

# Guía del peregrino para situaciones de emergencia sanitaria



**Las 24 horas, los 365 días del año en tu camino**  
(Edición bilingüe)

**XUNTA DE GALICIA**



# Guía del peregrino para situaciones de emergencia sanitaria



Las 24 horas, los 365 días del año en su camino

XUNTA DE GALICIA

**Edita:**

Fundación Pública Urgencias  
Sanitarias de Galicia - 061  
2010.

**Diseño y maquetación:**

Teléfono 981 806 669

**Depósito legal:**

C 1034-2010

**Impreso en España**

*Ofelmaga, s.l.*  
Abril de 2010

# Índice

10 Consejos para realizar un buen camino .....	4
Guía de primeros auxilios .....	7
Accidentes de tráfico y atropellos .....	8
Alergias .....	9
Atragantamientos .....	10
Contusiones y cansancio muscular .....	12
Convulsiones.....	13
Cuerpos extraños oculares .....	14
Dificultad respiratoria .....	15
Dolor en el pecho.....	17
Hemorragias y hemorragia nasal .....	18
Heridas .....	20
Inhalación de humos y gases .....	21
Insolación .....	23
Irritaciones en piel y ojos.....	24
Pérdida de conciencia.....	25
Picaduras: insectos y serpientes.....	27
Quemaduras y ampollas .....	29
Reanimación cardiopulmonar .....	30
Traumatismos: craneoencefálico, de espalda, cuello y extremidades .....	32
Mapas: .....	35
Asistencia sanitaria en el camino .....	36
Rutas de los caminos de Santiago .....	38
Cómo y en qué casos debe llamar al 061 .....	40

# 10 Consejos

## para realizar un buen camino

1. Quince o treinta días antes de partir es conveniente prepararse con largas caminatas para conseguir una mínima forma física.
2. Iniciada la marcha es importante mantener el mismo ritmo. No está aconsejado exceder una distancia diaria de 20/25 Km.
3. La ropa debe ser ligera, cómoda y transpirable. Debe llevarse un impermeable de poco peso por si llueve.
4. Los calcetines deben estar bien ajustados y adaptados al pie (evitar en todo momento la formación de arrugas, pliegues, bolitas, etc., ya que favorecen la aparición de ampollas), también deben permitir una buena transpiración, preferiblemente han de ser de hilo o algodón.
5. El calzado es lo más importante:
  - Ante todo tiene que ser cómodo.
  - Debe ser usado, nunca estrenarlo para el camino.
  - Es bueno alternar dos pares.
  - Debe ser flexible y adaptado al pie.
  - La suela de goma gruesa y ligera.

- Todos los días al acabar el recorrido, es conveniente bañar los pies en agua fría y cambiar el calzado. Es imprescindible realizar una estricta limpieza e higiene de los pies.
6. Debe llevarse protección para el sol (una visera, un sombrero...). Deberá utilizarse crema de protección solar con factor mínimo 25.
  7. Para reponer fuerzas, durante el camino, es necesario tomar alimentos muy energéticos: frutos secos, higos, chocolate...
  8. Beber con frecuencia y siempre en pequeñas cantidades. Evitar el consumo de alcohol. No beber nunca agua de la que se dude su potabilidad.
  9. Cualquier herida que se produzca, lavarla con agua y jabón y protegerla correctamente con gasas y un antiséptico. Nunca pinchar las ampollas ni atravesarlas con hilos, ni cubrirlas con apósitos adhesivos si no se está seguro de la correcta desinfección y limpieza de las mismas.
  10. Si usted padece alguna enfermedad crónica, es alérgico a algún medicamento o tiene cualquier otro problema de salud que considere importante, es muy conveniente que lleve consigo un informe de su médico.



**Guía**  
de  
**primeros auxilios**

# Accidentes de tráfico y atropellos



## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Infórmese del número de posibles heridos y de cuántos de ellos están inconscientes o atrapados en el interior del vehículo.
- Alerte inmediatamente al 061 y siga las instrucciones de la Central de Coordinación. Recuerde que es esencial dar una localización precisa del accidente para enviar ayuda desde el punto más cercano.
- Señalice la zona del accidente para evitar males mayores, pero no corra riesgos innecesarios.
- Apague el motor y las luces del vehículo, retirando las llaves del contacto e informe de la presencia de sustancias inflamables o peligrosas.
- Mantenga siempre un medio de contacto con el 061 para informar de cualquier cambio en la situación de los heridos.
- **NUNCA** mueva ni traslade los heridos sin indicación de un médico.

## - IMPORTANTE -

- Facilite todos los datos para la localización precisa del accidente. Colabore con nosotros.

# Alergias



*Son reacciones adversas desencadenadas por el contacto con sustancias externas al paciente (medicamentos, alimentos, picaduras de insectos...) que pueden producir desde sensación quemante ocular y nasal, mareos, dolor de cabeza, picor cutáneo hasta dificultad respiratoria, pérdida de conciencia y parada cardíaca.*

## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Suprima la causa desencadenante (fármacos, alimentos, etc.).
- Afloje la ropa del paciente.
- Llame al 061 y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.

## - IMPORTANTE -

- Evitar tomar fármacos no utilizados previamente y sin indicación médica.
- Evitar la exposición a sustancias alérgicas conocidas: polen, polvo, pelos de animales...
- Si es alérgico, lleve objetos que le identifiquen como tal y a qué es alérgico.

# Atragantamientos

*Cuando una persona se atraganta accidentalmente con un trozo de comida o aspira un objeto que tuviera en la boca, el cuerpo extraño obstruye el paso del aire, impidiendo respirar al paciente, provocando asfixia.*

## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Llame al 061 e informe de lo sucedido. Siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- Si el paciente está consciente y es capaz de emitir sonidos claros, toser o hablar se trata de un atragantamiento leve. Anímelo a toser, puesto que la tos es el mecanismo natural del cuerpo para desobstruir la vía aérea. Mientras tosa no le dé golpes en la espalda y no intente retirar el objeto con las manos (salvo que lo veamos y esté muy accesible).
- Si el paciente continúa consciente, pero ya no consigue emitir sonidos claros o toser y empieza a ponerse azulado o le cuesta respirar se tratará de un atragantamiento grave. Por tanto, debe realizar las maniobras de desobstrucción de la vía aérea siguiendo las indicaciones del médico del 061.
- Si la persona se queda inconsciente acuéstelo en el suelo, boca arriba, e inicie reanimación cardiopulmonar (RCP).



### **MANIOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA EN PACIENTE CONSCIENTE**

Colóquese al lado del paciente y échelo hacia delante, rodeando su mentón con una mano y golpee enérgicamente con la palma de la otra mano en la zona interescapular.

Si tras 5 intentos no hemos eliminado el cuerpo extraño que provocaba la obstrucción, colóquese detrás del paciente abra-

zándolo por debajo de los brazos, y sitúe un puño con el pulgar hacia dentro, y la otra mano encima en su abdomen, por encima del ombligo, realice 5 compresiones con fuerza hacia arriba y hacia dentro (maniobra de Heimlich).

Comience de nuevo la maniobra hasta que el paciente expulse el cuerpo extraño o se quede inconsciente.



### **MANIOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA EN PACIENTE INCONSCIENTE**



Coloque al paciente en el suelo boca arriba sobre una superficie dura e inicie maniobras de reanimación cardiopulmonar, valorando, cuando realice las ventilaciones, si presenta algún objeto en la boca (ver capítulo de RCP), si es así retírelo.

# Contusiones

## y cansancio muscular

*Son golpes que no producen herida ni rotura de la piel y no parecen implicar fractura del hueso. Producen hinchazón de la zona y hematomas.*



### ¿QUÉ DEBE HACER?

- Aplique frío seco en la zona. Ponga hielo dentro de una bolsa de plástico y cúbralo con un paño aplicándolo sobre la zona.
- Si el paciente presenta dolor importante al mover la zona llame al 061, informe de lo sucedido y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.

# Convulsiones

*Se trata de movimientos bruscos y anormales, a veces precedidos de rigidez generalizada, acompañados de pérdida de conciencia, respiración agitada y, frecuentemente, de mordedura de lengua y emisión de heces y orina. Después de la convulsión suele haber un período post-crítico, con intensa somnolencia. El enfermo no suele recordar lo que le ha sucedido.*

## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Mantenga la calma. La crisis suele pasar sola en unos minutos.
- Quédese al lado del paciente, retirando únicamente los objetos con los que se pueda lesionar. No intente sujetarlo.
- Afloje las ropas (cuello, cinturón...).
- Si tiene la boca abierta, introduzca un protector lingual (pañuelo, servilleta, etc.) para evitar la mordedura de la lengua. Si tiene la boca cerrada, no intente abrirla, ya que se pueden producir lesiones.
- Llame al 061 y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- Cuando pase la convulsión coloque al enfermo de lado y no lo levante hasta que se recupere completamente.



# Cuerpos extraños oculares

*Ante la introducción de cuerpos extraños como arenillas, astillas, insectos o esquirlas metálicas en el ojo, éste reacciona produciendo lagrimeo abundante y contracción de los párpados.*

## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Proceda a lavar el ojo con agua, colocándose detrás del paciente, echándole la cabeza hacia atrás y dejando resbalar un chorro de agua desde la frente hacia el ojo, separando bien los párpados.
- Llame al 061, informe de lo sucedido y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- Tape el ojo con una gasa o paño limpio.



# Dificultad respiratoria

*Se trata de una sensación de falta de aire. Se puede acompañar de aumento del número de respiraciones habituales en una persona, cambios en la coloración de la piel que se puede tornar pálida o azulada y sudoración profusa.*

*Es importante diferenciarla de la congestión nasal que también produce esta sensación, pero no se acompaña de los otros síntomas.*



## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Coloque al paciente sentado o semiincorporado.
- Aflójele la ropa y objetos que le puedan oprimir.
- Llame al 061 e informe de lo sucedido. Siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- Si padece enfermedades previas, respiratorias o del corazón, indique cuáles y los medicamentos que toma.
- Permanezca al lado del paciente e intente tranquilizarlo.
- No modifique la dosis de oxígeno, en caso de enfermos crónicos con oxígeno domiciliario, sin consultar previamente con el médico.

- IMPORTANTE -

En personas con enfermedades crónicas respiratorias:

- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- No permanecer en ambientes cargados de humos o sofocantes.
- No fumar.
- No suspender la medicación preventiva o de mantenimiento.
- No favorecer situaciones que faciliten las infecciones respiratorias como enfriamientos, mojaduras...
- Si es alérgico, no exponerse a los desencadenantes de la alergia.

# Dolor en el pecho

*Es un dolor de aparición brusca, opresivo, como si una mano estuviera apretándole el corazón. Puede irradiarse hacia el cuello o al brazo izquierdo y a veces, se acompaña de sudor y ganas de vomitar.*



## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Coloque al paciente sentado o semiincorporado.
- Aflójele la ropa y objetos que le puedan oprimir.
- Llame al 061 e informe de lo sucedido. Siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- Si padece enfermedades previas, respiratorias o del corazón, indique cuáles y los medicamentos que toma.
- Permanezca al lado del paciente, tranquilizándolo hasta que llegue la ayuda.

# Hemorragias



*La hemorragia consiste en la salida de sangre de los vasos sanguíneos por rotura de los mismos.*

## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Comprima la zona que sangra, colocando sobre ella una gasa o paño limpio y presione con fuerza con la palma de la mano hasta que ceda la hemorragia o llegue ayuda.
- Coloque al paciente tumbado para evitar que se maree y eleve la zona que sangra si la herida está en una extremidad.
- Llame al 061, informe de lo sucedido y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- **NUNCA** ponga torniquetes para contener una hemorragia.

# Hemorragia nasal

*Se llama hemorragia nasal o epistaxis al sangrado que se produce por la nariz.*



## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Coloque al enfermo sentado con la cabeza inclinada hacia delante. No eche la cabeza hacia atrás y no se suene con fuerza la nariz.
- Presione la nariz por las dos partes laterales durante al menos 10 minutos.
- Anime al paciente a escupir la sangre que le vaya a la boca.
- Si la hemorragia no cede con la compresión, llame al 061, informe de lo sucedido y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- Tapone la fosa nasal que sangra con una gasa o algodón, empapados con agua oxigenada.
- No olvide indicar los medicamentos que está tomando el paciente.

# Heridas



*Las heridas implican rotura de la superficie cutánea, por lo que se produce salida de sangre al exterior. Se pueden infectar por la entrada de gérmenes en el cuerpo.*

## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Contenga la hemorragia (tal como se explica en el capítulo de hemorragias).
- Lave la herida con agua y jabón (es importante que la limpie).
- Quite los cuerpos extraños si son accesibles y se pueden extraer con facilidad.
- Desinfecte con agua oxigenada o povidona yodada.
- Cubra la herida con material estéril o por lo menos limpio (gasas...).
- En función de la profundidad y extensión de la herida, decida el traslado a un centro sanitario para suturarla. Si tiene alguna duda, llame al 061, informe de lo sucedido y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- Verifique la vacunación antitetánica.

# Inhalación de humos y gases

*La exposición de una persona a humos o gases puede provocar malestar general, dificultad respiratoria, somnolencia, pérdida de conciencia y muerte.*



## ¿QUÉ DEBE HACER?

- **NUNCA** varíe la posición del interruptor de la luz.
- No encienda cerillas ni mecheros, pues algunos gases pueden hacer combustión.
- Llame al 061 e informe sobre lo sucedido. Siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- **NUNCA** entre en el lugar sin las medidas de seguridad.
- Ventile bien el local. Abra o rompa puertas o ventanas.
- Retire a la persona accidentada del local para que respire aire limpio.

- Si la persona está inconsciente, confirme que respira: colóquese de rodillas a su lado, acerque su mejilla a la cara de la misma y mire hacia su pecho. Si respira verá que su pecho se mueve, oirá la salida del aire y sentirá su aliento en la mejilla (ver, oír y sentir).
- Si respira colóquelo de lado, en posición lateral de seguridad.
- Si no respira, inicie maniobras de respiración cardiopulmonar (ver capítulo de RCP).



# Insolación

Es la exposición al calor ambiental excesiva, que puede producir alteraciones en el organismo, dependiendo del tiempo de exposición. Suele aparecer malestar general, enrojecimiento de zonas expuestas, intranquilidad y dolor de cabeza.



## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Aflójele la ropa.
- Coloque al paciente en un ambiente fresco y a la sombra, acostado y con la cabeza elevada.
- Mójele con compresas húmedas y frías.
- Llame al 061 y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.

## - IMPORTANTE -

- Beber frecuentemente.
- Proteger la cabeza del sol.
- Evitar exposiciones prolongadas y quedarse dormido al sol.

# Irritaciones

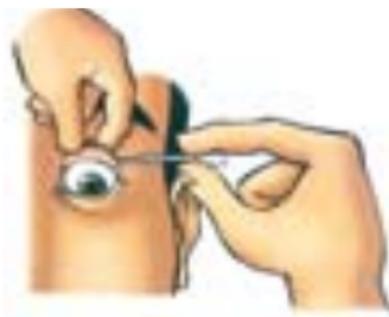
en **piel**  
y **ojos**



*Cuando una persona de forma accidental o intencionada, sufre un contacto de la piel o del ojo con sustancias tóxicas.*

## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Lave en arrastre con agua abundante durante 5-10 minutos.
- Si se trata de cal seca, no lave. Retire con un paño seco.
- Si no existen quemaduras, retire las ropas expuestas al tóxico.
- En el caso de IRRITACIONES DE LOS OJOS:
  - No frote el ojo.
  - Lave el ojo continuamente con agua abundante y presión moderada, manteniendo los párpados abiertos y separados.
- Llame al 061 e informe de lo sucedido. Siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- No tire el recipiente del producto (botella, caja...) es imprescindible para conocer la composición.



# Pérdida de conciencia

*Una pérdida de conciencia es fácil de detectar: el paciente no habla y no contesta cuando le hablamos o sacudimos suavemente. Puede deberse a causas muy diferentes y tener consecuencias también muy diferentes.*

Se distinguen tres grandes grupos:

- Mareo: sensación de desmayo, sin llegar a producirse pérdida de conciencia.
- Síncope: pérdida de conocimiento que se recupera totalmente, en unos minutos, de forma espontánea.
- Inconsciencia: pérdida de conocimiento que no se recupera. El paciente puede respirar o no.



## PÉRDIDA DE CONCIENCIA

### ¿QUÉ DEBE HACER?

- Coloque al paciente tumbado en el suelo boca arriba.
- Compruebe si está inconsciente: hágale, sacúdale con suavidad...
- Compruebe si hay respiración acercando su cara a la del paciente para ver si hay movimiento en su pecho, oír su respiración y notar su aliento (ver, oír, sentir).
- Llame al 061 y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.
- Si respira, colóquelo en posición lateral de seguridad y espere la llegada del personal sanitario.



- Si recupera el conocimiento, permanezca a su lado y evite que se levante hasta que esté totalmente recuperado.
- Si no respira, inicie las maniobras de reanimación cardiopulmonar mientras espera la llegada del personal sanitario (ver capítulo de RCP).

# Picaduras: insectos y serpientes



*El paciente puede presentar desde reacción local con dolor, sensación de picor, hinchazón, náuseas, vómitos y, en casos más graves y personas sensibilizadas, pérdida de conocimiento y parada cardíaca.*

## INSECTOS

### ¿QUÉ DEBE HACER?

- Tranquilice al paciente.
- Lave con agua y jabón la zona afectada.
- Aplique frío local y seco.
- Llame al 061 y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.



### - IMPORTANTE -

- No extraer el aguijón con los dedos.
- Evitar pasear por jardines de flores con perfumes intensos y colores vivos.

## SERPIENTES

### ¿QUÉ DEBE HACER?

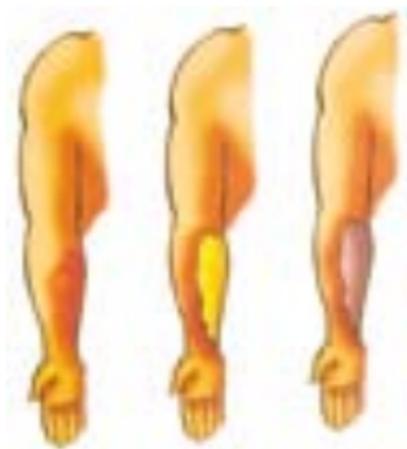
- Trate de tranquilizar al paciente.
- Deje la extremidad afectada, y en general, al herido en reposo.
- Si es posible identifique la especie de la serpiente.
- Llame al 061 y siga las instrucciones del médico de la Central de Coordinación.

### - IMPORTANTE -

- No manipular la herida ni succione el veneno.
- No realizar torniquetes.
- Evitar caminar descalzo.
- En zonas de rocas evitar colocar la mano sin mirar.



# Quemaduras y ampollas



*Dependiendo del grado y extensión se producirá enrojecimiento, hinchazón y ampollas.*

## ¿QUÉ DEBE HACER?

- Interrumpa la fuente calorífica.
- Aplique agua fría corriente sobre la zona quemada durante 10 minutos.
- Llame al 061 y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.

## - IMPORTANTE -

- Evitar aplicar sustancias extrañas sobre la zona quemada (pasta de dientes, pomadas, hielo...).

# Reanimación cardiopulmonar

Las maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) tienen la función de sustituir y tratar de reinstaurar la respiración y la circulación espontáneas.

Por tanto, la RCP básica es la alternancia de compresiones y ventilaciones, con una frecuencia de 30/2, hasta que llega la asistencia sanitaria.

## REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

### ¿QUÉ DEBE HACER?

■ Comprobar inconsciencia (le sacudiremos por los hombros y le preguntaremos en voz alta si se encuentra bien).

■ Si está inconsciente gritaremos pidiendo ayuda.

■ Abrir la vía aérea: lleve hacia atrás la cabeza del paciente, sujetando la frente con una mano y elevando la barbilla hacia arriba, tirando de ella con la otra mano. De esa forma evitará que la lengua se vaya hacia atrás y pueda dificultar la respiración.

■ Comprobar si respira (ver, oír, sentir): si respira colocarlo en **posición lateral de seguridad**:



Ponga al paciente tumbado en el suelo de lado, tal y como se observa en el dibujo.

Lo más importante de esta posición es que evita la obstrucción de la vía aérea, así como el atragantamiento en caso de vómitos.

■ Llame al 061, informe de la situación del paciente y siga las instrucciones del médico de la Central de Coordinación.

■ Si no respira, inicie masaje cardiaco.

## MASAJE CARDIACO

Se realizará con el paciente tumbado boca arriba en el suelo. Coloque las manos sobre la parte baja del esternón a la altura de ambas mamilas (NO sobre la boca del estómago). Apoye el talón de una mano, y sobre ella la otra con los dedos entrelazados y los brazos rectos sobre el paciente. Aprovechando el peso de su cuerpo, comience a realizar el masaje con una frecuencia de 100 compresiones por minuto e intentando que en cada compresión el tórax descienda entre 4 y 5 cm. en un adulto. Realice 30 compresiones torácicas. A continuación realice 2 ventilaciones.



## VENTILACIÓN

Comience la ventilación artificial "boca a boca" con una mano tape la nariz y con la otra abra la boca, inspire profundamente y aplicando sus labios sobre los del paciente sople el aire dentro de su boca, procurando que no se escape por los lados. Retire su boca de la del paciente para que el aire salga solo. Compruebe que el pecho se mueve al introducir el aire.



Tenga en cuenta que si se trata de un niño, la cantidad de aire que tiene que introducir en su boca es mucho menor.

**Alternaremos compresiones y ventilaciones con una frecuencia 30/2.**

# Traumatismos:

## TRAUMATISMO CRANEOENCEFÁLICO

*Son traumatismos en la zona de la cabeza, en los que, por la intensidad o características del golpe se podrían producir lesiones cerebrales. En algunos casos, se pueden acompañar de pérdida de conciencia.*

### ¿QUÉ DEBE HACER?

- Mantenga al paciente tumbado.
- Hable al paciente para tranquilizarlo y observe su nivel de conciencia. Si en algún momento lo nota somnoliento, agitado o que pierde la conciencia, comuníquelo a la Central de Coordinación del 061.
- No traslade ni mueva al paciente.
- No le dé comida ni bebida, aunque se lo pida.
- Llame al 061, informe de lo sucedido y siga las instrucciones del médico de la Central de Coordinación.

### - IMPORTANTE -

- Si se viaja en motocicleta o bicicleta utilizar siempre el casco.
- Evitar zambullirse de cabeza en aguas poco profundas.

## TRAUMATISMOS DE ESPALDA Y CUELLO

*Es un golpe en la espalda o cuello que puede afectar a la médula espinal, llegando a producir parálisis irreversibles. Cualquier movimiento brusco de la zona puede agravar estas lesiones.*



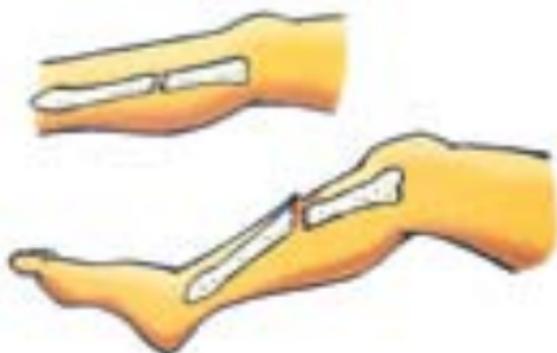
### ¿QUÉ DEBE HACER?

- Tranquilice al paciente. Abríguelo.
- No le dé comida ni bebida, aunque se lo pida.
- No intente moverle la cabeza ni el cuello.
- No mueva ni traslade al paciente bajo ningún concepto.
- Llame al 061, informe de lo sucedido y siga las indicaciones del médico de la Central de Coordinación.

## TRAUMATISMOS DE EXTREMIDADES

### ¿QUÉ DEBE HACER?

- No mueva nunca la extremidad afectada, sólo producirá dolor y puede empeorar las lesiones.
- Llame al 061, informe de lo sucedido y siga las instrucciones del médico de la Central de Coordinación.
- No intente mover al paciente ni lo traslade sin que lo indique un médico.



# Mapas

## Camino Portugués

SANTO DOMINGO DE COMPOSTELA



Frente Urxencias  
del Hospital Clínico  
**981 956 175**

C/ De la Peregrina, s/n  
**981 511 196**

C/ Padre Pardo, s/n  
**981 500 450**

C/ Londres, s/n  
**981 577 670**

C/ Dr. Fleming, s/n  
**981 506 176**

C/ Santiago León de Caracas, 12  
**981 527 000**

C/ Paseo del Souto, s/n  
**981 810 920**  
**981 810 303**

C/ Baño, s/n  
**659 957 118**  
**986 556 793**

C/ Román López, s/n  
**986 540 112**  
**986 530 875**

Lugar San Antoniño  
**986 711 700**

C/ Gaitero Ricardo Portela, s/n  
**986 850 858**  
**986 868 824**

C/ Puerta del Sol, 35  
**986 871 496**

Avda. Mendiño, 42  
**986 400 700**

C/ Fernández Areal, s/n  
**986 337 320**

Plaza de Galicia  
**986 600 908**



## Camino Francés

C/ Dr. Bernardino Pardo Ouro, s/n  
**982 380 222**

Avda. del Grupo Escolar, s/n  
**982 320 023**

C/ Anovello, s/n  
**982 360 305**

C/ Calvo Sotelo, 138  
**982 530 958**  
**982 532 111**

C/ Lugo s/n  
**982 545 114**

Plaza de España, s/n  
**982 547 002**

C/ Ruxidoira, s/n  
**982 541 197**

C/ Acceso a Centro Sanitario, s/n  
**982 367 201**

### **Dispositivo** asistencial del **061** para el **Xacobeo 2010**

- Punto de Atención al Peregrino en el Monte del Gozo, centro con asistencia sanitaria.
- Punto de Atención al Peregrino en la Casa del Deán, Rúa do Vilar - 1 (Santiago), ofrece asistencia sanitaria.

El equipo humano de los puntos de atención al peregrino del 061 está formado por un enfermero y un administrativo.

***Para cualquier urgencia sanitaria desde cualquier punto de Galicia llame al 061, o al 902 400 116 si se trata de una consulta.***





-  Camino Inglés
-  Camino del Norte
-  Camino Primitivo
-  Camino Francés
-  Vía de la Plata
-  Camino Portugués
-  Mar de Arousa-Río Ulla
-  Fisterra-Muxía



**Cómo**  
y en qué **casos** debe  
**llamar al 061**

## MARQUE 061

- Informe del lugar en el que se encuentra con la mayor precisión posible. Punto kilométrico o lugar del que partió y tiempo que lleva en camino.
- Díganos desde qué número de teléfono nos llama u otro medio de localizarle.
- Descríbanos qué le pasa y cómo se encuentra, trate de hacerlo serenamente.
- Mantenga la calma mientras que la asistencia sanitaria está en camino.

Las **24 horas**, los **365 días** del año  
**en su camino**



# Guía do peregrino para situacións de emerxencia sanitaria



As 24 horas, os 365 días do ano no seu camiño

XUNTA DE GALICIA

**Edita:**

Fundación Pública Urgencias  
Sanitarias de Galicia - 061  
2010.

**Diseño e maquetación**

Teléfono 981 806 669

**Dep. Legal:**

C 1034-2010

**Impreso en España**

*Ofelmaga, s.l.*  
Abril de 2010

# Índice

10 Consellos para realizar un bo camiño .....	4
Guía de primeiros auxilios .....	7
Accidentes de tráfico e atropelos .....	8
Alerxias .....	9
Atragoamentos .....	10
Contusións e cansazo muscular .....	12
Convulsións .....	13
Corpos extraños oculares .....	14
Dificultade respiratoria .....	15
Dor no peito .....	17
Hemorraxias e hemorraxia nasal .....	18
Feridas .....	20
Inhalación de fumes e gases.....	21
Insolación .....	23
Irritacións en pel e ollos.....	24
Perda de conciencia.....	25
Picaduras: insectos e serpes .....	27
Queimaduras e ampolas .....	29
Reanimación cardiopulmonar .....	30
Traumatismos: cranioencefálico, de costas, colo e extremidades .....	32
Mapas: .....	35
Asistencia sanitaria durante o camiño.....	36
Rutas dos camiños de Santiago .....	38
Como e en que casos debe chamar ao 061 .....	40

# 10 Consellos

## para realizar un bo camiño

1. Quince ou trinta días antes de partir, é conveniente prepararse con longas camiñadas para conseguir unha mínima forma física.
2. Iniciada a marcha é importante manter o mesmo ritmo. Non está aconsellado exceder unha distancia diaria de 20/25 quilómetros.
3. A roupa debe ser lixeira, cómoda e transpirable. Débese levar un impermeable de pouco peso por se chove.
4. Os calcetíns deben estar ben axustados e adaptados ao pé (evitar en todo momento a formación de engurras, dobras, boliñas, etc., xa que favorecen a aparición de ampolas), tamén deben permitir unha boa transpiración e preferiblemente han de ser de fío ou de algodón.
5. O calzado é o máis importante:
  - Ante todo ten que ser cómodo.
  - Debe ser usado, nunca se debe estrear para o camiño.
  - É bo utilizar dous pares.
  - Debe ser flexible e adaptado ao pé.
  - A sola ha de ser de goma grosa e lixeira.

- Todos os días ao rematar o percorrido, é conveniente bañar os pés en auga fría e cambiar o calzado. É imprescindible realizar unha estrita limpeza e hixiene dos pés.
6. Debe levarse protección para o sol (unha viseira, un sombreiro...). Deberá utilizarse crema de protección solar con factor mínimo 25.
  7. Para repoñer forzas durante o camiño, é necesario tomar alimentos moi enerxéticos: froitos secos, figos, chocolate...
  8. Beber con frecuencia e sempre en pequenas cantidades. Evitar o consumo de alcohol. Non beber nunca auga da que se dubide a súa potabilidade.
  9. Calquera ferida que se produza deberá lavarse con auga e xabón e protexela correctamente con gasas e un antiséptico. Non picar nunca as ampolas nin atravesalas con fíos, nin cubrilas con apósitos adhesivos se non se está seguro da correcta desinfección e limpeza destas.
  10. Se vostede padece dalgunha enfermidade crónica, é alérxico a algún medicamento ou ten calquera outro problema de saúde que considere importante é moi conveniente que leve consigo un informe do seu médico.



**Guía**  
de  
**primeiros auxilios**

# Accidentes de tráfico e atropelos



## QUE DEBE FACER?

- Infórmese do número de posibles feridos e de cantos deles están inconscientes ou atrapados no interior do vehículo.
- Alerta inmediatamente ao 061 e siga as instrucións da Central de Coordinación. Lembre que é esencial dar unha localización precisa do accidente para enviar axuda dende o punto máis próximo.
- Sinalice a zona do accidente para evitar males maiores, pero non corra riscos innecesarios.
- Apague o motor e as luces do vehículo retirando as chaves do contacto e informe da presenza de substancias inflamables ou perigosas.
- Manteña sempre un medio de contacto co 061 para informar de calquera cambio na situación dos feridos.
- Non mova nin traslade NUNCA os feridos sen indicación dun médico.

## - IMPORTANTE -

- Facilite todos os datos para a localización precisa do accidente. Colabore connosco.

# Alerxias



*Son reaccións adversas desencadeadas polo contacto con substancias externas ao paciente (medicamentos, alimentos, picaduras de insectos...), que poden producir dende sensación queimante ocular e nasal, mareos, dor de cabeza, próido cutáneo, ata dificultade respiratoria, perda de conciencia e parada cardíaca.*

## QUE DEBE FACER?

- Suprima a causa desencadeante (fármacos, alimentos, etc.).
- Afrouxe a roupa do paciente.
- Chame ao 061 e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.

## - IMPORTANTE -

- Evitar tomar fármacos non utilizados previamente e sen indicación médica.
- Evitar a exposición a substancias alérxicas coñecidas: pole, po, pelos de animais...
- Se é alérxico leve obxectos que o identifiquen como tal e a que é alérxico.

# Atragoamentos

*Cando unha persoa se atragoa accidentalmente cun anaco de comida ou aspira un obxecto que tivese na boca, o corpo extraño obstrúe o paso do aire, o que impide que o paciente respire, provocando asfixia.*

## QUE DEBE FACER?

- Chame ao 061 e informe do sucedido. Siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- Se o paciente está consciente e é capaz de emitir sons claros, tusir ou falar, trátase dun atragoamento leve. Anímeo a tusir, posto que a tose é o mecanismo natural do corpo para desobstruír a vía aérea. Mentras tusa non lle dea golpes nas costas e non intente retirar o obxecto coas mans (agás que estea visible e accesible).
- Se o paciente continúa consciente, pero xa non consegue emitir sons claros ou tusir e comeza a poñerse azulado ou lle costa respirar, tratarase dun atragoamento grave. Polo tanto, debe realizar as manobras de desobstrución da vía aérea seguindo as indicacións do médico do 061.
- Se a persoa se queda inconsciente déiteo no chan, boca arriba, e inicie reanimación cardiopulmonar (RCP).



### **MANOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN DA VÍA AÉREA EN PACIENTE CONSCIENTE**

Colóquese ao carón do paciente e bóteo cara adiante, rodeando o seu queixo cunha man e golpee enerxicamente coa palma da outra man na zona interescapular. Se tras 5 intentos non temos eliminado o corpo extraño que provocaba a obstrución, colóquese detrás do paciente abrazándoo por debaixo dos brazos e sitúe un puño co polgar cara adentro e a outra man encima do seu abdome, por encima do embigo, realice 5 compresións con forza cara arriba e cara adentro (manobra de Heimlich). Comece de novo a manobra ata que o paciente expulse o corpo extraño ou se quede inconsciente.



### **MANOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN**

#### **DA VÍA AÉREA EN PACIENTE INCONSCIENTE**



Coloque ao paciente no chan boca arriba sobre unha superficie dura e inicie manobras de reanimación cardiopulmonar, valorando cando realice as ventilacións se presenta algún obxecto na boca (ver capítulo de RCP), se é así, retíreo.

# Contusións

## e cansazo muscular

*Son golpes que non producen ferida nin rotura da pel e non parecen implicar fractura do óso. Producen inchazo da zona e hematomas.*



### QUE DEBE FACER?

- Aplique frío seco na zona. Poña xeo dentro dunha bolsa de plástico e cúbrao cun pano, aplicándoo sobre a zona.
- Se o paciente presenta dor importante ao mover a zona chame ao 061, informe do acontecido e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.

# Convulsións

*Trátase de movementos bruscos e anormais, ás veces precedidos de rixidez xeneralizada, acompañados de perda de conciencia, respiración axitada e, frecuentemente, de mordedura de lingua e emisión de feces e ouriños. Despois da convulsión, adoita haber un período poscrítico, con intensa somnolencia. O enfermo, normalmente, non lembra o que lle sucedeu.*

## QUE DEBE FACER?

- Manteña a calma. A crise adoita pasar soa nuns minutos.
- Quede ao carón do paciente, retirando unicamente os obxectos cos que se poida lesionar. Non intente suxeitalo.
- Afrouxe as roupas (colo, cinto...).
- Se ten a boca aberta, introduza un protector lingual (pano, pano de mesa, etc.) para evitar a mordedura da lingua. Se ten a boca pechada, non intente abri-la, xa que se poden producir lesións.
- Chame ao 061 e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- Cando pase a convulsión coloque o enfermo de lado e non o levante ata que se recupere completamente.



# Corpos estraños oculares

*Ante a introdución de corpos estraños como areas miúdas, estas, insectos ou estelas metálicas no ollo, este reacciona producindo lagrimexo abundante e contracción das pálpebras.*

## QUE DEBE FACER?

- Proceda a lavar o ollo con auga morna colocándose detrás do paciente, botándolle a cabeza cara a atrás e deixando esvarar un chorro de auga dende a fronte cara ao ollo, separando ben as pálpebras.
- Chame ao 061, informe do sucedido e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- Tape o ollo cunha gasa ou cun pano limpo.



# Dificultade respiratoria

*Trátase dunha sensación de falta de aire. Pódese acompañar de aumento do número de respiracións habituais nunha persoa, cambios na coloración da pel que se pode tornar en pálida ou azulada e sudación profusa.*

*É importante diferenciala da conxestión nasal que tamén produce esta sensación, pero non se acompaña doutros síntomas.*



## QUE DEBE FACER?

- Coloque o paciente sentado ou semiincorporado.
- Afróuxelle a roupa e os obxectos que o poidan comprimir.
- Chame ao 061 e informe do sucedido. Siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- Se padece enfermidades previas, respiratorias ou do corazón, indique cales son e os medicamentos que toma.
- Permaneza ao carón do paciente e intente tranquilizalo.
- Non modifique a dose de osíxeno se son enfermos crónicos con osíxeno domiciliario, sen consultar previamente co médico.

- IMPORTANTE -

En persoas con enfermidades crónicas respiratorias:

- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Non permanecer en ambientes cargados de fumes ou sufocantes.
- Non fumar.
- Non suspender a medicación preventiva ou de mantemento.
- Non favorecer situacións que faciliten as infeccións respiratorias, como arrefriamentos, molladuras...
- Se é alérxico, non se expoña aos desencadeantes da alerxia.

# Dor no peito

*É unha dor de aparición brusca, opresiva, como se unha man estivese a apertarlle o corazón. Pode irradiarse ata o colo ou cara ao brazo esquerdo e, ás veces, acompáñase de suor e de ganas de vomitar.*



## QUE DEBE FACER?

- Coloque o paciente sentado ou semiincorporado.
- Afróuxelle a roupa e os obxectos que o poidan oprimir.
- Chame ao 061 e informe do sucedido. Siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- Se padece enfermidades previas, respiratorias ou do corazón, indique cales son e os medicamentos que toma.
- Permaneza ao carón do paciente, tranquilizándoo ata que chegue a axuda.

# Hemorraxias



*As hemorraxias consisten na saída de sangue dos seus vasos sanguíneos por rotura dos mesmos.*

## QUE DEBE FACER?

- Comprima a zona que sangra, colocando sobre ela unha gasa ou pano limpo e prema con forza coa palma da man, ata que ceda a hemorraxia ou chegue axuda.
- Coloque o paciente tombado para evitar que se maree e eleve a zona que sangra se a ferida está nunha extremidade.
- Chame ao 061, informe do sucedido e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- NUNCA poña torniquetes para conter unha hemorraxia.

## Hemorraxia nasal

*Chámaselle hemorraxia nasal ou epistaxe ao sangrado que se produce polo nariz.*



### QUE DEBE FACER?

- Coloque o enfermo sentado coa cabeza inclinada cara adiante. Non bote a cabeza cara atrás e non se soe con forza o nariz.
- Prema o nariz polas dúas partes laterais polo menos durante 10 minutos.
- Anime ao paciente a chuspir o sangue que lle vaia á boca.
- Se a hemorraxia non cede coa compresión chame ao 061, informe do sucedido e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- Tapone a foxa nasal que sangra cunha gasa ou algodón empados en auga osixenada.
- Non esqueza indicar os medicamentos que está a tomar o paciente.

# Feridas



*As feridas implican rotura da superficie cutánea, polo que se produce saída de sangue ao exterior e pódense infectar pola entrada de xermes no corpo.*

## QUE DEBE FACER?

- Conteña a hemorraxia (tal como se explica no capítulo de hemorraxias).
- Lave a ferida con auga e xabón (é importante que a limpe).
- Quite os corpos estraños se son accesibles e se se poden extraer con facilidade.
- Desinfecte con auga osixenada ou povidona iodada.
- Cubra a ferida con material estéril ou polo menos limpo (gasas...).
- En función da profundidade e da extensión da ferida, decida o traslado a un centro sanitario para suturala. Se ten algunha dúbida chame ao 061, informe do sucedido e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- Verifique a vacinación antitetánica.

# Inhalación de fumes e gases

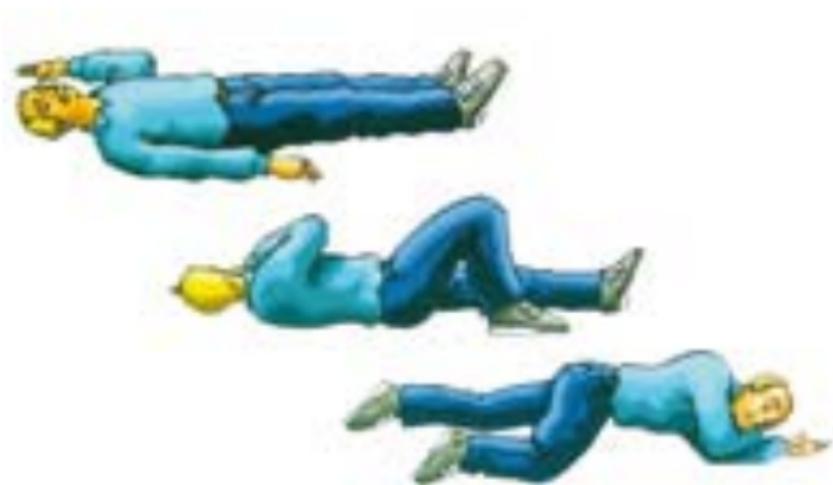
*A exposición dunha persoa a fumes ou gases pode provocar malestar xeral, dificultade respiratoria, somnolencia, perda de conciencia e morte.*



## QUE DEBE FACER?

- **NUNCA** varíe a posición do interruptor da luz.
- Non acenda mistos nin chisqueiros, pois algúns gases poden facer combustión.
- Chame ao 061 e informe sobre o sucedido. Siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- **NUNCA** entre no lugar sen ter en conta as normas de seguridade.
- **Ventile** ben o local. Abra ou rompa portas ou ventás.
- **Retire** a persoa accidentada do local para que respire aire limpo.

- Se a persoa está inconsciente, confirme que respira: colóquese de xeonllos ao seu carón, achegue a súa meixela á cara da mesma e mire cara ao seu peito. Se respira verá que o seu peito se move, oirá a saída do aire e sentirá o seu alento na meixela (ver, oír e sentir).
- Se respira colóqueo de lado en posición lateral de seguridade.
- Se non respira inicie manobras de reanimación cardiopulmonar (ver capítulo de RCP).



# Insolación

É a exposición á calor ambiental excesiva, que pode producir alteracións no organismo dependendo do tempo de exposición. Adoita aparecer malestar xeral, arrubiamento de zonas expostas, intranquilidade e dor de cabeza.



## QUE DEBE FACER?

- Afróuxelle a roupa.
- Coloque o paciente nun ambiente fresco e á sombra, deitado e coa cabeza elevada.
- Mólleo con compresas húmidas e frías.
- Chame ao 061 e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.

## - IMPORTANTE -

- Beber frecuentemente.
- Protexer a cabeza do sol.
- Evitar exposicións prolongadas e quedarse dormido ao sol.

# Irritacións

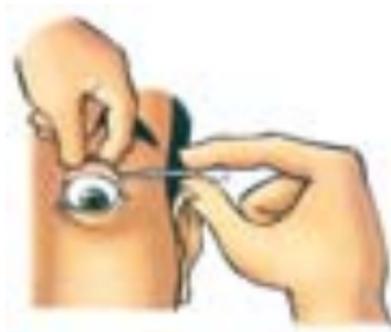
## en **pel** e **ollos**



*Cando unha persoa, de forma accidental ou intencionada, sofre un contacto da pel ou do ollo con substancias tóxicas.*

### QUE DEBE FACER?

- Lave en arrastre con auga abundante durante 5-10 minutos.
- Se se trata de cal seco, non lave. Retire cun pano seco.
- Se no existen queimaduras, retire as roupas expostas ao tóxico.
- Se os ollos están irritados:
  - No fregue o ollo.
  - Lave o ollo continuamente con auga abundante e presión moderada, mantendo as pálpebras abertas e separadas.
- Chame ao 061 e informe do sucedido. Siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- Non tire o recipiente do produto (botella, caixa...). É imprescindible para coñecer a composición.



# Perda de conciencia

*Unha perda de conciencia é fácil de detectar: o paciente non fala e non contesta cando lle falamos ou cando o sacudimos suavemente. Pode deberse a causas moi diferentes e ter consecuencias tamén moi diferentes.*

Distínguense tres grandes grupos:

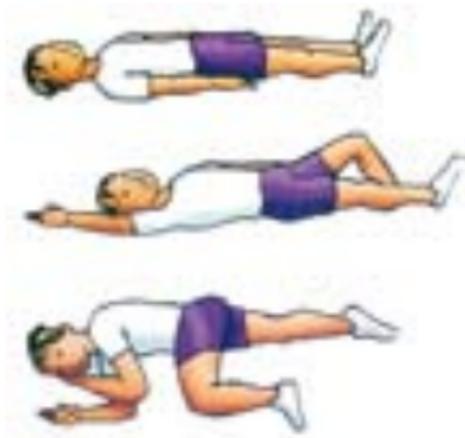
- Mareo: sensación de desmaio, sen chegar a producirse perda de conciencia.
- Síncope: perda de coñecemento que se recupera totalmente, nuns minutos, de forma espontánea.
- Inconsciencia: perda de coñecemento que non se recupera. O paciente pode respirar ou non.



## PERDA DE CONCIENCIA

### QUE DEBE FACER?

- Coloque o paciente tom- bado no chan boca arriba.
- Comprobe se está inconsciente: fáillelle, sacúdao con suavidade...
- Comprobe se hai respiración achegando a súa cara á do pacien- te para ver se hai movemento no seu peito, oír a súa respiración e notar o seu alento (ver, oír, sentir).
- Chame ao 061 e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.
- Se respira, colóqueo en posición lateral de seguridade e espere a chegada do persoal sanitario.



- Se recupera o coñecemen- to, permaneza ao seu carón e evite que se erga ata que estea totalmente recuperado.
- Se non respira inicie as manobras de reanimación cardiopulmonar e espere a chegada do persoal sanita- rio (ver capítulo de RCP).

# Picaduras: insectos e serpes



*O paciente pode presentar desde reacción local coa dor, sensación de proído, inchazo, náuseas, vómitos e, en casos máis graves e persoas sensibilizadas, perda de coñecemento e parada cardíaca.*

## INSECTOS

### QUE DEBE FACER?

- Tranquiline ao paciente.
- Lave con auga e xabón a zona afectada.
- Aplique frío local e seco.
- Chame ao 061 e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.



### - IMPORTANTE -

- Non extraer o aguillón cos dedos.
- Evitar pasear por xardíns de flores con perfumes intensos e cores vivas.

## SERPES

### QUE DEBE FACER?

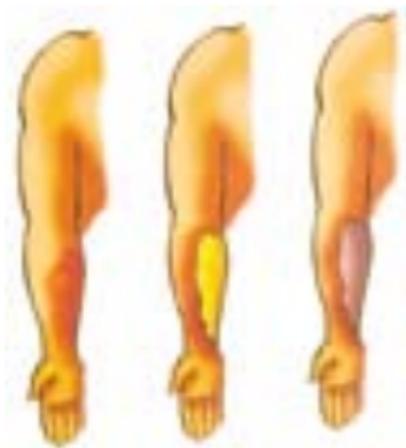
- Trate de tranquilizar ao paciente.
- Deixe a extremidade afectada e en xeral, ao ferido en repouso.
- Se é posible identifique a especie da serpe.
- Chame ao 061 e siga as instrucións do médico da Central de Coordinación.

### - IMPORTANTE -

- Non manipular a ferida nin succione o veneno.
- Non realizar torniquetes.
- Evitar camiñar descalzo.
- En zonas de rochas evitar colocar a man sen mirar.



# Queimaduras e ampolas



*Dependendo do grao e da extensión producirase arrubiamento, inchazo e ampolas.*

## QUE DEBE FACER?

- Interrompa a fonte calorífica.
- Aplique auga fría corrente sobre a zona queimada durante 10 minutos.
- Chame ao 061 e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.

### - IMPORTANTE -

- Evitar aplicar substancias estrañas sobre a zona queimada (pasta de dentes, pomadas, xeo...).

# Reanimación cardiopulmonar

*As manobras de reanimación cardiopulmonar (RCP) teñen a función de substituír e tratar de reinstaurar a respiración e a circulación espontáneas.*

*Polo tano, a RCP básica é a alternancia de compresións e ventilacións cunha frecuencia de 30/2, ata que chega a asistencia sanitaria.*

## REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

### QUE DEBE FACER?

- Comprobar inconsciencia (sacudiremos o paciente polos hombros e preguntárolle en voz alta se se atopa ben).
- Se está inconsciente berraremos pedindo axuda.
- Abrir a vía aérea: leve cara atrás a cabeza do paciente, suxeitando a fronte cunha man e elevando a barbela cara arriba tirando dela coa outra man. Desesta forma evitará que a lingua se vaia cara atrás e poida dificultar a respiración.



Comprobar se respira (ver, oír, sentir): se respira colocalo en posición lateral de seguridade: poña ao paciente tombado no chan tal e como se observa no debuxo. O máis importante desta posición é que evita a obstrución da vía aérea, así como o atragoamento de tratarse de vómitos.

- Clame ao 061, informe da situación do paciente e siga as instrucións do médico da Central de Coordinación.
- Se non respira inicie masaxe cardíaca.

## MASAXE CARDIACA

Realizárase co paciente tombado boca arriba no chan. Coloque as mans sobre a parte baixa do esternón á altura de ambas as dúas mamilas (non sobre a boca do estómago). Apoie a palma da man e sobre ela o talón da outra man cos dedos entrelazados e os brazos rectos sobre o paciente. Aproveitando o peso do seu corpo comece a realizar a masaxe cunha frecuencia de 100 compresións por minuto e intentando que en cada compresión o tórax descenda entre 4 e 5 cm nun adulto. Realice 30 compresións torácicas. De seguido realice 2 ventilacións.



## VENTILACIÓN

Comece a ventilación artificial “boca a boca”, cunha man tape o nariz e coa outra abra a boca, inspire profundamente e aplicando os seus labios sobre os do paciente sople o aire dentro da súa boca procurando que non se escape polos lados. Retire a súa boca da do paciente para que o aire saia só. Comprobe que o peito se move ao introducir o aire.



Teña en conta que se se trata dun neno, a cantidade de aire que ten que introducir na súa boca é moito menor. **Alternamos compresións e ventilacións cunha frecuencia 30/2.**

# Traumatismos:

## TRAUMATISMO CRANIOENCEFÁLICO

*Son traumatismos na zona da cabeza, nas que pola intensidade ou característica do golpe se poderían reproducir lesións cerebrais. Nalgúns casos pódense acompañar de perda de conciencia.*

### QUE DEBE FACER?

- Manteña o paciente tombado.
- Fálelle para tranquilizalo e observe o seu nivel de conciencia. Se nalgún momento o nota somnolento, axitado ou que perde a conciencia, comuníqueo á Central de Coordinación do 061.
- Non traslade nin mova o paciente.
- Non lle dea nin comida nin bebida, aínda que o pida.
- Chame ao 061, informe do sucedido e siga as instrucións do médico da Central de Coordinación.

### - IMPORTANTE -

- Se se viaxa en motocicleta ou en bicicleta, utilizar sempre o casco.
- Evitar mergullarse de cabeza en augas pouco profundas.

## TRAUMATISMOS DE COSTAS E COLO

*É un golpe nas costas ou no colo que pode afectar á medula espiñal, chegando a producir parálises irreversibles. Calquera movemento brusco da zona pode agravar estas lesións.*



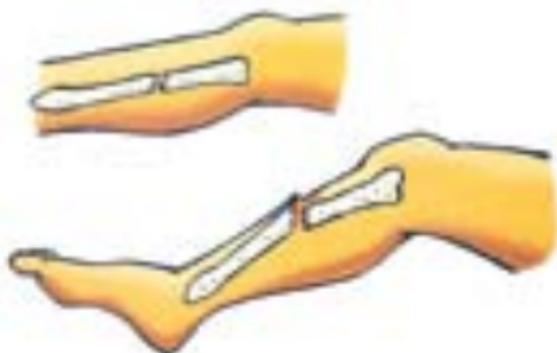
### QUE DEBE FACER?

- Tranquilice o paciente. Abrígueo.
- Non lle dea nin comida nin bebida, aínda que o pida.
- Non intente moverlle a cabeza nin o colo.
- Non mova nin traslade o paciente baixo ningún concepto.
- Chame ao 061, informe do sucedido e siga as indicacións do médico da Central de Coordinación.

## TRAUMATISMOS DE EXTREMIDADES

### QUE DEBE FACER?

- Non mova nunca a extremidade afectada, só producirá dor e pode empeorar as lesións.
- Chame ao 061, informe do sucedido e siga as instrucións do médico da Central de Coordinación.
- Non intente mover o paciente nin o traslade sen que o indique un médico.



# Mapas

SANTIAGO DE COMPOSTELA



Fronte Urxencias  
do Hospital Clínico  
**981 956 175**

R/ Paseo do Souto, s/n  
**981 810 920**  
**981 810 303**

R/ Da Peregrina, s/n  
**981 511 196**

R/ Padre Pardo, s/n  
**981 500 450**

R/ Londres, s/n  
**981 577 670**

R/ Dr. Fleming, s/n  
**981 506 176**

R/ Santiago León de Caracas, 12  
**981 527 000**

R/ Baño, s/n  
**659 957 118**  
**986 556 793**

R/ Román López, s/n  
**986 540 112**  
**986 530 875**

Lugar San Antoniño  
**986 711 700**

R/ Porta do Sol, 35  
**986 871 496**

R/ Gaiteiro Ricardo Portela, s/n  
**986 850 858**  
**986 868 824**

Avda. Mendiño, 42  
**986 400 700**

R/ Fernández Areal, s/n  
**986 337 320**

Praza de Galicia  
**986 600 908**

**Centros de Saúde**

**Puntos de Atención Continuada**

## Camiño Francés

R/ Dr. Bernardino Pardo Ouro, s/n  
**982 380 222**

Avda. do Grupo Escolar, s/n  
**982 320 023**

R/ Calvo Sotelo, 138  
**982 530 958**  
**982 532 111**

R/ Anovello, s/n  
**982 360 305**

R/ Lugo, s/n  
**982 545 114**

Praza de España, s/n  
**982 547 002**

R/ Ruxidoira, s/n  
**982 541 197**

R/ Acceso a Centro Sanitario, s/n  
**982 367 201**

### **Dispositivo** asistencial do **061**

para o

### **Xacobeo 2010**

- Punto de Atención ao Peregrino no Monte do Gozo, centro con asistencia sanitaria.
- Punto de Atención ao Peregrino na Casa do Deán, Rúa do Vilar - 1 (Santiago), ofrece asistencia sanitaria.

O equipo humano dos Puntos de Atención ao Peregrino do 061 está formado por un enfermeiro e un administrativo.

***Para calquera urxencia sanitaria dende calquera punto de Galicia pode chamar ao 061, ou ao 902 400 116 se se trata dunha consulta.***





-  Camiño Inglés
-  Camiño do Norte
-  Camiño Primitivo
-  Camiño Francés
-  Vía da Prata
-  Camiño Portugués
-  Mar de Arousa-Río Ulla
-  Fisterra-Muxía



**Como**  
e en que **casos** debe  
**chamar ao 061**

## MARQUE 061

- Informe do lugar no que se atopa coa maior precisión posible. Punto quilométrico ou lugar do que partiu e tempo que leva en camiño.
- Díganos dende que número de teléfono nos chama ou outro medio de localizalo.
- Descríbanos que lle pasa e como se atopa, trate de facelo con tranquilidade.
- Manteña a calma mentres a asistencia sanitaria está de camiño.

As **24 horas**, os **365 días** do ano  
**no seu camiño**







Fundación Pública  
Urxencias Sanitarias  
de Galicia - 061

Información  
divulgativa



XACOBEO 2010  
Galicia



XUNTA  
DE GALICIA