

Primeros Auxilios Básicos

Primeros Auxilios Básicos



ÍNDICE

Mantenga una Lista de Verificación Para el Botiquín de Primeros Auxilios	3
Reciba Atención Médica Por Todas las Lesiones	3
Controle las Hemorragias Con Presión	4
Trate el Choque Físico Rápidamente	4
Mueva A la Persona Lesionada Solamente Cuando Sea Absolutamente Necesario	5
Realice la Maniobra de Heimlich en las Víctimas De Ahogamiento/Asfixia	5
Inmediatamente Lave las Quemaduras Con Agua	5
El Agotamiento Por Calor o la Insolación Requieren De Tratamiento Refrescante	6
Responda Apropriadamente al Tipo de Envenenamiento	7
Reporte a Su Supervisor Todas las Lesiones Relacionadas Con el Trabajo	7

RECURSOS

El División de Compensación para Trabajadores (Division of Workers' Compensation – DWC, por su nombre y siglas en inglés) también ofrece en línea, muchas publicaciones de seguridad gratuitas en <http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html>, incluyendo la publicación Botiquín de Primeros Auxilios para Quemaduras (First Aid for Burns, por su nombre en inglés), Botiquín de Primeros Auxilios (First Aid Kits, por su nombre en inglés), Primeros Auxilios para Hemorragias Graves (First Aid for Severe Bleeding, por su nombre en inglés).

DWC ofrece una biblioteca gratuita con materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Para obtener más información, llame al 512-804-4620 o visite el sitio Web de DWC en <http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html>.

Usted puede obtener la información sobre el Proyecto Agsafe visitando el sitio Web del National Ag Safety Database en <http://www.nasdonline.org/document/2125/d000101/agsafe-agricultural-safety-training-materials.html>.

División de Compensación para Trabajadores

Centro de Recursos • 512-804-4620 • resourcecenter@tdi.texas.gov

Línea Directa de Violaciones de Seguridad • 1-800-452-9595 • safetyhotline@tdi.texas.gov

MANTENGA UNA LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Para poder administrar los primeros auxilios de manera efectiva, es importante mantener suministros adecuados en cada botiquín de primeros auxilios. Los botiquines de primeros auxilios se pueden comprar comercialmente ya surtidos con los suministros necesarios, o usted lo puede hacer incluyendo los siguientes artículos:

- Guantes para exámenes médicos;
- Vendas adhesivas disponibles en una gran variedad de tamaños para pequeñas cortadas, abrasiones y heridas punzantes.
- Broches estilo mariposa para asegurar las gasas y mantener unidos firmemente los bordes de heridas.
- Vendas. Este tipo de gasa permite movimiento libre y son recomendadas para asegurar el vendaje y/o compresas. Es especialmente buena para las heridas que son difíciles de vendar.
- Gasas esterilizadas. Son almohadillas suaves, súper absorbentes para tratar sangrados y para curar heridas, quemaduras e infecciones;
- Cinta adhesiva a prueba de agua y que sea clara. Las cintas que son hechas de tela y de papel son recomendadas para las personas con piel sensible, ya que estos materiales irritan menos que las cintas adhesivas;
- Pinzas;
- Crema antiséptica;
- Termómetro;
- Analgésicos o su equivalente, y un paquete de hielo.

RECIBA ATENCIÓN MÉDICA POR TODAS LAS LESIONES

Es muy importante que usted reciba tratamiento médico inmediatamente cuando sufra una lesión relacionada con el trabajo, independientemente de lo pequeña que usted piense que es. Muchos casos han sido reportados donde una pequeña e insignificante lesión, tal como una astilla o una herida punzante, rápidamente provocó una infección que puso en peligro la salud o del empleado. Aun el más pequeño rasguño es lo suficientemente grande para que gérmenes peligrosos entren al cuerpo. Sin embargo, examine y atienda inmediatamente cada lesión relacionada con el trabajo.

¿Qué son los primeros auxilios? Son simplemente las cosas que usted puede hacer por la víctima hasta que la ayuda médica arribe al lugar. Los procedimientos más importantes se describen en esta publicación.



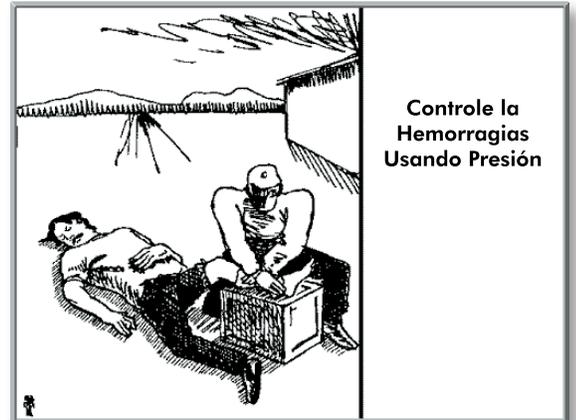
MUEVA A LA PERSONA LESIONADA SOLAMENTE CUANDO SEA ABSOLUTAMENTE NECESARIO

Nunca mueva a la víctima, a menos que exista un riesgo de incendio, explosión u otra situación de inseguridad. La mayor preocupación cuando se mueve a una víctima, es que se puede empeorar la lesión, lo cual es especialmente cierto para las lesiones de la espina dorsal. Si usted tiene que mover a la víctima, intente arrastrarlo(a) de la ropa, alrededor del cuello o de los hombros. De ser posible, arrastre y ponga a la persona en una cobija o tela grande y luego arrastre la cobija.



CONTROLE LAS HEMORRAGIAS CON PRESIÓN

Las hemorragias son el resultado más visible de una lesión. Cada persona cuenta con entre cinco y seis litros de sangre en el cuerpo. La mayoría de las personas pueden perder una pequeña cantidad de sangre sin riesgos, pero si se pierde un cuarto o más de sangre rápidamente, podría dar como resultado que la persona entre en shock y/o muera. Una de las mejores maneras para atender una hemorragia, es colocando un trapo limpio sobre la herida y aplicar presión con la palma de su mano hasta que el sangrado se detenga. También debe elevar la herida por encima del corazón de la víctima, si es posible, para frenar la hemorragia de la herida. Una vez que se detenga el sangrado, no trate de retirar el trapo que está utilizando en la herida, ya que podría perturbar la coagulación de la sangre y reiniciar el sangrado. Si la hemorragia es muy grave, aplique presión al punto de presión mayor más cercano, el cual está localizado ya sea en el interior de la parte superior del brazo entre el hombro y el codo, o en el área de la ingle donde la pierna se une al cuerpo. Aplicar presión directa a la herida, es mejor que aplicar presión a un punto de presión ya que la presión directa detiene la circulación de sangre solamente en la herida. Utilice solamente los puntos de presión si la elevación y la presión directa no han controlado la hemorragia. Nunca utilice un torniquete (un dispositivo, tal como una venda que se tuerce apretándola con una pequeña barra) para controlar el flujo de sangre, excepto cuando se responda a casos de extrema urgencia, como un brazo o una pierna cortada.



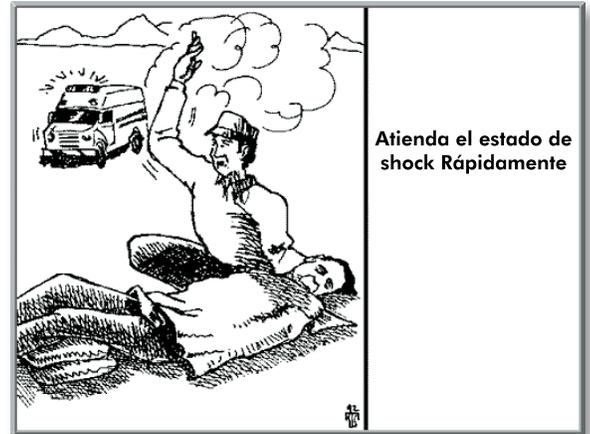
TRATE EL CHOQUE FÍSICO RÁPIDAMENTE

El choque físico puede amenazar la vida de la víctima si la lesión no es atendida rápidamente. El choque físico ocurre cuando las funciones importantes del cuerpo son amenazadas al no obtener suficiente sangre, o cuando los principales órganos y tejidos no reciben suficiente oxígeno. Algunos de los síntomas del choque físico incluyen:

- un color de piel pálido o azulado,
- piel fría al tacto,
- vómitos, ojos opacos y hundidos,
- y sed inusual.

Las personas en choque físico requieren tratamiento médico inmediato, pero hasta que arribe la ayuda médica, lo único que usted puede hacer es evitar que el choque físico se agrave. Usted puede mantener una vía respiratoria abierta para que la persona pueda respirar, y para controlar cualquier desangre obvio y para elevar las piernas unas 12 pulgadas, al menos que la lesión lo haga imposible. También puede prevenir la pérdida de calor del cuerpo cubriendo a la víctima (sobre y debajo) con cobijas o ropa. No le dé nada de comer o de beber a la víctima, ya que esto le puede causar vómitos. Generalmente, mantenga a la víctima acostada boca arriba.

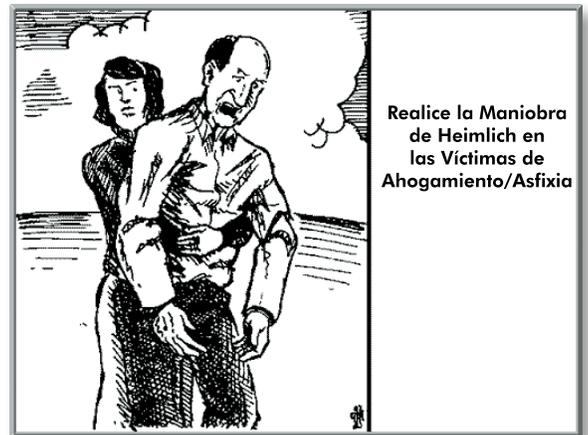
Una víctima que está inconsciente o que está sangrando de la boca, debe ser acostada de lado para que pueda respirar más fácilmente. Permanezca con la víctima hasta que llegue la ayuda médica.



Atienda el estado de shock Rápidamente

REALICE LA MANIOBRA DE HEIMLICH EN LAS VÍCTIMAS DE AHOGAMIENTO/ASFIXIA

Pídale a la víctima que tosa, hable o respire. Si la víctima no puede hacer ninguna de estas cosas, colóquese detrás de la víctima y localice la costilla inferior con su mano. Mueva su mano en el área del abdomen hasta el área arriba del ombligo, luego haga un puño con su mano y coloque su dedo pulgar en el estómago. Coloque su otra mano sobre el puño y presione en el estómago de la víctima con un empujón rápido hacia arriba hasta que el objeto sea arrojado.



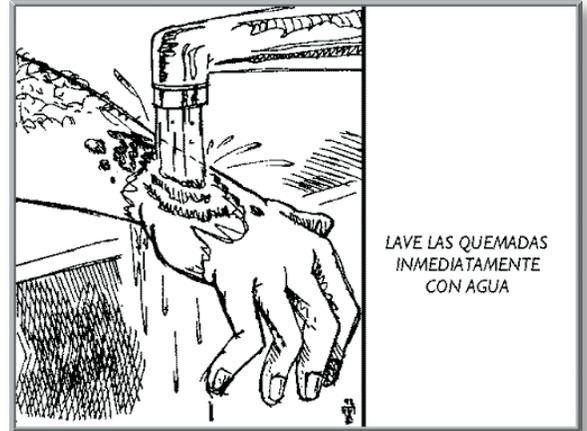
Realice la Maniobra de Heimlich en las Víctimas de Ahogamiento/Asfixia

INMEDIATAMENTE LAVE LAS QUEMADURAS CON AGUA

Existen muchos diferentes tipos de quemaduras. Las quemaduras pueden ser térmicas, químicas, eléctricas o quemaduras por contacto. Para las quemaduras térmicas, químicas, o por contacto, el primer paso a seguir es correr agua fría sobre la quemadura durante un espacio de por lo menos 30 minutos. Si la quemadura es lo suficientemente pequeña, manténgala completamente sumergida en agua fría. Lavar la quemadura toma precedencia sobre llamar para pedir ayuda. Lave la quemadura PRIMERO. Si la ropa de la víctima está pegada a la quemadura, no intente retirarla. Quite la ropa que no esté pegada a la quemadura ya sea cortándola o rompiéndola. Cubra la quemadura con un trapo limpio, que esté hecho de algodón. Si no cuenta con un trapo de algodón que esté limpio, no cubra la quemadura con nada. No frote la quemadura ni aplique jabón, pomada, o remedios caseros. Además, no dé nada de beber o de comer a la víctima, y manténgala cubierta con una cobija para mantener la temperatura normal del cuerpo hasta que arribe la ayuda médica.

INMEDIATAMENTE LAVE LAS QUEMADURAS CON AGUA (CONT.)

Si la víctima ha recibido una quemadura eléctrica, no toque a la víctima a menos que estén alejados de la fuente de energía. Si la víctima sigue en contacto con la fuente de energía, la electricidad viajará a través del cuerpo de la víctima y lo electrificará a usted al tocar a la víctima. Una vez que la víctima se encuentre lejos de la fuente de energía, su prioridad es controlar la respiración para asegurarse que no exista ninguna obstrucción en las vías respiratorias, y verificar la circulación. Administre resucitación cardiopulmonar (Cardiopulmonary Resuscitation - CPR, por su nombre y siglas en inglés) de ser necesario. Una vez que la víctima esté estable, comience a correr agua fría sobre las quemaduras por un espacio de 30 minutos, como mínimo. No mueva a la víctima, ni frote las quemaduras, ni tampoco aplique jabón, ungüentos, o remedios caseros. Después de lavar la quemadura, aplique en la quemadura un trapo limpio de algodón. Si no cuenta con un trapo de algodón, no use nada. Mantenga a la víctima caliente y en reposo y trate de mantener una temperatura corporal normal hasta que arribe la ayuda médica.



EL AGOTAMIENTO POR CALOR O LA INSOLACIÓN REQUIEREN DE TRATAMIENTO REFRESCANTE

El agotamiento por el calor y la insolación son dos cosas diferentes, aunque son confundidos comúnmente como la misma condición. El agotamiento por el calor puede ocurrir en cualquier parte donde exista una mala circulación de aire, por ejemplo, alrededor de un horno abierto, maquinaria pesada, o incluso si la persona no está acostumbrada a temperaturas muy altas. El cuerpo humano reacciona al calor aumentando los latidos del corazón y haciendo que la circulación de la sangres sea más fuerte. El agotamiento por el calor simple, puede ocurrir debido a la pérdida de fluidos y sales del cuerpo. Los síntomas son generalmente fatiga excesiva, mareos y desorientación, piel con temperatura normal, pero sudorosa y pegajosa. Para tratar el agotamiento por el calor, mueva a la víctima a un lugar fresco y anímela a que tome agua fresca y a que descanse.

La insolación es una enfermedad muy seria y ocurre cuando las glándulas sudoríparas del cuerpo se han cerrado. Algunos síntomas del golpe de calor o insolación incluyen:

- confusión mental,
- colapso,
- pérdida del conocimiento, o
- fiebre, y manchas secas en la piel.

Una víctima de golpe de calor o insolación morirá pronto, así que no espere a que llegue ayuda médica, ayude inmediatamente. Lo primero que usted puede hacer es mover a la víctima a un lugar fresco, fuera del sol y empezar a echar agua fresca sobre el cuerpo de la víctima. Ventile a la víctima para ofrecer buena circulación de aire hasta que llegue la ayuda médica.

RESPONDA APROPIADAMENTE AL TIPO DE ENVENENAMIENTO

Lo primero que debe hacer en caso de un envenenamiento es retirar a la víctima del veneno. Después, debe brindar el tratamiento adecuado al tipo de envenenamiento. Si la víctima está consciente, llame al Centro para el Envenenamiento (Poison Control Center, por su nombre en inglés) al 1-800-222-1222. Si está inconsciente, llame inmediatamente al 911. Si el veneno está en forma sólida, como pastillas, retírelas de la boca de la víctima utilizando los dedos, envueltos en una tela limpia. Si el veneno es un gas, es posible que necesite un respirador para protegerse a sí mismo. Después de haber revisado el área primero para su seguridad, retire a la víctima del área y llévela a donde haya aire fresco. Si el veneno es corrosivo para la piel, quite la ropa del área afectada y lave la piel con agua por 30 minutos. Llévese el envase o etiqueta del veneno con usted cuando llame para pedir ayuda médica, ya que tendrá que responder a preguntas sobre el veneno. Trate de mantener la calma y siga las instrucciones que le den. Si el veneno está en contacto con los ojos, lave los ojos de la víctima con agua limpia durante un espacio de por lo menos 15 minutos.

REPORTE A SU SUPERVISOR TODAS LAS LESIONES RELACIONADAS CON EL TRABAJO

De igual manera que usted obtiene atención médica para todas las lesiones relacionadas con el trabajo, es igualmente importante que usted informe a su supervisor sobre todas las lesiones relacionadas con el trabajo. Es fundamental que el empleador verifique las causas de cada lesión relacionada con el trabajo, sin importar el tamaño de cada lesión, para de esta manera averiguar exactamente cómo es que sucedió. Es posible que existan procedimientos inseguros o equipo inseguro que debe ser corregido.