultural. Pero a veces creemos que bebiendo vamos a aliviar sensaciones desagradables o vamos a superar mejor dificultades personales o laborales.

Esto, entre otras causas, nos puede llevar a un consumo abusivo de alcohol o a un uso problemático del mismo.



Quizás, mucho de lo que pensamos y creemos sobre el alcohol y sus efectos estamos equivocados.

calendario 2004

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Mitos y Realidades sobre el Alcohol

Responde a las siguientes afirmaciones marcando con una V las que te parezcan verdaderas y con una F las que te parezcan falsas:

- | | V | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. El consumo de alcohol ayuda a superar el cansancio y a estar mas en forma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tomando unas copas te relacionas mejor con los demás. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. El consumo de alcohol te hace entrar en calor y combatir el frío. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. El alcohol no es un alimento | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. El alcohol ayuda a salir de las horas bajas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Combinar el alcohol con medicamentos en caso de enfermedad no es peligroso. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. El alcohol es bueno para el corazón. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Facilita las relaciones sexuales si consumes alcohol previamente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. El alcohol es una droga. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.El que mas aguanta el alcohol es porque es más fuerte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.Si solo se bebe los fines de semana hay peligro de depender del alcohol. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1. FALSO: Tras una primera y breve sensación de bienestar, produce una mayor fatiga física, cansancio y más sueño, además de perderse fuerza porque el cerebro alterado por el alcohol no manda a los músculos ordenes precisas y correctas.

2. FALSO: Aunque en pequeñas cantidades, te puedes sentir más relajado y liberado, su consumo abusivo produce un descontrol de la conducta que puede llevar a actos agresivos o a estados de pasividad, melancolía y deteriorar las relaciones sociales.

3. FALSO: El alcohol produce una sensación momentánea de calor, al ir más sangre a la piel, pero al estar más cantidad de sangre en contacto con una temperatura ambiente baja, se enfriará con mayor rapidez y en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuirá y sentirás más frío.

4. VERDADERO: Efectivamente el alcohol no sirve como sustituto de la comida. Al contrario aumenta la producción de grasa con lo que engorda pero no alimenta.

5. FALSO: El consumo abusivo del alcohol te hace perder el control sobre tus emociones, tus sentimientos; por tanto si estás triste, deprimido, por la causa que sea, esta sensación se hará más intensa, aunque en un primer momento te sientas mas alegre y eufórico.

6. FALSO: En muchos casos, al consumir alcohol se anula el efecto de los medicamentos y se potencian los efectos no deseados de los mismos; además hay enfermedades que empeoran con la ingesta de alcohol.

7. VERDADERO: No está demostrado que el alcohol sirva para evitar enfermedades del corazón, pero sí está demostrado, que el consumo abusivo puede alterar el buen funcionamiento del mismo.

8. FALSO: El alcohol no facilita las relaciones sexuales. El consumo abusivo muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, influyendo negativamente en ellas.

9. VERDADERO: El alcohol es una droga que enlentece las funciones cerebrales y altera la conducta incluso con pequeñas cantidades. Consumido habitualmente y en cierta cantidad produce alteraciones en distintos órganos de nuestro cuerpo.

10. FALSO: Si aguantas mucho puede ser que tu organismo se haya acostumbrado. Has desarrollado tolerancia al alcohol y eso no significa que te haga menos daño, sino que tienes más riesgo de convertirte en dependiente.

11. VERDADERO: Hay distintos tipos de alcohólicos: el esporádico, el de fin de semana, el que bebe todos los días... Es la cantidad de alcohol consumida y el no controlar esta conducta lo que aumenta el riesgo.

¿Cuántas respuestas correctas has obtenido?

Si son:

De 0 a 4 respuestas correctas:

Tus conocimientos sobre los efectos del alcohol son más bien escasos. Tendrías que informarte más y mejor.

De 5 a 8 respuestas correctas:

Estás algo informado pero deberías saber más para tomar decisiones adecuadas.

Más de 8 respuestas correctas:

Felicitaciones, sabes bastante sobre los efectos del alcohol. Estar bien informado es el primer paso para tomar buenas decisiones.

valora tu consumo

Podrás valorar tu mismo el consumo de alcohol que haces y si este te puede suponer algún riesgo para tu salud o para tu trabajo. Sigue estos pasos:

1º- Convierte lo que bebes en unidades de bebida. Para ello observa primero esta tabla donde te damos el contenido de alcohol de las bebidas más comunes.

Tipo de bebida	Envase	Unidades aproximadas
Cerveza	1 botellín, 1 caña	1
	1 tercio	1,5
Vino	1 botella	7
	1 copa	1
Whisky, Coñac, Ron	1 copa	2
	1 carajillo	
	1 botella	30

2º- Registra tu consumo actual en este cuadro.

Tipos y números de bebida		Unidades de Alcohol
Lunes		
Martes		
Miercoles		
Jueves		
Viernes		
Sabado		
Domingo		
TOTAL		

En base a lo que has contestado en la tabla ¿a que nivel de consumo te encuentras?, **aunque no dejes de tener en cuenta que una misma cantidad de unidades de consumo puede producir efectos diferentes según las características individuales.**

- No consumes nada. Probablemente nunca llegarás a tener problemas con el alcohol, si no inicias su consumo.
- De 1 a 20 unidades de alcohol a la semana para los hombres y de 0 a 14 para las mujeres, es un consumo de bajo riesgo. **No obstante, ten en cuenta que hay situaciones en que consumos muy bajos de alcohol dificultan la realización adecuada de determinadas tareas, por ejemplo la conducción de vehículos y el manejo de maquinaria, con el consiguiente peligro para uno mismo o para terceros. Por tanto, en estas situaciones no se debería consumir nada de alcohol.**
- Si el consumo no supera las 28 unidades a la semana para los hombres y las 17 para las mujeres, el consumo puede calificarse de moderado.
- **Un consumo superior a las 28 y 17 unidades semanales, para hombres y mujeres respectivamente, es un consumo de riesgo.**
- Si eres hombre y superas las 36 unidades de alcohol a la semana, o mujer y consumes más de 22 unidades, estás realizando un consumo de alto riesgo. Si mantienes este consumo en el tiempo, te causarás problemas a ti mismo y a tu entorno (familia, amigos, en tu trabajo, etc.)

3ª- Fuera del horario laboral, sigue unas pautas al tomarte copas, y si eres constante al seguir las beberás menos y te sentirás mejor.

- No tomes bebidas alcohólicas para calmar la sed.
- No olvides el límite de bebida que te has marcado.
- Bebe despacio, a sorbos pequeños.
- Deja el vaso sobre la mesa, entre trago y trago, no lo tengas en la mano.
- No acompañes las bebidas alcohólicas de alimentos salados.
- A la hora de comer, asegúrate que no falta agua en la mesa.
- No concentres lo que bebes en un día o un fin de semana.
- Intercala consumo de bebidas alcohólicas con refrescos sin alcohol o bebidas “sin”.
- Intenta pasar un día a la semana sin probar el alcohol.
- No tomes lo de una semana en un día.
- Rechaza rondas.

¿De que dependen los efectos del alcohol?.

Dependen de tu peso, edad, sexo, funcionamiento del hígado y además de:

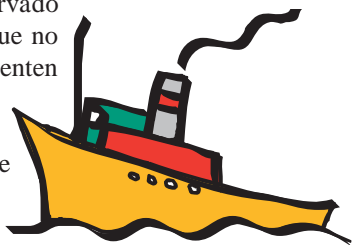
- **Si has comido**, el alcohol se absorberá más lentamente.
- **Si combinas** la bebida alcohólica con bebidas con gas, el alcohol se absorbe más rápidamente.
- **Las mujeres metabolizan más lentamente el alcohol**, con lo cual le hace más daño que al hombre.
- **Si eres mujer y tienes la regla** o la vas a tener en breve, el alcohol te afectará más.
- **Tu propio metabolismo**. Obsérvate, cada persona tiene una manera distinta de reaccionar ante el alcohol.

Seguramente habrás observado alguna vez que las personas que no están acostumbradas a beber sienten mucho antes, con más intensidad los efectos del alcohol que aquellas otras, que normalmente lo consumen.

Esto es debido al fenómeno

llamado **tolerancia**, que en definitiva lo

que quiere decir es que cada vez se necesitan mayores cantidades de una sustancia para que ésta produzca los mismos efectos que cuando empezó a consumir.



Esta necesidad de consumir más alcohol para sentir los mismos efectos te puede llevar a la **dependencia**; esto quiere decir que tu organismo necesita del alcohol para que tu te encuentres bien. Hay dos tipos de dependencia:

- **Dependencia psicológica:** es la primera que se desarrolla y consiste en el deseo o impulso irresistible de beber. Si cuando aparece no dispones de alcohol, estarás inquieto, nervioso, o con gran ansiedad hasta que por fin tomes un trago.
- **Dependencia física:** aparece más tarde que la psicológica y consiste en una auténtica necesidad física del alcohol. La manifestación de este fenómeno se conoce como **síndrome de abstinencia**. Este aparece cuando la persona dependiente del alcohol u otras drogas deja de tomarlas durante unas horas. Es tan desagradable que, normalmente, el consumidor tiene que tomarlas para poder evitarlo.

Seguramente conocerás a personas, o quizás lo hayas experimentado tu mismo, que por las mañanas tienen temblores, náuseas, vómitos, están nerviosos, agitados, etc... y que después de tomar unas copitas se tranquilizan y su cuerpo vuelve a la normalidad. Todas estas molestias son las primeras manifestaciones de un síndrome de abstinencia.

Aunque hemos hablado de un consumo responsable del alcohol, el alcohol es un tóxico, que al pasar a la sangre impregna todo nuestro organismo afectándolo de diversas maneras, sobre todo si este consumo es abusivo (28 o más unidades a la semana). No podemos olvidar que el alcohol incide en un elevado porcentaje de accidentes y es causa de múltiples problemas de salud, que ocasionan en muchos casos desembarcos y repatriaciones.

Entre las alteraciones que puede ocasionar el consumo abusivo de alcohol, las más frecuentes son:

- Altera las paredes del estómago produciendo gastritis y úlcera gástrica.
- Afecta al hígado, órgano encargado de neutralizarlo (dicho de otra manera, de hacerlo no tóxico) produciendo hepatitis alcohólica y cirrosis. Si llega de forma muy continuada y mucho alcohol al hígado, este se acaba intoxicando, se inflama y, poco a poco, sus células van muriendo.
- El buen funcionamiento del corazón se altera, y la presión arterial aumenta.
- Altera el metabolismo al producir modificaciones en la sangre de los niveles de triglicéridos (grasas), (pudiéndose producir infartos y embolias en corazón, cerebro etc..), azúcar, minerales y vitaminas, pudiendo ocasionar pancreatitis, síntomas de hipoglucemia (bajadas de azúcar) o franca diabetes, anemias, alteraciones nerviosas
- Pero la afectación más rápidamente evidente es su acción sobre el cerebro, pues el alcohol es un droga que a dosis bajas hace más lentas las funciones del cerebro y a dosis altas y en forma abusiva produce también cambios en la conducta tales como ansiedad, irritabilidad, agresividad o depresión que afectan a las relaciones personales, laborales y sociales del individuo.

Si en algún momento te das cuenta o te hacen la observación, quizás un familiar, un amigo o compañero de trabajo de que tu consumo de alcohol te está produciendo problemas tanto físicos como de relación laboral, o si crees que tienes algún problema con tu forma de consumo, puedes ponerte en contacto con personas o instituciones que te ayudarán a resolverlos, si esa es tu decisión.

Considera que cuando tenemos un problema que no podemos resolver solos, lo más inteligente es consultarlo con las personas que nos ayudarán a superarlo.

Puedes dirigirte a:

- **a tu Centro de Salud**
- **a tu Sindicato**
- **a los servicios de prevención de tu empresa**
- **al Instituto Social de la Marina**
- **a los Planes Autonómicos sobre drogas**

Planes Autonómicos sobre Drogas

ANDALUCÍA

900 84 50 40

BALEARES

971 47 30 38

CANTABRIA

942 20 76 47

CATALUÑA

93 412 04 12

GALICIA

981 54 18 59

MURCIA

968 36 58 49

VALENCIA

900 16 15 15

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas

Recoletos, 22

28001 Madrid

www.mir.es/pnd

www.sindrogas.es

UGT - T.C.M Sector del mar y puertos

FRTCM - Andalucía

653 65 42 48

FRTCM - Islas Baleares

971 75 05 50

FRTCM - Cantabria

942 36 48 77

FNTCM - Catalunya

93 304 68 04 / 05

FNTCM - Galicia

981 55 46 36

FRTCM - Murcia

968 28 21 40

FNTCM - C. Valenciana

963 88 40 40

UGT Confederal

Hortaleza, 86-88
28004 Madrid

**Federación de Transportes,
Comunicaciones y Mar**

Avda. de América, 25 8º
28002 Madrid

CC.OO. Sector del Mar

S. del Mar de A Coruña

981 14 56 94

S. del Mar de Barcelona

932 98 21 00

S. del Mar de Cartagena

968 32 58 20

S. del Mar de Huelva

959 21 31 00

S. del Mar de Palma de Mallorca

971 71 51 00

S. del Mar de Santander

942 20 36 00

S. del Mar de Valencia

963 93 95 00 - Ext.2773

620 84 09 82

F.E. Comunicaciones y mar

91 540 92 98

**Secretaría Confederal de Medio Ambiente y Salud Laboral
Departamento de Drogodependencias**

91 702 80 32

Las diversas actividades profesionales del sector del mar, caracterizadas, en su mayoría, porque se realizan a distancia de los lugares de residencia de los trabajadores y de los centros sanitarios, confieren a saber actuar adecuadamente ante una emergencia sanitaria el carácter de indispensable, ya que llegado el momento puede salvar la vida de un compañero/a o al menos, no agravar su estado.

En cuanto un compañero/a sufra una emergencia, causada por un accidente o bien por una enfermedad, ¿Cómo debe de actuar?

Primero: AVISAR inmediatamente al responsable de la atención sanitaria a bordo, que tras una valoración rápida, se pondrá, si es necesario, en contacto con el Centro Radio Médico, que le irá asesorando sobre las medidas a adoptar hasta su evacuación, si fuera necesario, por el buque “Esperanza del Mar”. Si se encuentra en tierra, llamar al centro de emergencias 112 y explicar claramente, donde se encuentran y qué síntomas percibe en el accidentado.

Segundo: PROTEGER al accidentado para que no se agrave su estado, apartándole de otros posibles riesgos, como por ejemplo, objetos que se le puedan caer encima, humos, gases, fuego. Si está inconsciente, póngale en la posición de reanimación (fig.1), sobre una superficie dura y lisa, quítele, si tiene, la dentadura postiza, las gafas, desabróchele la ropa y retire los objetos duros de los bolsillos. Esta posición es adecuada para realizar alguna

maniobra de reanimación. Para esperar la llegada de los servicios de emergencia colocar a la víctima en la posición lateral de seguridad (fig. 3).

POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD



Figura 1

Coloque al enfermo en posición de reanimación boca arriba (Figura 1).



Figura 2

Para colocarlo en la posición lateral de seguridad flexiónese la pierna derecha, y el brazo derecho sitúelo extendido y pegado a lo largo del cuerpo. El brazo izquierdo colóquelo doblado sobre el cuerpo, y la pierna izquierda extendida.



Figura 3

Gírelo sobre su costado derecho, situando la mano izquierda debajo de su cara. La mano derecha saldrá hacia su espalda, y la pierna izquierda extendida reposará sobre la derecha semiflexionada.

Tercero: TRANQUILIZAR tanto a la persona afectada como a las que están en el lugar del accidente.

Cuarto: ACTUAR sólo si sabe qué hacer y como hacerlo, si no es mejor no maniobrar con el accidentado, ya que puede empeorar su estado.

A continuación le vamos a explicar lo más básico que cualquier persona debe saber realizar, ya que llegado el momento, puede ayudar a salvar una vida. Si sabe, actúe rápidamente, ganar minutos, en una emergencia es fundamental.

- Restablecer la respiración:
 - Respiración boca a boca.
 - Maniobra de extracción de cuerpos extraños (atragantamiento).
- Masaje cardíaco y reanimación cardiovascular (R.C.P.)
- Detener hemorragias

RESPIRACIÓN BOCA A BOCA

Pegue su boca a la boca de la víctima y tape la nariz manteniendo la vía respiratoria abierta.

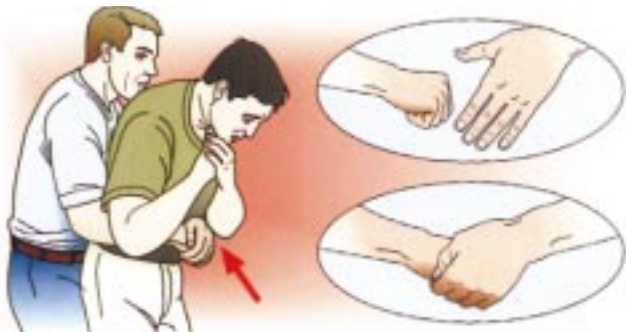
Realice dos insuflaciones. Mire **cómo se eleva el pecho.** Al finalizar la insuflación compruebe que el pecho desciende.



maniobra de extracción de cuerpos extraños (Atragantamiento)

Pida al paciente que tosa, y **NO LE GOLPEE LA ESPALDA**.

Si continúa la situación, efectúe la **Maniobra de Heimlich**.



1.- Coloque el puño derecho en su estómago, entre el ombligo y el esternón, y agarre el puño con la mano izquierda, abrazando al accidentado.

2.- Presione con fuerza y bruscamente en dirección hacia arriba.

Realice la maniobra las veces precisas hasta la expulsión del cuerpo extraño.

Puede efectuar esta maniobra con el **paciente de pie o sentado**, si es más alto que usted.

Si está inconsciente, o en persona muy obesas:

Coloque una mano con el puño cerrado un poco por encima del ombligo, la otra mano apoyada sobre la primera, y presione fuerte y bruscamente hacia arriba, empujando con su peso.



Reanimación cardiopulmonar

Si no respira y no tiene pulso hay que realizar una reanimación cardiopulmonar que consiste en la combinación de un masaje cardíaco y una respiración boca a boca.

Masaje cardíaco

- **Localice el lugar del masaje**, en el tercio inferior del esternón.



- Coloque el talón de una mano directamente sobre ese punto y entrelace las manos:



- Arrodílese al lado del enfermo y efectúe la compresión cargado el peso de su cuerpo sobre el talón de sus manos, sin doblar los brazos.



Siga un ritmo fijo de 80 compresiones por minuto

1. Un solo socorrista:

realice 2 insuflaciones de aire seguidas de 15 compresiones:



2. Dos socorrista:

efectúe 1 insuflación de aire por cada 5 compresiones:



Cada cuatro ciclos de respiración / compresión, compruebe si recupera el pulso y la respiración espontánea.

Aplique **PRESIÓN DIRECTA** sobre la herida, ayudándose de un paño limpio, toalla pequeña, etc; mientras le traen gasas estériles. Mantenga la **presión** durante **diez minutos mínimo**, sin levantar las gasas.



ELEVE LA ZONA DE SANGRADO (pierna o brazo) por encima del corazón.

Si al intentar hacerlo la víctima nota dolor importante, no continuaremos la elevación.

Si continua el sangrado, **AÑADIR MÁS GASAS** sin **retirar** las anteriores ni cesar en la compresión.

Evite que la víctima permanezca de pie.



COMISIÓN NACIONAL DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS DROGODEPENDENCIAS EN EL ÁMBITO LABORAL



CC.OO.



Confederación Española de Organizaciones Empresariales



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS