

QUEMADURAS

Ante una quemadura, lo primero que se debe hacer es enfriar la zona afectada con agua fría (no helada) durante al menos 10 a 20 minutos para reducir el dolor y limitar el daño tisular. Evita utilizar hielo, ya que puede causar más daño a la piel. Después, cubre la quemadura con una gasa estéril o un paño limpio y seco para protegerla de infecciones; no uses algodón o material que pueda pegarse a la herida. No apliques pomadas, mantequilla o remedios caseros. Si la quemadura es grande, profunda, o afecta zonas sensibles como la cara, manos, pies o genitales, o si presenta signos de infección (enrojecimiento, hinchazón, pus), busca atención médica de inmediato. Además, en caso de quemaduras eléctricas o químicas, es crucial buscar ayuda médica urgente.

HEMORRAGIA

Ante una hemorragia, lo primero es mantener la calma y actuar con rapidez. Coloca al paciente en una posición cómoda y eleva la zona afectada si es posible. Aplica presión directa sobre la herida con un paño limpio o una gasa, manteniendo la presión de forma continua. Si el sangrado no se detiene, no retires el primer vendaje, sino que coloca más paños o gasas encima y sigue aplicando presión. Si la hemorragia es severa, busca ayuda médica de inmediato llamando al servicio de emergencias. Si la hemorragia es en una extremidad y no se detiene con presión directa, puedes considerar el uso de un torniquete, colocado entre la herida y el corazón, sólo en casos extremos y con conocimiento de su uso, ya que puede causar daño si se utiliza incorrectamente. Mientras esperas asistencia médica, asegúrate de que el paciente esté caliente y monitoriza sus signos vitales.

CONSTIPADO

Para tratar un constipado (resfriado común), se recomienda descansar lo suficiente y mantenerse bien hidratado bebiendo abundantes líquidos, como agua, té y sopas. Usar soluciones salinas nasales puede ayudar a aliviar la congestión nasal, mientras que un humidificador puede mantener el aire húmedo y facilitar la respiración. Los analgésicos como el paracetamol o el ibuprofeno pueden aliviar el dolor de cabeza y la fiebre. Los descongestionantes y los antihistamínicos de venta libre también pueden ser útiles para aliviar los síntomas, pero deben usarse con precaución y siguiendo las indicaciones del prospecto. Es importante lavarse las manos frecuentemente y evitar el contacto cercano con otras personas para prevenir la propagación del virus. Si los síntomas persisten más de una semana, empeoran significativamente, o si hay fiebre alta persistente, se debe consultar a un médico para descartar complicaciones como infecciones bacterianas.

GASTROENTERITIS

Ante un caso de gastroenteritis, lo primero es asegurarse de que el paciente se mantenga bien hidratado, ya que la diarrea y los vómitos pueden causar deshidratación severa. Recomendando beber pequeñas cantidades frecuentes de líquidos claros, como soluciones de rehidratación oral, agua, caldo claro y jugos diluidos. Es importante evitar alimentos y bebidas que puedan irritar el estómago, como productos lácteos, cafeína, alcohol y comidas grasosas o muy condimentadas. Si los síntomas persisten más de unos pocos días, si hay

signos de deshidratación severa (como mareos, confusión, orina oscura, o incapacidad para retener líquidos), o si el paciente es un niño pequeño, un anciano o tiene un sistema inmunológico comprometido, debe buscarse atención médica de inmediato. Además, se deben practicar buenas medidas de higiene, como lavarse las manos frecuentemente, para prevenir la propagación de la infección.

OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA

Ante un caso de obstrucción de la vía aérea, es crucial actuar rápidamente utilizando la maniobra de Heimlich en adultos o la versión modificada para niños si es necesario. Primero, evalúe la gravedad de la obstrucción: si la persona puede hablar o toser, es probable que pueda expulsar el objeto por sí misma. Sin embargo, si la persona muestra señales de que la obstrucción es completa y no puede respirar, aplique la maniobra de Heimlich. Para ello, coloque ambos puños por encima del ombligo y debajo del esternón, con el pulgar hacia adentro. Realice compresiones hacia adentro y hacia arriba con movimientos rápidos y firmes hasta que se desaloje el objeto o la persona recupere la capacidad de respirar. Es fundamental mantener la calma y llamar a emergencias si la obstrucción persiste.

LIPOTIMIA

Ante un caso de lipotimia, es fundamental actuar rápidamente para evitar que evolucione a un desmayo completo. Debe acostarse a la persona inmediatamente en el suelo en posición horizontal, elevando sus piernas por encima del nivel del corazón para favorecer el retorno sanguíneo al cerebro. Aflojar cualquier prenda ajustada alrededor del cuello y asegurarse de que haya suficiente ventilación. Mantener la calma y proporcionar agua o soluciones con electrolitos si la persona puede tragar. Si los síntomas persisten o empeoran, buscar atención médica profesional de inmediato.

DESMAYO

Ante un caso de desmayo, es crucial actuar rápidamente y asegurar la seguridad de la persona. Primero, colócala en posición de recuperación (tumbada de lado) para mantener las vías respiratorias despejadas y prevenir la asfixia. Luego, verifique la respiración y el pulso; si es necesario, inicie la reanimación cardiopulmonar (RCP) básica. Si la persona no recupera la conciencia rápidamente o si presenta dificultad para respirar, llame de inmediato a los servicios de emergencia para obtener asistencia médica profesional.

EPILEPSIA

En caso de presenciar a alguien con una crisis epiléptica, es crucial mantener la calma y actuar de manera rápida y segura. Lo primero es proteger a la persona de lesiones colocando algo suave bajo su cabeza, retirando objetos cercanos que puedan ser peligrosos y aflojando cualquier ropa ajustada alrededor del cuello. No se debe intentar contener los movimientos convulsivos ni introducir ningún objeto en la boca del paciente. Una vez que la convulsión haya cesado, es importante colocar a la persona de lado para

mantener las vías respiratorias despejadas y monitorear su respiración y pulso hasta que recupere completamente la conciencia. En todo momento, se debe buscar ayuda médica urgente si la crisis epiléptica dura más de cinco minutos, si la persona no ha experimentado una convulsión antes, o si la persona está embarazada, lesionada o presenta alguna dificultad para respirar después de la convulsión.

INSOLACIÓN

Ante un caso de insolación, es crucial actuar rápidamente. Primero, trasladar a la persona afectada a un lugar fresco y sombreado. Aflojarle la ropa ajustada y darle agua fresca para beber en pequeños sorbos. Aplicar compresas frías en axilas, cuello y frente para ayudar a bajar la temperatura corporal. Si la persona está consciente, asegurarse de que permanezca acostada con las piernas elevadas ligeramente. Monitorear constantemente sus signos vitales y estar preparado para llamar a servicios médicos de emergencia si los síntomas empeoran o si hay pérdida de conciencia.

HIPOTERMIA

Ante un caso de hipotermia, es crucial actuar rápidamente para evitar complicaciones graves. Primero, trasladar a la persona a un lugar cálido y seco. Quítale la ropa mojada y envuélvela en mantas secas y abrigadas. Si es posible, proporcionar líquidos calientes (no alcohólicos) y colocar compresas calientes en el cuello, pecho y abdomen. Monitorea constantemente su respiración y pulso, y llama a emergencias si la condición de la persona no mejora. Es esencial evitar frotar vigorosamente la piel, ya que podría causar más daño.

INTOXICACIÓN ETÍLICA

Ante un caso de intoxicación etílica, es crucial actuar rápidamente y mantener la calma. Lo primero es evaluar el nivel de conciencia de la persona y llamar inmediatamente a servicios médicos de emergencia si está inconsciente o presenta signos graves como dificultad respiratoria. Si está consciente, se debe mantener despierta a la persona y colocarla en posición de seguridad, de lado, para prevenir aspiraciones en caso de vómito. Es importante mantenerla abrigada y controlar signos vitales como la frecuencia cardíaca y la respiración mientras se espera la llegada de ayuda profesional.

PICADURAS DE ABEJA

Ante una picadura de abeja, es crucial actuar rápidamente. En primer lugar, retirar el aguijón con cuidado utilizando unas pinzas o raspar con el borde de una tarjeta para evitar apretar más veneno dentro de la piel. Lavar la zona con agua y jabón, luego aplicar compresas frías para reducir la hinchazón y aliviar el dolor. Si hay signos de una reacción alérgica grave como dificultad para respirar, hinchazón extrema o mareos, buscar atención médica inmediata. Monitorear los síntomas y mantener la calma son clave para manejar adecuadamente una picadura de abeja.

MORDEDURA DE SERPIENTE

Ante una picadura de serpiente, es crucial mantener la calma y evitar movimientos bruscos que puedan acelerar la propagación del veneno. En primer lugar, debes retirar a la persona del área de peligro y asegurarte de que esté quieta para reducir la circulación del veneno. Llama inmediatamente a los servicios de emergencia y, mientras llega la ayuda, coloca a la persona en posición de reposo con la extremidad afectada elevada ligeramente por debajo del nivel del corazón. No apliques hielo ni realices cortes en la zona, ya que estas medidas pueden empeorar la situación. Monitorea los signos vitales de la persona y mantén la calma para proporcionar apoyo emocional.

CONTUSIÓN FUERTE

Ante una contusión fuerte, es fundamental seguir los pasos de protocolo estándar para primeros auxilios. En primer lugar, asegúrese de que la persona esté segura y cómoda. Aplique compresas frías o hielo envuelto en un paño sobre el área afectada para reducir la inflamación y el dolor. Es importante vigilar cualquier señal de complicación como mareos, visión borrosa o pérdida de conciencia, ya que podría indicar un daño más serio. Si los síntomas empeoran o persisten, busque atención médica inmediata para evaluación y tratamiento adecuado.

ESGUINCE

Ante un esguince de tobillo, es crucial seguir el protocolo RICE: Reposo, Hielo, Compresión y Elevación. Primero, se debe asegurar que la persona descanse y no apoye el peso sobre el tobillo afectado. Aplicar hielo envuelto en un paño durante 15-20 minutos cada hora para reducir la inflamación. Luego, se debe aplicar compresión con una venda elástica para controlar la hinchazón y elevar el tobillo por encima del nivel del corazón para mejorar el flujo sanguíneo y disminuir la inflamación. Es fundamental buscar atención médica si hay un dolor intenso, incapacidad para soportar peso o si el tobillo está visiblemente deformado.

FRACTURA

Ante una fractura, es crucial mantener la calma y evaluar la situación. Primero, asegúrate de que el área esté segura y no haya riesgo de más lesiones. Inmoviliza la zona afectada usando un vendaje o férula improvisada para evitar movimientos que puedan empeorar la lesión. Aplica hielo envuelto en un paño sobre la zona para reducir la hinchazón y el dolor. Busca ayuda médica lo antes posible, ya que las fracturas pueden requerir atención especializada y diagnóstico por imágenes para determinar el tratamiento adecuado, que puede incluir la inmovilización con yeso o incluso intervención quirúrgica en casos graves.

INFARTO

Ante un infarto, es crucial actuar rápidamente siguiendo el protocolo de primeros auxilios. Primero, llama inmediatamente al número de emergencias para solicitar asistencia médica profesional. Mientras llega la ayuda, coloca a la persona en posición semisentada y tranquilízala. Si está consciente y no tiene contraindicaciones médicas, administra una dosis de aspirina (entre 150 a 300 mg) para ayudar a disolver los coágulos. Observa sus signos vitales y prepárate para practicar RCP (resucitación cardiopulmonar) si deja de respirar o su

corazón deja de latir. Mantén la calma y sigue las instrucciones de los servicios de emergencia cuando lleguen.

AHOGAMIENTO

Ante un caso de ahogamiento, es crucial actuar rápidamente pero con precaución. Primero, asegúrate de tu propia seguridad antes de intervenir. Llama inmediatamente a los servicios de emergencia y solicita ayuda. Si la persona está consciente y tosiendo, brindarle apoyo moral y mantén la calma. Si la persona está inconsciente, sácala del agua cuidadosamente, asegurándose de mantener alineada la cabeza y el cuello. Comienza de inmediato la reanimación cardiopulmonar (RCP) si no respira y no tiene pulso. Continúa con las maniobras de RCP hasta que llegue la ayuda médica o la persona recupere la respiración.

TÉCNICA RCP

La técnica de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) se realiza en caso de emergencia cuando una persona no responde y no respira normalmente. Para comenzar, verifica la seguridad del entorno y llama a servicios de emergencia. Coloca a la persona boca arriba en una superficie firme. Inclina la cabeza hacia atrás para abrir las vías respiratorias y verifica si respira normalmente durante no más de 10 segundos. Si no respira normalmente, coloca las manos una sobre la otra en el centro del pecho (entre los pezones) y realiza compresiones torácicas firmes y rápidas a un ritmo de al menos 100 compresiones por minuto, presionando al menos 5 cm de profundidad en adultos y menos en niños. Alterna compresiones con ventilaciones boca a boca o usando un dispositivo de barrera hasta que llegue ayuda médica o la persona responda. Es crucial mantener un ritmo constante y presionar lo suficientemente profundo para ayudar a que la sangre circule hasta que se restablezca la respiración y el pulso normal.

PARTO

Ante una situación de parto, es crucial mantener la calma y asegurarse de que la madre esté cómoda y tranquila. Si es posible, llama a servicios de emergencia o asistencia médica mientras proporcionas apoyo emocional y físico. Busca un entorno limpio y tranquilo para el parto, y anima a la madre a respirar profundamente y empujar según las indicaciones médicas si es necesario. Si el parto es inminente y no hay tiempo para llegar al hospital, prepara un lugar seguro y limpio con toallas y mantas. Observa el progreso del parto y asegúrate de que el cordón umbilical no esté enrollado alrededor del cuello del bebé al nacer. Después del nacimiento, mantén al bebé abrigado y cómodo mientras esperas la llegada de ayuda médica para la madre y el recién nacido.

FIEBRE

Si tienes fiebre, es importante tomar medidas para ayudar a reducir la temperatura corporal y sentirte más cómodo. Primero, descansa y asegúrate de mantenerte bien hidratado bebiendo agua u otros líquidos claros. Puedes tomar medicamentos como el paracetamol o ibuprofeno según las indicaciones médicas para controlar la fiebre y aliviar el malestar. Es

crucial monitorear la temperatura con un termómetro regularmente y buscar atención médica si la fiebre es alta, persistente o si experimentas otros síntomas preocupantes como dificultad para respirar, dolor severo o confusión.

AGUJETAS

Las agujetas, también conocidas como dolor muscular de aparición tardía (DOMS por sus siglas en inglés), son comunes después de un ejercicio intenso o nuevo para el cuerpo. Para aliviarlas, es recomendable descansar y permitir que los músculos se recuperen adecuadamente. Puedes aplicar compresas frías en las áreas afectadas para reducir la inflamación y el dolor. Además, mantenerse bien hidratado y consumir una dieta balanceada rica en proteínas puede favorecer la recuperación muscular. Realizar estiramientos suaves y actividades de baja intensidad como caminar también puede ayudar a mejorar la circulación y aliviar las molestias. Es importante evitar el ejercicio intenso hasta que las agujetas desaparezcan completamente para prevenir lesiones mayores.

SANGRADO DE NARIZ

Si te sangra la nariz, es importante mantener la calma y seguir estos pasos: Siéntate erguido inclinando ligeramente la cabeza hacia adelante (no hacia atrás), aprieta suavemente con el dedo pulgar y el índice la parte blanda de la nariz, justo por debajo del hueso nasal, y mantén la presión durante al menos 5-10 minutos. Evita inclinarte hacia atrás o acostarte, ya que esto puede hacer que tragues la sangre. No introduces objetos en la nariz ni te suenes fuerte de inmediato. Si el sangrado no se detiene después de 20-30 minutos de presión continua, o si el sangrado es intenso o recurrente, busca atención médica de inmediato.

MORDEDURA DE PERRO

Si te ha mordido un perro, es importante actuar rápidamente para reducir el riesgo de infección y minimizar el daño. En primer lugar, lava la herida con agua y jabón suavemente durante al menos cinco minutos para limpiarla. Aplica presión con un paño limpio para detener cualquier sangrado y eleva la parte del cuerpo afectada si es posible para reducir la hinchazón. Luego, busca atención médica lo antes posible, especialmente si la mordedura es profunda, está sangrando abundantemente o si el perro no tiene sus vacunas al día. Es importante informar al médico sobre cualquier detalle relevante, como la ubicación de la mordedura y cualquier síntoma de infección posterior, como enrojecimiento, dolor intenso, fiebre o secreción.

TRASLADO DE UN ACCIDENTADO

Trasladar a un accidentado adecuadamente implica seguir varios pasos clave para asegurar su seguridad y minimizar riesgos adicionales. Primero, evalúa la escena para garantizar que no haya peligros inmediatos para ti ni para la víctima. Luego, asegúrate de mantener la columna vertebral alineada durante el traslado, evitando movimientos bruscos. Si es posible, inmoviliza al accidentado con un collarín y una tabla rígida antes de moverlo. Si no tienes equipo de inmovilización, apoya la cabeza y el cuerpo mientras lo trasladas

suavemente a una posición segura y cómoda, evitando cargar peso sobre zonas lesionadas. Monitorea constantemente su estado y llama a servicios médicos de emergencia para recibir atención especializada lo antes posible.

POSICIÓN DE SEGURIDAD

Para poner a una persona en la posición de seguridad, primero asegúrate de estar en un entorno seguro. Si la persona está consciente y colaborativa, pídele que se acueste de espaldas en el suelo. Dobla una de sus piernas en un ángulo cómodo y extiende el brazo del mismo lado por encima de la cabeza. La otra pierna debe permanecer extendida. Coloca la mano de la pierna extendida sobre la mejilla opuesta para mantener la cabeza ligeramente inclinada y asegúrate de que la vía respiratoria esté despejada. Si la persona está inconsciente o no puede colaborar, apoya su cabeza y cuello mientras giras suavemente su cuerpo hacia un lado, manteniendo la cabeza inclinada hacia abajo para permitir el drenaje de fluidos. Monitorea constantemente su respiración y llama a ayuda médica si es necesario.

DESHIDRATACIÓN

Ante un caso de deshidratación es crucial actuar rápidamente para restaurar los niveles de líquidos y electrolitos del cuerpo. Primero, asegúrate de que la persona afectada esté en un lugar fresco y cómodo. Ofrece agua en pequeños sorbos o soluciones de rehidratación oral si están disponibles. Evita bebidas con cafeína o alcohol. Si la deshidratación es severa, con signos como mareos intensos, confusión o incapacidad para beber, busca atención médica urgente. Los niños y los ancianos son especialmente vulnerables, por lo que es esencial vigilar de cerca cualquier señal de deshidratación y actuar de manera proactiva para prevenir complicaciones graves.

SANGRADO DEL OÍDO

El sangrado del oído puede ser preocupante y debe tratarse con seriedad. En caso de presenciar sangrado del oído, es fundamental mantener la calma y buscar atención médica inmediatamente. Evita insertar cualquier objeto en el canal auditivo para intentar detener el sangrado, ya que esto podría empeorar la situación o causar daños adicionales. Además, no inclines la cabeza hacia atrás ni apliques presión sobre la oreja afectada. Limpia suavemente cualquier sangre visible alrededor de la oreja externa con una gasa limpia. El sangrado del oído puede ser causado por lesiones en el canal auditivo o el tímpano, infecciones graves como la otitis media aguda o traumas en la cabeza. Solo un profesional médico podrá evaluar adecuadamente la causa y proporcionar el tratamiento necesario, por lo que la búsqueda de atención médica urgente es crucial en estos casos.

INTOXICACIÓN POR INHALACIÓN DE HUMO

Ante un caso de intoxicación por inhalación de humo, es crucial actuar rápidamente siguiendo estos pasos: Primero, asegura la seguridad del entorno retirando a la persona del área contaminada y hacia un lugar con aire fresco. Llama inmediatamente a los servicios de

emergencia para obtener ayuda médica profesional. Mientras esperas ayuda, evalúa la respiración y la conciencia de la persona afectada. Si está inconsciente pero respira, colócala en posición de recuperación. Evita mover a la persona innecesariamente si hay sospecha de lesiones en la columna vertebral. Proporciona soporte respiratorio si es necesario, pero evita exponerte tú mismo al humo o a sustancias tóxicas. Monitorea continuamente la respiración y el estado de la persona afectada hasta que llegue la ayuda médica.

INTOXICACIÓN POR ABUSO DE DROGAS

Ante un caso de intoxicación por abuso de drogas, es crucial actuar rápidamente siguiendo estos pasos: en primer lugar, asegura la seguridad del entorno y de la persona afectada, llamando inmediatamente a los servicios de emergencia (como el número de emergencias local). Mientras esperas la ayuda médica, intenta mantener a la persona despierta y calmada, asegurándote de que respire correctamente. Si es posible, averigua qué sustancia se consumió y cuánta cantidad, ya que esta información será crucial para los profesionales médicos. Evita darle alimentos o líquidos a menos que te lo indique el personal médico, y nunca intentes provocar el vómito a menos que lo indiquen los servicios de emergencia.

INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Ante un caso de intoxicación alimentaria, es crucial actuar rápidamente y de manera adecuada. Primero, busca atención médica si los síntomas son severos, como vómitos persistentes, fiebre alta, o signos de deshidratación. Mientras esperas ayuda o si los síntomas son leves, asegúrate de mantener al afectado hidratado con agua y electrolitos. Evita administrar medicamentos antidiarreicos sin indicación médica, ya que pueden empeorar la condición al prolongar la eliminación de toxinas. Conserva cualquier resto de alimento o envase para facilitar la identificación del agente causante y comunica al personal médico todos los detalles relevantes sobre los alimentos consumidos recientemente. Lava bien las manos y desinfecta superficies para prevenir la propagación de la contaminación.

REACCIÓN ALÉRGICA

Ante un caso de reacción alérgica, es crucial actuar rápidamente y buscar ayuda médica si los síntomas son severos o empeoran rápidamente. Si la persona tiene conocimiento de su alergia y tiene un autoinyector de epinefrina (como EpiPen), adminístralo inmediatamente según las instrucciones. Llama a emergencias para que un profesional evalúe la situación y brinde tratamiento adicional si es necesario. Mientras llega la ayuda, ayuda a la persona a mantenerse calmada y cómoda, asegurándote de que no esté sola y monitorizando sus signos vitales. Es esencial identificar y evitar el desencadenante de la alergia para prevenir futuras reacciones.

NÚMERO DE TELÉFONO EMERGENCIAS: 112

Cuando llames al número de emergencias, es crucial mantener la calma y proporcionar la información solicitada de manera clara y concisa. Indica tu nombre, la naturaleza de la

emergencia (por ejemplo, incendio, accidente, robo), la dirección exacta o ubicación donde se requiere ayuda, y cualquier detalle relevante como el número de personas afectadas o heridas. Sigue las instrucciones del operador, no cuelgues hasta que te lo indiquen y coopera completamente para asegurar que la ayuda adecuada llegue lo más rápido posible.

HACER FUEGO

Para hacer fuego en la naturaleza, necesitas seguir algunos pasos básicos. Primero, recolecta material combustible como ramitas secas, hojas secas y corteza de árbol. Luego, prepara un área limpia y despejada en el suelo. Utiliza un pedernal y una piedra afilada para hacer chispas sobre un nido de material inflamable, como musgo seco o algodón. Sopla suavemente sobre las chispas para avivarlas y crear una llama. Una vez que la llama esté establecida, gradualmente añade material más grueso para mantener el fuego. Es crucial practicar estas habilidades en un entorno controlado antes de depender de ellas en una situación real de supervivencia.

CONSEGUIR COMIDA

Para conseguir comida en la naturaleza, es fundamental conocer qué plantas son comestibles y cuáles pueden ser peligrosas. Aprender a identificar hierbas silvestres como diente de león, ortigas, y bayas como moras o arándanos puede proporcionar fuentes seguras de alimento. Además, la caza pequeña y la pesca en arroyos pueden proveer proteínas adicionales. Es crucial tener conocimientos básicos de supervivencia, como la capacidad de hacer fuego para cocinar o purificar agua, y siempre es recomendable llevar un manual de plantas comestibles o recibir capacitación adecuada antes de aventurarse en la recolección de alimentos en la naturaleza.

CONSEGUIR AGUA

Para conseguir agua en la naturaleza, puedes buscar fuentes naturales como arroyos, ríos o lagos. Estos cuerpos de agua suelen ser seguros para obtener agua potable, especialmente en áreas remotas donde no haya contaminación industrial o agrícola cercana. Asegúrate de buscar agua corriente y transparente, evitando cualquier agua estancada que podría estar contaminada. Si no encuentras una fuente natural, puedes cavar un hoyo poco profundo en un lecho de río o en la base de una pendiente, permitiendo que el agua subterránea se filtre y se recolecte. Luego, filtra el agua a través de un paño limpio o hierba para eliminar los sedimentos antes de consumirla.

ORIENTARSE

Lo recomendable es tener un brújula o mapa, sino es el caso, para orientarse en la naturaleza sin brújula ni mapa, puedes usar varios métodos naturales. Observa el sol: su posición te indica aproximadamente el este y el oeste (por la mañana sale por el este y se pone por el oeste). También puedes observar las estrellas durante la noche; la Estrella Polar indica el norte en el hemisferio norte. Otra técnica es observar la vegetación y la topografía: los árboles tienden a crecer más frondosos hacia el sur en el hemisferio norte. Además, puedes prestar atención a la dirección del flujo del agua en arroyos y ríos, ya que

generalmente fluyen hacia el este en regiones templadas del hemisferio norte o hacia zonas pobladas. Estos métodos te proporcionarán una orientación básica en el entorno natural.

PLANTAS VENENOSAS

Debes evitar comer cualquier planta que no puedas identificar correctamente como comestible y segura. Algunas plantas pueden parecer inofensivas pero ser venenosas o causar reacciones alérgicas graves. Ejemplos comunes incluyen la cicuta, que es altamente tóxica, así como diversas bayas y setas venenosas. Es crucial educarse sobre las plantas locales antes de consumirlas, ya que muchas especies tienen partes tóxicas o venenosas, incluso si otras partes de la planta son comestibles. Si no estás seguro, es mejor abstenerse de consumir cualquier planta silvestre y buscar orientación de expertos en forraje seguro.

A continuación se muestra una lista de plantas venenosas que convendría evitar consumir:

Belladona (*Atropa belladonna*)

Digitalis (*Digitalis purpurea*) - Dedalera

Ricino (*Ricinus communis*)

Hiedra venenosa (*Toxicodendron radicans*)

Adelfa (*Nerium oleander*)

Tejo (*Taxus* spp.)

Rhododendro (*Rhododendron* spp.)

Lirio del valle (*Convallaria majalis*)

Aconito (*Aconitum* spp.)

Datura (*Datura* spp.) - Estramonio

Higuera del infierno (*Ficus* spp.) - Algunas especies pueden ser tóxicas

Llantén (*Plantago* spp.) - Algunas especies contienen toxicidad variable

Hedera (*Hedera* spp.) - Algunas especies de hiedra pueden ser venenosas

Ampelopsis (*Ampelopsis* spp.) - Como la *Ampelopsis arborea*