

# GUIA DE SEGURIDAD PARA EL TURISTA



GUATEMALA



Por Pamela Castro Mirón  
© 2004 All rights reserved.

# ¡Bienvenidos a Guatemala!



**Esta guía te ayudará a prevenir cualquier accidente o inconveniente que tengas durante tu visita por el territorio Guatemalteco. Contiene información sobre los problemas más comunes que se te pueden presentar en los diferentes sitios turísticos del país. Al leer esta guía sabrás qué hacer y qué no hacer para evitar accidentes y enfermedades, los cuidados necesarios que debes seguir con la ingesta de alimentos, el agua, los cuidados para evitar picaduras de insectos, conocimientos de plantas tóxicas y organismos venenosos, etc. Además cuenta con alternativas de auxilio, teléfonos de emergencia, y contactos especiales que te servirán de ayuda para orientarte en situaciones inesperadas que requieren de tomar acciones inmediatas. Al seguir estos consejos, también podrás prevenir situaciones desagradables como actos delincuenciales y accidentes comunes que pueden convertir tu viaje en un mal recuerdo y limitarte a disfrutar de momentos inolvidables en tu visita a este bello país.**

# Datos Importantes que debes saber de Guatemala

## El Clima



Las temperaturas varían durante todo el año, y es muy difícil tener una temperatura promedio para Guatemala, debido al cambio de alturas que puede haber en todo el territorio. Por esta razón, la clasificación más útil para determinar el clima en Guatemala es de acuerdo a la altura sobre el nivel del mar donde te encuentres. En las regiones altas la temperatura puede variar bastante, y podría llegar a hacer mucho frío. En las regiones bajas la temperatura podría llegar hasta causarte calor excesivo. El cuadro a continuación te ayudará para saber con que tipo de clima te puedes enfrentar.

Altura (msnm)	Clasificación	Clima
1,000 msnm o más	Alta	Frío
1,000 a 2,000	Media	Templado
Menos de 1,000	Baja	Caliente

## Ropa que debes usar:

La mayor parte del tiempo en casi todos los departamentos de Guatemala (excepto en la playa o departamentos que se encuentran a menos de 1,000 msnm) puedes utilizar ropa de primavera y por las noches un suéter. Para viajar en el interior de Guatemala, es preferible usar zapatos cómodos y mejor aún si llevas dos pares de zapatos, en caso de que un par se moje, enlode, o te moleste después de una larga caminata. En visitas a áreas naturales, es recomendable que uses ropa clara, liviana y preferiblemente de algodón. Pero es importante que estes preparado para todo tipo de clima, en especial para la lluvia.

# Datos Importantes que debes saber de Guatemala

## Moneda

La moneda legal en Guatemala es el Quetzal. En algunos lugares se acepta el dólar que también puede cambiarse en los bancos del país.



## Tarjetas de Crédito:

En los hoteles, restaurantes y tiendas de la ciudad de Guatemala y principales sitios turísticos son aceptadas la mayoría de tarjetas de crédito. Los cheques de viajero se pueden cambiar en la mayoría de bancos de la ciudad. Probablemente tengas problemas cambiando cheques de viajero en el interior del país especialmente en le Banco Banrural. De preferencia utiliza cheques de viajero American Express porque son los más aceptados por la mayoría de bancos del país.



## Impuestos:

Los bienes y servicios están sujetos a un 12% IVA (Impuesto al Valor Agregado). Los hoteles cobran un 10% adicional como impuesto de turismo.

## Propinas:

Generalmente, las propinas son de un 10%. SIEMPRE debes preguntar si ya está incluida la propina en tu cuenta.

## Cajeros Automáticos (ATM's):

En cuanto a cajeros automáticos (ATM's), puedes encontrar 5B (cajeros que aceptan tarjetas de crédito Visa y Master Card) en todos los departamentos de Guatemala, especialmente en las cabeceras departamentales.

# Alternativas de Auxilio

## Teléfonos de Emergencia



Para TODAS las emergencias que tengas, no te preocupes, hay alguien a quien llamar.

Si necesitas información general de destinos turísticos, servicios de guía, tours, restaurantes, hoteles y cualquier actividad turística llama a: 23 31-13 33 al 47

Instituto GuatemaltecodeTurismo (INGUAT)  
7ª Ave. 1-17, zona 4;  
[www.INGUAT.gob.gt](http://www.INGUAT.gob.gt)  
Email: [info@inguat.gob.gt](mailto:info@inguat.gob.gt)

Si sufriste algún accidente, y necesitas que alguien te lleve a algún centro asistencial llama a:

122.....Bomberos Voluntarios (Llamada Gratuita)  
123.....Bomberos Municipales (Llamada Gratuita)  
125.....Cruz Roja  
2221-3911.....Cruz Blanca  
2332-9422.....Alerta Médica  
5205-0911 - 2365-8428....Rescate 911

ESTOS TELÉFONOS SE UTILIZAN PARA SALVAR VIDAS, NO HAGAS MAL USO DE ELLOS. EL NECESITADO PODRIAS SER TU.

Si perdiste algo, te robaron algo, estas perdido, o presenciaste o fuiste victima de un acto de delincuencia llama a :

110/120.....Policía Nacional Civil (llamada gratuita)

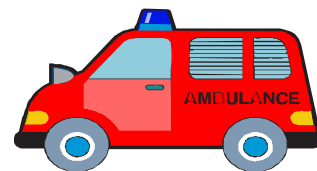
2361-6052.....Policía de Turismo

7832-7290.....Policía Municipal de Turismo  
de La Antigua Guatemala.

7832-0251.....Comisaría de la Policía Nacional  
Civil de antigua Guatemala.

1-800-464-8281.....Tourist Assistance (USA)

1-801-464-8281.....Asistencia Turística (Guatemala)



# Alternativas de Auxilio



En caso de que hayas estado o estés presente en un fenómeno natural (terremoto, inundación, deslave, tormenta eléctrica, erupción volcánica o incendio) y te encuentras en peligro, llama a::

119.....CONRED auxilio para desastres naturales (llamada gratuita)

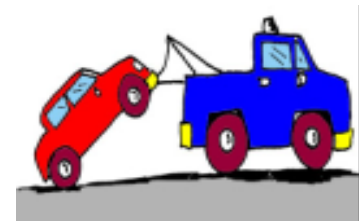
Y los teléfonos de emergencias médicas y para auxilio en caso de accidentes como los antes mencionados también los puedes marcar para este tipo de circunstancias.

Si te intoxicaste con algo (plantas, líquidos, animales, comida, etc..) llama a:

1-801-AYUDA.....Toxicología , Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia  
29832 Universidad de San Carlos de Guatemala  
(Llamada Gratuita)

También puedes llamar al 23628999 para información inmediata sobre:

- Grúas
- Ambulancias
- Patrullas de Seguridad Privada
- Reportes de Pérdidas de Tarjetas de Crédito
- Cerrajeros, plomeros y fletes.
- Compra de entradas a: conciertos, teatro, espectáculos, estadios, etc.
- Compra de Seguros de Viaje
- Mensajes urgentes a USA y Canadá
- Correos Electrónicos de emergencia dictados por Teléfono



# Alternativas de Auxilio

## Hospitales y Puestos de Salud de la República



Guatemala cuenta con varios hospitales públicos y privados bien equipados que prestan sus servicios a personas nacionales y extranjeras. Por cualquier emergencia puedes ir al hospital más cercano, ya que existen hospitales o puestos de salud en todos los departamentos de Guatemala.

Los hospitales públicos más comunes en la ciudad de Guatemala a los que es trasladada una persona que sufrió un accidente son los siguientes:

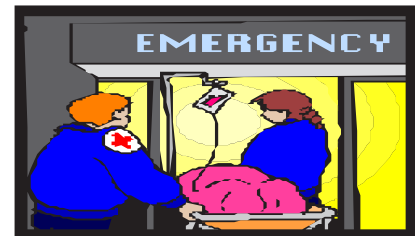
Hospital General San Juan de Dios:.....2253-0423/32

Hospital Roosevelt: .....1551/2221-0255

Hospital General de Accidentes:.....2597-9625

Si necesitas hacerte exámenes de alguna clase o simplemente buscas hospitales privados en la ciudad de Guatemala, consulta una guía telefónica o llama al: 2427-8787 (PUBLICAR).

A continuación encontrarás un listado de los números telefónicos de los hospitales en el interior de la república:



<b>DEPARTAMENTO</b>	<b>TELEFONO</b>	<b>DEPARTAMENTO</b>	<b>TELEFONO</b>
<b>Alta Verapaz</b>	Hospital Nacional: <b>7952-1315</b>	<b>Petén</b>	Hospital Reginal Dr. Antonio: <b>7926-1333</b>
<b>Baja Verapaz</b>	Hospital Nacional: <b>7940-0125</b>	<b>Quetzaltenango</b>	Hospital Regional de Occidente San Juan de Dios: <b>77635154</b>
<b>Chimaltenango</b>	Hospital Nacional: <b>7839-1504</b>	<b>Quiché</b>	Centro de Salud: <b>7755-1687</b>
<b>Chiquimula</b>	Hospital Modular: <b>7942- 0363</b>	<b>Retalhulehu</b>	Hospital Nacional: <b>7771-0116</b>
<b>Chiquimula</b>	Hospital Nacional: <b>79420348</b>	<b>Sacatepequez</b>	Centro de Salud de Antigua G: <b>7832- 0483</b>
<b>El progreso</b>	Hospital Departamental: <b>7945-1290</b>	<b>San Marcos</b>	Hospital Nacional: <b>77601140</b>
<b>Escuintla</b>	Centro de Salud: <b>7888-0309.</b> Hospital Nacional: <b>7888-0883</b>	<b>Santa Rosa</b>	Hospital Nacional: <b>78865309</b>
<b>Huehuetenango</b>	Hospital Nacional: <b>7764-1371</b>	<b>Sololá</b>	Hospital Nacional:. 77624121
<b>Izabal</b>	Centro de Salud: <b>7947-8402</b>	<b>Suchitepequez</b>	Hospital Nacional: <b>7872-0176</b>
<b>Jalapa</b>	Hospital Nacional: <b>7922-4293</b>	<b>Totonicapán</b>	Hospital Nacional: <b>7766-1466</b>
<b>Jutiapa</b>	Hospital Nacional: <b>7844-1560</b>	<b>Zacapa</b>	Hospital Regional: <b>7941-0418</b>

# Alternativas de Auxilio

## Embajadas y Consulados



A continuación encontrarás un listado de los números telefónicos de embajadas y consulados a los que te puedes comunicar:

Argentina	<b>2385-3786</b>	Finlandia	<b>2365-9270</b>	Noruega	<b>2366-5908</b>
Alemania	<b>2364-6700</b>	Francia	<b>2421-7407</b>	Panamá	<b>2269-3406</b>
Austria	<b>2368-2324</b>	Haití	<b>2334-1321</b>	Perú	<b>2463-5885</b>
Bélgica	<b>2337-0321</b>	Holanda	<b>2331-3505</b>	Portugal	<b>2334-1054</b>
Bolivia	<b>2334-5531</b>	Honduras	<b>2337-4344</b>	Reino Unido	<b>2367-5425</b>
Brasil	<b>2337-0949</b>	India	<b>2368-2271</b>	Rep. Dominicana	<b>2338-2170</b>
Canadá	<b>2333-6164</b>	Israel	<b>2333-6951</b>	República Ch.	<b>5531-2777</b>
Chile	<b>334-8273/75</b>	Italia	<b>2366-9271</b>	Rumania	<b>2332-6890</b>
China	<b>2339-0711</b>	Jamaica	<b>6634-2223</b>	Suecia	<b>2333-6536</b>
Costa Rica	<b>2368-0506</b>	Japón	<b>2367-2244</b>	Suiza	<b>2367-5520</b>
Ecuador	<b>2337-2902</b>	Jordania	<b>2365-9107</b>	Sur África	<b>2334-1531</b>
Egipto	<b>2333-6296</b>	Korea	<b>2334-5480</b>	Tailandia	<b>2368-2092</b>
El Salvador	<b>2366-6147</b>	Malta	<b>2332-2451</b>	Turquía	<b>5599-4045</b>
España	<b>2334-3757</b>	México	<b>2333-7254</b>	Uruguay	<b>2337-0929</b>
Estados Unidos	<b>2331-2348</b>	Mónaco	<b>2365-9107</b>	Vaticano	<b>2332-4274</b>
Filipinas	<b>2337-0384</b>	Nicaragua	<b>2368-0785</b>	Venezuela	<b>2366-9832</b>

NOTA: si te es posible notifica al consulado o embajada de tu país acerca de tu itinerario para mayor seguridad.

# Información Básica de Primeros Auxilios

## Principios de Primeros Auxilios



Muchas veces, cuando estamos en una emergencia, es necesario saber qué hacer. Si tienes el conocimiento básico de primeros auxilios podrías, en algunos casos, salvar la vida de una persona y ayudarla a salir de un accidente sin causarle daños por falta de conocimiento. Por esa razón aquí encontrarás información básica de primeros auxilios, para que sepas como actuar en los accidentes que podrían sucederte a ti como a quien viaja contigo.

### ¿Qué es un accidente?

Un accidente es un suceso eventual, especialmente no deseado, le puede ocurrir a cualquiera y en cualquier lugar. Un accidente ocurre cuando te caes y te lastimas; cuando te chocas o tienes problemas con el automóvil; cuando te estas ahogando por cualquier razón; cuando pierdes el conocimiento por cansancio, calor o frío; cuando te intoxicas o cuando, por alguna razón, no te sientes bien. En fin, ocurre cuando algo no te sale bien y necesitas ayuda especializada de doctores, paramédicos, bomberos, policía, etc., para solucionarlo.

SI NO TE SIENTES LO SUFICIENTEMENTE CAPACITADO PARA TRATAR A UNA PERSONA HERIDA, O QUE SE ENCUENTRA EN MAL ESTADO, NO LO HAGAS. DE ACUERDO A LA LEY GUATEMALTECA, SI LA PERSONA A QUIEN TRATASTE DE AYUDAR MUERE, TU TENDRÁS LA RESPONSABILIDAD DE SU MUERTE.



# Información Básica de Primeros Auxilios

**Cuando te encuentres en un accidente puedes ayudar de la siguiente forma:**



- **Prevenir:** Si puedes, traslada a la persona lastimada a un lugar seguro.
- **Alertar:** inmediatamente llama a los bomberos, ambulancias, doctores, etc.
- **Examinar:** Observa a la persona lastimada y trata de encontrar los problemas que pueda presentar.
- **Socorrer:** En caso de que la ayuda se tarde mucho en llegar, ayuda a la persona lastimada con tus conocimientos.
- **Vigilar:** No pierdas de vista a la persona accidentada, es importante que estés pendiente en todo momento de los cambios que sufra para poder ayudarlo inmediatamente.

Para saber qué tan serio es el daño del accidentado, debes hacerte las siguientes preguntas:

- **¿Esta consciente?:** esto quiere decir que el accidentado probablemente te puede hablar y entender. Debes platicarle y realizar cualquier tipo de preguntas para mantenerlo consciente.
- **¿Esta respirando?:** es importante que lo observes y lo escuches respirar como lo haces tu, de una forma normal. Acércate a la cara del accidentado y siente el aire que sale por su nariz.
- **¿Existe algún sangrado?:** Siempre busca alguna herida que este sangrando seriamente. Estas heridas pueden estar en cualquier parte del cuerpo. Depende de la gravedad de la herida la cantidad de sangrado. Si se trata de la fractura de un hueso largo es muy probable que el sangrado sea excesivo.

## Signos Vitales:

El pulso, la respiración, la temperatura y la presión son los signos vitales o los signos de vida. En algunos casos el mal funcionamiento de los signos vitales podría provocarte hasta la muerte.

# Información Básica de Primeros Auxilios



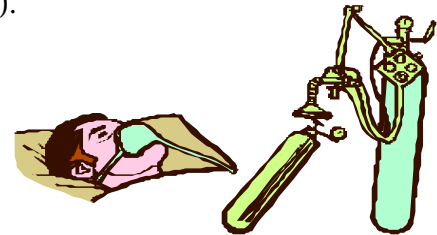
Si alguien no se siente bien o sufrió algún accidente observa los signos vitales. Es importante saber cuales son los valores normales para cada signo. Si el accidentado se encuentra bajo o sobre los valores normales, está en peligro y es necesario buscar ayuda.

Con esta información podrás determinar los valores normales para cada signo:

**Respiración:** Es el proceso por el cuál se inhala y se exhala aire de los pulmones. Para tomar la respiración debes contar sólo uno de los movimientos (ya sea cuando el pecho sube o cuando baja), y contar el número de respiraciones durante un minuto. Si no respira debes iniciar la respiración artificial ( ver figura 4 ).

## Valores Normales de frecuencia:

- Adulto: 12-20 respiraciones por minuto (rpm)
- Niño: 20-40 rpm
- Recién nacido: 40-60 rpm



**El pulso:** Es el latido del corazón. Para tomar el pulso coloca los tres dedos centrales (NO el dedo pulgar) sobre el cuello, la muñeca o el brazo, haz un poco de fuerza sobre la arteria y cuenta durante un minuto los latidos que sientas. Si hay ausencia de pulso debes ir de inmediato a un centro asistencial.

## Valores normales de frecuencia:

- Adulto: 60 -100 pulsaciones por minuto (ppm)
- Niño: 80-140 ppm
- Recién nacidos: 120-140 ppm



# Información Básica de Primeros Auxilios



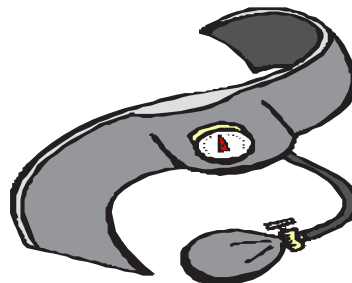
**Temperatura:** La temperatura mide el calor del cuerpo.

Esta la puedes tomar colocando la palma de tu mano sobre la piel. Así puedes sentir si esta: normal, caliente o fría. El valor normal es aproximadamente  $37^{\circ}\text{C}$  para obtener la temperatura exacta necesitas un termómetro. Si el accidentado está sobre el nivel normal puedes administrar acetaminofén para disminuir la temperatura.



## **Presión Arterial:**

Es la fuerza que el corazón utiliza para que la sangre circule por todo el cuerpo. La presión arterial no la puedes tomar tu ya que necesitas utilizar un esfigmomanómetro. Los síntomas de la presión alta son los siguientes: dolor de cabeza y visión borrosa. Para tratar la presión alta solamente debes hacer reposo y esperar ayuda; si tomas medicamentos para la presión debes de tomarlos inmediatamente. Para la presión baja hay sudoración, palidez, enfriamiento y en casos extremos puede haber dolor de cabeza. Para tratar la presión baja debes de administrar café y azúcar.



# Procedimientos más conocidos en Atención de Emergencias



## La Maniobra de Heimlich

La maniobra de Heimlich se utiliza cuando alguien se está ahogando debido a que tiene una obstrucción de las vías respiratorias. Esto sucede normalmente con cuerpos extraños como comida, hielo, juguetes, monedas, dentaduras postizas, vómitos, líquidos, etc. Si empiezas a escuchar ruidos agudos, dificultad para toser y el rostro comienza a ponerse azul, es necesario que emplees la maniobra.

- Colócate detrás de la persona sofocada y abrázala por la cintura.
- Empuña una mano y con la otra empuja, con el pulgar empuñado, debajo del esternón.
- Mantén los codos separados y presiona el puño contra el abdomen de la persona hacia adentro y hacia afuera, es importante que hagas esto con rapidez y precisión. Cuando el objeto salga por la boca, llegue ayuda a la persona o pierda el conocimiento puedes dejar de hacer la maniobra..
- Si la persona pierde el conocimiento debes recostarla boca arriba, abrirle las vías respiratorias y tratar de sacar el objeto que le está obstruyendo la respiración ( Ver figuras 2 y 3).

**Figura No. 1**



**Maniobra de Heimlich**

# Procedimientos más conocidos en Atención de Emergencias



## Para despejar las vías respiratorias: (Hiperextensión)

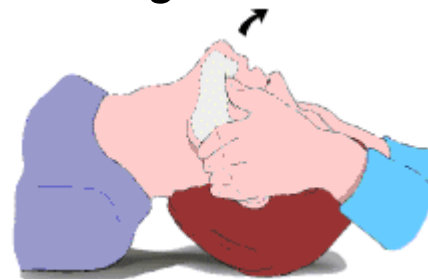
- Colócate sobre tus rodillas y pon la cabeza de la persona inconsciente enfrente de ti. (Figura No. 2)
- Levántale la cabeza a la persona, colocando tus manos sobre la mandíbula o la barbilla. (Figura No. 3)
- Busca algún cuerpo extraño dentro de la boca y si hay sácalo.

Si la persona inconceinte tiene algo que no le permite respirar intenta sacarlo, de esta forma ayudaras a despejarle las vías respiratorias. En muchos casos, el simple hecho de hacer este procedimiento ayuda a la persona a respirar y recuperarse. Si después de sacar el objeto que no le permitía respirar y después de hacer el procedimiento para despejar las vias respiratorias (Hiperextensión), la persona sigue inosciente debes iniciar con la respiración artificial.

**Figura 2**



**Figura 3**



## Respiración Artificial (boca a boca):

- Observa el pecho del paciente y comprueba si despiden aire por la nariz y por la boca. Para esto puedes utilizar un espejo, que se empañará si hay respiración.
- Si la persona no respira, pero el corazón todavía late, recurre a la respiración artificial.
- Levantale la barbilla hacia arriba.
- Coloca tu boca sobre la boca abierta de la persona; oprime las ventanas de la nariz con tu mano para cerrarlas y sopla bastante fuerte hasta hincharle el pecho (si prefieres puedes colocar un pañuelo sobre la boca de la persona para soplar a través de él).

# Procedimientos más conocidos en Atención de Emergencias



- Verifica que el aire soplado salga y repite el procedimiento.
- Si no logras el intercambio de aire, golpea fuertemente a la persona entre los hombros ( omoplatos) varias veces para desalojarle de la garganta cualquier cuerpo extraño.
- Si se trata de un niño pequeño, cúbrele la nariz y la boca con tu propia boca.
- Haz la maniobra hasta que la persona comience a respirar.

Figura 4



## Desmayos:

Si una persona esta a punto de desmayarse es probable que empiece a sentirse débil, con sudoración fría, se sienta mareado y con visión borrosa, que pierda sensibilidad en las extremidades y habilidad para moverlas. Esto ocurre porque el cerebro no esta recibiendo suficiente oxígeno.

### ¿Qué hacer en caso de un Desmayo?:

- Recuéstalo y levántale los pies del suelo para que la sangre llegue al cerebro con más facilidad. Luego afloja la ropa y despeja las vías respiratorias (con el procedimiento que acabas de aprender). Colócale la cabeza de lado para evitar que se ahogue con su propio vómito si es que esto llegara a suceder.

También podrías intentar reanimarlo acercándole a la nariz un algodón empapado con alcohol. Si reacciona pídele que respire profundamente y que tosa varias veces para que mejore el riego sanguíneo cerebral.

Si la persona no llega a perder el conocimiento, debes acostarlo o bajarle la cabeza a la altura de sus rodillas.

# Procedimientos más conocidos en Atención de Emergencias



Después del desmayo no permitas que ingiera alimentos ni bebidas por un par de horas.

## **Es recomendable que:**

- Comas bien antes de empezar una larga caminata.
- Evites estar mucho tiempo bajo el sol y/o en temperaturas bajas sin la ropa adecuada.
- Si padeces de alguna enfermedad SIEMPRE lleves contigo tus medicamentos.

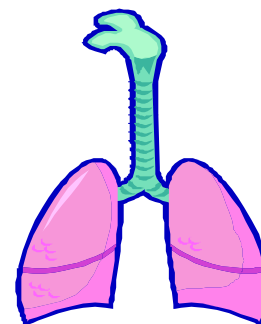


## **Paro Respiratorio y Cardiorrespiratorio**

Algunas veces podrías estar en accidentes tan serios que te podrían causar un paro respiratorio y hasta cardiorrespiratorio. En la mayoría de los casos este tipo de situaciones tienen una causa diferente, pero sea cual sea la causa, es importante que sepas qué hacer si te encuentras en una situación donde alguien que viaja contigo o en algunos casos, hasta tú sufras una de estas afecciones.

### **¿Como saber si estas entrando en un paro respiratorio?**

Primero, hay dificultad para respirar, luego los labios y las uñas se ponen moradas. Es muy probable la pérdida del conocimiento y a causa de eso, el pulso se pone bastante rápido pero débil.



### **¿Cómo saber si alguien esta entrando en un Paro Cardiorrespiratorio?**

Como es de esperarse, el paro cardiorrespiratorio viene después de un paro respiratorio. Hay ausencia del pulso y respiración, las pupilas se dilatan parcialmente y luego de estar así por dos o tres minutos, la dilatación es total y no hay reacción a la luz.

# Procedimientos más conocidos en Atención de Emergencias



## ¿Que hacer en caso de paro respiratorio y paro cardiorespiratorio?

La reanimación cardio pulmonar es un procedimiento delicado; **deben realizarlo únicamente personas calificadas.** Cuando la situación es extrema y no cuentas con ayuda profesional, debes tener presente que **CUALQUIER FALLO EN EL PROCEDIMIENTO PODRÍA CAUSAR SERIOS DAÑOS.**

Si te encuentras con una persona inconsciente, ya sea desmayada, ahogada, con paro respiratorio o cardiorrespiratorio, aunque no sepas la causa por la que esta inconsciente, es necesario que sigas de inmediato los siguientes pasos:  
- Primero, intenta, despertar a la persona con movimientos suaves o llamándola por su nombre si es posible. Si no despierta, acuéstala sobre la espalda con la cabeza de lado y pide ayuda de inmediato. Es importante que vigiles las vías respiratorias de la persona en lo que llega la ayuda.

## Accidentes que Involucran Lesiones en el Cuerpo

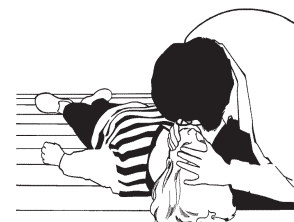
### Hemorragias nasales

Mucha gente padece de hemorragias nasales. Si tu eres una de ellas probablemente ya sabes que hacer, pero si tu hemorragia es a causa de un golpe fuerte, cambio de clima, exceso de calor etc, y no sabes que hacer únicamente sigue estos consejos.

### ¿Qué hacer si tienes una hemorragia nasal?



Con los dedos pulgar e índice, mantén presión sobre la parte baja de la nariz durante diez minutos para detener la hemorragia. Permanece sentado e inclínate ligeramente hacia adelante, **no hacia atrás**, como normalmente se piensa. Inclinandote hacia adelante evitarás que la sangre caiga dentro de la boca y garganta. Si después de estos consejos la hemorragia continúa, busca ayuda profesional.



# Accidentes que Involucran Lesiones en el Cuerpo



## Es recomendable que :

- Evites los cambios bruscos de altura y clima.

## Raspones:

Un raspón es una herida que casi siempre es superficial, la mayoría de raspones causan ardor y algunas veces son muy dolorosos.. El peligro de los raspones es que podría causarte una infección por no tratarlos como se debe. Para evitar una infección lee los siguientes consejos:

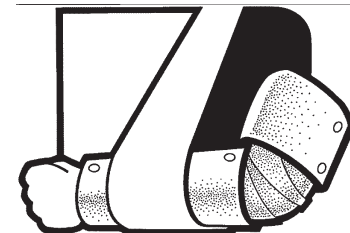
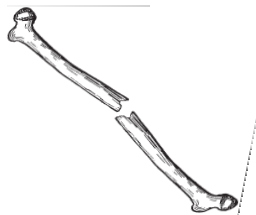
### ¿Qué hacer con un raspón?

Lava con agua y jabón lo antes posible, la zona golpeada. Si tienes desinfectante o algún antiséptico tópico (agua oxigenada, mertiolate, alcohol, etc.) puedes aplicar un poco encima de la herida para evitar infecciones. Después cubre el raspón con una gasa o una curita (venditas adhesivas), procura que el pegamento no quede en la herida y que ésta tenga por donde respirar, para que la herida se cure con mayor rapidez y facilidad.

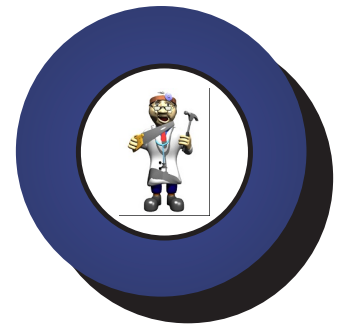
## Es recomendable que:

- Laves el raspón con mucha agua y jabón para evitar infecciones.
- No te dejes la misma curación durante varios días. Por lo menos debes realizar una nueva curación cada dos días.

Cuando te fracturas un hueso el dolor es bastante intenso, pierdes la habilidad para mover la parte que quebraste y, si es una fractura expuesta, podrías llegar a perder mucha sangre. Lo más importante que debes saber es que si sospechas tener una fractura, no debes moverte o mover a la persona lastimada a menos de estar seguro que la zona golpeada la puedes inmovilizar.



# Accidentes que Involucran Lesiones en el Cuerpo



## ¿Qué debes hacer con una fractura?

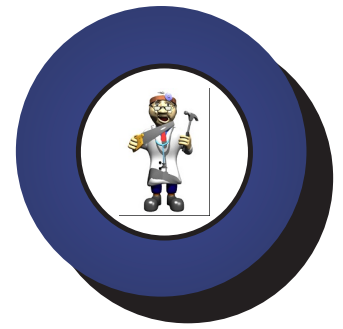
Inmoviliza la parte lastimada. Esto lo puedes hacer con una tablilla, un cartón grueso, reglas, revistas o periódico enrollado o cualquier objeto plano y fuerte que pueda sostener la parte lastimada.

Inmoviliza en la posición en que la encontraste, para no moverla más y causar más daño. Asegúrate que la tablilla cubra más arriba y debajo de la fractura. Amarra la tablilla, dejando la parte lastimada en medio, con pedazos de tela, cintas, cinturones, corbatas y si tienes un botiquín, con una venda. No debes apretar demasiado la tablilla y no hagas ningún nudo en la parte lastimada. Si por alguna razón crees que la persona lastimada tiene el cuello o la columna fracturada **NO** la muevas. Si la persona lastimada no se encuentra en peligro inminente y está cómodo, es mejor que la dejes tranquila hasta que llegue ayuda.

### **Es recomendable que:**

- No frotes el área lastimada, porque puede hacer el golpe mas serio de lo que parece ser.
- Nadie debe intentar manejar los huesos rotos, a menos que esté entrenado para ello.
- No trates de hacer sentir mejor a la persona lastimada dándole de comer y beber, ya que podría ser una lesión bastante fuerte que necesite intervención quirúrgica. Si come no se le puede aplicar anestesia general.

# Accidentes que Involucran Lesiones en el Cuerpo



## Golpes en la cabeza

Un golpe fuerte en la cabeza puede provocar náuseas y cortos periodos de vómito, pérdida del conocimiento y confusión y/o visión doble. Si alguien que viaja contigo sufrió un golpe fuerte en la cabeza, debes seguir los siguientes pasos:



### ¿Qué hacer cuando alguien se golpea la cabeza?

Acuesta a la persona y busca ayuda de personal especializado (médicos, paramédicos, bomberos, etc). Si el golpe fue muy fuerte y está sangrando, trata de detener el sangrado con un trapo limpio apretándolo en la cabeza; si el golpe es superficial, lávalo con jabón y sécala sin frotar; si la persona está vomitando colócale la cabeza hacia un lado, para evitar que se ahogue con su vómito; si solamente hay hinchazón y dolor, dale una pastilla para bajar el dolor.

### Es recomendable que:

- No muevas a la persona si crees que tiene una lesión grave en la cabeza o columna vertebral.
- Si por alguna razón la persona llevaba puesto un casco y se lastimó la cabeza **no se lo quites**. golpe en la cabeza es muy profundo o sangra mucho, no lo laves.
- Cualquier persona que recibe un golpe en la cabeza y haya quedado inconsciente, debe ser controlado cada 15 minutos durante las siguientes 24 horas y especialmente si le sale sangre por los oídos.
- Si la sangre empapa el trapo, no lo quites, coloca otro trapo sobre el anterior porque podrías aflojar el coágulo.

# Accidentes que Involucran Lesiones en el Cuerpo



## Quemaduras de piel



Las quemaduras en la piel causadas por el sol son las más comunes, pero también es importante que sepas que hacer en caso de quemarte con agua hirviendo, fuego, algún ácido o cualquier sustancia que te cause una quemadura en la piel.

Si tienes una quemadura leve, probablemente vas a tener mucho ardor y te podrían aparecer algunas ampollas. Las quemaduras leves son las que afectan la capa externa de la piel.

### ¿Qué hacer con una quemadura leve?

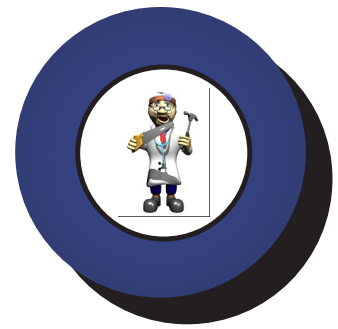
Enfría la herida manteniéndola bajo un chorro de agua fría durante 10 minutos; luego cúbrela con una venda limpia y seca, para impedir el riesgo de infección. Para calmar el dolor puedes frotar la quemadura con un hielo, pero primero debes mojarlo en agua corriente para que no se te pegue a la piel.

Quita cualquier cosa que apriete la zona quemada (anillos, reloj, pulseras, etc) porque la piel quemada se hincha y no circula bien la sangre al área afectada. Por último puedes aplicarte cremas y sprays indicados para el tratamiento de quemaduras, estos te ayudarán a calmar el dolor.

Si la quemadura es más grande que la palma de tu mano, es una quemadura grave y normalmente esta ya es profunda. Estas quemaduras causan mucho dolor.



# Accidentes que Involucran Lesiones en el Cuerpo



## ¿Que hacer con una quemadura grave?

Si la quemadura es con fuego y la persona está en llamas, no la dejes correr, apágale el fuego con agua y trata de ahogar el fuego con un material grueso como una tela de lana o algodón, una alfombra o una manta y hazlo rodar por el suelo. **No quites las prendas quemadas que estén pegadas a la piel.** Si la quemadura fue con líquidos calientes, quítale únicamente la ropa que salga con facilidad, coloca rápidamente la parte afectada bajo un chorro de agua fría y cúbreala con una toalla limpia. Luego acude al centro asistencial más cercano.

### Es recomendable que:

- Las quemaduras graves reciban atención profesional.
- Utilices protector solar siempre que estés expuesto al sol para evitar quemaduras serias o molestas en la piel.
- Si te salen ampollas, NO las revientes.

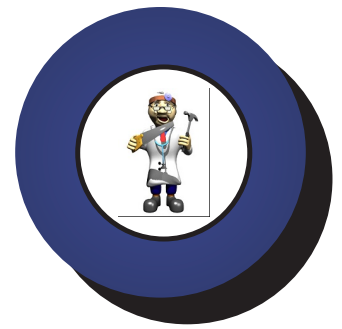
## Cortes en la Piel

Una cortada en la piel es bastante común. Te puedes cortar con cosas tan sencillas e inofensivas como el filo de una hoja de papel, hilo, astillas de madera y hasta con pedazos de vidrio, alambres espigados, navajas, cuchillos, etc.

## ¿Qué hacer con un corte en la piel?

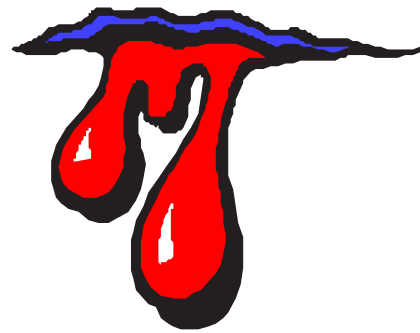
Es conveniente que dejes sangrar la herida durante unos segundos para que el propio cuerpo limpie la suciedad y los gérmenes. Luego lávala con agua y cúbreala con una gasa. Si la herida sigue sangrando, debes hacer presión sobre ella durante varios minutos para detener la hemorragia. Lo más probable es que la hemorragia se detenga después de unos minutos de presión. Si la herida sigue sangrando pide ayuda especializada, porque tanta pérdida de sangre te podría causar serios daños.

# Accidentes que Involucran Lesiones en el Cuerpo



## **Es recomendable que:**

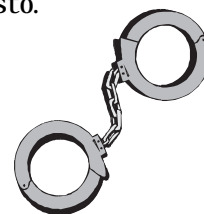
- Laves bien la cortada para evitar infecciones.
- No camines descalzo, especialmente en la playa, podrías encontrar objetos que provoquen cortes en el pie.
- Si te cortaste con un objeto oxidado, recurre a un centro asistencial para evitar algo más serio como el tétano.



# Peligros Existentes en Guatemala



En esta parte de la guía se te dan una serie de recomendaciones a seguir para los percances más comunes que suceden en Guatemala y a los que tu como turista podrías estar expuesto.



## Robos y Asaltos

Sería una sorpresa desagradable encontrarte en una situación de peligro, pero si sigues estas recomendaciones es muy probable que el riesgo de un robo o asalto disminuya:

- Evita caminar de noche en lugares solitarios y sin alumbrado.
- No viajes solo, trata de mantenerte en grupos, es preferible que viajes bajo la dirección de un tour operador.
- No lleves contigo objetos valiosos (Joyería, equipos grandes y sofisticados de fotografía, etc) y mantente alerta.
- No te resistas a un ladrón. Es conveniente que entregues todas tus cosas materiales para evitar salir lastimado.
- Guarda tus pertenencias y tu dinero cuando te encuentres en lugares muy concurridos (específicamente en mercados, buses y aglomeraciones de personas).
- No pares a los taxis en la calle. Es mejor llamar por teléfono a una empresa especializada.
- No viajes en un taxi, donde el taxista no este claramente identificado. Tu debes poder ver el nombre de la empresa y del conductor.
- No deje tus valijas y pertenencias solas y desatendidas.
- Lleva contigo siempre una copia de tu pasaporte, de manera que puedas identificarte y mostrar la fecha de tu ingreso al país. Deja el documento original en el hotel, preferiblemente en la cajilla de seguridad.

# Peligros Existentes en Guatemala



- No entregues a nadie tus documentos personales y los del vehículo que manejas, estos son propiedad privada; eso significa que por ningún motivo, las autoridades pueden decomisarlos.
- Ten cuidado con los niños vendedores. Son conocidos por engañar a la gente y revisar tus bolsillos.
- No aceptes ayuda de nadie para utilizar los cajeros automáticos (ATM), y mantente alerta cuando entres y salgas de ellos.
- No pidas jalón, es muy peligroso.

## **Si viajas en vehículo propio o rentado es recomendable que:**

- A la hora de estacionarte en la ciudad, dejes el vehículo en un parqueo.
- No dejes objetos a la vista dentro del vehículo.
- Si viajas por la ciudad, mantén las puertas cerradas con llave y no abras completamente las ventanillas.

## **Si tuviste mala suerte y te robaron o asaltaron, debes seguir estos pasos:**

1. Acude a la estación de Policía Nacional Civil más cercana al acto de delincuencia.
2. Haz una denuncia, especificando los artículos robados y la forma y hora del robo.
3. Espera, hasta tener en mano la copia de tu denuncia.
4. Comunícate con la embajada de tu país (ver Tabla 3).

Estos pasos te servirán para evitarte problemas con las autoridades Guatemaltecas, En caso de cualquier accidente, como respuesta a la falta de tus documentos, será suficiente presentar la copia de la denuncia con ello, evitaras cualquier falsa acusación.

# Peligros Existentes en Guatemala



## Percances

Los percances son eventos inesperados que causan algún daño. Es importante que sepas qué hacer durante percances en automóviles y en el campo. A continuación encontrarás una serie de recomendaciones que te ayudarán a prevenir y actuar durante este tipo de percances:

### Percances en Automóvil:

Sigue estos consejos cuando manejes en Guatemala:

- No todas las carreteras de Guatemala están en perfectas condiciones, tampoco están alumbradas y muchas de ellas están rodeadas de montañas; esto las hace peligrosas debido a las curvas y ganchos que, si no los tomas con precaución, podrían ocasionar serios daños.
- Obedece las señales de tránsito que se encuentran en la vía pública y durante el recorrido de carreteras, para evitar accidentes.
- Lleva contigo tu licencia (permisos internacionales de conducir vehículo son válidos), copia de pasaporte y, si el vehículo es rentado, el contrato de arrendamiento.
- Si el vehículo es rentado, asegúrate de que esté asegurado para evitar trámites complicados.
- Si tienes un accidente, siempre espera la presencia de la policía o del representante de la compañía de seguros; No muevas el vehículo.
- No conduzcas por lugares oscuros o que tengan poca iluminación.
- No conduzcas vehículos bajo la influencia del alcohol y otras drogas.
- Usa cinturón de seguridad, es requisito de la ley.
- No te detenga ante señales de particulares o de personas que te pidan ser trasladadas.



# Peligros Existentes en Guatemala



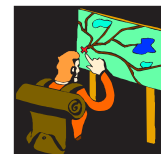
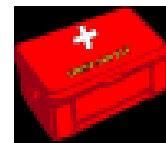
## Percances en el campo

Muchos de los sitios turísticos de Guatemala están dentro de áreas naturales. En ellos puedes hacer un sin fin de actividades como caminatas, campamentos, escaladas, natación, visitar cuevas, paseos en bicicletas, paseos a caballo, canopying, deportes acuáticos (surfing, pesca, esquiar, cayaking, etc), aventuras en ríos (rafting, tubing, etc) y muchas actividades más, que en algunas ocasiones te podrían causar un accidente.

Sigue estos consejos cuando estés en el campo o visitando sitios turísticos en áreas naturales:

### NO OLVIDES LLEVAR:

- Comida extra y agua
- Navaja
- Botiquín mínimo de primeros auxilios.
- Linterna, espejos
- Mapas del área donde se encuentra
- Fósforos o cerillos
- INSECTICIDAS Y REPELENTES.



# Peligros Existentes en Guatemala



## ¿PERDIDO?

**\* YO NUNCA ME PIERDO, PORQUE SIEMPRE PREGUNTO:**

### **¿EN DÓNDE ESTOY? \***

Camina inteligentemente. Tu eres responsable de tu propia seguridad. En la mayoría de sitios turísticos existen senderos para conocer el área, camina siempre dentro de ellos. Si por algún motivo te perdiste durante el recorrido, intenta retroceder hasta estar lo más cerca posible a una parte que consideres es del sendero. Lo más importante al estar perdido es mantener la calma y pensar con claridad, lo más seguro es que alguien más va a pasar por allí en algún momento.



No te pongas debajo de las ramas de los árboles, trata de encontrar un espacio libre en donde sea posible encontrarte con mayor facilidad. Si llevas demasiado tiempo perdido, utiliza tu espejo para hacer algún tipo de señal con el sol y en última instancia, una pequeña fogata controlada podría facilitar tu búsqueda.

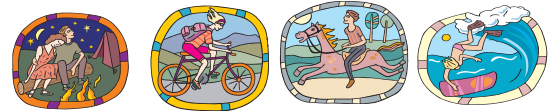
Al realizar caminatas dentro del bosque o dentro de un área natural evita caminar solo y asegúrate de que alguien conozca tus planes o ruta.

# Peligros Existentes en Guatemala



Es recomendable que al empezar tu viaje tengas cuidado con la deshidratación, la hipotermia, o con algún accidente en el agua. Este tipo de accidentes y percances en casos extremos te podrían causar serios daños. Especialmente si eres de las personas que gusta disfrutar de la naturaleza y pasar momentos agradables en caminatas, campamentos, paesos en bicicleta o caballo o te gusta la emoción y te involucras en actividades como surfing, pesca, kayaking, rafting, tubing, etc.

## Deshidratación:



### **Es importante llevar más agua de la que creas necesitar.**

La deshidratación empieza de una forma leve y así como te puede empezar a ti, también le puede empezar a quien viaja contigo, por eso debes estar atento a los siguientes síntomas: mucha sed, nada de hambre, irritabilidad y malestar, cansancio extremo, náuseas, fuertes y rápidos latidos del corazón.

Si todos estos síntomas continúan por un tiempo y no has hecho nada al respecto, es probable que la persona en deshidratación empiece a sentirse mareado, con dolor de cabeza, con dificultad para respirar, con la boca reseca y la lengua morada hasta que empiece a tartamudear. Es necesario que hagas algo por esta persona porque después vienen los síntomas más serios y si no los tratas te podrían hasta causar la muerte. Estos son: el delirio, calambres musculares, hinchazón de la lengua, incapacidad para tragar, visión nublada, dolor o incapacidad para orinar, la piel se tensa, se arruga y se adormece hasta rajarse y probablemente empiece a sangrar.



# Peligros Existentes en Guatemala



## ¿Cómo puedes ayudar a una persona deshidratada?

El tratamiento es tomar agua y comida salada y descansar en un lugar fresco sin sol. En la mayoría de casos la recuperación total del deshidratado se da en un período de 24 horas. El tratamiento es el mismo para los casos avanzados; aunque es necesario buscar ayuda profesional o acudir a un centro asistencial.

Es importante administrar suero oral para disminuir el malestar y los síntomas; los sueros orales se pueden conseguir en farmacias, centros de salud y tiendas, o pueden ser de fabricación casera como: la "Limonada Alcalina" (se prepara disolviendo en 1 litro de agua, el zumo de 2 limones; una cucharada de bicarbonato de soda y azúcar al gusto). Para una receta más simple, únicamente disuelves una cucharadita de azúcar en un litro de agua.

### **Es recomendable que:**

- No estés expuesto al sol durante mucho tiempo.
- Pequeñas cantidades de agua en intervalos cortos de tiempo son más eficaces que grandes tragos en intervalos largos de tiempo.
- Nunca salgas a caminar sin agua y comida.

### **Hipotermia:**

La hipotermia es causada por la pérdida excesiva de calor humano debido al exceso de frío, ya sea por agua o clima frío con viento. Casi siempre ocurre en temperaturas de  $-1^{\circ}\text{C}$  a  $10^{\circ}\text{C}$  ( $30^{\circ}\text{F}$  a  $50^{\circ}\text{F}$ ).

En Guatemala no existen lugares tan fríos, las temperaturas bajas únicamente se dan en las cumbres de los volcanes o en partes muy altas del país.

# Peligros Existentes en Guatemala



Cuando alguien esta entrando a un estado de hipotermia, empieza a temblar con mucha fuerza, no puede poner mucha atención y se le olvidan las cosas con facilidad. Es probable que se sienta cansado y empiece a tartamudear y hablar incoherencias

## **¿Cómo puedes ayudar a una persona con hipotermia?**



Si la persona esta en el agua, sácala de inmediato y sécala, luego quítale la ropa mojada y, si es posible, ponle ropa seca o tápala con un poncho, sábana, cobija o cualquier prenda que la ayude a entrar en calor. Si tienes al alcance bebidas calientes como té, café, chocolate, leche, etc, has que se tome un poco. Si después de esto la persona sigue con mucho frío y están al aire libre, intenta calentarla cerca de una fogata.

- Te mantengas seco.

-Uses ropa adecuada para evitar el viento frío y recuerda que si tienes cubierta la cabeza, mantienes caliente el resto del cuerpo.

No es recomendable tomar bebidas alcohólicas o estimulantes si estas con hipotermia.

Si la persona no mejora, colócala en una bolsa de dormir (sleeping-bag) acompañado de otra persona. De ser posible, ambos deberán estar sin ropa, ya que el calor humano se transmite más rápido de esa manera.



# Peligros Existentes en Guatemala



## Ahogamientos :

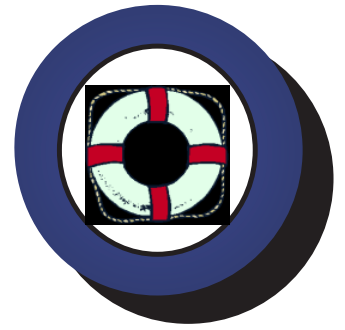
Entre los destinos turísticos de Guatemala se encuentran los cuerpos de agua como: ríos, lagos, lagunas, mar o playa, estanques, piscinas, etc; en estos lugares pueden ocurrir varios accidentes y es necesario tomar precauciones y saber cómo actuar en caso que una persona se esté ahogando.

### **¿Cómo puedes ayudar a una persona que se esta ahogando?**

- Si la persona en peligro está al alcance, arrodíllate cerca del borde del agua y, con firmeza, sácalo del agua.
- Si está fuera de tu alcance, arrójale un objeto flotante (una tabla o un salvavidas) atado a una cuerda para poder sacarlo.
- Si es necesario nadar en busca del ahogado, lleva un objeto flotante para evitar que ambos se hundan.
- Si el rescatado no respira, inicia con la respiración boca a boca (ver figura 4), contóle el pulso y, de ser necesario y si tienes capacitación, inicia Resucitación Cardio Pulmonar.
- Si el ahogado vomita, colócale la cabeza por un lado y sácale el vómito de la boca.
- Si respira, quítale la ropa mojada, envuélvelo en mantas y busca ayuda profesional o llévalo a un centro asistencial.



# Peligros Existentes en Guatemala

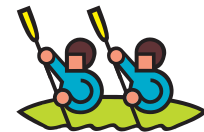


Es recomendable que:

- No corras a orillas de piscinas, porque te puedes resbalar. Si te golpeas la cabeza o cualquier otra parte del cuerpo y caes al agua, podrías ahogarte.

- Evita los juegos de empujar y meter debajo del agua a otros.

extensiones de agua, (lagos, lagunas o el mar), no te alejes de la orilla, porque te puede pasar cualquier cosa como un calambre. Además, estás expuesto a que un transporte acuático (lancha, moto de agua, etc.) no te mire y te atropelle.



- No coloques recipientes de cristal cerca del agua, porque se pueden caer. Los objetos de cristal adentro del agua no se ven, te podrías cortar cualquier parte del cuerpo o se te podría meter un pedacito de cristal (en los ojos, la nariz, etc) y provocarte serios daños.



- Si viajas en lancha, utiliza chaleco de seguridad.

- No te metas al agua inmediatamente después de haber comido o si tomaste bebidas alcohólicas o drogas.

# Mordeduras y Picaduras



Todos los animales están condicionados a diferentes estímulos en busca de alimento, reproducción y supervivencia. Por el desconocimiento de su hábitat, las personas se accidentan al apoyarse en un árbol o introducir las manos debajo de una piedra.

Las picaduras y mordeduras inicialmente afectan la parte externa de la piel. Para algunas personas las mordeduras o picaduras pueden provocar daños serios en el organismo, incluso hasta la muerte si la atención no es rápida y adecuada, especialmente en personas que sufren reacciones alérgicas graves.

## Animales Marinos:



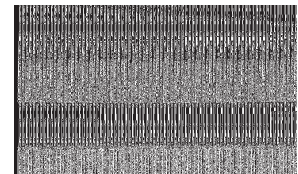
### **Medusa o agua mala**

Estos animales marinos tienen tentáculos que se extienden a varios metros en la superficie del agua. Viven en colonias, en agua tibia poco profunda y calmada, entre arrecifes y corales.

Al contacto con uno de estos animales sentirás mucho dolor y ardor quemante, te saldrán ronchas y erupciones en la piel. En algunos casos el veneno de las medusas puede causar calambres, náuseas, vómitos, problemas respiratorios y shock.

### **Picadura de raya:**

Las rayas se encuentran en agua dulce o salada. (En Guatemala solo las encontrarás en el mar). En su cola tienen uno o dos huesos pequeños afilados (espolones) en forma de sierras, en donde guardan el veneno, que sueltan al penetrar en la piel del hombre.

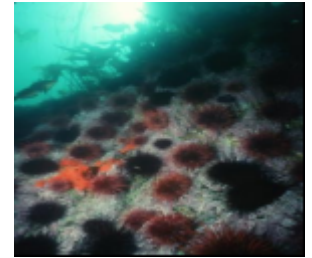


# Mordeduras y Picaduras



## **Erizo de mar y Pez escorpión:**

El erizo de mar tiene una caparazón espinosa.  
El pez escorpión, llamado diablo de mar, posee espinas fuertes en su aleta dorsal.



Cuando tocas uno de estos animales sentirás un dolor intenso que aumentará poco a poco hasta ser insoportable, posteriormente irá disminuyendo de la misma manera. Es muy probable que te produzca una lesión con sangre, alrededor de la picadura se inflamará y, en algunos casos, podría ocasionar desmayos, náuseas, vómito, calambres y convulsiones.

## **Que hacer en caso de una picadura de un animal marino?**

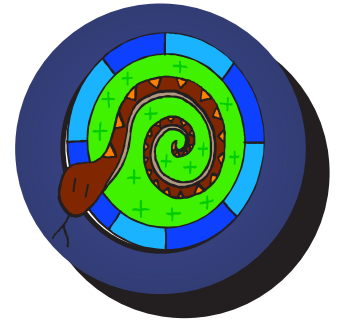
- Lava con agua fría y salada para remover el veneno y limpiar la herida.
- Luego remojar en agua caliente. El calor desactiva el veneno y reduce el dolor.
- Si hay espinas o púas fáciles de eliminar, quítalas.



## **Es recomendable que:**

- No toques a los animales marinos que se encuentran en colonias de corales o arrecifes.
- No te rasques la herida porque podrías introducirte las púas o espinas y te provocarían más daño.
- Lava bien la herida para evitar alguna infección.

# Mordeduras y Picaduras



## Reptiles:

### Mordedura de Serpientes:

#### ¿Como diferenciar entre una serpiente venenosa y una no venenosa?

Observa sus características Generales:

#### Venenosas:

- **Cabeza:** cabeza ancha triangular de cuello fino, con escamas en la parte de arriba.
- **Cola:** corta y gruesa que se adelgaza de repente.
- **Ojos:** con pupila vertical como los ojos de un gato.
- No le teme a la presencia del hombre.

#### No venenosas:

- **Cabeza:** no muy ancha con cuello no definido
- **Cola:** (generalmente) larga y delgada que se adelgaza gradualmente.
- **Ojos:** con pupila redonda
- Se esconde con la presencia del hombre.

#### **Nota: estas características no son válidas para los corales.**

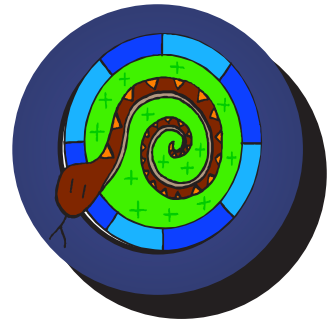
Es importante que sepas identificar los corales ya que hay una gran variedad de corales en Guatemala. Pon atención a las siguientes características:

**Corales venenosos:** tienen la cabeza redonda y los ojos pequeños. La mayoría tiene anillos rojos, negros y blancos que rodean el cuerpo completamente



# Mordeduras y Picaduras

Si ves una serpiente que tenga los colores en el orden de rojo, amarillo, negro y amarillo (RANA), no te le acerques ya que puede ser una de tantas especies venenosas de coral.



Esta también es una especie venenosa de coral:



Las serpientes venenosas más comunes en Guatemala, que te puedes encontrar durante tu viajes son las siguientes:

**Barba Amarilla:** *Bothrops asper*  
(costa sur de Guatemala).

Es extremadamente abundante en las plantaciones de palma y en arrozales.

En Guatemala, es responsable de más de mil mordeduras por año, un elevado porcentaje de ellas son fatales.

**Cascabel:** *Crotalus durissus*

En Guatemala la única especie de cascabel que existe es la *Crotalus durissus* y se localiza, en la costa sur del territorio y los departamentos de El Progreso, Zacapa y Baja Verapaz.

Duermen en cuevas o bajo troncos o piedras durante el día.

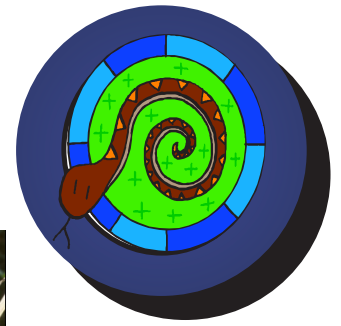
Barba Amarilla



Cascabel



# Mordeduras y Picaduras



## **Cantil verde, Gushmayera, Lora.**



*Bothriechis bicolor*

Esta es una culebra de color verde vivo. Generalmente vive en los árboles y debido a su color es difícil de observarla. También es abundante en plantaciones de café.

## **"Sheta, Cantil, Tamagas".**

*Cerrophidion godmani*.

Es una serpiente terrestre.

Es la víbora más común del altiplano Guatemalteco. alteradas por el hombre.



## **"Cantil frijollo, Ojo de gato".** *Leptodeira septentrionalis*

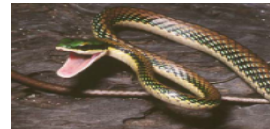
Serpiente muy común en las cercanías de lagunas de tierras bajas.

Ligeramente venenosa, esto quiere decir que una mordida de esta no puede matar.



## **Ranera de cabeza verde, Ranera de dorso de bronce" *Leptophis mexicanus***

Serpiente muy común en áreas boscosas y pantanosa, cerca de ríos y playas. Ligeramente venenosa.

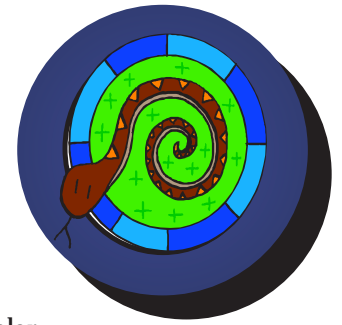


**No molestes a las serpientes, ninguna serpiente te atacará si no la molestas**  
**¿Qué debes hacer si te muerde una serpiente?**

-Trata de identificar la serpiente que mordió y de averiguar si es venenosa.

– La mordedura de las serpientes venenosas más comunes como la cascabel o la barba amarilla causan dolor inmediatamente. Además presentan síntomas como: hinchazón y cambio de coloración de la piel, seguidos de pulso acelerado pero débil, palidez y debilidad general, y en algunos casos, náuseas y vómitos.

# Mordeduras y Picaduras



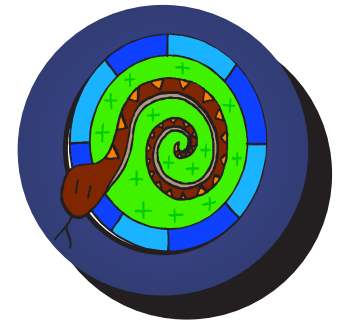
- Las mordeduras de serpientes como los corales o coralillos venenosos, talvez causen solamente un ligero dolor y cierta hinchazón. Otros síntomas son: dificultad para respirar, pulso rápido, visión borrosa, nauseas y debilidad creciente se presentan minutos después de la mordida.
- Lla persona mordida debe estar en reposo y en un lugar fresco.
- Afloja cualquier prenda de vestir apretada.
- Si es posible, lava el área afectada con abundante agua y jabón, sin frotar sobre la mordedura.
- Evita que la persona mordida pierda el control de sí mismo, muchas veces la gente se desespera y hace muchos movimientos innecesarios que podrían causar mayores daños.
- Si la persona no recibe atención médica especializada antes de transcurrir 30-45 minutos, trata de extraer la mayor cantidad de veneno, presionando el área de la mordedura. Si cuentas con equipo de succión para picaduras de animales, utilízalos.

## **Lo que no debes hacer:**

- No coloques hielo, ni hagas cortes en cruz sobre las marcas de la mordedura.
- No hagas incisiones ni cauterizaciones en el área de la mordedura.
- No trates de succionar el veneno. Al menos que sea un caso extremo coloca un plástico sobre la mordedura y succiona, no dejes que el veneno entre por tu boca.

**OJO:** puedes hacer un toniquete sólo si sabes aplicarlo debidamente, ya que podrías afectar todo el miembro donde fue mordida la persona y no sólo la parte de la mordedura.

# Mordeduras y Picaduras



## Es recomendable que:

- Pongas mucha atención a los síntomas que presenta la persona mordida, ya que esta información podría ayudar en el centro asistencial.
- No explores cavernas ni grietas sin guía o alguien que conozca el área.
- Si acampas, hazlo en un lugar descubierto y revisa bien el área. Busca **debajo de rocas o montañas de hojas secas, pues son los escondites favoritos** para algunas serpientes. Es importante que antes de ponerte tu ropa y zapatos, los sacudas y revises para asegurarte de no encontrar una sorpresa adentro.
- Utiliza un bastón para caminar en el campo para ir revisando el camino y que tu pierna no sea la prueba de que estás cerca de una serpiente.
- En el campo usa pantalones de lona, camisas de manga larga y botas resistentes.
- Viaja siempre acompañado.
- No intentes atrapar serpientes, aunque sean pequeñas.

**¿Podrías diferenciar con facilidad a una Barba Amarilla en esta fotografía?**



# Mordeduras y Picaduras

# Invertebrados



## **Hormigas:**

Hormigas hay en todo el mundo, excepto en algunas regiones árticas. Estas pueden causar serios daños si las picaduras son múltiples, especialmente a personas que sufren de reacciones alérgicas. Mientras más grande la hormiga, más fuerte el piquete y más grande la reacción alérgica que cualquiera pueda tener. Los nidos de muchas especies de hormigas consisten en cámaras y galerías excavadas bajo piedras, se encuentran a lo largo de bordes de aceras, entadas de vehículos, a lo largo de caminos o senderos, toncos en el suelo, en montículos de tierra y materia vegetal y en troncos de árbol en descomposición. En los trópicos y específicamente en Guatemala debes de tener mucho cuidado con recostarte o cortar algunas ramas de árbol, ya que también es un lugar perfecto para poner hormigueros para muchas hormigas. Cuidado especialmente con los árboles de Guarumo (*Cecropia*) y algunas Acacias.



## **Abejas y abejorros:**

La mayoría de las abejas son redondas y peludas, Son bastante inofensivas y sólo pican cuando son provocadas. Cuando una abeja te pica, muere y deja clavado dentro de tu piel el aguijón. Cuando estas se sienten amenazadas, liberan sustancias de alarma que atraen a sus compañeras más próximas. Esto es lo que provoca las picaduras masivas que son graves y fatales si superan las 20-30 picaduras, causándote, lesiones con ampollas.

## **Avispas:**

Hay muchas variedad de avispas, el tamaño de las avispas varía mucho de una especie a otra. Algunas de las parásitas son tan diminutas que pueden desarrollarse varias de ellas en el interior de un pequeño huevo de insecto. Otras especies alcanzan a medir hasta 5 cm.

# Mordeduras y Picaduras



El veneno de las avispas es parecido al de las abejas. Los piquetes de avispa producen similares síntomas, aunque los accidentes fatales causados por picadura de avispas son mayores que por abejas. Una avispa a diferencia de las abejas puede producirte varias picaduras seguidas sin que el aguijón se quede clavado y fijo en la piel.

## ¿Que hacer con picaduras de hormigas, abejas, abejorros y avispas?

Cuando te pica una abeja, recuerda que comúnmente deja un aguijón (con el saco de veneno colocado) en la piel. Aprovechando a que el veneno tarda varios minutos para ser inyectado y salir del saco, debes eliminar inmediata el aguijón y el saco en un límite de 30 segundos para que la cantidad de veneno inyectada no sea mucha. Raspando rápidamente con la uña o una navaja se saca el aguijón y el saco (ver foto izquierda). Es conveniente que te tomes un antihistamínico o que apliques crema antihistamínica (Calamina) en el piquete. Si te dio una reacción alérgica severa debes ir a un centro asistencial.

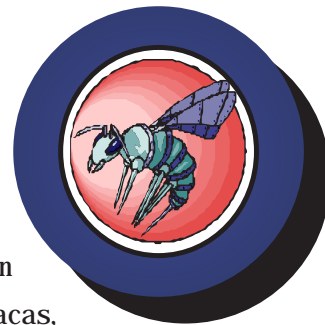
### Es recomendable que:

- No ignores las reacciones alérgicas por pequeñas que sean ya que pueden causarte serios daños .
- Para aliviar el dolor coloca hielo en la parte afectada. Puedes intentar aliviar el dolor de un piquete de avispa o abeja, aplicando tabaco con saliva sobre la herida.
- Si eres sensible a picaduras evita: cortar la grama o flores, no estés descalzo en la grama ya que las abejas colectan néctar de tréboles y otras plantas bajas, no utilices perfumes ni colores llamativos en el campo, no comas dulces y bebidas azucaradas al aire libre porque atraes a estos insectos. Las piscinas y los jardines de flores son áreas de riesgo .
- Evita la ropa que te quede demasiado suelta y que pueda atrapar insectos entre el material y la piel.

# Mordeduras y Picaduras

## Garrapatas:

Puedes encontrar garrapatas en potreros, rastros, en caballos, vacas, etc. Estas se te pegan fuertemente a la piel o al cuero cabelludo. Una vez pegadas a tu organismo, puedes sentir picazón y enrojecimiento del área, luego de un largo tiempo empiezas a sentir calambres, parálisis y dificultad respiratoria. Además, pueden transmitirte microorganismos causantes de diversas enfermedades (meningoencefalitis, fiebres hemorrágicas, infecciones bacterianas diversas, etc). Mientras más tiempo permanecen en la piel, el riesgo aumenta. Si una garrapata pica cerca de la médula espinal puede causar parálisis temporal hasta que sea removida.



Garrapata

**Moscas:** Dentro de las variedades de moscas existentes, encontramos el tábano y el colmoyote. La mosca del tábano,



normalmente pica a los caballos, pero en el hombre podría causar herida bastante dolorosas. Además de dolor, enrojecimiento e inflamación, puede haber fiebre y dolor y a veces incomodidad y pérdida de la función de la parte afectada. El colmoyote es una mosca peluda parecida a una abeja. Ésta mosca produce Miasis o el Nuche esto quiere decir parasitismo por larvas de moscas. La hembra del colmoyote toma un artrópodo (especialmente zancudos) y deposita sus huevos sobre su cuerpo. Los huevos del colmoyote revientan por el calor del cuerpo humano mientras que el zancudo esta picando, es allí cuando las larvas salen y barrenan directamente en la piel. Cuando estos penetran a la piel hay mucha hinchazón en el área debido a que la larva está en crecimiento dentro del organismo del hombre.



Colmoyote

# Mordeduras y Picaduras

Otras moscas peligrosas en Guatemala son las moscas transmisoras de Leishmaniasis (Phlebotomus) y Onocercosis (simulium) (ver enfermedades tropicales).



## ¿Que hacer con una picadura de garrapata y mosca?

Para quitarte una garrapata, coloca sobre la lesión aceite mineral, glicerina o vaselina para que puedas desprender con más facilidad la garrapata. Es más fácil si utilizas unas pinzas, aunque puedes utilizar las manos pero con guantes o con una bolsa de plástico para protegerte los dedos. Por último lava con mucha agua y jabón. Para las otras picaduras si te están causando mucho dolor, toma alguna pastilla para disminuirlo y si sigue durante varios días, acude al médico. Para eliminar la larva del colmoyote es necesario que acudas al médico.

### Es recomendable que:

- No hagas presión en la lesión de una garrapata o un colomoyote, porque se te puede infectar el área.
- No uses calor ni cigarrillos encendidos para desprender las garrapatas porque te lesionas la piel y no es 100% seguro que se desprendan completamente.
- Si no puedes quitar las garrapatas, si parte de ellas se queda en la piel, si se desarrolla una erupción o si se presentan síntomas de gripe, debes buscar ayuda en un centro asistencial.
- Con respecto a las moscas, lava bien el piquete para evitar infecciones. Si el piquete está muy grande acude a un centro asistencial.
- Procura no usar mucho el color azul porque es un imán para las moscas transmisoras de oncocercosis (ver Enfermedades Tropicales).

# Mordeduras y Picaduras

## Arañas:

De 50,000 especies de arañas conocidas, sólo una decena son peligrosas para el hombre. Entre ellas debes tener cuidado con las Arañas Viudas, Arañas Reclusas, y las Tarántulas.



### **Arañas Viudas:**

De las arañas viudas, las hembras son las peligrosas al hombre. Éstas miden cerca de 1.2 cm (cerca de 0.5 in) de largo, son de color negro o café según la especie, con una marca roja en forma de reloj de arena en la parte inferior del abdomen. Su nombre viene porque devora al macho después del apareamiento, aunque esta práctica es muy común entre las arañas. Esta araña, sin embargo, no es agresiva y muerde a los humanos únicamente como defensa.



La mordida de una araña viuda produce mucho dolor pero hasta después de 1-2 horas. Cuando muerde deja dos marcas rojas de los colmillos, rodeados de sarpullido o una pequeña inflamación. Estas causan náuseas, escalofríos, fiebre leve, se te sube la presión, te es difícil ir al baño, te deja una sensación de piel quemada, cansancio, se te dificulta respirar y te da mucho dolor muscular. Estos síntomas generalmente desaparecen después de cuatro días. En algunos casos puedes entrar en coma. El 2% de personas mordidas por estas arañas mueren.

**Arañas Reclusas:** Son pequeñas, miden de 10 a 15 mm de largo, son de color marrón y con un dibujo en forma de violín sobre la espalda. A diferencia de la mayoría de arañas que poseen ocho ojos, éstas poseen sólo seis. Si te muerde una de estas arañas no vas a sentir inmediatamente la mordida, solamente sientes cosquillas en el área que te mordió. Siete horas después verás la formación de una llaga en forma de pequeña ampolla y, seguido de eso, escalofríos, fiebre, sangre en la orina, debilitación, dolor en las articulaciones, náuseas, sarpullido, y en casos extremos, convulsión y muerte.

Reclusa



# Mordeduras y Picaduras

**Tarántulas:** La mayoría de las tarántulas se encuentran en zonas secas y semidesérticas de países templados y tropicales. En



Guatemala las puedes encontrar en todos los departamentos. Viven en nidos entre la tierra o debajo de piedras. **En Centroamérica su mordedura no es tan grave como se cree**, solamente causa dolor intenso en el área mordida, es muy parecida a la picadura de una abeja o avispa y en algunos casos podr

**si te muerde una araña?**



**¡IMPORTANTE! TRATA DE ATRAPAR LA ARAÑA QUE TE MORDIÓ PARA PODER IDENTIFICARLA Y DE ESA FORMA DETERMINAR EL TRATAMIENTO.**

Lava la herida y moja toallas, algodón, trapos, etc, con agua fría para colocarlos sobre la mordida. Si hay calambres musculares usa gluconato de calcio, Benadryl o cualquier otro antihistamínico para evitar las reacciones alérgicas. Si hay dolor aplica hielo en el miembro afectado o toma analgésicos. En caso de infección, toma antibiótico.

## **Escorpiones y Alacranes:**

Se conocen unas 1,500 especies de escorpiones pero únicamente 50 son peligrosas para el hombre. La mayoría de alacranes y escorpiones viven en desiertos, estepas y en lugares áridos y pedregosos. Aunque también se pueden encontrar en variedad de climas.



# Mordeduras y Picaduras

La reacción de una picadura de alacrán o escorpión varía según la especie. Las picaduras se pueden parecer a una picadura de abeja, con mucho dolor e hinchazón en el lugar donde picó. También pueden producir inflamación de toda la extremidad, pueden aparecer ampollas y desencadenar una serie de síntomas bastantes peligrosos, que en muchos casos podrían causar la muerte.



En Guatemala no existen escorpiones realmente peligrosos para el hombre. Pero es importante saber los síntomas más comunes que un alacrán o escorpión pueden provocar. Decoloración de la piel en el lugar de la picadura, inflamación local y dolor intenso, náuseas, vómitos, ansiedad sudoración, salivación, lagrimeo, dificultad para hablar y tragar, visión borrosa, taquicardia, hipertensión, dificultad para respirar, espasmos musculares y convulsiones.

## Alacrán o escorpión



### Qué hacer con una picadura de alacrán o escorpión?

- Si detectas la picadura después de dos o tres minutos, es útil que succiones el veneno, pero asegúrate de poner un plástico encima para evitar contacto directo con tu boca.
- Inmoviliza la parte afectada y elévala.
- Para disminuir el dolor aplica hielo local o toma algún analgésicos.
- Desinfecta la herida con jabón y mucha agua. Dirígete a un centro asistencial para que te administren la vacuna atitética.

### Es recomendable que:

- **Si te es posible capturar el escorpión, llévalo al médico para identificar con mayor facilidad el tipo de daño causado y el tratamiento que requiere.**

# Mordeduras y Picaduras

- Si encuentras un alacrán o escorpión no lo molestes, de esa forma no te hará daño.



## Mordeduras de Mamíferos

Los mamíferos más comunes que pueden ocasionarte serios daños son los perros, los gatos, los murciélagos y el hombre. Estos tipos de mordeduras son bastante peligrosas porque pueden infectarse con muchísima facilidad.

### **¿Qué hacer con una mordedura de un mamífero?**

- Si está sangrando mucho debes hacer presión directa sobre la herida con un trapo, paño, lienzo o toalla limpia y seca, hasta que la herida deje de sangrar.
- Lava la mordedura con agua tibia y jabón durante cinco minutos y seca sin frotar.
- Protege la zona lesionada con una venda limpia, sin apretar.
- Observar durante las siguientes 24 horas por señales de infección.

### **Es recomendable que:**

- Te dirijas a un centro asistencial para prevenir cualquier posible infección y que recibas mejores cuidados.
- Continues lavandote bien la herida durante varios días.

# Mordeduras y Picaduras

## **RABIA:**



Las mordeduras de mamíferos son peligrosas y uno de los riesgos más grandes es que pueden transmitirte la rabia. Esta es una enfermedad viral que afecta el sistema nervioso de los mamíferos. Una vez aparecen los síntomas, es fatal. Se adquiere por mordeduras de mamíferos como: perros, zorros, mapaches y murciélagos. Cuando un mamífero con rabia te muerde es probable que empieces a sentirte irritable, con depresión inexplicable, mucho dolor de cabeza, fiebre, picazón, o dolor en el lugar de la mordida, parálisis, espasmos musculares de la garganta, convulsiones, delirio y por último, la muerte.



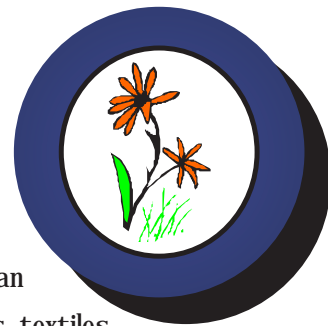
### **¿Que hacer con una mordedura de un animal con rabia?**

- Debes ir a un centro asistencial inmediatamente y esperar a que allí te administren las vacunas necesarias para evitar que la rabia se desarrolle en tu organismo. cuidadosamente con abundante agua y jabón y si puedes usa un antiséptico o alcohol. Si ves algo extraño en la herida como el inicio de una infección o una infección, toma antibiótico.

### **Es recomendable que:**

- Te vacunes contra la rabia antes de viajar, especialmente si piensas viajar a áreas donde no tendrás ayuda médica apropiada en caso de alguna emergencia.
- No juegues, toques o trates de alimentar animales desconocidos (especialmente los perros callejeros), tu no sabes que enfermedades te pueden transmitir.
- En la mayoría de pueblos de Guatemala, los perros no están vacunados contra la rabia; siempre debes tener cuidado.

# Plantas Tóxicas Comunes en Guatemala



Desde hace miles de años el hombre ha encontrado en las plantas una gran cantidad de usos como alimento, drogas, textiles, decoraciones, combustible, materiales de construcción, etc.

Sin embargo, ignoramos los efectos dañinos que pueden causarnos. Durante tu viaje vas a encontrarte con plantas tóxicas que pueden causarte variedad de síntomas desagradables y en algunos casos, podrían provocarte hasta la muerte. Otras plantas pueden causarte alergias, ardor, sarpullido o dolor al tener contacto con la piel, pueden envenenarte si las comes o pueden lastimarte por medio de espinas o algún mecanismo de defensa que utilizan para defenderse de sus depredadores. La mayoría de personas que se intoxican por plantas, es por accidentes. Para evitarlos es importante que conozcas cuáles plantas pueden causarte algún daño.

Observa las fotos de las siguientes plantas y ten mucha precaución cuando te las encuentres en el campo. Especialmente de las que te pueden causar daños con el simple hecho de tocarlas:

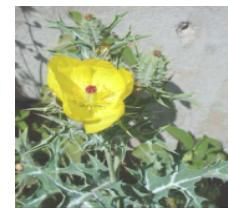
**Debes tener cuidado con el látex y la savia de las plantas. Este es un líquido que puede salir de varias partes de la planta, cuando esta se quiebra (especialmente de las hojas y el tallo). Este líquido puede ser de color blanco, amarillo, anaranjado y hasta transparente.**

**el contacto con la savia o látex :**

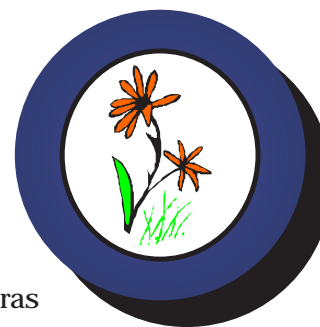
**Chicalote; Prickly poppy** Argemone mexicana L.

Este arbusto lo puedes encontrar en climas templados. Se caracteriza por tener las hojas espinosas. Además contiene un látex amarillo con varios alcaloides y sustancias corrosivas que al tocarlas te podrían causar irritación de la piel y las mucosas. Hipotensión y lesiones de los riñones son algunos de los síntomas que podrías tener por la ingesta de esta planta.

Chicalote, Prickly poppy



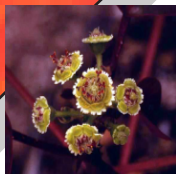
# Plantas Tóxicas Comunes en Guatemala



## **Hierba Mala**

*Euphorbia cotinifolia* L.

Esta planta es típica de temperaturas templadas y frías; es muy probable que la encuentres en el altiplano. Toda la planta contiene abundante látex



blanco que al tocarlo te producirá ampollas e inflamaciones en la piel. Si el látex cae en tus ojos, puede causarte ceguera. Si la comes podría provocarte vómitos, diarreas y dolor de estomago.



Hierba Mala



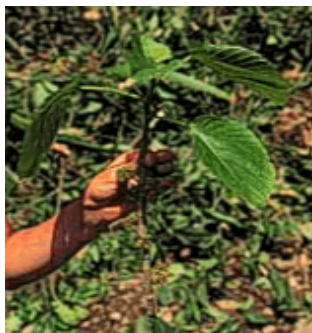
## **Chichicaste blanco** *Urera baccifera* L.

Esta planta la encuentras en climas templados. Toda la planta tiene pelos irritantes espinosos. Los pelos contienen un líquido irritante que penetra a la piel por medio de las puntas espinosas y causa dolores muy fuertes que te pueden durar de dos a tres días. Si la hoja del chichicaste es acorazonada, puedes aliviar el dolor aplicando la savia de la misma

planta sobre la parte afectada.

## **Chichicaste; Chichicaste Rojo** *Urea caracasana* (Jacq).

Éste es parecido al chichicaste blanco. Es diferente por el color de sus frutos (naranja-rojo) y por el dolor que causa, ya que no es tan feurte como el del chichicaste blanco. Con las hojas acorazonadas de este chichicaste también puedes aliviar el dolor aplicando la savia de la misma planta sobre la parte afectada.





# Plantas Tóxicas Comunes en Guatemala

**Chichicaste; Chichicaste de Caballo** *Cnidoscolus urens* L.



Esta planta la encuentras en regiones secas y calurosas. En Guatemala es bastante común en el departamento del El progreso, especialmente en el municipio de El Rancho. Toda la planta es abundante en látex blanco. Si te “quemas”, o sea, si tienes contacto con esta plantas, tendrás dolores muy fuertes acompañados por hinchazón y ampollas en la parte donde tocaste la planta. Tal vez se trata de las plantas urticantes más dolorosas de Centroamérica. No intentes aliviar el dolor con la misma savia que te podría causar serios daños, las hojas de este chichicaste tienen varias puntas y no son acorazonadas.

## Plantas que te causan daño al ingerirlas:

**¡IMPORTANTE!** Para que una planta de estas te cause daño no necesitas haber tragado toda la planta, es suficiente con haber tocado la savia o el látex de la planta con las manos y luego introducirte las manos a la boca.

**Oreja de Burro** *Sansevieria trifasciata* L:

Esta planta contiene en la savia sustancias tóxicas (Saponina hemolítica). Esta toxina destruye los glóbulos rojos de la sangre. Puedes encontrarla en las casas como planta decorativa y en todos los departamentos de Guatemala de forma silvestre.



Oreja de burro

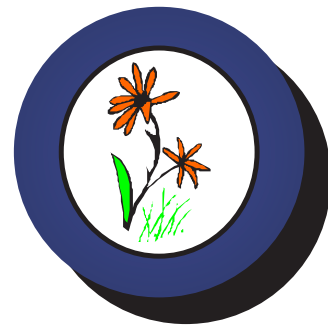
**Narciso u Oleander** *Nerium oleander* L.

Normalmente se cultiva como planta ornamental y se encuentra de forma silvestre en climas calientes y templados. Es muy difícil encontrarla en climas muy fríos. Todas sus partes poseen toxinas. La savia puede ser cáustica para algunas personas. Si te intoxicas con esta planta es probable que te de un fuerte dolor de cabeza, náuseas, vómitos y en casos

Narciso u Oleander



# Plantas Tóxicas Comunes en Guatemala



## **Cinco Negritos:**

Lantana camara L.

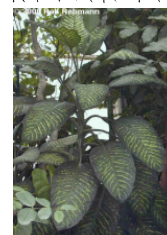


Esta planta crece en climas templados, es por eso que la puedes encontrar en casi toda Guatemala. Las partes tóxicas de la planta son los frutos, las hojas y el aceite etérico en las flores. Los frutos verdes le pueden causar hepatitis a los niños por trastornos en el flujo de la bilis y cambios en la actividad de varias enzimas en el hígado y en la sangre. En algunos adultos podría causar alergias por el contacto con las hojas.

## **Hoja de la Suerte:** Dieffenbachia picta (Lodd.) Schott.

Hoja de la Suerte

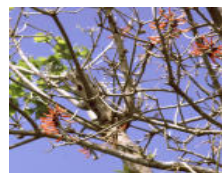
Esta planta la puedes encontrar en bosques húmedos calurosos, en ambas costas de Guatemala. En algunas partes es cultivada como planta ornamental. Todas las partes de la planta son tóxicas. Contiene una savia que tiene cristales en forma de aguja que penetran en la piel, cuando estas penetran en la piel entra la toxina al organismo y se te inflamarán las mucosas de la boca y la garganta. Si esto te llegara a suceder debes tomar bastante líquido.



## **Pito o Tzinté:** Erythrina berteroana Urbana

Este árbol lo puedes encontrar en casi toda Guatemala, excepto en lugares muy fríos, es de clima templado a caluroso. Las partes tóxicas de la planta son las semillas (parecidas a las semillas de el frijol pero de un color rojo vivo) y las ramas. Contienen muchos alcaloides que te provocan parálisis en las terminaciones nerviosas de los músculos. Mucha gente utiliza las ramas molidas como barbasco (veneno) para matar peces. La toxina de las semillas es tan fuerte como el cianuro.

Semillas de Pito



Pito o Tzinté



# Plantas Tóxicas Comunes en Guatemala



**Quebracajete; Morning-glory** Ipomea violacea L

Esta es una planta enredadera con flores bastante atractivas color azul. Crece en lugares húmedos y calurosos, en campos baldíos o cultivados. Todas las partes de la planta son tóxicas, pero en las semillas es donde se encuentra la mayor concentración de toxinas. Te puede provocar cambios en el estado de conciencia (alucinaciones de graves consecuencias).

**Vuélvete-loco** Datura stramonium L

Es una planta que crece en terrenos baldíos o en campos cultivados, en climas templados. Todas las partes de la planta son tóxicas. Te puede causar dificultad para hablar y tragar, inconciencia, convulsiones



**Vuélvete-loco**

**Florifundia; Floripondio** Brugmansia arborea L.

Esta planta se encuentra en climas templados y en algunos fríos. En Guatemala la puedes encontrar en varias partes del altiplano. Todas las partes de la planta contienen alcaloides, su mayor concentración es en la flor. El "te de Florifundia" te podría causar dificultad para hablar y tragar, inconciencia, alucinaciones, convulsiones muy fuertes y parálisis de respiración. En algunos casos te podría causar ceguera por largos períodos de tiempo.

Florifundia



**Sauco** Sambucus mexicana Presl

Esta la encuentras en todo el altiplano de Guatemala y en áreas frías. Es una planta alimenticia. Con los frutos maduros y cocidos puedes hacer jalea de sauco.

Pero las hojas y sobre todo los frutos verdes son tóxicos.

Los frutos maduros crudos pueden causarte vómitos y diarrea.

Frutos verdes de sauco



Sauco



# Plantas Tóxicas Comunes en Guatemala

**Higuerillo,  
Castor Bean**



**Higuerillo; Castor**

**bean** Ricinus comunis L.

Este es un arbusto que puedes encontrar en toda Guatemala, principalmente en terrenos baldíos.

Las hojas y la parte externa de la semilla son tóxicas. Las semillas son usadas para la elaboración de collares, pero ten cuidado con estos collares porque una semilla agujereada puede liberar toxinas que puedes respirar. Las hojas son menos tóxicas pero pueden causar hinchazón al tocarlas.

El toxico de este arbusto es peligros, te puede provocar nauseas, mareos, dolores intestinales y diarreas.

En casos más serios te puede causar hepatitis e intoxicación en la orina.

Con solo 7mg de ricina puedes obtener el equivalente a lo que es 6,000 veces más tóxico que el cianuro y 12, 000 veces más tóxico que el veneno de una serpiente



**Hierba Mora: Macuy; Quilete** Solanum nigrescens Mart &Gal: Frutos de Higuerillo

El macuy lo puedes encontrar en casi toda Guatemala, pero con más facilidad en la costa.

Esta planta es muy usada como verdura, pero es conveniente que le elimines los frutos verdes, que son los que contienen mayor cantidad de alcaloides. Estos frutos te pueden causar malestares estomacales, no es muy seria su intoxicación.

Las hojas son bastante nutritivas y son tradicionales en dietas indígenas.



Hierba Mora, Macuy,

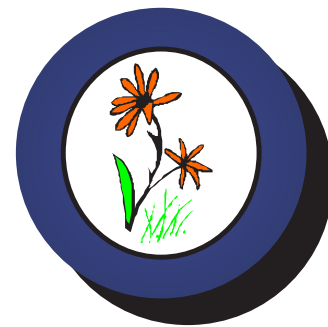
**Moco tinto; Moco de chompipe** Coriaria thymifolia Humb. & Bonpl.: Quilete



Esta planta la puedes encontrar con facilidad en climas templados y fríos. Es un arbusto con flores de color rojo oscuro. Los frutos son bastante jugosos de color púrpura oscuro. La parte más peligrosa de la planta está en los frutos, especialmente para los niños. Al ingerir esta planta podría provocarte convulsiones, dificultad para respirar y rapidez inusual en los latidos del corazón (taquicardia).

Moco tinto  
Moco de Chompipe

# Plantas Tóxicas Comunes en Guatemala



## **Jaboncillo; Mazorquilla;**

### **Pinta machete** *Phytolacca icosandra* L.

Este es un pequeño arbusto que llega a medir 2 metros de altura y la encuentras en climas templados y fríos. Todas las partes de la planta son tóxicas. La mayoría de intoxicaciones se dan en los niños al tragarse los frutos.

Si llegaras a ingerir una parte de esta planta te podría causar vómitos, diarrea y espasmos.



### **Viborana; Hierba de leche** *Asclepios curassavica* L.

Esta es una hierba que llega a medir hasta 75 cm de alto. Normalmente la encuentras en climas templados. Contiene látex, razón por la cual todas las partes de la planta son tóxicas. Además las hojas, las flores y el tallo contiene alcaloides, los cuales causan alteraciones en el estado de la conciencia.



### **Palo de matate, Palo de sangre.** *Bocona arborea* Wats.

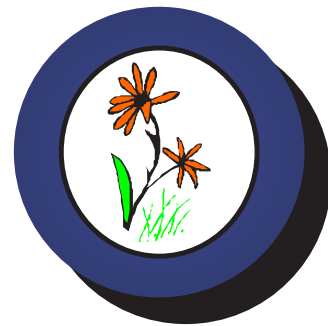
Este es un arbusto o árbol pequeño con hojas bastante grandes. Lo puedes encontrar en el altiplano de Guatemala. Esta planta tiene una savia anaranjada que contiene varios alcaloides. El látex se encuentra en las raíces y en las hojas. También se usa en medicina popular. Las reacciones de esta planta son bastante parecidas a las que causa el opio (amaploa). Si se ingiere en grandes cantidades podría provocarte mucho sueño (analgesia), hipnosis y en casos graves hasta la muerte.

# Plantas Tóxicas Comunes en Guatemala

## **Chilindrón; Campanilla; Lucky Nut**

Thevetia peruviana

Todas las partes de la planta son tóxicas, especialmente la savia lechosa (Látex). Puede causarte vómitos, diarrea, dolores abdominales, cambios en el ritmo cardíaco, y provocarte un paro cardíaco.



### **¿Qué hacer con intoxicaciones causadas por plantas?**

Una misma planta te puede causar diferentes reacciones, te puede intoxicar a un nivel riesgoso o simplemente te puede causar una reacción alérgica simple. Esto depende de la cantidad de toxina que entre a tu organismo a la hora de tocarla o ingerirla. No existe un tratamiento específico para cada planta. Si la lesión que te causó es externa (en la piel), debes aplicar una pomada para aliviar el ardor, si fue ingerido, debes tomar algún medicamento para aliviar los síntomas que se te presenten, ya sea para la diarrea, para el dolor de cabeza, para la picazón, etc. Si los síntomas son muy severos es necesario que consultes a un médico de inmediato.

### **Es recomendable que:**

- No toques la savia de ninguna planta, la mayoría son tóxicas y te podrían causar serios daños.
- Lávate las manos antes de comer, después de un paseo en el campo.
- No arranques flores y hojas en los senderos de áreas naturales.
- Utiliza únicamente senderos delimitados cuando te encuentres en el campo.
- Usa camisas de manga larga al hacer caminatas por el campo.
- Un palo, una rama o un machete, pueden servirte para abrirte camino y no tocar las hojas directamente.
- Pon atención a las plantas o árboles antes de recostarte en ellas, para evitar accidentes.

# Intoxicaciones y Envenenamientos



L a s intoxicaciones son reacciones del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica (veneno). Todos tenemos diferentes reacciones a diferentes sustancias tóxicas. Estas varían según la edad, sexo, estado nutricional, área por donde entró el veneno y la cantidad de veneno que penetró al organismo.

Un tóxico puede ser una sustancia sólida, líquida o gaseosa. Puedes encontrarlos en plantas, animales, serpientes, peces, insectos, microbios, en gases naturales y artificiales y en sustancias químicas. Si no tomas precauciones adecuadas cuando tomes medicamentos, también puedes intoxicarte.

Debido a que te puedes intoxicar con varias sustancias, también existen varios síntomas que te indican que estás intoxicado, entre ellos están los siguientes: dificultad respiratoria, pupilas dilatadas o contraídas, vómitos, diarreas, dolores de estómago. Si te intoxicaste tragando productos químicos como líquidos para destapar tuberías, blanqueadores de ropa, cloro, etc., aparecerán quemaduras alrededor de tu boca, lengua o piel. Generalmente tendrás mal aliento y tendrás una visión borrosa.

## **¿Qué puedes hacer con un intoxicado?**

- Trata de averiguar el tipo de tóxico, por donde penetró y cuánto tiempo ha pasado.
- Revisa si la persona respira o tiene pulso.
- Afloja la ropa de la persona, pero no se la quites, debes mantenerla abrigada.
- Si ves algo raro como quemaduras en los labios o en la boca, lava con abundante agua fría.

# Intoxicaciones y Envenenamientos



## **Evita provocar el vómito en los siguientes casos:**

- Si hay quemaduras en los labios y boca.
- Si hay aliento a kerosén, gasolina o derivados.
- Si han pasado más de dos horas de haber ingerido el tóxico.
- Si las indicaciones de la etiqueta del producto ingerido no lo indican.

## **Es recomendable que:**

- Si la persona intoxicada esta inconsciente, ponle la cabeza de lado para evitar que se ahogue con su vómito.
- No comas productos alimenticios enlatados que estén soplados, abollados, perforados o vencidos.
- Cuando abras una lata, no dejes el alimento dentro de la refrigeradora, dentro de la lata para ingerirla después.
- No comas alimentos que no estén refrigerados adecuadamente, o si han estado fuera de refrigeración por más de una o dos horas.
- No ingieras bebidas alcohólicas, cuando has tomado tranquilizantes, antibióticos o antidepresivos.
- No lles contigo medicamentos en botellas o frascos de otros medicamentos, de ser así, márcalos adecuadamente.

# Infecciones Gastrointestinales



Las infecciones gastrointestinales son consecuencia de la falta de higiene en la preparación de alimentos. Puedes obtener una infección gastrointestinal cuando comes en restaurantes, en la calle o hasta en tu propia casa.

puestos de la calle o lugares riesgosos. (Comida cruda, agua “pura” no embotellada, bebidas hechas con hielo, etc). Es importante lavarte las manos antes de comer o preparar comida y después de cada visita al baño.

## **La diarrea común:**



La mayoría de infecciones gastrointestinales tienen como síntoma principal la diarrea. Si lo que tienes es una diarrea común, no te alarmes, toma tus medicamentos contra la diarrea, muchos líquidos, preferible si son bebidas hidratantes y comida salada.

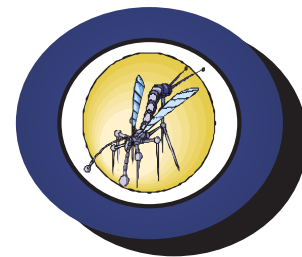
Uno o dos días con diarrea no son mortales , pero si empiezan a aparecer nuevos síntomas o sigues con diarrea después de tres días, consulta a un médico, porque podría ser una de las siguientes enfermedades :

# Infecciones Gastrointestinales



ENFERMEDAD	COMO SE TRANSMITE	SÍNTOMAS	TRATAMIENTO
<b>B. Amebas</b>  <i>Entoameba histolytica</i>	Por alimentos o aguas contaminadas y por contacto de persona a persona. Produce pequeñas ulceraciones intestinales.	Diarrea con moco, sangre y mucho dolor; estreñimiento; fiebre; flatulencia; fatiga; dolor de cabeza. Algunas veces no hay síntomas.	El Metronidazol y el Yodoquinol. Si los síntomas persisten por tiempo prolongado acudir al médico.
<b>C. Cólera</b>  <i>Vibrio cholerae.</i>	Por medio de las heces fecales ó el vómito que contaminan el alimento ó el agua. Una persona infectada puede transmitirlo por no lavarse las manos después de ir al baño y manejar los alimentos que son consumidos por otros.	Diarrea líquida leve que puede llegar a severa. En casos sin tratamiento, después de dos o tres días, la muerte puede ocurrir en pocas horas debido a la pérdida de líquidos.	Debes reemplazar los fluidos perdidos. De ser necesario con líquidos intravenosos. Ciertos antibióticos también se utilizan para acortar la duración de la diarrea y la expulsión de bacterias en la heces fecales.
<b>D. Tifoidea</b>  Fiebre Tifoidea  <i>Salmonella typhi.</i>	Se transmite por alimentos o aguas contaminadas.	Fiebre alta, dolor de cabeza, malestar estomacal, dolores musculares, mareos, pérdida del apetito, náuseas, dolor abdominal, diarrea o estreñimiento.	Es a base de medicamentos. Normalmente se utiliza ciprofloxacina, o levofloxacina. Si tu mismo te tratas la tifoidea, también necesitarás un tratamiento para la malaria, ya que los síntomas de ambas enfermedades son bastante similares.
<b>E. Giardiasis</b>  <i>Giardia</i>	Si bebes agua de manantial o agua de río, que no ha sido procesada. Muchos animales tienen la giardia en sus heces y pueden introducir el parásito al agua y ríos en áreas rurales.	Diarrea, eructos, gas y calambres estomacales. Estos problemas no son placenteros, pero usualmente la enfermedad no es muy peligrosa.	La giardiasis usualmente se trata con una medicina llamada metronidazole (nombre de marca: Flagyl). Por lo general se toma 3 veces al día por 5 a 10 días.

# Enfermedades Tropicales



**LA RECOMENDACIÓN  
MÁS IMPORTANTE PARA EVITAR ESTAS ENFERMEDADES, ES EL  
USO DE REPELENTE DE MOSQUITOS E INSECTICIDAS EN TODA OCASIÓN!**

**Dengue:** El dengue es una infección viral transmitida por el mosquito aedes. Este mosquito normalmente pica durante el día y se encuentra cerca de poblaciones humanas. Se reproducen en aguas estancadas, jarrones, barriles, latas, cisternas, envases plásticos, etc.

Aedes



Muchas veces puedes confundir el dengue con una fuerte gripe, donde hay fiebre, dolores musculares, dolores articulares, dolores de cabeza, náuseas, vómitos y salpullido.

## ¿Cuál es el tratamiento para el dengue?

Desafortunadamente no existe un tratamiento específico para el dengue, pero te recomendamos tomar bastantes líquidos y analgésicos para calmar el dolor.

**Malaria:** La Malaria se da en todos los países de Centro América y es transmitida por medio de la picadura del mosquito Anopheles, usualmente durante el amanecer y el atardecer.

Anopheles

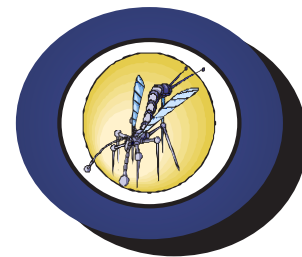


y de cuerpo, debilitación, vómitos y diarrea.

## ¿Cuál es el tratamiento para la Malaria?

No existe un medicamento específico para curar la malaria, debes tomar medicina de acuerdo a los síntomas que se te presentan. Pero afortunadamente es fácil de prevenir ya que existen pastillas contra la malaria, que puedes tomar 1 semana antes de viajar a lugares donde puedes contraer la enfermedad. Este mismo medicamento se puede tomar durante la enfermedad para contrarrestar los síntomas y disminuir el tiempo de recuperación. El tratamiento lo venden en la mayoría de farmacias del país o puedes consultarlo con un médico.

# Enfermedades Tropicales



## Leishmaniasis

Sandflies



Es una enfermedad infecciosa transmitida por las moscas Sandflies, que provocan dos clases de leishmaniasis, la cutánea y la visceral. Estas moscas tienen 1/3 del tamaño de un mosquito.

Habitando en 8 departamentos de la República: Huehuetenango, Quiché, Alta Verapaz, Baja Verapaz, Progreso, Zacapa, Petén e Izabal. La mayoría de casos se dan en El Petén.

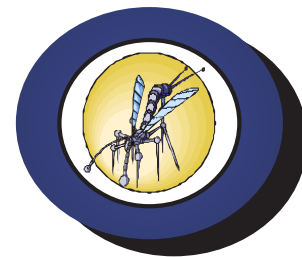
La Leishmaniasis cutánea es la más común, se presenta en la piel, en forma de roncha o como una úlcera de aproximadamente 1.6 cm cuadrados. Normalmente se encuentran en la oreja, cuello, tórax, brazos y piernas. Usualmente es circular con una superficie granulosa y recubierta con costras. La leishmaniasis visceral es más seria y esta afecta directamente el vaso, el hígado y los cartílagos.

**¿Cuál es el tratamiento para la leishmaniasis?:** Si tienes una roncha similar a la de la foto y sospechas que es leishmaniasis debes consultar a un médico de inmediato y explicarle la posibilidad de que sea leishmaniasis lo que tienes. Para curarla existe un tratamiento específico que lo puedes obtener en la Universidad del Valle de Guatemala.

Roncha de Leishmaniasis



# Enfermedades Tropicales



## Chagas:

Tripanosomiasis americana.. Enfermedad infecciosa causada por el parásito trypanosoma cruzi, por medio del vector el cual es una chinche (triatoma), también conocida como la “Chinche Picuda”.

Cuando el insecto pica deposita heces, pero no es hasta cuando te frota o rascas el área donde te pica el insecto que te infectas de chagas.



Se encuentran en áreas de extrema pobreza, especialmente en casas construidas de lodo, adobe y con techo de paja. Los departamentos afectados de la República son: Chiquimula, Zacapa, Santa Rosa, EL Progreso, Jutiapa, Jalapa, Izabal, Alta y Baja Verapaz, Guatemala y Escuintla. La enfermedad de Chagas se presenta en tres periodos. Agudo, Intermedio y crónico.

Agudo: dura de 20 a 30 días. Durante los cuales hay fiebre, escalofríos, dolor de cabeza y cuerpo. Malestar general

- Intermedio: puede durar varios años. (el período intermedio no presenta síntomas)
- Crónico: se encuentra en 15 a 25% de los infectados. Normalmente se presentan afecciones cardíacas.

El tratamiento es específico y para esto necesitas consultar a un médico.

## **Oncocercosis (Ceguera de los ríos):**

negra”. Se transmite únicamente por la picadura de una mosca infectada que se alimenta de la sangre de las personas. En algunos casos puede llegar hasta los ojos y causar ceguera.

### **¿Cuál es el tratamiento para Oncocercosis?**

Esta enfermedad tiene un tratamiento específico. Para curarlo se utiliza Mectizan, pero para esto debes consultar a un médico.

# Fenómenos Naturales



La presencia de un fenómeno natural esta fuera de tus manos, no los puedes evitar y se podrían presentar en cualquier parte del mundo en cualquier momento. Pero si durante tu viaje por Guatemala ocurre un terremoto, una inundación, un deslave, o una erupción volcánica, aquí te damos unas recomendaciones para que no sufras ningún accidente y sepas que hacer cada caso: .

## Terremotos

- Busca un lugar seguro: debajo de un escritorio, bajo una mesa o bajo el marco de una puerta, lejos de ventanas o cualquier mueble que se pueda caer.  
baja la cabeza y coloca las palmas de tus manos en la parte de atrás de tu cuello para evitar golpes serios.
- No te muevas del lugar seguro hasta que el temblor termine. Luego puedes prestar ayuda a la gente que te rodea. Mantente alerta para temblores pequeños que normalmente le siguen a uno grande.
- Ten cuidado con posibles incendios, éstos son comunes después de un terremoto ya que se pueden romper las llaves de gas o dañar los aparatos eléctricos.
- Si te encuentras en un edificio, no utilices el elevador para evacuación.
- Si te encuentras al aire libre, mantente afuera y aléjate de edificios, árboles, semáforos y alambres de energía eléctrica.
- Si estabas durmiendo, no te mueva ni salgas corriendo, sólo ponte la almohada sobre la cabeza para protegerte de cualquier objeto que te pueda lastimar.

# Fenómenos Naturales



- Si te encuentras en un vehículo, detente en un área libre y amplia, lejos de postes de luz, árboles o cableados de electricidad. No te quites el cinturón de seguridad hasta que finalice el temblor.

- Si te encuentras en la costa, dirígete a tierras más altas, ya que los terremotos pueden provocar tsunamis (olas gigantes) y tormentas fuertes en el mar.

- Si te encuentras en montañas o en áreas de tierra en desniveles mantente alerta ya que normalmente se dan muchos deslaves a la hora de un temblor o terremoto.

Foto: [www.foto.com](http://www.foto.com)  
Copyright: PMS



## Inundaciones y deslaves

- Desconecta la electricidad y cierra las llaves de gas.
- Si se empieza a inundar el lugar donde estas, sube a la habitación más alta, de ser posible sube al techo.
- Evita caminar en las corrientes de agua porque pueden derribarte y causarte daños.

- Mantente alejado de postes que conducen alambres de electricidad.
- Cuidado con los animales, especialmente culebras. Los animales pierden sus hogares en inundaciones.
- Si te encuentras en un área susceptible a deslaves, permanece fuera del camino de un deslave; si es posible, procura estar en un segundo nivel.

- Está atento a sonidos fuertes y extraños, puede tratarse de ramas de árboles rompiéndose o de algunos objetos arrastrados por la corriente.

## Tormentas Eléctricas

Un rayo es portador de corrientes eléctricas de mucha potencia, razón por la cual es muy peligroso. Esta corriente eléctrica produce calor y en muchos casos es responsable de incendios que se originan en bosques o en edificios.

# Fenómenos Naturales



Dato importante:

El rayo normalmente alcanza los objetos más elevados.

## **Es importante:**

- Mantenerte alejado de las ventanas y puertas abiertas, chimeneas, radiadores de calefacción, estufas, tuberías o cañerías y artefactos eléctricos que se encuentren conectados a la corriente eléctrica.
- Durante una tormenta no uses artefactos eléctricos, como secadores de pelo, planchas, afeitadoras eléctricas, masajeadores, televisores, etc.
- No uses el teléfono. Los rayos podrían alcanzar la línea telefónica exterior durante la tormenta.
- No uses objetos metálicos porque son particularmente buenos blancos para ser alcanzados por un rayo.
- Mantente fuera del agua o de botes pequeños. Los mástiles de los veleros atraen los rayos con facilidad.
- Si estas en automóvil, quédate en el interior del automóvil. Los automóviles son una excelente protección contra los rayos.
- Busca refugio en el interior de los edificios. Si te encuentras en campo abierto y no hay edificios cerca de ti, la mejor protección es una cueva, zanja o cañada.
- Cuando no encuentres ningún refugio, evita los objetos altos del área. Si hay un solo árbol en el lugar, la mejor protección es permanecer agachado al aire libre. Mantente a una distancia igual a dos veces la altura del árbol.
- Evita permanecer en lo alto de las colinas y sierras.

# Fenómenos Naturales



- Cuando sientas una carga eléctrica (cuando tu cabello se te para o si sientes un hormigueo en la piel), es posible que el rayo te este buscando. Tírate de inmediato al suelo.

- A las personas que las alcanza un rayo reciben una poderosa descarga eléctrica que puede llegar a quemarlas. No temas tocarlas y auxiliarlas porque no retienen carga alguna. Una persona que es alcanzada por un rayo puede ser revivida mediante una inmediata respiración boca a boca y masaje cardíaco.

## **Erupciones Volcánicas**

Las erupciones volcánicas pueden arrastrar piedras calientes por distancias de hasta 20 millas ( 45km aprox.). Deslaves, lluvia de ceniza, o gases tóxicos pueden transportarse por hasta 100 millas (200km aprox.) o más.

Andinismo reconoce 37 volcanes y el Instituto Geográfico Nacional reconoce 32, de los cuales tres (Fuego, Pacaya y Santiaguito) están en constante actividad y se les considera volcanes durmientes. Esto quiere decir que, han entrado en actividad esporádicamente pues mantienen ciertos signos de actividad como lo son las aguastermales.

Las erupciones volcánicas muchas veces son las causantes de : Terremotos, inundaciones, deslaves, tormentas y tsunamis.

Si te encuentras cerca de volcanes activos es importante que lleves lo siguiente:

- Linterna y baterías extras
- Botiquín básico de primeros auxilios
- Agua y comida extra
- Abre latas
- Zapatos cómodos

Volcán Santiaguito, Guatemala



# Fenómenos Naturales



Y si estas presente durante una erupción :

- Busca refugio en un lugar techado y cerrado.
- En caso de un deslave de rocas pequeñas, colócate en forma de pelota para evitar golpes serios.
- Mantente alerta por deslaves o corrientes de lava y lodo.

## **Incendios:**

El fuego es una reacción química, conocida también como combustión. La unión de los tres elementos: oxígeno, calor y material combustible son suficientes para que se inicie un fuego.

Puedes evitar los incendios siguiendo estos consejos:

- No coloques lámparas y velas cerca de las cortinas.
- No dejes a los niños jugar con velas encendidas cerca de materiales inflamables.
- No arrojes cenizas calientes en barriles, recipientes o cerca de paredes de madera.
- No fumes dentro de lugares cerrados.
- No botes colillas o fósforos encendidos en la canasta de papel o basurero.

## **¿Que hacer en un incendio?**

- Si te encuentras atrapado en una habitación, pide ayuda de inmediato, no abras la puerta de inmediato, tócala poco a poco para ver si el fuego esta muy cerca de ti, si no sentiste la puerta caliente, ábrela y corre a la salida más cercana. Si estaba muy caliente no intentes abrirla tírate al suelo y espera ayuda.
- Mantente alejado de la ventanas y si hay mucho humo, tírate al piso o suelo y espera ayuda.
- Si sientes que te estas ahogando o no puedes respirar por el humo, colócate una manta, toalla, ropa, etc., sobre la boca y la nariz, así podrás respirar mejor (si puedes mojar el trapo es mejor).
- Espera a que llegue la ayuda, y sobre todo mantén la calma.

¡Vuelve Pronto!



Gracias por hacer uso de la “Guía de Seguridad para el Turista”, Espero que haya sido útil durante tu viaje, que te haya servido como orientación y prevención para los peligros más comunes existentes en Guatemala. Regresa pronto a el país y vuelve a disfrutar de momentos inolvidables en la bella Guatemala.

# Bibliografía Consultada



## Libros

Alvarez del Toro, M. 1995. Los Reptiles de Chiapas. Colección de Libros de Chiapas, serie Especial. 247 pp.

Cambell, J. & W. Lamar, W. 1989. The Venomous Reptiles of Latin America. Cornell University. United States of America. 425 pp.

Cuerpo de Bomberos Municipales. 2002. Primeros auxilios. Escuela Técnica. Guatemala, Guatemala. 77pp.

Forsyth, S. & Noble, J. 2004. Lonely Planet. Second edition. USA. 299 pp.

Mecánica Popular. 1981. No. 17 Que hacer para prestar primeros auxilios. Guatemala. 15 pp. Prensa Libre. 2004. Mapa Turístico 2004 Destino: Guatemala.

Libre. Guía turística gratuita Guatemala.

## Revistas:

INGUAT. 2001. Quetzaltenango guía de sitio. Editorial Galería Guatemala. Guatemala. 15pp.

INGUAT. 1997. Destination Guatemala. Guatemala, Guatemala. 162 pp.

INGUAT. 2002. Nuestra Guatemala. Guatemala, Guatemala. 202 pp.

INGUAT. 1998. Guatemala bits & tips. Guía turística. Guatemala, Guatemala. 154 pp.

## Folletos:

Cuerpo Voluntario de Bomberos. 1998. Prevenciones y Primeros Auxilios. Primera Edición. Imprecko, proyectos publicitarios. Guatemala, Guatemala. 35 pp.

INGUAT. 2004. 1ra. Capacitación Salvamento Acuático Río Dulce, Izabal. Bomberos Voluntarios de Guatemala. Guatemala, Guatemala. 25 pp.

# Bibliografía Consultada



Grand Canyon National Park (National Park service). 2003. Precautions for hikers part I. Colorado, United States of America.

Grand Canyon National Park (National Park service). 2004. The Guide, Guía del visitante. Edición en Español. Grand Canyon, Estados Unidos de América. 11 pp.

Maine National Park Service. 2003. Acadia Maine National Park. Maine, United States of America

## Páginas Web:

Anónimo. 03/V/2003. Sistemas turísticos de Guatemala. [www.inguat.gob.gt](http://www.inguat.gob.gt)

Anónimo. Septiembre 2004. Auxilio en línea. [www.auxilio.com.mx](http://www.auxilio.com.mx)

Anónimo. Octubre 2004. Centro América Travel Market.  
[www.mayaspirt.com.gt/ctm/informaciongeneral.html](http://www.mayaspirt.com.gt/ctm/informaciongeneral.html)

Anónimo. Octubre 2004. Conoce Guatemala. © Copyright 2004, Terra Networks,

S.A. [www.terra.com.gt/turismogt/generalidades.htm](http://www.terra.com.gt/turismogt/generalidades.htm), [www.terra.com.gt/turismogt/telefonos2.htm](http://www.terra.com.gt/turismogt/telefonos2.htm)

Anónimo. 7/09/2004. CONRED Coordinación Nacional para la Reducción de Desastres Guatemala, Centro América. 7/09/2004.  
[www.conred.org/enlaces/relacionados.php](http://www.conred.org/enlaces/relacionados.php) ;  
[www.conred.org/galeriadefotos/spgm/index.php](http://www.conred.org/galeriadefotos/spgm/index.php).

Anónimo. Septiembre 2004. Grand Canyon National Park (National Park service)

[www.nps.gov/grca/grandcanyon/pdf/Guide-Spanish-2003.pdf](http://www.nps.gov/grca/grandcanyon/pdf/Guide-Spanish-2003.pdf). [www.nps.gov/grca/grandcanyon/south-rim/ranger\\_programs.htm](http://www.nps.gov/grca/grandcanyon/south-rim/ranger_programs.htm); [www.nps.gov/grca/index.htm](http://www.nps.gov/grca/index.htm)

Anónimo. Guatemala Espíritu Maya Centro América. [www.inguat.gob.gt](http://www.inguat.gob.gt)

Anónimo. Octubre 2004. Instituto Guatemalteco de Turismo. Octubre 2004 [www.espiritumaya.com.gt](http://www.espiritumaya.com.gt); [www.mayaspirt.com.gt/](http://www.mayaspirt.com.gt/).

Anónimo. 18/09/2004. Proyecto Esfera- Carta Humanitaria y Normas Mínimas de Respuesta humanitaria en Casos de Desastres.  
[http://www.sphereproject.org/spanish/practice/cs\\_sal.htm](http://www.sphereproject.org/spanish/practice/cs_sal.htm)

Anónimo. Octubre 2004. Viaja a Guatemala. Prensa Libre. Guía E Recomendaciones de Servicios del País. [www.viajeaguatemala.com](http://www.viajeaguatemala.com),  
[www.viajeaguatemala.com/comm/consejoshtm](http://www.viajeaguatemala.com/comm/consejoshtm), [www.viajeaguatemala.com/comm/volcanes.htm](http://www.viajeaguatemala.com/comm/volcanes.htm)

# Índice



INTRODUCCIÓN.....	1
INFORMACIÓN GENERAL.....	2
- Datos importantes que debes saber de Guatemala.....	2
- Alternativas de auxilio.....	3
INFORMACIÓN BÁSICA DE PRIMEROS AUXILIOS .....	8
- Principios Básicos de Primeros Auxilios.....	9
- Signos vitales.....	10
PROCEDIMIENTOS MÁS COMUNES EN ATENCIÓN DE EMERGENCIAS.....	12
- Maniobra de Hemlich.....	12
- Hiperextensión (Despeje de las vías aéreas).....	13
- Respiración artificial.....	14
- Desmayos.....	14
- Para respiratorio y paro cardio respiratorio.....	15
ACCIDENTES QUE INVOLUCRAN LESIONES EN EL CUERPO .....	16
- Hemorragias nasales.....	17
- Raspones.....	18
- Fracturas de huesos .....	18
- Golpes en la cabeza.....	19
- Quemaduras.....	20
- Cortes.....	22
PELIGROS EXISTENTES EN GUATEMALA.....	23
- Robos y Asaltos.....	23
- Percances.....	25
Percances en Automóvil.....	25
Percances en el campo.....	26
Pérdida.....	27
Deshidratación.....	28
Hipotermia.....	29
Ahogamiento.....	31
MORDEDURAS Y PICADURAS .....	33
- Animales marinos.....	33
- Reptiles.....	35
- Invertebrados.....	40
- Mamíferos.....	47
Rabia.....	48
PLANTAS TOXICAS COMUNES DE GUATEMALA.....	49
INTOXICACIONES O ENVENENAMIENTOS.....	57

# Índice



INFECCIONES GASTROINTESTINALES.....	59
- Diarrea común.....	59
- Amebas.....	60
- Cólera.....	60
- Tifoidea.....	60
ENFERMEDADES TROPICALES.....	61
- Dengue.....	61
- Malaria.....	61
- Leishmaniasis.....	62
- Chagas.....	63
- Oncocercosis.....	63
FENÓMENOS NATURALES.....	64
- Terremotos.....	64
- Inundaciones y Deslaves.....	65
- Tormentas eléctricas.....	65
- Erupciones Volcánicas.....	67
- Incendios.....	68
DESPEDIDA.....	69
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	70