

## Primeros auxilios Qué hacer y cómo actuar en situaciones de emergencia

**Reaccionar correctamente ante quemaduras, picaduras, heridas y contusiones puede ser crucial en situaciones de emergencia. Por eso, es fundamental estar preparados para enfrentar estos contratiempos, especialmente cuando no se dispone de asistencia profesional inmediata**

Es común experimentar o presenciar accidentes en el hogar, durante traslados o en actividades habituales de las vacaciones. Saber cómo reaccionar ante heridas, traumatismos, quemaduras o incluso un paro cardíaco, puede marcar la diferencia. Por esta razón, Mutual de Seguridad ofrece claves para brindar asistencia adecuada en primeros auxilios.

Rafael Borgoño, Director Médico de Mutual de Seguridad, destaca la relevancia de tomar medidas preventivas durante las vacaciones, recordando la importancia de mantener la calma, evaluar la situación, y en caso que sea necesario, estar alertas para llamar a servicios de emergencia. "Saber cómo reaccionar correctamente ante una emergencia puede marcar la diferencia entre una recuperación rápida y complicaciones graves, tener conocimientos básicos de primeros auxilios es esencial, especialmente durante las vacaciones, cuando los contratiempos pueden surgir en cualquier momento. Desde cómo tratar quemaduras y picaduras hasta cómo actuar frente a un paro cardíaco, la preparación es clave", señala el experto.

### GUÍA RÁPIDA DE PRIMEROS AUXILIOS

#### 1. Actuar con calma y evaluar la situación

Ante un accidente, evalúa el entorno, al