



¡JUEGA SEGURO!



Si ves cualquiera de estas señales, puede que haya una sobredosis.
LLAMA AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE.

CÓMO RESPONDER A UNA SOBREDOSIS DE OPIOIDES/FENTANILO CON NALOXONA ACTÚA RÁPIDO. PUEDES SALVAR UNA VIDA.

SEÑALES DE SOBREDOSIS:

• NO RESPONDE



• LABIOS, PIEL O UÑAS AZULES



• RESPIRACIÓN LENTA O NULA



MENOS DE 7-10 RESPIRACIONES POR MINUTO

• VÓMITOS O GORGOTEOS



• PUPILAS PUNTIFORMES



*** PASO 1: LLAMA AL 9-1-1 ***

PASO 2:

VERIFICA LA RESPIRACIÓN Y LA RESPUESTA



- Grita y sacude para despertar.

PASO 3:

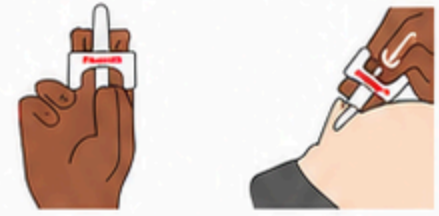
COLOCA A LA PERSONA SOBRE SU ESPALDA



- Inclina la cabeza hacia atrás para abrir las vías respiratorias.

PASO 4:

ADMINISTRA NALOXONA



- INTRODÚCELA EN LA FOSA NASAL Y PRESIONA PARA LIBERAR LA DOSIS
CADA DISPOSITIVO = 1 DOSIS

PASO 5:

COMIENZA LA RESPIRACIÓN DE RESCATE INMEDIATAMENTE



- 1 respiración lenta cada 5 segundos
- Observa que se eleve el pecho
- Si no hay pulso, aplica RCP

PASO 6:

ADMINISTRA OTRA DOSIS DE NALOXONA CADA 2-3 MINUTOS SI NO RESPONDE



- CONTINÚA Y REPITE LA RESPIRACIÓN DE RESCATE/RCP



Si la respiración mejora, colócalo de lado en posición de recuperación y permanece con él hasta que lleguen los paramédicos.



La naloxona es segura incluso si no hay opioides presentes.



La naloxona desaparece—la persona puede dejar de respirar otra vez. Repite los pasos de asistencia si es necesario.



Usa un dispositivo nuevo para cada dosis.



La potencia de la naloxona puede verse afectada por temperaturas extremas. Guárdala en un lugar fresco y protegido del calor y la luz solar directa.

La naloxona puede revertir sobredosis de opioides en minutos. Es segura y fácil de usar—guárdala en tu botiquín de primeros auxilios y planifica para hacer la diferencia.



Actúa rápido. Puedes salvar una vida. Aprende cómo. Lleva naloxona.



ESCANEA EL CÓDIGO

para obtener naloxona gratuita y otros recursos relacionados.





¡JUEGA SEGURO!



CONOCE LA NALOXONA, LA RESPIRACIÓN DE RESCATE Y CÓMO AYUDAR

TEN UN PLAN DE JUEGO. ACTÚA RÁPIDO. PUEDES SALVAR UNA VIDA.



Si ves cualquiera de estas señales, puede ser una sobredosis. LLAMA AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE.

SEÑALES DE SOBREDOSIS:

• NO RESPONDE



• LABIOS, PIEL O UÑAS AZULES



• RESPIRACIÓN LENTA O NULA



MENOS DE 7-10 RESPIRACIONES POR MINUTO

• RONQUIDOS O GORGOTEOS



• PUPILAS PUNTIFORMES



¿QUÉ ES LA NALOXONA?

- La naloxona es un medicamento seguro que puede revertir una sobredosis de opioides.
- Funciona bloqueando los opioides para que no se adhieran a los receptores en el cerebro.
- Puede restaurar la respiración normal en 2-3 minutos.
- Es segura incluso si no hay opioides presentes.
- La naloxona desaparece—la sobredosis puede volver. Puede ser necesaria más de una dosis.



¿QUÉ ES LA RESPIRACIÓN DE RESCATE?

- La respiración de rescate es dar respiraciones lentas y constantes a alguien que no está respirando lo suficiente.
- Ayuda a que el oxígeno llegue a su cerebro y cuerpo.
- Úsala cuando la persona no responde y no está respirando lenta o normalmente en absoluto.
- La respiración de rescate puede salvarle la vida mientras esperas ayuda.

CÓMO DAR RESPIRACIÓN DE RESCATE

1 RESPIRACIÓN LENTA CADA 5 SEGUNDOS

- 1 INCLINA LA CABEZA**
Inclina la cabeza hacia atrás para abrir las vías aéreas.
- 2 PRESIONA LA NARIZ**
Presiona su nariz. Da una respiración que dure 1 segundo.
- 3 OBSERVA QUE SE ELEVE EL PECHO**
Observa que el pecho se eleve.
- 4 DA OTRA RESPIRACIÓN**
Da otra respiración cada 5 segundos.
- 5 VERIFICA EL PULSO**
Observa que el pecho se eleve. Si no hay pulso, aplica RCP.

Continúa la respiración de rescate hasta que la persona empiece a respirar por sí misma o llegue ayuda.

- Llama al 9-1-1 inmediatamente.
- Administra naloxona de inmediato.
- Comienza la respiración de rescate si no están respirando normalmente. Quédate con la persona y colócala de lado en posición de recuperación si empieza a respirar.
- Administra otra dosis de naloxona cada 2-3 minutos si no responden.
- La naloxona es segura y puede revertir una sobredosis en minutos.
- Ten naloxona en tu botiquín de primeros auxilios y planifica para salvar una vida.

ADMINISTRA UNA NUEVA DOSIS DE NALOXONA CADA 2-3 MINUTOS SI NO RESPONDEN



Actúa rápido. Puedes salvar una vida. Aprende cómo. Lleva naloxona.



ESCANEA EL CÓDIGO para obtener naloxona gratuita y otros recursos relacionados.

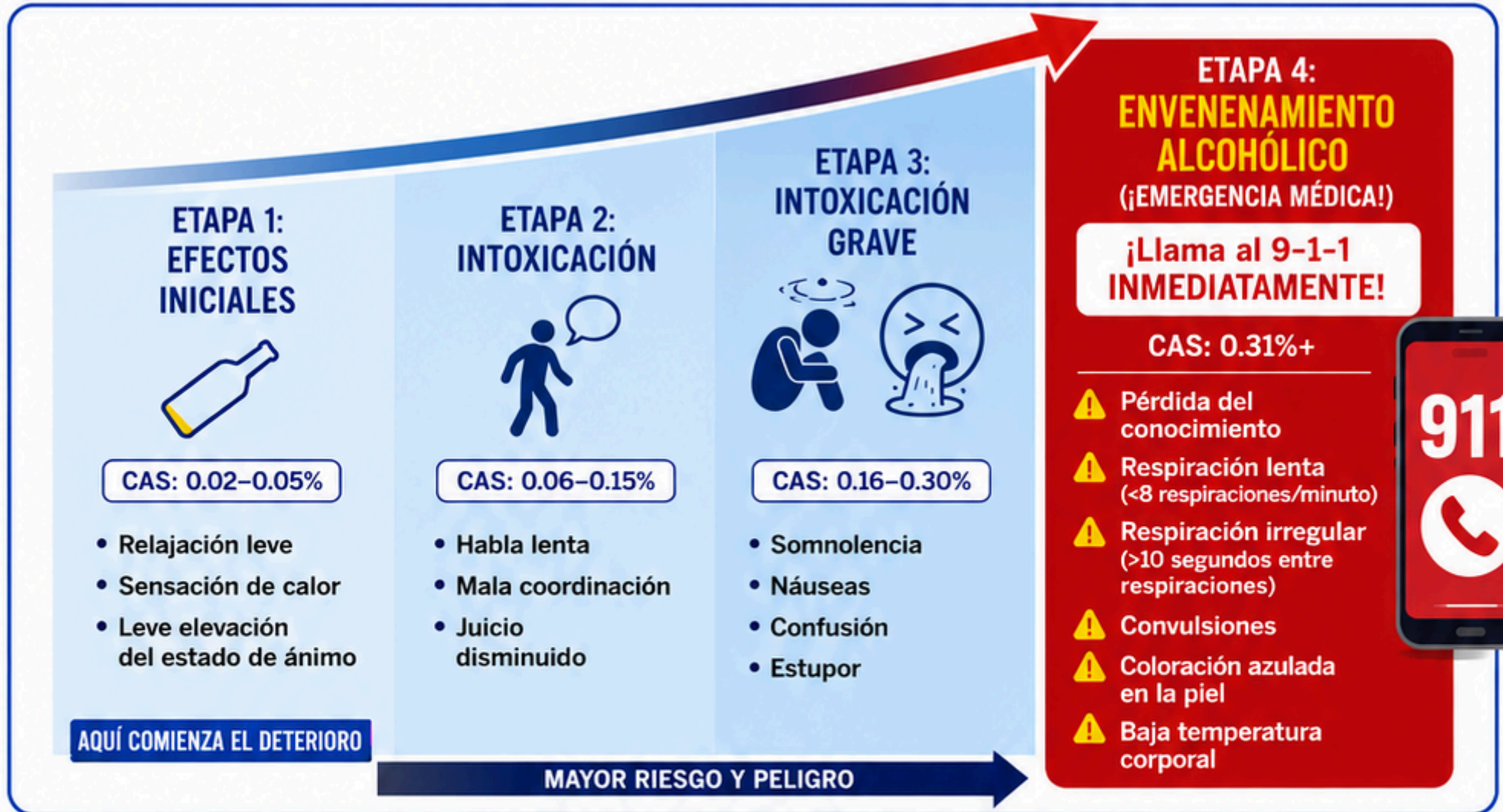




¡JUEGA SEGURO!



CONOCE LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL Y ENVENENAMIENTO ALCOHÓLICO



SI ALGUIEN CONSUMIÓ DEMASIADO:

- DEJA DE DARLES**
Deja de darles más alcohol
- NO MANEJES**
No permitas que conduzcan
- MANTÉNLOS DESPIERTOS**
Quédate con ellos
- EVITA QUE SE AHOGUEN**
Colócalos de lado
- LLAMA AL 9-1-1**
Busca atención médica

El envenenamiento alcohólico puede ocurrir antes de que la persona pierda el conocimiento. Estate atento a estas señales y actúa rápidamente. No vale la pena poner tu vida en riesgo.

QUÉ HACER

- 📞 Llama al 9-1-1 inmediatamente.
- 🗣 Diles qué pasó y cuánto bebieron.
- 👂 Manténlos despiertos y respirando. Quédate con ellos.
- 🚫 No les des nada más para beber.
- 🧣 Abrígarlos. Usa una manta si está disponible.
- 🆘 Prepárate para hacer RCP si dejan de respirar.
- 📄 Proporciona cualquier información que tengas a los socorristas.

CONOCE LOS DATOS

- CAS (Concentración de alcohol en sangre) es la cantidad de alcohol en tu sangre.
- Cada persona reacciona de manera diferente al alcohol.
- El riesgo aumenta al mezclar alcohol con drogas u otras sustancias.
- Hidrátate y come antes y mientras bebes.
- Cuida a tus amigos.

PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN. BEBE RESPONSABLEMENTE. CUIDA A LOS DEMÁS.

Challenge

ESCANEA EL CÓDIGO para más información y recursos locales.

Actúa rápido. Puedes salvar una vida. Ningún juego vale tu vida.

Si ves a alguien en riesgo, LLAMA AL 9-1-1 INMEDIATAMENTE.





¡JUEGA SEGURO!



COMPRENDE LA CONDUCCIÓN BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL U OTRAS SUSTANCIAS
TEN UN PLAN DE JUEGO. ACTÚA RESPONSABLEMENTE. PUEDES SALVAR UNA VIDA.

¿QUÉ ES LA CONDUCCIÓN BAJO LOS EFECTOS?



ALCOHOL
Incluso unas pocas bebidas pueden perjudicar tu juicio y retrasar tu tiempo de reacción.



MEDICAMENTOS
Algunos medicamentos recetados y de venta libre pueden causar somnolencia.



DROGAS (INCLUIDO EL THC)
Pueden afectar la coordinación, el juicio y el tiempo de reacción.



FATIGA Y ESTRÉS
Estar muy cansado o estresado perjudica la concentración y la toma de decisiones.

¿CÓMO TE AFECTA LA CONDUCCIÓN BAJO LOS EFECTOS?



RETRASA LAS REACCIONES
Retrasa tu respuesta ante peligros.



JUZGAMIENTO NUBLADO
Dificulta tomar decisiones seguras.



AUMENTA EL RIESGO
Conduce a malas decisiones y comportamientos peligrosos.



DISMINUYE LA COORDINACIÓN
Afecta el control, el equilibrio y las habilidades motoras.

CONSECUENCIAS QUE CAMBIAN TU VIDA



PROBLEMAS LEGALES
Los cargos por DUI pueden resultar en multas, cárcel y antecedentes penales.



RESPONSABILIDAD FINANCIERA
Costos judiciales, aumento del seguro y demandas pueden ser muy costosos.



PÉRDIDA DE LICENCIA
Puedes perder tu licencia de conducir y tu independencia.



RIESGO DE LESIONES GRAVES O MUERTE
Una mala decisión puede cambiar o terminar una vida.

TEN UN PLAN DE JUEGO

HAZ ARREGLOS CON ANTICIPACIÓN



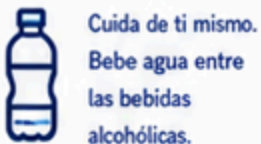
- Designa a un conductor sobrio antes de salir.
- Usa servicios de transporte, taxi o transporte público.
- Quédate donde estás o—no conduzcas.
- Ten a la mano contactos de emergencia.

SÉ UN ANFITRIÓN, EMPRESA O AMIGO RESPONSABLE



- Ofrece bebidas y alimentos sin alcohol.
- Ayuda a tus invitados o amigos a planear un viaje seguro a casa.
- No permitas que amigos o clientes conduzcan bajo los efectos—ayúdalos a llegar a casa de forma segura.

CONSEJOS PARA EVITAR LA CONDUCCIÓN BAJO LOS EFECTOS



Cuida de ti mismo. Bebe agua entre las bebidas alcohólicas.



Conoce tus límites. Cada persona reacciona de forma distinta al alcohol.



Cuida de tus amigos. En cada grupo hay alguien que lo puede hacer.



Date tiempo para estar sobrio antes de conducir.



Planea con anticipación—cada vez, no solo en las grandes noches.



Abróchate. Tu mejor defensa es el cinturón de seguridad si tienes un accidente.



Ningún juego vale una vida. Planifica con anticipación. Conduce sobrio. Cuidate y cuida a los demás.



ESCANEA EL CÓDIGO para más información y recursos locales.





¡JUEGA SEGURO!



LOS HECHOS SOBRE EL GOLPE DE CALOR Y EL AGOTAMIENTO

Los veranos en Texas pueden traer temperaturas extremas.
Conoce las señales antes de que sea demasiado tarde.

CORRES RIESGO DE SUFRIR GOLPE DE CALOR Y AGOTAMIENTO SI:



Tienes problemas de salud subyacentes



Exposición prolongada al calor



Consumes alcohol u otras sustancias



Realizas actividad física intensa



No estás bien hidratado



Sudas excesivamente

PUEDES ESTAR EXPERIMENTANDO GOLPE DE CALOR Y AGOTAMIENTO SI:

AGOTAMIENTO POR CALOR: SEÑALES DE ADVERTENCIA—SOBRECALENTAMIENTO DEL CUERPO



Sudoración excesiva



Dolores de cabeza, mareos, desmayos



Náuseas, vómitos

GOLPE DE CALOR: EMERGENCIA MÉDICA—LLAMA AL 911



Piel caliente y seca (sin sudor)



Confusión, estado mental alterado



Convulsiones

QUÉ PUEDES HACER PARA MANTENERTE SEGURO

VÍSTETE ADECUADAMENTE

Usa ropa que sea:

- De colores claros (blanca, etc.)
- De talla suelta
- Ligera



Si necesitas usar ropa protectora o equipo de protección personal, como ropa impermeable, necesitarás tomar descansos más frecuentes para tomar agua, descansar y buscar sombra.

TOMA DESCANSOS Y BEBE AGUA



- Toma descansos frecuentes fuera del calor y del sol
- Bebe 1 taza de agua cada 15 a 20 minutos cuando estés activo en el calor
- No esperes a tener sed para beber agua
- El alcohol y la cafeína aumentan la deshidratación y reducen la regulación del calor



El golpe de calor no es un juego.
Es una emergencia médica.

LLAMA AL 911

en una emergencia por calor.



Usa ropa adecuada.



Bebe agua regularmente.



Toma descansos a la sombra.



Conoce las señales. Actúa rápido. Salva una vida.

