

# OCIO SALUDABLE, DIVERSIÓN SIN COMPLICACIONES

PROGRAMA NÁYADE

Ocio <sup>con</sup> Sentido



**¿PRACTICAMOS?**

# SITUACIÓN 1

Estáis en el botellón, un colega se ha pasado bebiendo y se está empezando a encontrar mal. Os dice que tiene ganas de vomitar y que le da vueltas la cabeza. Además, le cuesta trabajo hablar y finalmente vomita. ¿Qué hacéis? ¿Cómo le ayudáis?

# SITUACIÓN 1

## QUÉ HACER

- Si aún camina, ayudarlo a ir a un **lugar más tranquilo**
- Si vomita ayúdale **sujetándole la cabeza**
- Si vomita tumbado en el suelo, ponlo en la **posición lateral de seguridad**
- Aflójale la ropa (cinturones, zapatos, etc.)
- Llévalo a casa si es tu amigo, y si no lo es llama una ambulancia

## QUÉ NO HACER

- Dejar que siga bebiendo
- Mojarlo con agua fría
- Quitarle la ropa aunque diga tener calor
- Dejarlo solo
- Ponerte nervioso
- Ignorarlo o hacer un corro de gente mirando
- Grabarlo con el móvil o reírte

# ¿061 o 112?

- 061: urgencias sanitarias
- 112: emergencias generales
- Activos aún sin cobertura
- **¿Cómo actuar?**
  - Mantener la calma y responder a lo que te pregunten
  - **Seguir las indicaciones que te dicen**

- **¿Qué te van a preguntar?**
  - Nombre, apellido y edad de tu amigo
  - Lugar donde estáis
  - Qué es lo que pasa: describe que ha pasado lo mejor que puedas **sin ocultar datos**

**NO hay que dar de lado a situaciones como esta. Incluso si no es tu amigo y ves a alguien sólo en estas condiciones debes ayudarle**

# SITUACIÓN 2

Estáis en el botellón en verano, y un colega se ha pasado bebiendo. Empieza a decir que se encuentra mal, que se está mareando y tiene mucho frío (está tiritando). ¿Qué hacéis?

# SITUACIÓN 2

## QUÉ HACER

- Llevarle a un lugar **tranquilo**
- Tumbarle con las **piernas hacia arriba**
- Abanicarle
- **Hidratarle** (agua, zumo o bebida sin gas)
- **Llévale a casa**
- Si pierde la consciencia llama una ambulancia

## QUÉ NO HACER

- Dejar que siga bebiendo
- Ignorarlo
- Grabarlo con el móvil o reírte
- Dejarle solo
- Ponerte nervioso

# SITUACIÓN 3

Estáis haciendo botellón con vuestros colegas y uno de ellos no para de beber grandes cantidades de alcohol. De repente veis como se pone pálido y se cae al suelo. Lo intentáis llamar pero no responde. ¿Qué hacéis?



# SITUACIÓN 3

## QUÉ HACER

- Evita que caiga y se **golpee**
- **Llamar al 061 o 112 y seguir las indicaciones**
- Llevarlo a un **lugar tranquilo** o pedir a la gente que se aleje
- **Posición de seguridad** y abrirle las vías respiratorias
- Mantenerle caliente (**taparlo**)
- Aflojar ropa (cinturón, zapatos, etc.)

## QUÉ NO HACER

- Dejarle solo
- Ignorarlo
- Ponerte nervioso
- **Hacer corro o grabar con el móvil**
- Pegarle o echarle agua
- Darle de beber

**EN ESTAS SITUACIONES  
SIEMPRE HAY QUE  
INTERVENIR**