

GRUPO 1

Cómo realizar el escape room



Como sabéis, el objetivo de este escape room es salvar vidas. Para ello, tendréis que resolver 4 retos sobre diferentes situaciones de emergencia y todos estos retos están relacionados con 4 actitudes básicas que toda persona debe adquirir para resolver correctamente una situación de emergencia: **Conocimiento, Calma, Reflexión y Decisión**.

En cada uno de estos retos, tendréis que realizar diferentes pruebas, y al final tenéis que obtener en cada uno de ellos un **código numérico de 5 cifras**. No os asustéis, los retos son sencillos si prestáis atención. Además, para aumentar la diversión, **tendréis 10 vidas** con el número de vuestro grupo para superar todo el escape room.

¿CÓMO AVANZAMOS?

Comenzaréis en un reto, y para avanzar a los siguientes y poder superar el escape room, tendréis que **validar siempre las respuestas**. Para ello, una persona del grupo tendrá que ir a la **zona de avance y entregarle al profesor/a una vida y esta tarjeta con el código escrito** en la tabla:

- Si la respuesta es correcta, conseguiréis pasar al siguiente reto.
- Si la respuesta es incorrecta, tendréis que volver a resolverlo.

¡Tened cuidado con vuestras respuestas! Porque cada vez que vayáis a la zona de avance perderéis una vida, así que pensad bien vuestro código, para no perder más vidas de las necesarias.

¿CUÁNTO TIEMPO TENEMOS?

Dispondréis de 40 - 60 min según lo que establezca el docente para superar los 4 retos.

¿QUIÉN GANARÁ?

El grupo que consiga acabar con el mayor número de vidas y en el menor tiempo será el ganador de este escape room.

SECUENCIA Y CÓDIGOS:

En esta tabla aparece la secuencia de retos que debéis seguir y en cada columna tendréis que apuntar el código numérico obtenido. Recordad, antes de pasar al siguiente reto, tenéis que pasar por la zona de avance.

1º RETO CONOCIMIENTO	2º RETO CALMA	3º RETO REFLEXIÓN	4º RETO DECISIÓN
CÓDIGO:	CÓDIGO:	CÓDIGO:	CÓDIGO:

GRUPO 2

Cómo realizar el escape room



Como sabéis, el objetivo de este escape room es salvar vidas. Para ello, tendréis que resolver 4 retos sobre diferentes situaciones de emergencia y todos estos retos están relacionados con 4 actitudes básicas que toda persona debe adquirir para resolver correctamente una situación de emergencia: **Conocimiento, Calma, Reflexión y Decisión**.

En cada uno de estos retos, tendréis que realizar diferentes pruebas, y al final tenéis que obtener en cada uno de ellos un **código numérico de 5 cifras**. No os asustéis, los retos son sencillos si prestáis atención. Además, para aumentar la diversión, **tendréis 10 vidas** con el número de vuestro grupo para superar todo el escape room.

¿CÓMO AVANZAMOS?

Comenzaréis en un reto, y para avanzar a los siguientes y poder superar el escape room, tendréis que **validar siempre las respuestas**. Para ello, una persona del grupo tendrá que ir a la **zona de avance y entregarle al profesor/a una vida y esta tarjeta con el código escrito** en la tabla:

- Si la respuesta es correcta, conseguiréis pasar al siguiente reto.
- Si la respuesta es incorrecta, tendréis que volver a resolverlo.

¡Tened cuidado con vuestras respuestas! Porque cada vez que vayáis a la zona de avance perderéis una vida, así que pensad bien vuestro código, para no perder más vidas de las necesarias.

¿CUÁNTO TIEMPO TENEMOS?

Dispondréis de 40 - 60 min según lo que establezca el docente para superar los 4 retos.

¿QUIÉN GANARÁ?

El grupo que consiga acabar con el mayor número de vidas y en el menor tiempo será el ganador de este escape room.

SECUENCIA Y CÓDIGOS:

En esta tabla aparece la secuencia de retos que debéis seguir y en cada columna tendréis que apuntar el código numérico obtenido. Recordad, antes de pasar al siguiente reto, tenéis que pasar por la zona de avance.

1º RETO CALMA	2º RETO REFLEXIÓN	3º RETO DECISIÓN	4º RETO CONOCIMIENTO
CÓDIGO:	CÓDIGO:	CÓDIGO:	CÓDIGO:

GRUPO 3

Cómo realizar el escape room

Como sabéis, el objetivo de este escape room es salvar vidas. Para ello, tendréis que resolver 4 retos sobre diferentes situaciones de emergencia y todos estos retos están relacionados con 4 actitudes básicas que toda persona debe adquirir para resolver correctamente una situación de emergencia: **Conocimiento, Calma, Reflexión y Decisión**.

En cada uno de estos retos, tendréis que realizar diferentes pruebas, y al final tenéis que obtener en cada uno de ellos un **código numérico de 5 cifras**. No os asustéis, los retos son sencillos si prestáis atención. Además, para aumentar la diversión, **tendréis 10 vidas** con el número de vuestro grupo para superar todo el escape room.

¿CÓMO AVANZAMOS?

Comenzaréis en un reto, y para avanzar a los siguientes y poder superar el escape room, tendréis que **validar siempre las respuestas**. Para ello, una persona del grupo tendrá que ir a la **zona de avance y entregarle al profesor/a una vida y esta tarjeta con el código escrito** en la tabla:

- Si la respuesta es correcta, conseguiréis pasar al siguiente reto.
- Si la respuesta es incorrecta, tendréis que volver a resolverlo.

¡Tened cuidado con vuestras respuestas! Porque cada vez que vayáis a la zona de avance perderéis una vida, así que pensad bien vuestro código, para no perder más vidas de las necesarias.

¿CUÁNTO TIEMPO TENEMOS?

Dispondréis de 40 - 60 min según lo que establezca el docente para superar los 4 retos.

¿QUIÉN GANARÁ?

El grupo que consiga acabar con el mayor número de vidas y en el menor tiempo será el ganador de este escape room.

SECUENCIA Y CÓDIGOS:

En esta tabla aparece la secuencia de retos que debéis seguir y en cada columna tendréis que apuntar el código numérico obtenido. Recordad, antes de pasar al siguiente reto, tenéis que pasar por la zona de avance.

1º RETO REFLEXIÓN	2º RETO DECISIÓN	3º RETO CONOCIMIENTO	4º RETO CALMA
CÓDIGO:	CÓDIGO:	CÓDIGO:	CÓDIGO:



Como sabéis, el objetivo de este escape room es salvar vidas. Para ello, tendréis que resolver 4 retos sobre diferentes situaciones de emergencia y todos estos retos están relacionados con 4 actitudes básicas que toda persona debe adquirir para resolver correctamente una situación de emergencia: **Conocimiento, Calma, Reflexión y Decisión**.

En cada uno de estos retos, tendréis que realizar diferentes pruebas, y al final tenéis que obtener en cada uno de ellos un **código numérico de 5 cifras**. No os asustéis, los retos son sencillos si prestáis atención. Además, para aumentar la diversión, **tendréis 10 vidas** con el número de vuestro grupo para superar todo el escape room.

¿CÓMO AVANZAMOS?

Comenzaréis en un reto, y para avanzar a los siguientes y poder superar el escape room, tendréis que **validar siempre las respuestas**. Para ello, una persona del grupo tendrá que ir a la **zona de avance y entregarle al profesor/a una vida y esta tarjeta con el código escrito** en la tabla:

- Si la respuesta es correcta, conseguiréis pasar al siguiente reto.
- Si la respuesta es incorrecta, tendréis que volver a resolverlo.

¡Tened cuidado con vuestras respuestas! Porque cada vez que vayáis a la zona de avance perderéis una vida, así que pensad bien vuestro código, para no perder más vidas de las necesarias.

¿CUÁNTO TIEMPO TENEMOS?

Dispondréis de 40 - 60 min según lo que establezca el docente para superar los 4 retos.

¿QUIÉN GANARÁ?

El grupo que consiga acabar con el mayor número de vidas y en el menor tiempo será el ganador de este escape room.

SECUENCIA Y CÓDIGOS:

En esta tabla aparece la secuencia de retos que debéis seguir y en cada columna tendréis que apuntar el código numérico obtenido. Recordad, antes de pasar al siguiente reto, tenéis que pasar por la zona de avance.

1º RETO DECISIÓN	2º RETO CONOCIMIENTO	3º RETO CALMA	4º RETO REFLEXIÓN
CÓDIGO:	CÓDIGO:	CÓDIGO:	CÓDIGO:

CALMA

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que establecer la secuencia correcta de RCP Básica en una persona adulta. Para ello, detrás de esta hoja disponéis de unos iconos que tendrás que ordenar según consideréis cuál es la secuencia correcta. Tened cuidado porque no tenéis que utilizar todos los iconos, solo aquellos que consideréis necesarios para realizar la RCP. Una vez todo el grupo haya establecido cuál es la secuencia correcta, debéis anotar el orden dentro del círculo encima del dibujo.

A continuación, **una persona del grupo tendrá que ir a la zona de información** donde estarán colgados los iconos, pero esta vez cada dibujo tendrá asociado un número, la persona encargada tendrá que memorizar solamente los números de los iconos que son necesarios para realizar la RCP. Se pueden

ir las veces que sean necesarias a la zona de información, pero cada vez que se vaya a consultar los números de los iconos debe ir una persona diferente. Los números tenéis que anotarlos debajo de cada dibujo.

Después, cuando tengáis todos los **números anotados en los iconos** correspondientes, tendrás que **sumarlos** todos, y el número que obtengáis lo **multiplicáis** por el número de **compresiones** que se deben hacer en la RCP Básica.

El número obtenido de esta multiplicación será el código que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”. Para validar el código numérico de 5 cifras, tendrás que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

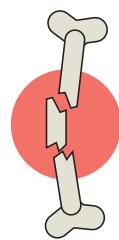
RETO 2: CALMA - NIVEL AVANZADO

GRUPO 1

Ordena los iconos siguiendo la secuencia correcta de RCP Básica en adultos, escribe el orden en el círculo encima del icono, y después en la zona de información podréis averiguar cuál es el número asociado en cada uno de los iconos. Recordad: solamente completad los iconos que son necesarios. Después realiza las operaciones matemáticas.



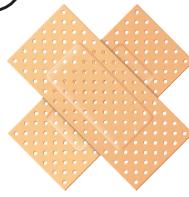
Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



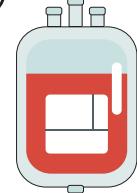
Número:



Número:



Número:



Número:

Suma los números de cada ícono siguiendo la secuencia correcta de RCP Básica:

El número obtenido se debe **multiplicar por el número de compresiones** que hay que realizar en una RCP:

CALMA

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que establecer la secuencia correcta de RCP Básica en una persona adulta. Para ello, detrás de esta hoja disponéis de unos iconos que tendrás que ordenar según consideréis cuál es la secuencia correcta. Tened cuidado porque no tenéis que utilizar todos los iconos, solo aquellos que consideréis necesarios para realizar la RCP. Una vez todo el grupo haya establecido cuál es la secuencia correcta, debéis anotar el orden dentro del círculo encima del dibujo.

A continuación, una **persona del grupo tendrá que ir a la zona de información** donde estarán colgados los iconos, pero esta vez cada dibujo tendrá asociado un número, la persona encargada tendrá que memorizar solamente los números de los iconos que son necesarios para realizar la RCP. Se pueden

ir las veces que sean necesarias a la zona de información, pero cada vez que se vaya a consultar los números de los iconos debe ir una persona diferente. Los números tenéis que anotarlos debajo de cada dibujo.

Después, cuando tengáis todos los **números anotados en los iconos** correspondientes, tendrás que **sumarlos** todos, y el número que obtengáis lo **multiplicáis por el número de teléfono de Emergencias europeo**.

El número obtenido de esta multiplicación será el código que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”. Para validar el código numérico de 5 cifras, tendrás que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

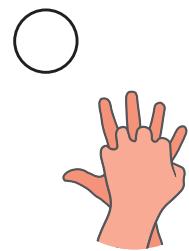


RETO 1: CALMA- NIVEL AVANZADO

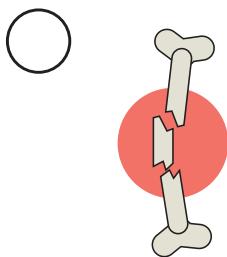
GRUPO 2



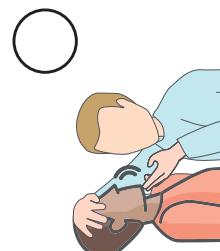
Ordena los iconos siguiendo la secuencia correcta de RCP Básica en adultos, escribe el orden en el círculo encima del icono, y después en la zona de información podréis averiguar cuál es el número asociado en cada uno de los iconos. Recordad: solamente completad los iconos que son necesarios. Después realiza las operaciones matemáticas.



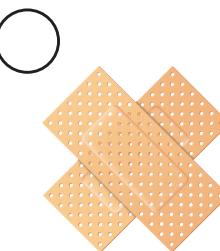
Número:



Número:



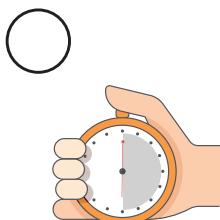
Número:



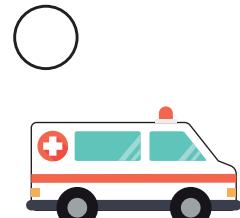
Número:



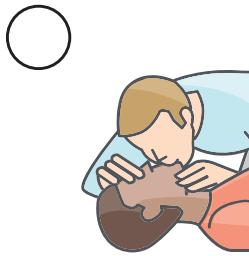
Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:



Número:

Suma los números de cada ícono siguiendo la secuencia correcta de RCP Básica:

El número obtenido se debe **multiplicar por el número del teléfono de Emergencias europeo:**

CALMA

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que establecer la secuencia correcta de RCP Básica en una persona adulta. Para ello, detrás de esta hoja disponéis de unos iconos que tendréis que ordenar según consideréis cuál es la secuencia correcta. Tened cuidado porque no tenéis que utilizar todos los iconos, solo aquellos que consideréis necesarios para realizar la RCP. Una vez todo el grupo haya establecido cuál es la secuencia correcta, debéis anotar el orden dentro del círculo encima del dibujo.

A continuación, una **persona del grupo tendrá que ir a la zona de información** donde estarán colgados los iconos, pero esta vez cada dibujo tendrá asociado un número, la persona encargada tendrá que memorizar solamente los números de los iconos que son necesarios para realizar la RCP. Se pueden

ir las veces que sean necesarias a la zona de información, pero cada vez que se vaya a consultar los números de los iconos debe ir una persona diferente. Los números tenéis que anotarlos debajo de cada dibujo.

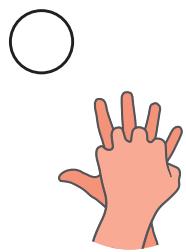
Después, cuando tengáis todos los **números anotados en los iconos** correspondientes, tendréis que **sumarlos** todos, y el número que obtengáis lo **multiplicáis por el número del icono del DEA**.

El número obtenido de esta multiplicación será el código que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”. Para validar el código numérico de 5 cifras, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

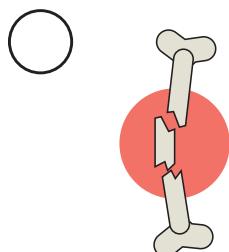
RETO 4: CALMA - NIVEL AVANZADO

GRUPO 3

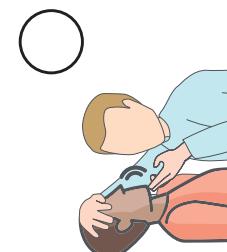
Ordena los iconos siguiendo la secuencia correcta de RCP Básica en adultos, escribe el orden en el círculo encima del icono, y después en la zona de información podréis averiguar cuál es el número asociado en cada uno de los iconos. Recordad: solamente completad los iconos que son necesarios. Después realiza las operaciones matemáticas.



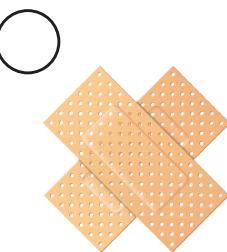
Número:



Número



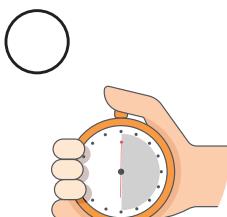
Número



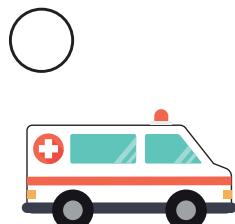
Número:



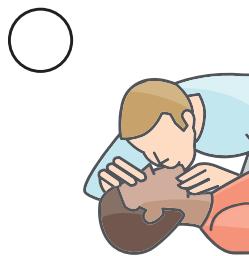
Número



Número:



Número:



Número



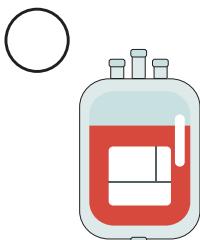
Número



Número:



Número



Número:

Suma los números de cada ícono siguiendo la secuencia correcta de RCP Básica:

El número obtenido se debe **multiplicar por el número del ícono del DEA:**

CALMA

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que establecer la secuencia correcta de RCP Básica en una persona adulta. Para ello, detrás de esta hoja disponéis de unos iconos que tendréis que ordenar según consideréis cuál es la secuencia correcta. Tened cuidado porque no tenéis que utilizar todos los iconos, solo aquellos que consideréis necesarios para realizar la RCP. Una vez todo el grupo haya establecido cuál es la secuencia correcta, debéis anotar el orden dentro del círculo encima del dibujo.

A continuación, una **persona del grupo tendrá que ir a la zona de información** donde estarán colgados los iconos, pero esta vez cada dibujo tendrá asociado un número, la persona encargada tendrá que memorizar solamente los números de los

iconos que son necesarios para realizar la RCP. Se pueden ir las veces que sean necesarias a la zona de información, pero cada vez que se vaya a consultar los números de los iconos debe ir una persona diferente. Los números tenéis que anotarlos debajo de cada dibujo.

Después, cuando tengáis todos los **números anotados en los iconos** correspondientes, tendréis que **sumarlos** todos, y el número que obtengáis lo **multiplicáis por el número del icono de la ambulancia**.

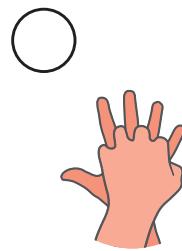
El número obtenido de esta multiplicación será el código que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”. Para validar el código numérico de 5 cifras, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

RETO 3: CALMA - NIVEL AVANZADO

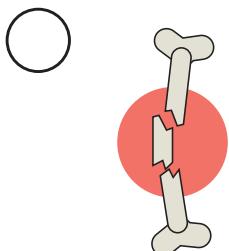
GRUPO 4



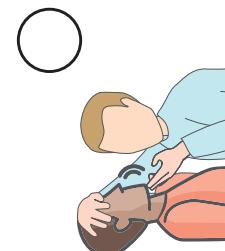
Ordena los iconos siguiendo la secuencia correcta de RCP Básica en adultos, escribe el orden en el círculo encima del icono, y después en la zona de información podréis averiguar cuál es el número asociado en cada uno de los iconos. Recordad: solamente completad los iconos que son necesarios. Después realiza las operaciones matemáticas.



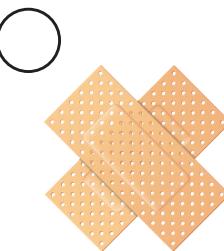
Número:



Número:



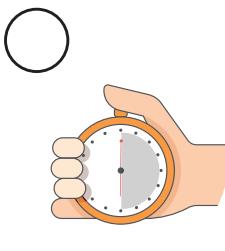
Número:



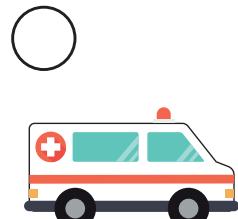
Número:



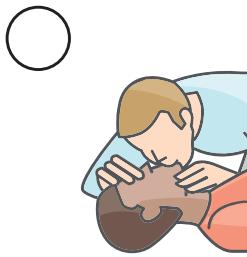
Número:



Número:



Número:



Número:



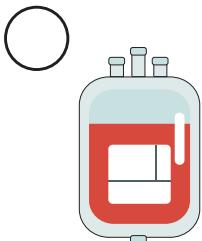
Número:



Número:



Número:



Número:

Suma los números de cada ícono siguiendo la secuencia correcta de RCP Básica:

El número obtenido se debe **multiplicar por el número del ícono de la ambulancia**:

CONOCIMIENTO

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que comenzar leyendo con atención la historia de emergencia asignada. A continuación, y antes de resolver la pregunta planteada, **una persona de vuestro grupo deberá dirigirse a la zona de información** donde encontrará distintas noticias ficticias y deberá interpretar cuál de ellas es similar a vuestro caso.

Una vez esté en la zona de información y tenga claro cuáles son las noticias relacionadas con vuestra historia, deberá fijarse en los pasos que se han seguido para después solucionar la situación de emergencia. Cada noticia tendrá un número asociado y la persona responsable del grupo deberá memorizarlos.

Después, deberá volver a la zona de desarrollo y tendrá que decir al equipo los números de las noticias relacionadas con vuestra historia, y todo el grupo tendrá que **multiplicar esos números de las noticias entre sí** (Ejemplo: noticia 12 x noticia 3 x noticia 24 = 864). Si en un solo viaje, la persona

encargada no ha podido memorizar todos los números, otra persona del grupo deberá volver a ir a la zona de información. Solamente se podrán realizar máximo 3 viajes.

A continuación, todo el grupo resolveréis la pregunta planteada “*¿Cómo deberíamos actuar?*” y decidir cuál de las cuatro posibles respuestas es la secuencia adecuada ante esta situación.

Por último, todo el equipo tendrá que **multiplicar el número de la respuesta** que habéis elegido por el **número obtenido de la multiplicación anterior**. Ejemplo: 13 (nº de la respuesta) x 864 (nº obtenido de la multiplicación de las noticias).

El número obtenido de esta última multiplicación será el código que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”. Para validar el código numérico de 5 cifras, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

Historia

ALUMNO CONSCIENTE CON ATRAGANTAMIENTO

En el comedor escolar un grupo de alumnos se cuentan chistes. Uno de ellos, mientras come suelta una carcajada y empieza a atragantarse y le cuesta respirar. Se levanta de la silla, se echa mano a la garganta y respira con mucho esfuerzo y haciendo mucho ruido. No puede hablar y la tos es ineficaz. Se ha atragantado, aunque de momento está consciente.

Multiplica los números de las noticias relacionadas con esta historia de emergencia:

El **número obtenido** se debe **multiplicar** por el número de la **respuesta** a la pregunta planteada:

PREGUNTA Y RESPUESTAS

En el caso inicial que se os ha planteado, ¿Cómo deberíamos actuar?

53. Anima a la víctima a toser → Vigila su estado → Dale palmaditas en la espalda
24. Coloca a la víctima en el suelo → Avisa a los servicios de emergencia → Comienza con 30 compresiones torácicas → Realiza 2 ventilaciones de rescate → Continúa con la RCP
12. Tranquiliza a la víctima → Sitúate detrás de la víctima e inclina su tórax → Haz 5 compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich) → Da 5 golpes en la espalda.
31. Tranquiliza a la víctima → Sitúate detrás de la víctima e inclina su tórax → Da 5 golpes en la espalda → Haz 5 compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich)

CONOCIMIENTO

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que comenzar leyendo con atención la historia de emergencia asignada. A continuación, y antes de resolver la pregunta planteada, **una persona de vuestro grupo deberá dirigirse a la zona de información** donde encontrará distintas noticias ficticias y deberá interpretar cuál de ellas es similar a vuestro caso.

Una vez esté en la zona de información y tenga claro cuáles son las noticias relacionadas con vuestra historia, deberá fijarse en los pasos que se han seguido para después solucionar la situación de emergencia. Cada noticia tendrá un número asociado y la persona responsable del grupo deberá memorizarlos.

Después, deberá volver a la zona de desarrollo y tendrá que decir al equipo los números de las noticias relacionadas con vuestra historia, y todo el grupo tendrá que **multiplicar esos números de las noticias entre sí** (Ejemplo: noticia 12 x noticia 3 x noticia 24 = 864). Si en un solo viaje, la persona

encargada no ha podido memorizar todos los números, otra persona del grupo deberá volver a ir a la zona de información. Solamente se podrán realizar máximo 3 viajes.

A continuación, todo el grupo resolveréis la pregunta planteada “*¿Cómo deberíamos actuar?*” y decidir cuál de las cuatro posibles respuestas es la secuencia adecuada ante esta situación.

Por último, todo el equipo tendrá que **multiplicar el número de la respuesta** que habéis elegido por el **número obtenido de la multiplicación anterior**. Ejemplo: 13 (nº de la respuesta) x 864 (nº obtenido de la multiplicación de las noticias).

El número obtenido de esta última multiplicación será el código que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”. Para validar el código numérico de 5 cifras, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.



Historia

ADULTO INCONSCIENTE SIN PARADA CARDIO- RESPIRATORIA

Dos alumnas llegan al despacho del profesor de matemáticas para revisar un examen. Al abrir la puerta le encuentran caído en el suelo, se acercan a él y ven que no responde, está inconsciente, pero pueden comprobar que respira.

Multiplica los números de las noticias relacionadas con esta historia de emergencia:

El **número obtenido** se debe **multiplicar** por el número de la **respuesta** a la pregunta planteada:

PREGUNTA Y RESPUESTAS

En el caso inicial que se os ha planteado, ¿Cómo deberíamos actuar?

42. Asegurar el escenario → Valorar el nivel de conciencia → Apertura de la vía aérea y valoración de la respiración → Avisar a los servicios de emergencia → Iniciar 30 compresiones combinando con 2 ventilaciones de rescate → Ir a buscar un DEA → Seguir con la RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia.
17. Nos colocamos de rodillas al lado de la víctima → Colocamos a la persona boca arriba y con las extremidades alineadas → Colocamos los brazos → Preparamos las piernas → Realizamos el giro traccionando hacia nosotros el hombro y la rodilla más alejada → Estabilizamos la posición lateral → Aseguramos que la vía aérea esté abierta → Comprobamos y evaluamos periódicamente la respiración → Cada 30 minutos cambiamos de lado a la víctima.
11. Colocamos a la persona boca arriba y con las extremidades alineadas → Nos colocamos de rodillas al lado de la víctima → Preparamos las piernas → Colocamos los brazos → Realizamos el giro traccionando hacia nosotros el codo y la rodilla más cercana → Estabilizamos la posición lateral → Aseguramos que la vía aérea esté abierta → Comprobamos y evaluamos periódicamente la respiración → Cada 20 minutos cambiamos de lado a la víctima.
33. Tranquiliza a la víctima → Sitúate detrás de la víctima e inclina su tórax → Da 5 golpes en la espalda → Haz 5 compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich).

CONOCIMIENTO

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que comenzar leyendo con atención la historia de emergencia asignada. A continuación, y antes de resolver la pregunta planteada, **una persona de vuestro grupo deberá dirigirse a la zona de información** donde encontrará distintas noticias ficticias y deberá interpretar cuál de ellas es similar a vuestro caso.

Una vez esté en la zona de información y tenga claro cuáles son las noticias relacionadas con vuestra historia, deberá fijarse en los pasos que se han seguido para después solucionar la situación de emergencia. Cada noticia tendrá un número asociado y la persona responsable del grupo deberá memorizarlos.

Después, deberá volver a la zona de desarrollo y tendrá que decir al equipo los números de las noticias relacionadas con vuestra historia, y todo el grupo tendrá que **multiplicar esos números de las noticias entre sí** (Ejemplo: noticia 12 x noticia 3 x noticia 24 = 864). Si en un solo viaje, la persona

encargada no ha podido memorizar todos los números, otra persona del grupo deberá volver a ir a la zona de información. Solamente se podrán realizar máximo 3 viajes.

A continuación, todo el grupo resolveréis la pregunta planteada “*¿Cómo deberíamos actuar?*” y decidir cuál de las cuatro posibles respuestas es la secuencia adecuada ante esta situación.

Por último, todo el equipo tendrá que **multiplicar el número de la respuesta** que habéis elegido por el **número obtenido de la multiplicación anterior**. Ejemplo: 13 (nº de la respuesta) x 864 (nº obtenido de la multiplicación de las noticias).

El número obtenido de esta última multiplicación será el código que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”. Para validar el código numérico de 5 cifras, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

Historia

ALUMNO INCONSCIENTE CON PARADA CARDIO- RESPIRATORIA

Estáis el parque varios amigos y amigas jugando. De repente, una mujer grita descontrolada pidiendo auxilio:

- ¡Socorro, mi hijo!

Todo el grupo acudís corriendo. Le reconocéis al instante, es Carlitos, un alumno de vuestro colegio de 8 años. Se ha caído del columpio, está en el suelo inconsciente y no respira. Hace unos días habéis recibido un curso de formación en RCP, os decidís a actuar rápidamente.

Multiplica los números de las noticias relacionadas con esta historia de emergencia:

El **número obtenido** se debe **multiplicar** por el número de la **respuesta** a la pregunta planteada:

PREGUNTA Y RESPUESTAS

En el caso inicial que se os ha planteado, ¿Cómo deberíamos actuar?

14. Asegurar el escenario → Valorar el nivel de conciencia → Avisar a los servicios de emergencia → Apertura de la vía aérea y valoración de la respiración → Ir a buscar un DEA → Realizar 5 ventilaciones de rescate → Inicio de las 30 compresiones con una mano → Continuar combinando 30 compresiones con 2 ventilaciones → Seguir con la RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia
19. Valorar el nivel de conciencia → Asegurar el escenario → Avisar a los servicios de emergencia → Apertura de la vía aérea y valoración de la respiración → Realizar 5 ventilaciones de rescate → Inicio de 30 compresiones con dos manos → Continuar combinando 30 compresiones con 5 ventilaciones → Ir a buscar un DEA → Seguir con la RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia.
25. Asegurar el escenario → Valorar el nivel de conciencia → Apertura de la vía aérea y valoración de la respiración → Avisar a los servicios de emergencia → Iniciar 30 compresiones combinando con 2 ventilaciones de rescate → Ir a buscar un DEA → Seguir con la RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia.
30. Valorar el nivel de conciencia → Asegurar el escenario → Iniciar 30 compresiones torácicas → Apertura de la vía aérea y valoración de la respiración → Avisar a los servicios de emergencia → Realizar 5 ventilaciones de rescate → Combinar 30 compresiones y 5 ventilaciones → Seguir con la RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia.

CONOCIMIENTO

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que comenzar leyendo con atención la historia de emergencia asignada. A continuación, y antes de resolver la pregunta planteada, **una persona de vuestro grupo deberá dirigirse a la zona de información** donde encontrará distintas noticias ficticias y deberá interpretar cuál de ellas es similar a vuestro caso.

Una vez esté en la zona de información y tenga claro cuáles son las noticias relacionadas con vuestra historia, deberá fijarse en los pasos que se han seguido para después solucionar la situación de emergencia. Cada noticia tendrá un número asociado y la persona responsable del grupo deberá memorizarlos.

Después, deberá volver a la zona de desarrollo y tendrá que decir al equipo los números de las noticias relacionadas con vuestra historia, y todo el grupo tendrá que **multiplicar esos números de las noticias entre sí** (Ejemplo: noticia 12 x noticia 3 x noticia 24 = 864). Si en un solo viaje, la persona

encargada no ha podido memorizar todos los números, otra persona del grupo deberá volver a ir a la zona de información. Solamente se podrán realizar máximo 3 viajes.

A continuación, todo el grupo resolveréis la pregunta planteada “*¿Cómo deberíamos actuar?*” y decidir cuál de las cuatro posibles respuestas es la secuencia adecuada ante esta situación.

Por último, todo el equipo tendrá que **multiplicar el número de la respuesta** que habéis elegido por el **número obtenido de la multiplicación anterior**. Ejemplo: 13 (nº de la respuesta) x 864 (nº obtenido de la multiplicación de las noticias).

El número obtenido de esta última multiplicación será el código que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”. Para validar el código numérico de 5 cifras, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

Historia

ADULTO INCONSCIENTE CON PARADA CARDIO- RESPIRATORIA

Es la hora del recreo. Un grupo de alumnos y alumnas sale corriendo al recreo, pero "horror", ven que el profesor de Ciencias de la Naturaleza, que hace un momento les ha explicado en clase cómo se comportan los volcanes, se cae bruscamente al suelo. Está inconsciente. No respira.

Multiplica los números de las noticias relacionadas con esta historia de emergencia:

El **número obtenido** se debe **multiplicar** por el número de la **respuesta** a la pregunta planteada:

PREGUNTA Y RESPUESTAS

En el caso inicial que se os ha planteado, ¿Cómo deberíamos actuar?

14. Asegurar la seguridad del reanimador y de la víctima → Valorar el nivel de consciencia → Abrir la vía aérea y valoración de la respiración → Pedir ayuda gritando para que alguien alerte a los servicios de emergencia → Realizar 30 compresiones y 2 ventilaciones de rescate → Seguir hasta que lleguen los servicios de emergencia
19. Valorar el nivel de consciencia → Asegurar el escenario → Avisar a los servicios de emergencia → Apertura de la vía aérea y valoración de la respiración → Realizar 5 ventilaciones de rescate → Inicio de 30 compresiones con dos manos → Continuar combinando 30 compresiones con 5 ventilaciones → Ir a buscar un DEA → Seguir con la RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia.
22. Asegurar el escenario → Valorar el nivel de consciencia → Apertura de la vía aérea y valoración de la respiración → Avisar a los servicios de emergencia → Ir a buscar un DEA → Iniciar 30 compresiones combinando con 2 ventilaciones de rescate → Seguir con la RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia.
30. Valorar el nivel de consciencia → Asegurar el escenario → Iniciar 30 compresiones torácicas → Apertura de la vía aérea y valoración de la respiración → Avisar a los servicios de emergencia → Realizar 5 ventilaciones de rescate → Combinar 30 compresiones y 5 ventilaciones → Seguir con la RCP hasta que lleguen los servicios de emergencia.

DECISIÓN

¿Cómo resolver este reto?

Para resolver este reto, tendréis que resolver de manera conjunta una historia inicial de emergencia a través de un árbol de decisiones, para ello debéis seguir el camino correcto. En este reto, tendréis que utilizar todo el conocimiento aprendido hasta ahora y pensar bien cada paso que deis, ya que lo más importante es actuar con decisión y con criterio. Si lo necesitáis, un miembro del grupo puede acudir a la zona de información a consultar algunas de las noticias por si os pudiese ayudar a resolver este reto.

Una vez tengáis clara la respuesta, tendréis que **unir las cifras del camino que habéis tomado en el árbol de decisión**, y así obtendréis el código numérico de 5 cifras. Este código será el que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”, y a continuación, para validar la respuesta, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

Vuestro grupo cuenta con la siguiente situación de emergencia...

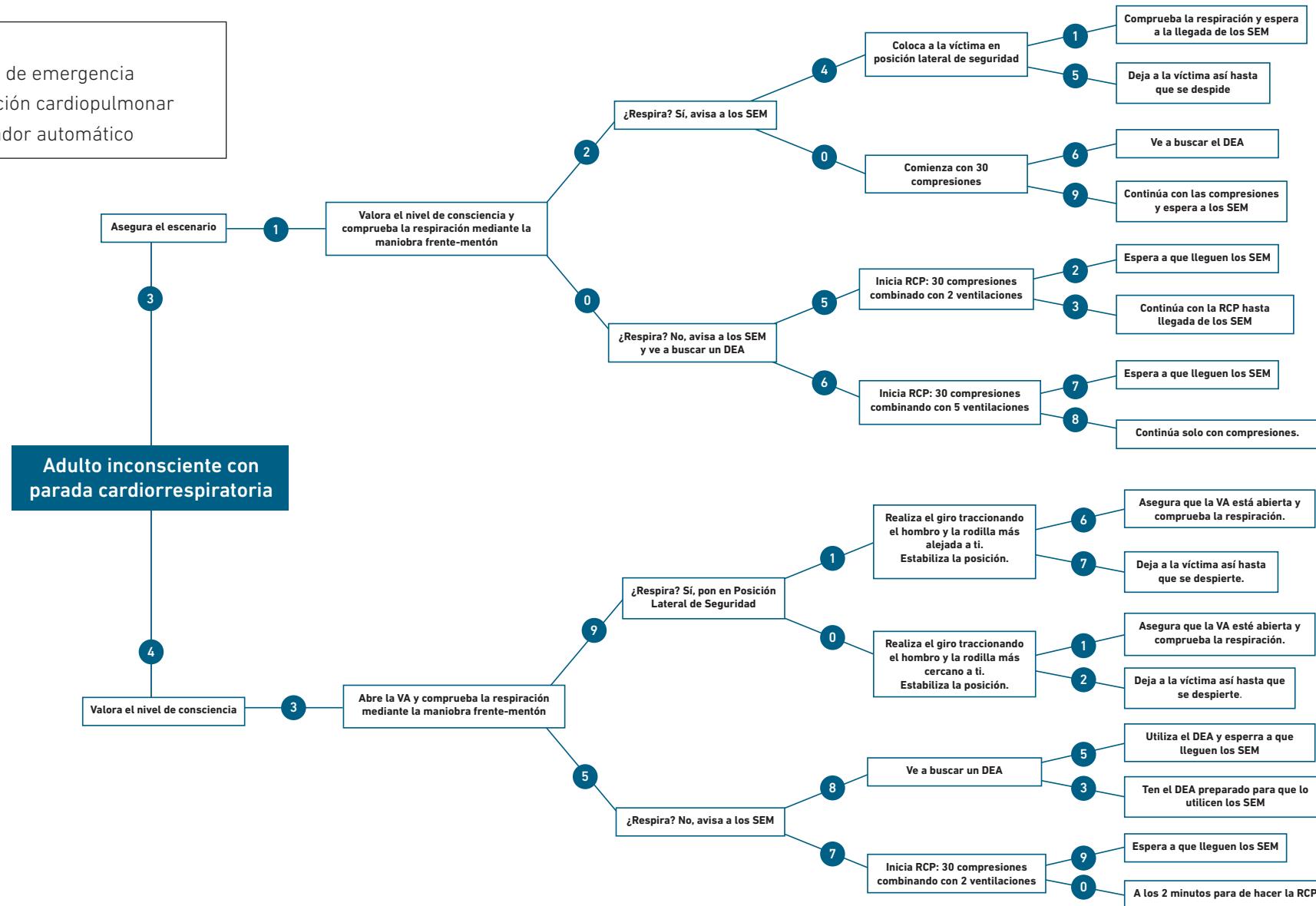
HISTORIA ADULTO INCONSCIENTE CON PARADA CARDIORRESPIRATORIA

Es la hora del recreo. Un grupo de alumnos y alumnas sale corriendo al recreo, pero “horror”, ven que el profesor de Ciencias de la Naturaleza, que hace un momento les ha explicado en clase cómo se comportan los volcanes, se cae bruscamente al suelo. Está inconsciente. No respira.

RETO 4: DECISIÓN - NIVEL AVANZADO

GRUPO 1

VA: Vía aérea
 SEM: Servicios de emergencia
 RCP: Reanimación cardiopulmonar
 DEA: Desfibrilador automático



DECISIÓN

¿Cómo resolver este reto?

Para resolver este reto, tendréis que resolver de manera conjunta una historia inicial de emergencia a través de un árbol de decisiones, para ello debéis seguir el camino correcto. En este reto, tendréis que utilizar todo el conocimiento aprendido hasta ahora y pensar bien cada paso que deis, ya que lo más importante es actuar con decisión y con criterio. Si lo necesitáis, un miembro del grupo puede acudir a la zona de información a consultar algunas de las noticias por si os pudiese ayudar a resolver este reto.

Una vez tengáis clara la respuesta, tendréis que **unir las cifras del camino que habéis tomado en el árbol de decisión**, y así obtendréis el código numérico de 5 cifras. Este código será el que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”, y a continuación, para validar la respuesta, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

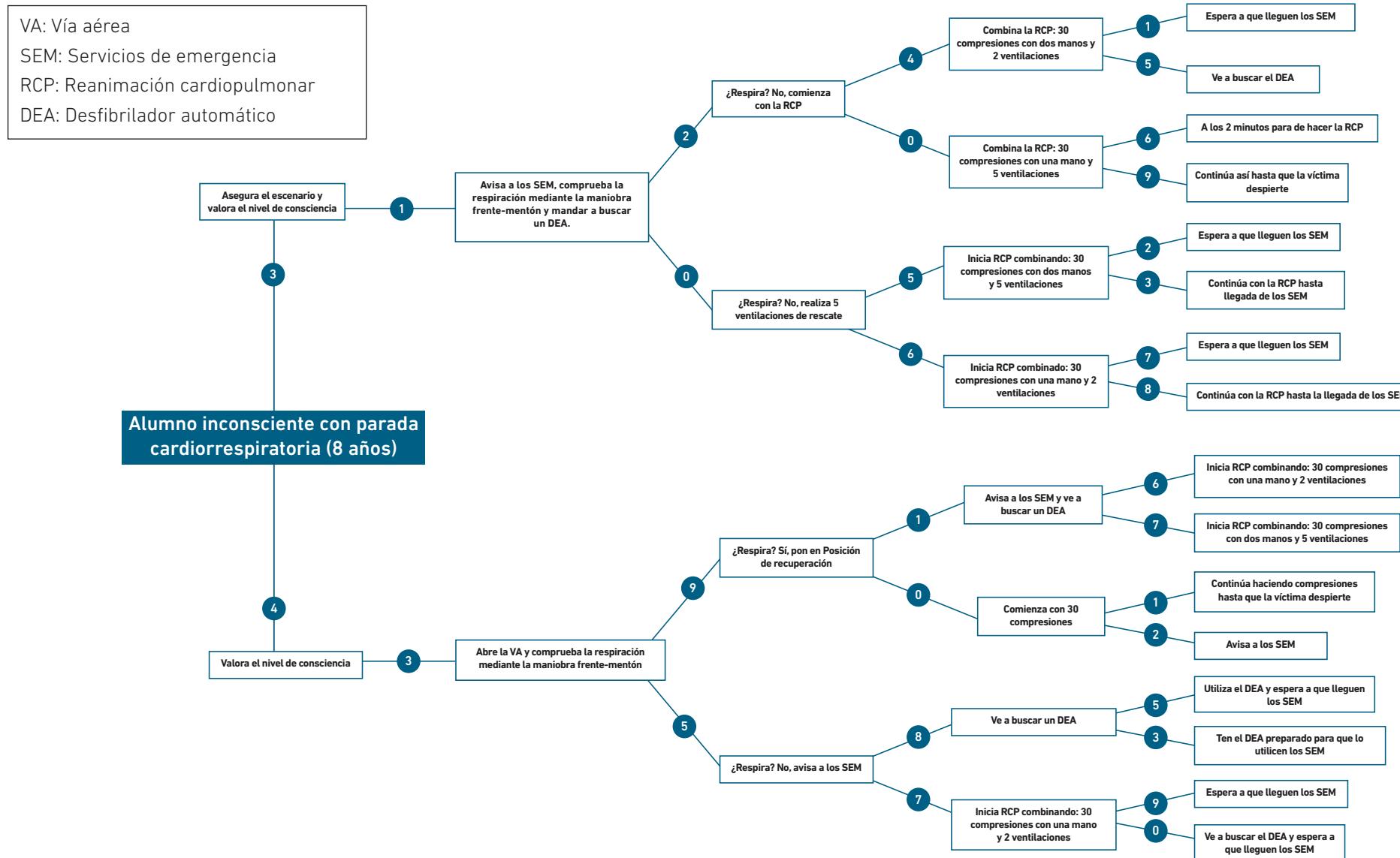
Vuestro grupo cuenta con la siguiente situación de emergencia...

HISTORIA ALUMNO INCONSCIENTE CON PARADA CARDIORRESPIRATORIA

Estáis el parque varios amigos y amigas jugando. De repente, una mujer grita descontrolada pidiendo auxilio: - ¡Socorro, mi hijo! Todo el grupo acudís corriendo. Le reconocéis al instante, es Carlitos, un alumno de vuestro colegio de 8 años. Se ha caído del columpio, está en el suelo inconsciente y no respira. Hace unos días habéis recibido un curso de formación en RCP, os decidís a actuar rápidamente.

RETO 3: DECISIÓN - NIVEL AVANZADO

GRUPO 2 



¿Cómo resolver este reto?

Para resolver este reto, tendrás que resolver de manera conjunta una historia inicial de emergencia a través de un árbol de decisiones, para ello debéis seguir el camino correcto. En este reto, tendrás que utilizar todo el conocimiento aprendido hasta ahora y pensar bien cada paso que deis, ya que lo más importante es actuar con decisión y con criterio. Si lo necesitáis, un miembro del grupo puede acudir a la zona de información a consultar algunas de las noticias por si os pudiese ayudar a resolver este reto.

Una vez tengáis clara la respuesta, tendrás que **unir las cifras del camino que habéis tomado en el árbol de decisión**, y así obtendréis el código numérico de 5 cifras. Este código será el que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”, y a continuación, para validar la respuesta, tendrás que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

Vuestro grupo cuenta con la siguiente situación de emergencia...

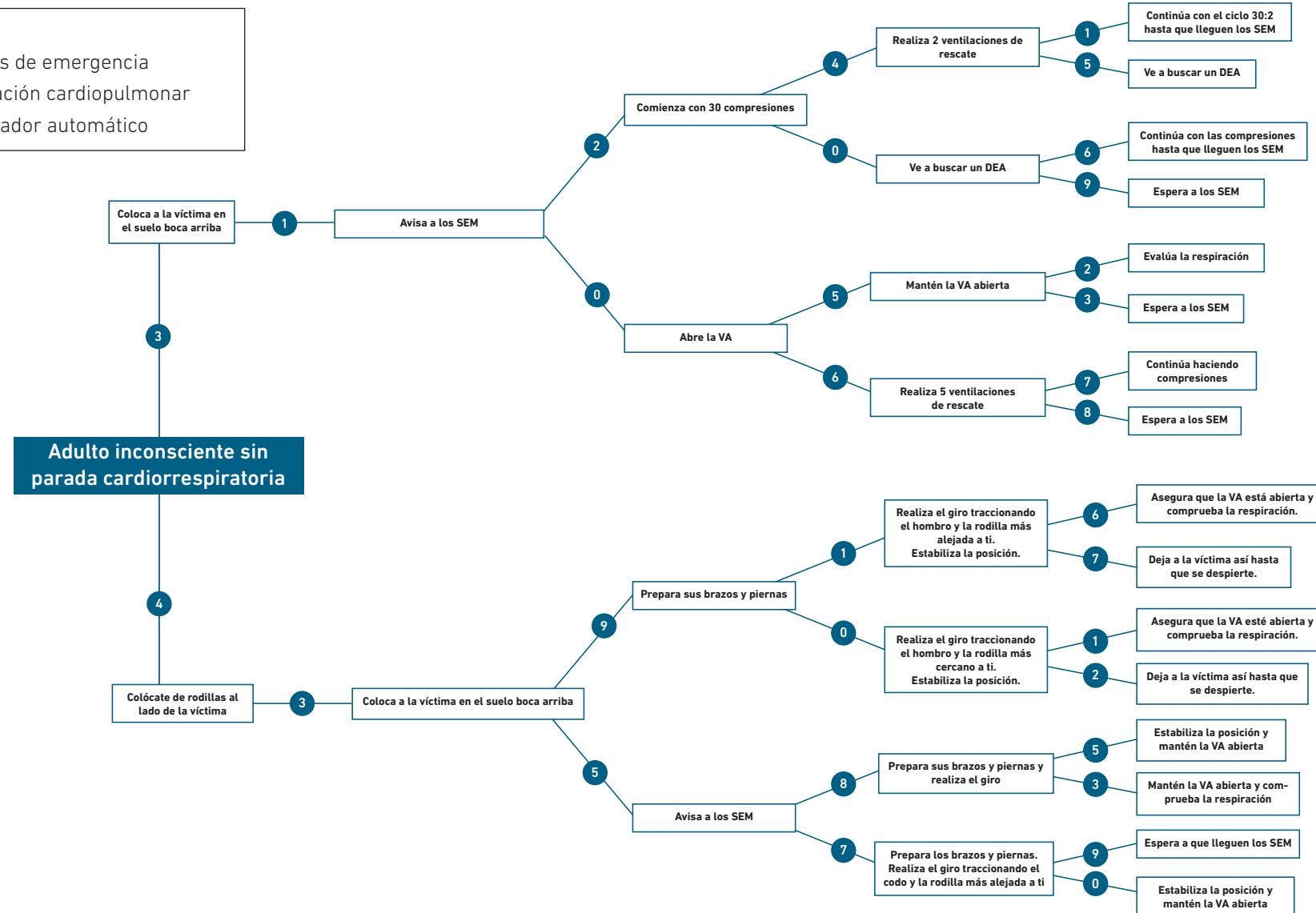
HISTORIA ADULTO INCONSCIENTE SIN PARADA CARDIORRESPIRATORIA

Dos alumnas llegan al despacho del profesor de matemáticas para revisar un examen. Al abrir la puerta le encuentran caído en el suelo, se acercan a él y ven que no responde, está inconsciente, pero pueden comprobar que respira.

RETO 2: DECISIÓN - NIVEL AVANZADO

GRUPO 3

VA: Vía aérea
SEM: Servicios de emergencia
RCP: Reanimación cardiopulmonar
DEA: Desfibrilador automático



DECISIÓN

¿Cómo resolver este reto?

Para resolver este reto, tendréis que resolver de manera conjunta una historia inicial de emergencia a través de un árbol de decisiones, para ello debéis seguir el camino correcto. En este reto, tendréis que utilizar todo el conocimiento aprendido hasta ahora y pensar bien cada paso que deis, ya que lo más importante es actuar con decisión y con criterio. Si lo necesitáis, un miembro del grupo puede acudir a la zona de información a consultar algunas de las noticias por si os pudiese ayudar a resolver este reto.

Una vez tengáis clara la respuesta, tendréis que **unir las cifras del camino que habéis tomado en el árbol de decisión**, y así obtendréis el código numérico de 5 cifras. Este código será el que debéis anotar en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”, y a continuación, para validar la respuesta, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

Vuestro grupo cuenta con la siguiente situación de emergencia...

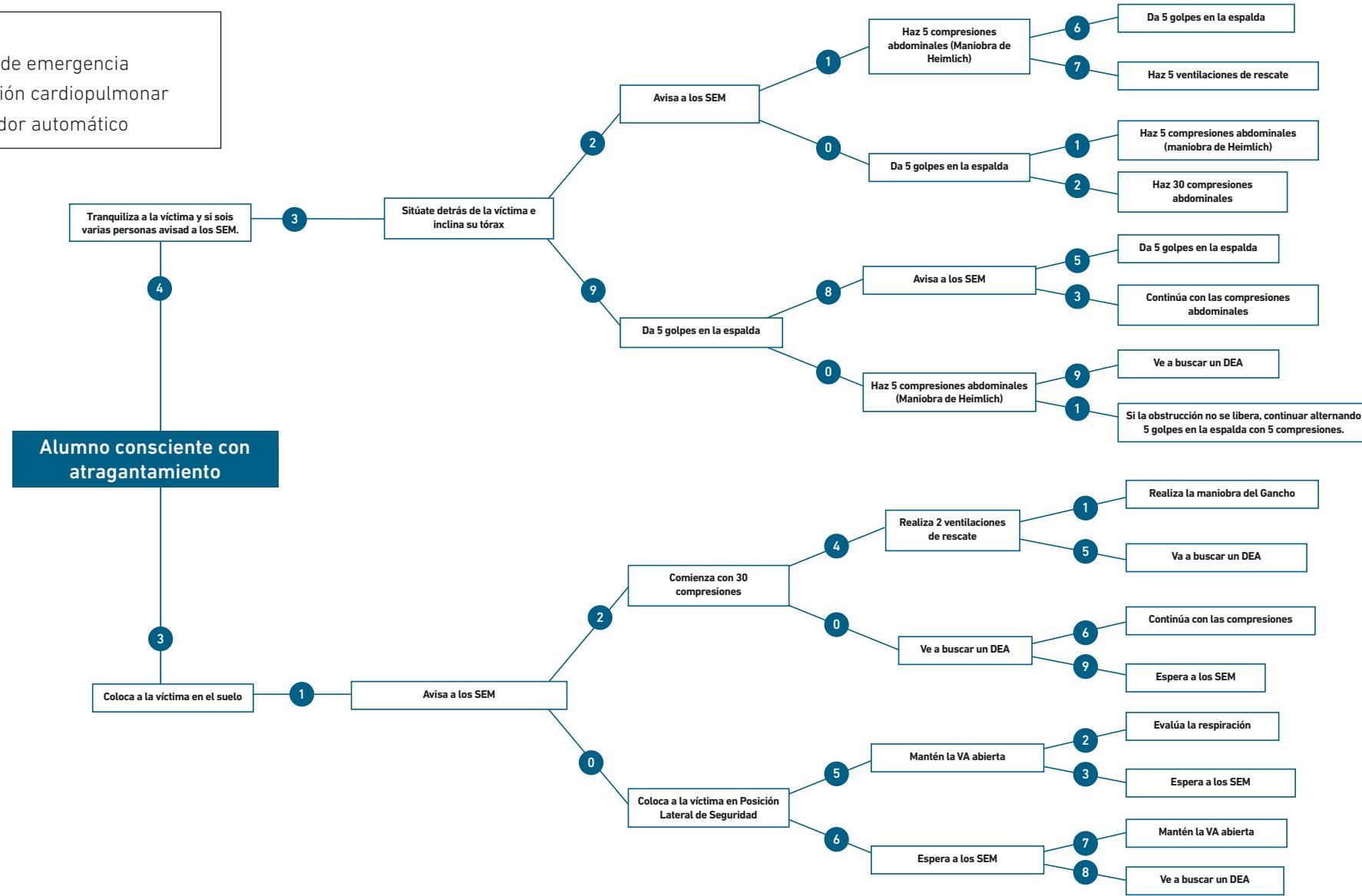
HISTORIA ALUMNO CONSCIENTE CON ATRAGANTAMIENTO

En el comedor escolar un grupo de alumnos se cuentan chistes. Uno de ellos, mientras come suelta una carcajada y empieza a atragantarse y le cuesta respirar. Se levanta de la silla, se echa mano a la garganta y respira con mucho esfuerzo y haciendo mucho ruido. No puede hablar y la tos es ineficaz. Se ha atragantado, aunque de momento está consciente.

RETO 1: DECISIÓN - NIVEL AVANZADO

GRUPO 4 

VA: Vía aérea
SEM: Servicios de emergencia
RCP: Reanimación cardiopulmonar
DEA: Desfibrilador automático



REFLEXIÓN

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que reflexionar de manera conjunta sobre la situación de emergencia planteada. A continuación, todo el grupo tendréis que ordenar una serie de frases para establecer la solución correcta a la historia de emergencia asignada.

Cada **frase tiene un número asociado**, y si las **ordenáis de manera correcta** obtendréis un número de cinco cifras que será el código de este reto.

Tened cuidado porque no tenéis que utilizar todas las frases, solamente aquellas que son necesarias para resolver la situación. Recordad que en este reto es importante reflexionar para poner en orden las frases y así poder superarlo con éxito. Si lo necesitáis, un miembro del grupo puede acudir a la zona de información a consultar algunas de las noticias por si os pudiese ayudar a resolver este reto.

El código numérico de 5 cifras obtenido al unir las frases tendréis que anotarlo en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”, y a continuación, para validar la respuesta, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.



Historia

ADULTO INCONSCIENTE SIN PARADA CARDIORRESPIRATORIA

Dos alumnas llegan al despacho del profesor de matemáticas para revisar un examen. Al abrir la puerta le encuentran caído en el suelo, se acercan a él y ven que no responde, está inconsciente, pero pueden comprobar que respira.

En el caso inicial que se os ha planteado, ¿Cómo deberíamos actuar?

Preparación de los brazos y las piernas (4)

Realizar 2 ventilaciones de rescate (9)

Ir a buscar el DEA (0)

El giro (7)

Dar 5 golpes en la espalda (5)

Comenzar con 30 compresiones torácicas (6)

Colocarse de rodillas al lado de la víctima y colocar el cuerpo de la persona boca arriba con las extremidades alineadas (3)

Estabilizar la posición lateral y asegurar la permeabilidad de la vía aérea (8)

Realizar la maniobra de Heimlich (2)

Comprobar que la vía aérea se mantenga abierta y la persona siga respirando adecuadamente (1)

REFLEXIÓN

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que reflexionar de manera conjunta sobre la situación de emergencia planteada. A continuación, todo el grupo tendréis que ordenar una serie de frases para establecer la solución correcta a la historia de emergencia asignada.

Cada **frase tiene un número asociado**, y si las **ordenáis de manera correcta** obtendréis un número de cinco cifras que será el código de este reto.

Tened cuidado porque no tenéis que utilizar todas las frases, solamente aquellas que son necesarias para resolver la situación. Recordad que en este reto es importante reflexionar para poner en orden las frases y así poder superarlo con éxito. Si lo necesitáis, un miembro del grupo puede acudir a la zona de información a consultar algunas de las noticias por si os pudiese ayudar a resolver este reto.

El código numérico de 5 cifras obtenido al unir las frases tendréis que anotarlo en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”, y a continuación, para validar la respuesta, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.



Historia

ALUMNO CONSCIENTE CON ATRAGANTAMIENTO

En el comedor escolar un grupo de alumnos se cuentan chistes. Uno de ellos, mientras come suelta una carcajada y empieza a atragantarse y le cuesta respirar. Se levanta de la silla, se echa mano a la garganta y respira con mucho esfuerzo y haciendo mucho ruido. No puede hablar y la tos es ineficaz. Se ha atragantado, aunque de momento está consciente.

En el caso inicial que se os ha planteado, ¿Cómo deberíamos actuar?

Dar 5 golpes en la espalda (9)

Ir a buscar el DEA (0)

Asegurar la permeabilidad de la vía aérea (5)

**Hacer 5 compresiones abdominales
(Maniobra de Heimlich) (3)**

Comenzar con 30 compresiones torácicas (1)

**Situarse detrás de la víctima
e inclinar su tórax (6)**

**Si hay varias personas, hay que avisar
a los servicios de emergencias (4)**

Realizar posición de recuperación (7)

Tranquilizar a la víctima (2)

Realizar 2 ventilaciones de rescate (8)

REFLEXIÓN

¿Cómo resolver este reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que reflexionar de manera conjunta sobre la situación de emergencia planteada. A continuación, todo el grupo tendréis que ordenar una serie de frases para establecer la solución correcta a la historia de emergencia asignada.

Cada **frase tiene un número asociado**, y si las **ordenáis de manera correcta** obtendréis un número de cinco cifras que será el código de este reto.

Tened cuidado porque no tenéis que utilizar todas las frases, solamente aquellas que son necesarias para resolver la situación. Recordad que en este reto es importante reflexionar para poner en orden las frases y así poder superarlo con éxito. Si lo necesitáis, un miembro del grupo puede acudir a la zona de información a consultar algunas de las noticias por si os pudiese ayudar a resolver este reto.

El código numérico de 5 cifras obtenido al unir las frases tendréis que anotarlo en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”, y a continuación, para validar la respuesta, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

Historia

ADULTO INCONSCIENTE CON PARADA CARDIORRESPIRATORIA

Es la hora del recreo. Un grupo de alumnos y alumnas sale corriendo al recreo, pero "horror", ven que el profesor de Ciencias de la Naturaleza, que hace un momento les ha explicado en clase cómo se comportan los volcanes, se cae bruscamente al suelo. Está inconsciente. No respira.

En el caso inicial que se os ha planteado, ¿Cómo deberíamos actuar?

Llamar a los servicios de emergencias y no tocar a la víctima hasta que lleguen (0)

Buscar en Youtube un tutorial sobre cómo hacer la RCP (9)

Realizar posición de recuperación (6)

Preparación de los brazos y las piernas (4)

Asegurar el escenario (1)

Avisar a los servicios de emergencia e ir a buscar un DEA (7)

Valorar el nivel de conciencia y apertura de la vía aérea para comprobar la respiración (3)

Realizar RCP combinando: 30 compresiones con 2 ventilaciones (8)

Continuar con la RCP hasta la llegada de los servicios de emergencias (5)

Hacer 5 compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich) (2)

REFLEXIÓN

¿Cómo llegar al siguiente reto?

Para que podáis resolver este reto, tendréis que reflexionar de manera conjunta sobre la situación de emergencia planteada. A continuación, todo el grupo tendréis que ordenar una serie de frases para establecer la solución correcta a la historia de emergencia asignada.

Cada **frase tiene un número asociado**, y si las **ordenáis de manera correcta** obtendréis un número de cinco cifras que será el código de este reto.

Tened cuidado porque no tenéis que utilizar todas las frases, solamente aquellas que son necesarias para resolver la situación. Recordad que en este reto es importante reflexionar para poner en orden las frases y así poder superarlo con éxito. Si lo necesitáis, un miembro del grupo puede acudir a la zona de información a consultar algunas de las noticias por si os pudiese ayudar a resolver este reto.

El código numérico de 5 cifras obtenido al unir las frases tendréis que anotarlo en la ficha “*¿Cómo realizar el escape room?*”, y a continuación, para validar la respuesta, tendréis que acudir a la zona de avance entregando esa ficha junto con una vida.

Historia

ALUMNO INCONSCIENTE CON PARADA CARDIORRESPIRATORIA

Estáis el parque varios amigos y amigas jugando. De repente, una mujer grita descontrolada pidiendo auxilio:

- ¡Socorro, mi hijo!

Todo el grupo acudís corriendo. Le reconocéis al instante, es Carlitos, un alumno de vuestro colegio de 8 años. Se ha caído del columpio, está en el suelo inconsciente y no respira. Hace unos días habéis recibido un curso de formación en RCP, os decidís a actuar rápidamente.

En el caso inicial que se os ha planteado, ¿Cómo deberíamos actuar?

No tocar a la víctima hasta que lleguen los servicios de emergencias. (3)

Realizar RCP combinando: 30 compresiones con dos manos y 2 ventilaciones (1)

Avisar a los servicios de emergencia, comprobar la respiración mediante la maniobra frente-mentón, y mandar a buscar un DEA. (4)

Continuar con la RCP hasta la llegada de los servicios de emergencias (9)

Realizar posición de recuperación (7)

Buscar en Youtube un tutorial sobre cómo hacer la RCP (5)

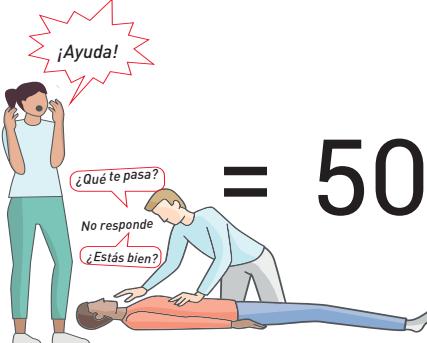
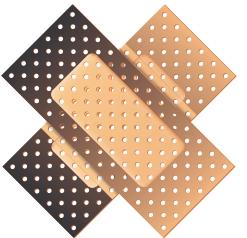
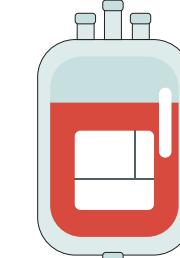
Realizar 5 ventilaciones de rescate (0)

Asegurar el escenario y valorar el nivel de conciencia (2)

Realizar RCP combinando 30 compresiones con una mano y 2 ventilaciones (6)

Hacer 5 compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich) (8)

PISTAS RETO CALMA - NIVEL AVANZADO

 = 72	 = 96	 = 47	 = 54
 = 50	 = 38	 = 26	 = 68
 = 12	 = 62	 = 64	 = 23

UN JOVEN SE CONVIERTA EN HÉROE

Un chico, de 15 años, se convierte en héroe en una pequeña localidad cerca de Salamanca al salvar a Juan, un vecino del pueblo, de un atragantamiento.

Marcos, el joven, estaba tranquilamente sentado en un banco cuando presenció cómo Juan, un señor de edad avanzada se estaba AHOGANDO MIENTRAS COMÍA unas almendras. Rápidamente, acudió a él sin pensarlo ni un segundo.

“Estoy muy agradecido. No tengo palabras para darle las gracias a Marcos. He tenido mucha suerte de que estuviese allí cuando me empecé a atragantar y que supiese actuar,” - Dijo Juan.

“En el instituto me enseñaron que lo más importante en este tipo de situaciones es actuar con la máxima rapidez posible. Nunca sabes cuando ya puede ser demasiado tarde. En este caso, yo tenía claro que debía ir allí corriendo y hacer que tosiera fuertemente” - Comentó Marcos ■

SUERTE QUE SOLO FUE UN SUSTO

Un hombre de mediana edad estaba tranquilamente cenando en un restaurante de Barcelona, cuando de golpe comenzó a AHOGARSE CON UN TROZO DE CARNE. Tuvo suerte de que a su lado había una chica que acudió a su rescate.

Eran aproximadamente las 22.00h, Carlos, un hombre de unos 35 años, estaba cenando tranquilamente en un restaurante en Plaza Cataluña. De golpe, notó que no podía respirar, y aunque intentaba hablar no era capaz. Un trozo de carne le había obstruido la vía aérea.

Por suerte, en la mesa de al lado, estaba Carmen, una joven de 20 años que acudió a su rescate.

“En estos casos no puedes pensártelo ni un segundo. Debes acudir a su rescate y dar 5 golpes bruscos en la espalda y después hacer las 5 compresiones. Por suerte yo hice un curso de primeros auxilios hace unos años y, he podido tener la rapidez suficiente como para actuar”. - Dijo Carmen.

“Me estaba ahogando, ha sido una de las peores situaciones de mi vida. Estoy muy agradecido a Carmen porque por poco más y no lo cuento.” - Apuntaba Carlos. ■

UN ENTRENADOR PERSONAL MUY CAPACITADO

Una mujer en una calle de Madrid se encontraba en un bar desayunando con su entrenador personal cuando SE ATRAGANTÓ y casi pierde la vida.

“Estábamos tranquilamente desayunando, después de una mañana de deporte, cuando de golpe sentí que me estaba ahogando. Es una sensación horrible, no podía respirar ni hablar” - Dijo Marta.

En este preciso instante, Javier, el entrenador, decidió actuar.

“Me acordaba de un curso de primeros auxilios que hice hace algunos años, y la verdad que gracias a la maniobra de Heimlich conseguí que expulsara el trozo de comida y salvar la vida a Marta”. ■

EL MUNDO DEL FÚTBOL RESPIRA ALIVIADO

Este fin de semana el mundo del fútbol se paralizó al presenciar una de las escenas más preocupantes posibles.

Martín, el delantero centro del CD Melilla, cayó INCONSCIENTE en pleno partido. Sin embargo, según nos informan fuentes cercanas, el jugador NO PERDIÓ LA RESPIRACIÓN en ningún momento.

“Fue un susto para todo el mundo. Estábamos en pleno partido cuando de golpe le vimos caer al suelo. Por suerte, vimos que estaba inconsciente, pero no había perdido la respiración, así que le realizamos la Po-

sición de recuperación” - Comentó el entrenador. El entrenador de manera inmediata le colocó los brazos y las piernas, y giró su cuerpo en la posición de recuperación y estabilizándolo. Enseguida llegaron los servicios de emergencia sanitaria al campo de fútbol.

“Gracias a él hoy puedo decir que sigo vivo” - Dijo Martín. ■

UN COLEGIO VASCO SOBREVIVE GRACIAS A LA ACTUACIÓN DE UN ALUMNO

María, una profesora de 48 años, cae INCONSCIENTE (AUNQUE CON RESPIRACIÓN) en el patio de un colegio vasco.

“Me empecé a encontrar mal y no pude evitar caerme. No recuerdo nada más” - Dijo María.

Por suerte Carlos, un niño de 13 años, que estaba en ese momento en el patio, atendió inmediatamente a su profesora. El

joven, tenía conocimientos de RCP y su actuación fue clave. “Vi a nuestra profe en el suelo y fui rápidamente, comprobé su respiración, y al ver que respiraba, me puse de rodillas a su lado, la coloqué boca arriba con las extremidades alineadas, y preparé adecuadamente los brazos y piernas para hacer la posición de recuperación.”

En unos pocos minutos llegaron los servicios de emergencia, y María se recuperó rápidamente, volviendo al colegio a retomar la normalidad después del susto. ■

ENTREVISTAMOS A UNA MÉDICA EXPERTA

Hoy hablamos con Esther, una médica especializada en la Reanimación Cardiopulmonar.

“Los expertos recomendamos que es muy importante después de estabilizar la posición lateral a un ADULTO IN-

CONSCIENTE (SIN PCR), asegurar la permeabilidad de la vía aérea y por último comprobar que la vía aérea se mantenga abierta y la persona siga respirando adecuadamente. No se debe abandonar a la víctima en ningún momento hasta la llegada de los servicios de emergencia y hay que vigilar continuamente su respiración”. ■

LA FIESTA DE UN PUEBLO DE SORIA SOBREVIVE A SU PEOR TRAGEDIA

La semana pasada, durante las fiestas de un pueblo de Soria, ocurrió uno de los sucesos más alarmantes de las últimas semanas.

Jorge, un NIÑO de cinco años cayó fulminado al suelo. Estaba totalmente INCONSCIENTE Y NO RESPIRABA.

“Me quedé helada, no sabía que hacer... Suerte que estaba David, sin él no sé qué hubiera pasado” - Apuntó Marta, la madre del niño.

Como nos dijo Marta, Jorge tuvo suerte de tener cerca a David, un hombre de mediana edad que justo ha-

bía terminado de hacer un curso de primero auxilios unas semanas antes.

“Como me explicaron en el curso, lo primero de todo es asegurar bien el escenario, valoré el nivel de conciencia de Jorge, y al ver que estaba inconsciente y no respiraba, grité para que la gente llamase al 112. Inmediatamente comencé a realizar la RCP pediátrica”. - Explicaba David.

Gracias a esta completa actuación, Jorge se pudo salvar y su madre puede hoy estar tranquila junto a su pequeño. ■

GUADALAJARA SONRÍE

Ramón, un NIÑO de Guadalajara de unos 10 años de edad, estaba jugando tranquilamente en un parque cuando cayó INCONSCIENTE AL SUELO SIN RESPIRACIÓN.

Por suerte su madre, Gisela, era profesora y había recibido un curso de RCP en el colegio, así que pudo actuar con rapidez.

“Me espanté, pero debía actuar con rapidez y serenidad” - Dijo Gisela.

Enseguida, le abrió la boca mediante la maniobra frente-mentón para valorar su respiración y, como manda el protocolo, empezó primero con 5 ventilaciones de rescate, y después combinando 30 compresiones con 2 ventilaciones de rescate.

“Mamá me salvó. Es la mejor madre del mundo” - Apuntó Ramón. ■

UN COLEGIO DE FUENLABRADA CON SUERTE

Carmen, una NIÑA de 8 años, se desmaya en el patio de su colegio mientras estaba jugando con sus amigos.

Tuvo suerte de que Raúl, su profesor de matemáticas, estaba vigilando el patio en aquel momento.

“Vi a Carmen caer al suelo y empecé a correr hacia ella” - Dijo Raúl.

Rápidamente, al ver que Carmen estaba INCONSCIENTE y al valorar que NO RESPIRABA, Raúl inició la RCP, realizando

primero 5 ventilaciones de rescate, y después realizando las 30 compresiones torácicas con una mano, y combinándolas con 2 ventilaciones. Además, en el colegio había un DEA, así que rápidamente los compañeros lo trajeron, y pudieron utilizarlo.

“La niña estaba en buen estado, su profesor actuó correctamente” - Apuntó un enfermero de los servicios de emergencia que llegó a los pocos minutos. ■

UN HOMBRE SUFRE UNA PARADA CARDÍACA EN EL METRO DE MADRID

Sergio, un HOMBRE de mediana edad estaba en el metro de Madrid cuando de golpe cayó completamente INCONSCIENTE Y SIN RESPIRACIÓN.

“Fue muy impactante. Lo recordaré durante muchos días” - Comentó un pasajero.

Por suerte, entre los pasajeros se encontraba una adolescente que le ayudó al instante.

“Lo primero que hice fue asegurar mi propia seguridad y la de la víctima. Acto seguido pasé a comprobar el nivel de conciencia de Sergio en el suelo. Menos mal que todo acabó bien”. ■

UNA MUJER SUFRE UNA PARADA CARDÍACA EN UN GIMNASIO

Martina, una MUJER de avanzada edad sufre una parada cardíaca en un gimnasio de Barcelona. La señora estaba haciendo ejercicio con su marido cuando cayó al suelo INCONSCIENTE Y SIN RESPIRACIÓN.

“Me quedé atónito. No sabía qué hacer, estaba muy asustado” - Comentó Carlos, el marido.

Suerte que el monitor del gimnasio sabía hacer la RCP:

“Era cuestión de vida o muerte, debía actuar con rapidez. Los compañeros avisaron a los servicios de emergencia y yo inmediatamente empecé con la RCP. Menos mal que el gimnasio cuenta con DEA y me lo trajeron rápidamente para realizar la desfibrilación. Después del análisis del DEA, continúe con la RCP hasta que llegaron los servicios de emergencias” - Dijo Adrián, el monitor. ■

LAS ALTAS TEMPERATURAS NOS EMPIEZAN A PREOCUPAR

Esta semana en una playa de Gran Canaria, un HOMBRE sufrió un INFARTO a causa de las altas temperaturas.

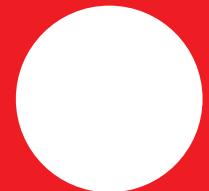
“Me empecé a encontrar mal y noté que me estaba fallando el cuerpo” - Dijo Juan, el afectado.

Víctor, un vendedor ambulante que pasaba por ahí, vio como Juan se cayó al suelo. No lo dudó, se vistió de héroe y actuó al instante.

“Sabía que tenía que hacer, mi madre siempre me lo explicaba cuando era pequeño. Suerte que todo salió bien” - Apuntó el vendedor.

Comenzó a realizar las 30 compresiones torácicas y las 2 ventilaciones de rescate, hasta que llegaron los servicios de emergencia, los cuales fueron avisados por los viandantes. ■

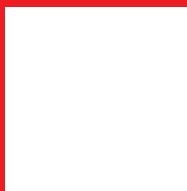
GRUPO 1



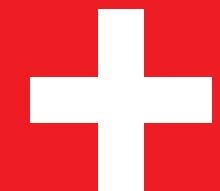
GRUPO 2



GRUPO 3



GRUPO 4



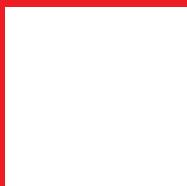
GRUPO 1



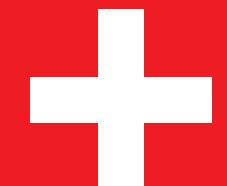
GRUPO 2



GRUPO 3



GRUPO 4



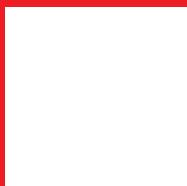
GRUPO 1



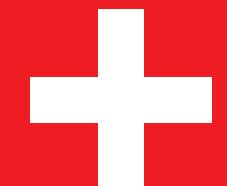
GRUPO 2



GRUPO 3



GRUPO 4



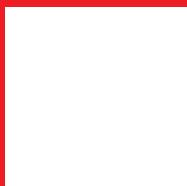
GRUPO 1



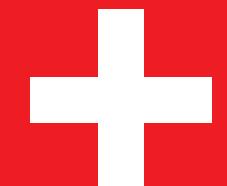
GRUPO 2



GRUPO 3



GRUPO 4



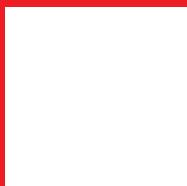
GRUPO 1



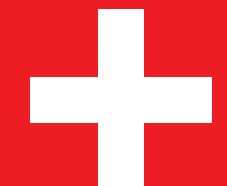
GRUPO 2



GRUPO 3



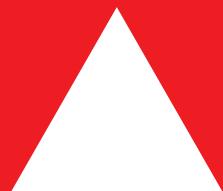
GRUPO 4



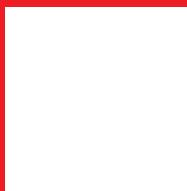
GRUPO 1



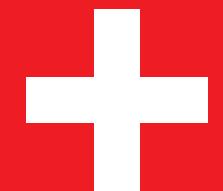
GRUPO 2



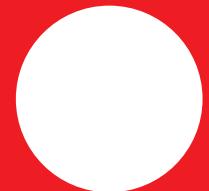
GRUPO 3



GRUPO 4



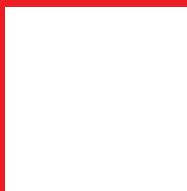
GRUPO 1



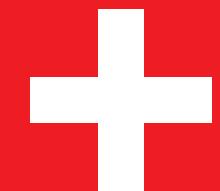
GRUPO 2



GRUPO 3



GRUPO 4



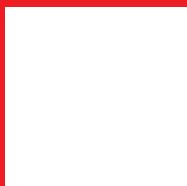
GRUPO 1



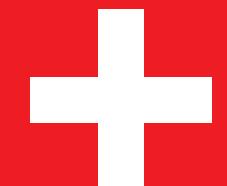
GRUPO 2



GRUPO 3



GRUPO 4



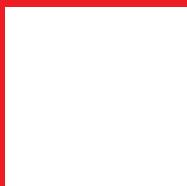
GRUPO 1



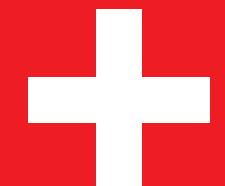
GRUPO 2



GRUPO 3



GRUPO 4



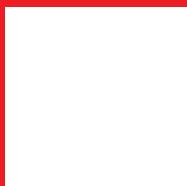
GRUPO 1



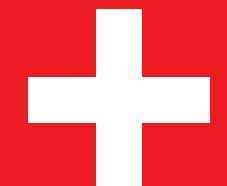
GRUPO 2



GRUPO 3



GRUPO 4



¡Hola, Grupo 1!

Habéis demostrado que sois capaces de salvar una vida.

¡Felicitaciones!

¡Hola, Grupo 2!

Habéis demostrado que sois capaces de salvar una vida.

¡Felicitaciones!

¡Hola, Grupo 3!

Habéis demostrado que sois capaces de salvar una vida.

¡Felicitaciones!

¡Hola, Grupo 4!

Habéis demostrado que sois capaces de salvar una vida.

¡Felicitaciones!

¿Cuánto hemos aprendido sobre la RCP?

Para comprobar si realmente has aprendido todo lo que hay que saber sobre la RCP hemos diseñado este cuestionario final. Rodea la respuesta que consideras correcta en cada pregunta.

1. ¿Cuál es una de las principales causas de muerte en Europa?
 - a. Accidentes de tráfico.
 - b. Ahogamientos.
 - c. Intoxicaciones.
 - d. Parada cardiorrespiratoria.
2. ¿Cuáles son los eslabones de la cadena de supervivencia?
 - a. Reconocimiento precoz y solicitar ayuda, RCP básica y soporte vital avanzado.
 - b. Soporte vital básico, desfibrilación eléctrica, soporte vital avanzado y cuidados postresucitación.
 - c. Reconocimiento precoz y solicitar ayuda, RCP básica, desfibrilación eléctrica precoz, soporte vital avanzado y cuidados postresucitación.
 - d. Reconocimiento precoz y solicitar ayuda, RCP básica, desfibrilación eléctrica precoz.
3. ¿Qué es lo primero que se tiene que hacer para saber si realmente la víctima está en parada?
 - a. Colocar a la víctima en posición lateral de seguridad.
 - b. Valorar el nivel de conciencia (ver si la persona responde) y comprobar la respiración mediante la maniobra frente – mentón.
 - c. Salir corriendo a buscar ayuda de alguien que sepa más que tú
 - d. Comprobar que no sangra.
4. Para comprobar la respiración mediante la maniobra frente-mentón, hay que realizar la técnica "VOS". ¿Qué significan estas siglas?
 - a. Ver el movimiento del pecho de la víctima – **Oír** si hay ruidos respiratorios – **Sentir** sobre nuestra mejilla si hay movimiento de aire.
 - b. **Valorar** si la víctima respira – **Observar** su boca – **Señalar** el movimiento del pecho.
 - c. **Voltear** el cuerpo de la víctima – **Observar** el movimiento del pecho – **Sacudir** el cuerpo de la víctima.
 - d. No significa nada.
5. Si una víctima está inconsciente y tras comprobar la respiración, vemos que no respira con normalidad, se deberá:
 - a. Avisar a los servicios de emergencia e iniciar compresiones torácicas y ventilaciones de rescate (ciclo 30:2).
 - b. Iniciar ventilaciones de rescate, pero nunca compresiones torácicas.
 - c. No hay que tocar a la víctima, solamente llamar a los servicios de emergencia.
 - d. Colocarla en posición lateral de seguridad.
6. De las siguientes afirmaciones sobre las compresiones torácicas, señala la correcta:
 - a. Las compresiones torácicas deben realizarse colocándose de rodillas al lado de la víctima y colocando las manos entrelazadas en el centro del pecho.
 - b. Hay que realizar tandas de 30 compresiones manteniendo los brazos rectos y presionando de manera vertical.
 - c. Se debe comprimir en torno a unos 5-6 cm con frecuencia de 100-120 veces por minuto (casi 2 compresiones por segundo contando rápido mentalmente).
 - d. Todas las afirmaciones anteriores son correctas.
7. Una vez se realizan las compresiones en una persona que está en parada, habría que realizar ventilaciones de rescate. ¿Cuál sería el ciclo adecuado?
 - a. Cada 10 compresiones hay que hacer 1 ventilación.
 - b. Cada 30 compresiones hay que hacer 2 ventilaciones.
 - c. No hay que hacer ventilaciones de rescate.
 - d. Cada 30 compresiones hay que hacer 5 ventilaciones.
8. ¿Qué es un DEA (Desfibrilación Externa Automática)?
 - a. Es un aparato automático capaz de emitir una corriente eléctrica para hacer funcionar de nuevo el corazón parado de una persona.
 - b. Es un sintonizador de radio para consultar al médico desde casa.
 - c. Es un ordenador personal que receta medicinas.
 - d. Es un desatascador electrónico.

9. ¿Cuál es el número de los Servicios de Emergencias Sanitarias?
- 112 para toda Europa.
 - 061, se utiliza en algunas comunidades autónomas españolas.
 - La a y b son correctas.
 - No hay ningún número especial.
10. ¿Qué es la RCP transtelefónica?
- El médico/a del servicio de emergencia hace la RCP vía telefónica.
 - El médico/a o enfermero/a del servicio de emergencias sanitarias da indicaciones de cómo realizar la RCP vía telefónica.
 - El técnico/a te indica cómo transportar a la víctima al hospital más cercano.
 - El teléfono hace la RCP.
11. Respecto a la posición de recuperación, señala la respuesta correcta:
- Se realiza cuando una persona está inconsciente (no responde), pero después de comprobar la respiración, la víctima respira.
 - Hay que situar a la víctima boca arriba y colocarse de rodillas a su lado. Hay que colocar los brazos y las piernas de manera adecuada, para después traccionar el cuerpo hacia nosotros y colocarlo de manera correcta en posición lateral.
 - Hay que evaluar periódicamente la respiración de la víctima, comprobando que la vía aérea se mantiene abierta, y cada 30 min se debe cambiar de posición.
 - Todas las respuestas son correctas.
12. Ante una obstrucción de la vía aérea leve, en la cual la persona puede hablar y toser, aunque respira con dificultad hay que...
- Dar palmaditas en la espalda para ayudar a expulsar la comida atragantada.
 - Animar a toser, tranquilizando a la víctima y ponéndola de pie para ayudar a que la tos sea más eficaz.
 - Como es una obstrucción parcial de la vía aérea, tomar unos sorbitos de agua mejora la eficacia de la tos.
 - Son correctas las a y la c.
13. Ante un atragantamiento, en el cual la persona está consciente pero ya no puede hablar ni toser, se debe...
- Llamar al 112 o 061 y hacer RCP.
 - Tranquilizar a la víctima, situarte detrás de ella, sujetando con una mano su pecho e inclinando su tórax hacia delante para favorecer la expulsión del objeto. Y llamar al 112 o 061.
 - Dar 5 golpes en la espalda con el talón de una mano entre los omóplatos, y seguidamente realizar 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich), rodeando con ambos brazos la parte superior del abdomen, con una mano formamos un puño y lo colocamos encima del ombligo, y con la otra mano sujetando el puño tiramos hacia dentro y arriba. Si no se resuelve el atragantamiento, repetir la actuación.
 - Son correctas la b y c.
14. Ante un atragantamiento, en el cual la persona está inconsciente y no respira, hay que...
- Colocar a la víctima en el suelo, avisar al 112 o 061 y comenzar con RCP alternando compresiones y ventilaciones (ciclo 30:2).
 - Avisar al 112 o al 061.
 - Colocar a la víctima en posición lateral de seguridad
 - Realizar la maniobra de Heimlich.
15. ¿Qué se debe hacer para poder prevenir en el futuro una parada?
- Hacer una dieta variada, pobre en grasas, azúcares y sal. No fumar, no beber alcohol, ni consumir drogas.
 - Hacer actividad física regular y huir del sedentarismo (caminar todos los días una hora).
 - Acudir a las revisiones habituales del médico.
 - Todas las anteriores son correctas.

¿Cuánto hemos aprendido sobre la RCP?

Te proponemos realizar este cuestionario final con tu alumnado para comprobar si realmente han aprendido todo lo relacionado con la parada cardiorrespiratoria y la RCP. Para ello, puedes imprimir el cuestionario de la ficha del alumnado y repartirlo entre tus estudiantes, y posteriormente corregir las respuestas con esta ficha para el docente. Cada profesor/a puede establecer si este cuestionario se realiza como una actividad en clase o como tarea para casa.

Asimismo, puedes diseñar tú mismo un cuestionario más interactivo utilizando otras aplicaciones como por ejemplo Kahoot o Plickers.

1. ¿Cuál es una de las principales causas de muerte en Europa?
 - a. Accidentes de tráfico.
 - b. Ahogamientos.
 - c. Intoxicaciones.
 - d. Parada cardiorrespiratoria.
2. ¿Cuáles son los eslabones de la cadena de supervivencia?
 - a. Reconocimiento precoz y solicitar ayuda, RCP básica y soporte vital avanzado.
 - b. Soporte vital básico, desfibrilación eléctrica, soporte vital avanzado y cuidados postresucitación.
 - c. Reconocimiento precoz y solicitar ayuda, RCP básica, desfibrilación eléctrica precoz, soporte vital avanzado y cuidados postresucitación.
 - d. Reconocimiento precoz y solicitar ayuda, RCP básica, desfibrilación eléctrica precoz.
3. ¿Qué es lo primero que se tiene que hacer para saber si realmente la víctima está en parada?
 - a. Colocar a la víctima en posición lateral de seguridad.
 - b. Valorar el nivel de conciencia (ver si la persona responde) y comprobar la respiración mediante la maniobra frente – mentón.
 - c. Salir corriendo a buscar ayuda de alguien que sepa más que tú
 - d. Comprobar que no sangra.
4. Para comprobar la respiración mediante la maniobra frente-mentón, hay que realizar la técnica "VOS". ¿Qué significan estas siglas?
 - a. Ver el movimiento del pecho de la víctima – **Oír** si hay ruidos respiratorios – **Sentir** sobre nuestra mejilla si hay movimiento de aire.
 - b. Valorar si la víctima respira – **Observar** su boca – **Señalar** el movimiento del pecho.
5. Voltear el cuerpo de la víctima – **Observar** el movimiento del pecho – **Sacudir** el cuerpo de la víctima.
 - a. No significa nada.
6. Si una víctima está inconsciente y tras comprobar la respiración, vemos que no respira con normalidad, se deberá:
 - a. Avisar a los servicios de emergencia e iniciar compresiones torácicas y ventilaciones de rescate (ciclo 30:2).
 - b. Iniciar ventilaciones de rescate, pero nunca compresiones torácicas.
 - c. No hay que tocar a la víctima, solamente llamar a los servicios de emergencia.
 - d. Colocarla en posición lateral de seguridad.
7. De las siguientes afirmaciones sobre las compresiones torácicas, señala la correcta:
 - a. Las compresiones torácicas deben realizarse colocándose de rodillas al lado de la víctima y colocando las manos entrelazadas en el centro del pecho.
 - b. Hay que realizar tandas de 30 compresiones manteniendo los brazos rectos y presionando de manera vertical.
 - c. Se debe comprimir en torno a unos 5-6 cm con frecuencia de 100-120 veces por minuto (casi 2 compresiones por segundo contando rápido mentalmente).
 - d. Todas las afirmaciones anteriores son correctas.
8. Una vez se realizan las compresiones en una persona que está en parada, habría que realizar ventilaciones de rescate. ¿Cuál sería el ciclo adecuado?
 - a. Cada 10 compresiones hay que hacer 1 ventilación.
 - b. Cada 30 compresiones hay que hacer 2 ventilaciones.
 - c. No hay que hacer ventilaciones de rescate.
 - d. Cada 30 compresiones hay que hacer 5 ventilaciones.

8. ¿Qué es un DEA (Desfibrilación Externa Automática)?
- Es un aparato automático capaz de emitir una corriente eléctrica para hacer funcionar de nuevo el corazón parado de una persona.
 - Es un sintonizador de radio para consultar al médico desde casa.
 - Es un ordenador personal que receta medicinas.
 - Es un desatascador electrónico.
9. ¿Cuál es el número de los Servicios de Emergencias Sanitarias?
- 112 para toda Europa.
 - 061, se utiliza en algunas comunidades autónomas españolas.
 - La a y b son correctas.
 - No hay ningún número especial.
10. ¿Qué es la RCP transtelefónica?
- El médico/a del servicio de emergencia hace la RCP vía telefónica.
 - El médico/a o enfermero/a del servicio de emergencias sanitarias da indicaciones de cómo realizar la RCP vía telefónica.
 - El técnico/a te indica cómo transportar a la víctima al hospital más cercano.
 - El teléfono hace la RCP.
11. Respecto a la posición de recuperación, señala la respuesta correcta:
- Se realiza cuando una persona está inconsciente (no responde), pero después de comprobar la respiración, la víctima respira.
 - Hay que situar a la víctima boca arriba y colocarse de rodillas a su lado. Hay que colocar los brazos y las piernas de manera adecuada, para después traccionar el cuerpo hacia nosotros y colocarlo de manera correcta en posición lateral.
 - Hay que evaluar periódicamente la respiración de la víctima, comprobando que la vía aérea se mantiene abierta, y cada 30 min se debe cambiar de posición.
 - Todas las respuestas son correctas.
12. Ante una obstrucción de la vía aérea leve, en la cual la persona puede hablar y toser, aunque respira con dificultad hay...
- Dar palmaditas en la espalda para ayudar a expulsar la comida atragantada.
- b. Animar a toser, tranquilizando a la víctima y ponéndola de pie para ayudar a que la tos sea más eficaz.
- c. Como es una obstrucción parcial de la vía aérea, tomar unos sorbitos de agua mejora la eficacia de la tos.
- d. Son correctas las a y la c.
13. Ante un atragantamiento, en el cual la persona está consciente pero ya no puede hablar ni toser, se debe...
- Llamar al 112 o 061 y hacer RCP.
 - Tranquilizar a la víctima, situarte detrás de ella, sujetando con una mano su pecho e inclinando su tórax hacia delante para favorecer la expulsión del objeto. Y llamar al 112 o 061.
 - Dar 5 golpes en la espalda con el talón de una mano entre los omóplatos, y seguidamente realizar 5 compresiones abdominales (maniobra de Heimlich), rodeando con ambos brazos la parte superior del abdomen, con una mano formamos un puño y lo colocamos encima del ombligo, y con la otra mano sujetando el puño tiramos hacia dentro y arriba. Si no se resuelve el atragantamiento, repetir la actuación.
 - Son correctas la b y c.
14. Ante un atragantamiento, en el cual la persona está inconsciente y no respira, hay que...
- Colocar a la víctima en el suelo, avisar al 112 o 061 y comenzar con RCP alternando compresiones y ventilaciones (ciclo 30:2).
 - Avisar al 112 o al 061.
 - Colocar a la víctima en posición lateral de seguridad
 - Realizar la maniobra de Heimlich.
15. ¿Qué se debe hacer para poder prevenir en el futuro una parada?
- Hacer una dieta variada, pobre en grasas, azúcares y sal. No fumar, no beber alcohol, ni consumir drogas.
 - Hacer actividad física regular y huir del sedentarismo (caminar todos los días una hora).
 - Acudir a las revisiones habituales del médico.
 - Todas las anteriores son correctas.

Soluciones: 1-d, 2-c, 3-b, 4-a, 5-a, 6-d, 7-b, 8-a, 9-c, 10-b, 11-d, 12-b, 13-d, 14-a, 15-d.