

# CAMPAÑA

## “PREVENIR ES VIVIR”

### SEGURIDAD VIAL



Recopilación de soportes publicitarios con motivo de la "Campaña Europea de Seguridad Vial" año 2002

Documento para Medios de Comunicación



marzo 2004

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2. CAMPAÑA ‘PREVENIR ES VIVIR’</b>	<b>5</b>
<b>3. SEGURIDAD VIAL</b>	<b>7</b>
<b>4. ANEXO</b>	<b>12</b>
• Operaciones Salida - Retorno	

## 1. INTRODUCCIÓN

### Sumario

- *Los accidentes de todo tipo, constituyen una de las principales causas de lesión y mortalidad en nuestros días, con especial incidencia en las personas mayores y en las más jóvenes.*
- **Cientos de miles de personas** mueren cada año en todo el mundo como consecuencia de haber sufrido un accidente, y millones quedan con secuelas y discapacidades.
- **La Organización Mundial de la Salud** advierte de esta “plaga” silente que, no por conocida, deja de ser una realidad cada día más inquietante. A diferencia de algunas enfermedades para las cuales se van desarrollando nuevos tratamientos preventivos y/o curativos, **no hay una vacuna eficaz para evitar los accidentes, la única medida eficaz para combatirlos es la PREVENCIÓN.**
- *Este mismo organismo ha decidido dedicar el próximo 7 de abril, **Día Mundial de la Salud**, a la **seguridad vial**. Bajo el lema “La seguridad vial no es accidental”, el Día Mundial de la Salud de este año se ha consagrado a señalar a la atención pública mundial que las colisiones en las vías de tránsito provocan anualmente la pérdida de 1,2 millones de vidas. La OMS presentará un informe mundial sobre **prevención** de los traumatismos causados por el tránsito y lanzará una campaña mundial.*
- *El Informe Mundial sobre desastres de **la Federación Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja** alerta sobre este hecho y pone de manifiesto que en el año 2020 constituirán la tercera causa global de morbi-mortalidad en el mundo, por detrás de las enfermedades cardiovasculares y de las enfermedades mentales.*
- **Cruz Roja Española**, que trabaja desde hace muchos años en la prevención de los accidentes, en un intento de mitigar en la medida de lo posible sus terribles consecuencias (prevención secundaria), actualmente está llevando a cabo un especial esfuerzo en incidir en lo que aún es más importante, si cabe: la “prevención primaria” de los accidentes, es decir, actuar antes de que éstos se produzcan, mediante la adopción de comportamientos seguros, que nos ayuden a evitar su aparición.

Las lesiones relacionadas con las actividades domésticas y de ocio, es decir, aquellas que ocurren durante la ejecución de las actividades no remuneradas y que hoy día ocupan gran parte del tiempo de las personas, tienen gran incidencia en la sociedad y representan una mayor preocupación puesto que en su mayoría son evitables. En este caso la vigilancia y la precaución son las mejores herramientas.

Los accidentes no se producen de manera casual, ni son inevitables; más bien al contrario, son el resultado de la conjunción de una serie de factores desencadenantes que, al coincidir en un momento dado, conducen a la tragedia.

Es de sobra conocido que el “factor humano”, es decir, las personas, (*nosotros*), está presente en un alto porcentaje de accidentes (9 de cada 10, en el caso de los accidentes de tráfico). Por ello, desde Cruz Roja Española creemos que continúa siendo importante incidir en que evitar los accidentes está en nuestra mano y es tarea de todos.

Muchos accidentes se podrían haber evitado utilizando el sentido común, y por qué no decirlo, también si tuviéramos un conocimiento mínimo sobre qué hacer o no hacer para haberlos evitado. En efecto, la educación, el conocimiento de algunas recomendaciones y pautas básicas, puede ser esencial a la hora de prevenir y evitar los accidentes.

En este sentido, en el año 2000 CRE inicia el desarrollo de una ambiciosa campaña de prevención de accidentes que, bajo el eslogan: **“Prevenir es vivir”**, tiene como objetivo la sensibilización de los ciudadanos, a todos los niveles, de cara a prevención de los accidentes de todo tipo.

## 2. CAMPAÑA "PREVENIR ES VIVIR"

Bajo el paraguas del lema "**Prevenir es Vivir**" se abre una campaña de sensibilización creada por Cruz Roja Española que trata de inculcar en la población una actitud responsable frente a las situaciones que puedan entrañar peligro de accidente.

Cruz Roja Española es consciente de que la prevención basada en la información sobre el peligro que entrañan algunos comportamientos, así como la capacidad de obtener una respuesta rápida, son fundamentales para que ciertas situaciones sean controlables y no se conviertan en una fatalidad. Para evitarlos se ha recurrido a la difusión de consejos y pautas para la conducción, cómo actuar en caso de accidente, y cómo prevenir los accidentes en lugares de ocio como la playa o la montaña y en el propio hogar.

La campaña comenzó a realizarse bajo el lema "Prevenir es Vivir" en el año 2000, momento en el que Cruz Roja decide complementar su tradicional labor asistencial con la de prevención y comienza con la difusión de la conducta PAS (proteger, alertar y socorrer) que fue la contribución de Cruz Roja para el Año de la Educación Vial en 1999.

Esta iniciativa se completó con un "Manual para prevenir los accidentes de tráfico" y unas "Normas básicas para Primeros Auxilios" con los que se tuvo la intención de informar a la sociedad sobre los riesgos que entrañan los desplazamientos por carretera, recalando la vital importancia de que los conductores asuman una serie de comportamientos básicos que se traduzcan en una mayor seguridad. La campaña ya contemplaba entonces una serie de consejos en la Playa, en la Montaña, que se habían iniciado en 1998, como complemento a la labor de Salvamento Marítimo, Playas y asistencia en la Montaña.

La campaña de sensibilización como tal y bajo un mismo lema comenzó en el año 2000 acompañada de una estrategia publicitaria centrada principalmente en la Seguridad Vial. Los soportes utilizados para la difusión de los consejos han sido cuñas radiofónicas y faldones en prensa, cuya inserción se ha hecho de forma gratuita en colaboración con los medios de comunicación. En alguna ocasión también se ha colaborado con entidades empresariales para lograr una mayor difusión de los consejos.

Posteriormente el área temática de Consejos en Costa y Playas se difundió, dentro de la misma campaña, con el lema "Este verano quíete mucho" que incluía la protección en la exposición al sol. También se elaboraron creatividades publicitarias sobre la prevención de daños medioambientales

El año 2002, en la misma línea de la campaña de Cruz Roja Española, se creó la "Campaña Europea de Seguridad Vial" con el lema "Sólo tienes una vida: cuídala" en la que participó la Sociedad Española junto a otras 25 Sociedades Nacionales de Cruz Roja de los países europeos. En el segundo año, 2003, uno de los resultados de esta campaña ha sido la elaboración de una Guía de Buenas Prácticas, que recoge una selección de algunas de las actividades llevadas a cabo por las Cruz Roja participantes. En el 2003, "Prevenir es Vivir" también participó en el Día Mundial de los Primeros Auxilios.

Desde el comienzo de esta campaña, Cruz Roja ha ido divulgando y promocionando 'consejos para conductores' con el fin de mejorar la conducción responsable, tales como 'evitar el consumo de alcohol', 'parar cada 2 horas o 200 km.', 'mantener la distancia de seguridad', 'no utilizar el teléfono móvil', 'empleo del casco para viajar en moto', la importancia de que 'los niños viajen siempre en los asientos traseros', que nunca se lleve un niño en brazos dentro del vehículo o que todos los ocupantes utilicen obligatoriamente el

cinturón de seguridad. Otros de los mensajes tienen el objetivo de promocionar el uso de prendas reflectantes y la disposición de botiquines de primeros auxilios en el interior de todos los vehículos. Para reforzar estos mensajes, Cruz Roja ha puesto a disposición de los medios de comunicación españoles diferentes informaciones y materiales como reportajes, artículos, entrevistas a responsables de Primeros Auxilios de CRE, faldones y cuñas de radio.

También a través de su página web **[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)** se puede acceder a consejos y pautas de actuación en caso de accidentes tanto de tráfico como los que pueden ocurrir en la vida cotidiana

### 3. SEGURIDAD VIAL

#### Sumario

- *Cada año los accidentes de tráfico provocan un millón doscientas mil muertes y más de 10 millones de heridos en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud, los accidentes en carretera han provocado durante el siglo XX cerca de 30 millones de fallecimientos en todo el mundo, especialmente de personas de edades comprendidas entre 3 y 35 años.*
- *Concretamente en España, según la Dirección General de Tráfico, el resultado de la accidentalidad en carretera, excluidas las zonas urbanas, durante el año 2003 se cerró con 3.446 accidentes mortales. En estos accidentes han fallecido 4.032 personas, 2.061 han resultado con heridas graves y 1.967 con heridas leves.*
- *Se calcula que como consecuencia de haber sufrido este tipo de accidentes, en el ámbito europeo, una de cada tres personas de nuestro entorno más próximo necesitará tratamiento hospitalario en algún momento de su vida.*
- *Durante los primeros momentos después del accidente es cuando se sufre la mayor tasa de mortalidad. El 57 por ciento de las muertes que se producen ocurren en los cinco minutos siguientes al accidente en el propio lugar, el 22 por ciento durante el traslado al hospital o el mismo día y, el 21 por ciento sucede durante los treinta días posteriores.*
- *Entre el 39 y el 85 por ciento de las muertes que se producen pasados unos minutos del accidente se deben a hemorragias y obstrucción de vías respiratorias, lo cual podría haberse evitado con unas simples técnicas de Primeros Auxilios. En estos casos la información y el conocimiento de cómo se debe actuar es vital.*

### Manual del buen conductor

#### **El conductor:**

- No consuma bebidas alcohólicas y/o drogas. El riesgo de sufrir un accidente se multiplica por 100 con la tasa máxima de alcoholemia permitida por nuestras autoridades (0'5 gr./l para los conductores normales y de 0'3 gr./l. para los profesionales y principiantes).
- No es conveniente conducir más de 2 horas seguidas, siendo muy recomendable efectuar paradas cada 200 Km., para eliminar la tensión nerviosa y reducir la fatiga muscular. Si se nota el menor signo de fatiga, debe pararse inmediatamente a descansar. La fatiga origina una marcada disminución de los reflejos e, insensiblemente, conduce al sueño.
- Es fundamental mantener la "distancia de seguridad" con el vehículo que nos precede, que debe aumentar en relación con el incremento de la velocidad y, en caso de lluvia,

debe multiplicarse por dos. Una regla sencilla para calcularla, es dividir la velocidad de nuestro vehículo entre dos (la resultante es el número de metros que nos ha de separar del vehículo precedente).

- Recuerde que el uso del teléfono móvil durante la conducción, además de no estar permitido, multiplica por 10 el riesgo de sufrir un accidente.
- Si usted conduce una moto, recuerde que usted es la parte más "frágil" de la carrocería, y que en caso de accidente, no existen "repuestos" para usted. Utilice el casco.



### **Los ocupantes:**

- Los niños deben viajar siempre en los asientos traseros y, si son pequeños, convenientemente sujetos en las sillas homologadas disponibles al efecto en el mercado.
- Nunca lleve a un niño en brazos en el interior de un vehículo, ya que en caso de accidente, podría aplastarlo usted mismo: sepa que una colisión en estas condiciones a una velocidad de 50 Km./h, equivaldría a dejar caer sobre el pequeño, un peso de más de 3.000 kg.
- Utilice y procure que todos los ocupantes del vehículo hagan uso de los cinturones de seguridad, que reducen el riesgo de muerte y de lesiones graves en más de un 40%.

### **El vehículo:**

- Antes de emprender un viaje de cierta envergadura, el vehículo debe revisarse para comprobar el funcionamiento de todos sus elementos (neumáticos, niveles, luces, batería, frenos, etc...)
- Coloque el equipaje de manera que no dificulte la visibilidad a través del espejo retrovisor interior, ni moleste a los pasajeros.
- Los objetos pesados deben colocarse en el maletero, ya que en caso de colisión, podrían convertirse en verdaderos "proyectiles" y salir disparados hacia adelante, provocando lesiones adicionales a los ocupantes del vehículo.

## **La Conducta P.A.S.**

Cruz Roja Española considera que es necesario ofrecer a la población un conjunto de pautas de actuación en caso de presenciar un accidente, y hacer que la "cadena de supervivencia", las acciones que se realizan hasta que los servicios de emergencia llegan al lugar, sea lo más efectiva posible.

Para ello, es imprescindible conocer lo que se ha denominado "CONDUCTA P.A.S.", un esquema de actuación claro y sencillo, que nos permite mantener la tranquilidad, ayudar a los accidentados y pedir ayuda lo antes posible. Sus iniciales significan:

1. **Proteger** (el lugar del accidente)
2. **Avisar** (a los servicios de socorro)



### 3. Socorrer (a las víctimas)

#### 1. Proteger: Cómo actuar en el lugar del accidente



Es fundamental hacer seguro el lugar de los hechos, con el fin de evitar que se produzca un nuevo accidente; para ello:

- Estacione su vehículo fuera de la calzada. Procure que quede libre una "vía de acceso", que permita la llegada al lugar de los vehículos de los Servicios de Socorro.
- Póngase el chaleco de emergencia, tanto si es de día como, **especialmente, si es de noche**. De esta manera se hará mucho más "visible" para el resto de los conductores que circulan por la vía y reducirá el riesgo de sufrir un atropello.
- Señalice el lugar: encienda los intermitentes de emergencia de su vehículo y coloque los triángulos de emergencia antes y después del accidente (a una distancia mínima de 50 metros).
- Quite el contacto de los vehículos accidentados y eche el freno de mano con el fin de inmovilizarlos.
- Hágase una "composición de lugar" sobre lo sucedido. Puede haber víctimas "atrapadas", o que hayan salido despedidas del interior de los vehículos o que estén inconscientes a unos metros de distancia; hable con los ocupantes y procure recabar información sobre lo sucedido (cuánta gente iba en el vehículo, qué ha pasado, etc.).
- Impida que se fume en las proximidades del accidente.



Enciende las luces de emergencia



Porta el chaleco de emergencia



Coloca los triángulos de emergencia



Impide que se fume

#### 2. Avisar: Cómo hacer una llamada de emergencia:



Dependiendo de la gravedad del accidente, será necesario Avisar a los Servicios de Socorro (Guardia Civil de Tráfico ó Policías Autonómicas, ambulancia, bomberos, grúa, etc.), por el medio más rápido (teléfono móvil, poste SOS, etc.). Llame al teléfono único de emergencias "1-1-2".

La persona que da el aviso, tiene que indicar SIEMPRE:

- El lugar exacto del accidente: carretera, punto kilométrico, sentido del accidente (en el caso de autovías y autopistas), así como aquellos datos que ayuden a localizar el lugar del accidente con la mayor exactitud posible.

- Qué ha ocurrido: describa la situación, haciendo hincapié en los peligros existentes (vehículos invadiendo la calzada, víctimas atrapadas en el interior de los vehículos, incendio, etc).
- El nº de heridos y su estado aparente (si se es capaz de ello, hay que indicar el tipo de lesiones que presentan las víctimas y su estado aparente).
- IDENTIFÍQUESE: dé su nombre y no cuelgue el teléfono hasta que se lo indiquen.

### 3. Socorrer: Cómo auxiliar a las víctimas



NUNCA moveremos del interior de un vehículo a una persona, a no ser que su vida corra peligro inmediato si no lo hacemos (p.ej: vehículo ardiendo, víctima en parada cardio-respiratoria, etc.). En el resto de circunstancias, debemos esperar a la llegada del personal especializado para que lo haga.

#### **En caso de tener que recurrir a la "movilización de urgencia" de un accidentado:**

- Hablaremos con el accidentado (si está consciente) y le explicaremos qué vamos a hacer. Le liberaremos del cinturón de seguridad y comprobaremos que sus pies no están atrapados entre los pedales del vehículo.
- Pasaremos nuestros brazos con cuidado, por debajo de sus axilas, de manera que cojamos su antebrazo con una de nuestras manos, y con la otra, sujetaremos fuertemente el mentón.
- Extraeremos a la víctima del vehículo, lentamente, manteniendo el eje cabeza-cuello-tronco, como si fuera un bloque rígido, y la pondremos en un lugar seguro.



Como regla general, NUNCA quitaremos el casco a un motorista accidentado. Únicamente en aquellos casos en que la víctima no respire o lo haga con dificultad, o vomite o haya vomitado, procederemos a extraer el casco.

La maniobra de retirada del casco, es una maniobra muy delicada que debe ser realizada exclusivamente por aquellas personas que hayan sido entrenadas para ello (son necesarias como mínimo, 2 personas), dados los riesgos que esta técnica implica para el paciente .

NO traslade a un accidentado de tráfico a un hospital en un vehículo particular; es necesario esperar la llegada de los Servicios de socorro, que disponen de los medios adecuados para que éste se lleve a cabo en las debidas condiciones.

### Cómo actuar con los heridos

A la hora de socorrer a un herido, antes que nada, compruebe el estado de las funciones vitales, que como su nombre indica son imprescindibles para la vida y son tres:



- La **consciencia** (nos informa sobre el estado de funcionamiento del cerebro). Si la víctima no reacciona al hablarle, tocarle o estimularle suavemente (con un pellizco, p.ej.), está inconsciente.

- La **respiración** (nos informa sobre el funcionamiento de los pulmones). Para saber si una persona respira espontáneamente, debemos "ver, oír y sentir" su respiración.



- El pulso (nos informa sobre el funcionamiento del **corazón**); busque cualquier signo de circulación espontánea (como intentos de la persona por moverse, toser o respirar). Si sabe hacerlo, compruebe la existencia de pulso carotideo, en el cuello, a ambos lados de la nuez, utilizando para ello, los dedos índice y medio (nunca el pulgar).

### En caso de paro respiratorio

Si el accidentado está inconsciente y NO respira espontáneamente, (pero tiene pulso o presenta signos de circulación espontánea), hay que iniciar lo antes posible la "respiración artificial", con el objeto de hacerle llegar oxígeno a sus pulmones, mediante la técnica del "boca a boca".



- Abra las "vías respiratorias": sujete la cabeza de la víctima colocando una mano sobre su frente; tape su nariz con los dedos índice y pulgar. Con la otra mano, tire del mentón hacia arriba.
- Inicie la técnica del "boca a boca": coja aire, abra la boca y póngala alrededor de los labios del accidentado. Introduzca el aire en el interior de la boca de la víctima dos veces seguidas, dejando salir el aire entre ambas.
- Si la víctima no reacciona, insista: mantenga un ritmo de unas 12 veces por minuto (aproximadamente una respiración cada 5 segundos)



### En caso de paro cardíaco

Si la víctima está inconsciente y no respira por sí misma, ni tiene pulso espontáneo (o presenta signos de circulación), esto significa que su corazón ha dejado de bombear sangre (se ha "parado"). Por tanto, es prioritario iniciar cuanto antes un bombeo artificial, mediante la técnica de las compresiones torácicas externas o "masaje cardíaco externo". Solicite ayuda lo antes posible a los servicios de emergencia de la zona, indicando siempre que se trata de un paro cardíaco.



- Inicie las compresiones torácicas, para conseguir que el corazón bombee sangre de nuevo; para ello, presione con sus dos manos entrelazadas en el medio del pecho de la víctima (sobre el esternón). Hágalo 15 veces y a continuación....

- Realice dos respiraciones artificiales "boca a boca" seguidas, dejando salir el aire entre ambas.
- Alterne ambas técnicas entre sí, hasta que llegue la ayuda solicitada. Recuerde: 15 compresiones torácicas y 2 respiraciones artificiales. Mantenga un ritmo de unas 100 compresiones por minuto.

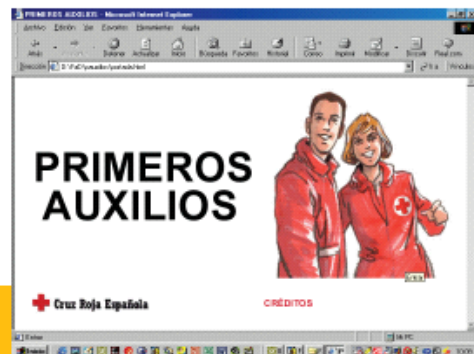
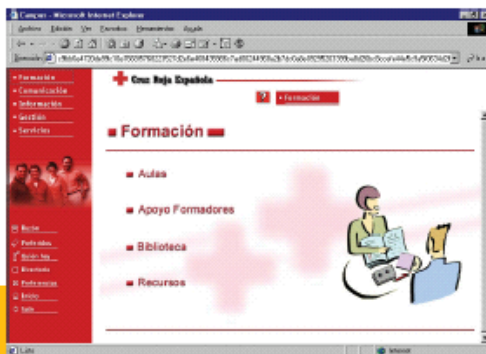
### Cómo actuar ante una hemorragia

- Ayude a la persona a sentarse (o tumbarse) en el suelo, si se encuentra fuera del vehículo; la pérdida de sangre (si es importante) puede originar el desvanecimiento de la víctima, con la consiguiente caída al suelo, que puede causar nuevas lesiones.
- Para que la presión sobre la herida sea "más eficaz", eleve el miembro afectado y aplique un vendaje, compresa o paño (si dispone de él), sobre la zona que sangra durante 10 minutos seguidos. Coloque a la víctima en posición "antishock" (con las piernas elevadas). Si la hemorragia no cesa, pida ayuda a los Servicios de Socorro.
- Evite la pérdida del calor corporal: abrigue al accidentado con una manta o similar.



## Formación a distancia en Internet

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)



## 4. ANEXO

### OPERACIONES SALIDA - RETORNO:

Los períodos festivos se caracterizan año tras año por el aumento de la circulación rodada con masivas entradas y salidas de vehículos desde las grandes ciudades hacia los lugares de esparcimiento y ocio. Es en estas zonas donde se producen, y con especial incidencia en los períodos nocturnos, un aumento de los desplazamientos interurbanos que en ocasiones terminan en graves accidentes de circulación.

Contando con la experiencia de la **Dirección General de Tráfico** en el establecimiento de las denominadas “**Operaciones Salida – Retorno**” Cruz Roja establece un dispositivo asistencial con una especial preocupación por los períodos nocturnos y con presencia en los puntos de la red viaria más desprotegidos, con objeto de dar respuesta a las necesidades básicas que surgen a consecuencia de los **Accidentes y/o EMERGENCIAS**.

Este dispositivo asistencial se decide desde los Comités Territoriales de Cruz Roja que establecen los puntos de salida de ambulancias en relación a los puntos geográficos donde Cruz Roja cuenta con un servicio de transporte sanitario urgente. La decisión resultante se remite a la Dirección General de Tráfico.

**El teléfono de información para emergencias de ámbito nacional  
de la Cruz Roja Española es:**

**902 22 22 92**

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)