

## Primeros Auxilios Basicos: Manuscrito

AgSafe, Coalicion Para la Salud y la Seguridad Agrícola<sup>1</sup>

El siguiente módulo de seguridad se presenta con la intención de que se utilice como una sesión de perfeccionamiento de lo que sabe sobre la seguridad y de ninguna manera se debe utilizar como un sustituto por el entrenamiento del trabajo ni por el uso de equipo adecuado.

### RECIBA ATENCIÓN MEDICA POR TODAS LAS LESIONES

Es muy importante que Ud. reciba tratamiento médico inmediatamente al *lesionarse*, sin importar que tan pequeña piense Ud. que sea la lesión. (Mira a la Figura 1.) Se han informado de muchos casos en que ha sucedido una lesión de poca importancia, tal como una lesión de una astilla o una herida de un piquete. Luego, puede resultar una infección que amenace la salud o una parte del organismo. Hasta un pequeño rasguño es suficientemente grande para que gérmenes peligrosos entren al cuerpo, y en moretones muy grandes o cortadas profundas, los gérmenes entran por millones. La examinación y tratamiento inmediatos son necesarios para *cada* lesión.

¿Qué son los primeros auxilios? Son simplemente aquellas cosas que Ud. puede hacer por la víctima antes de que llegue ayuda médica. Los procedimientos más importantes se describen bajo.

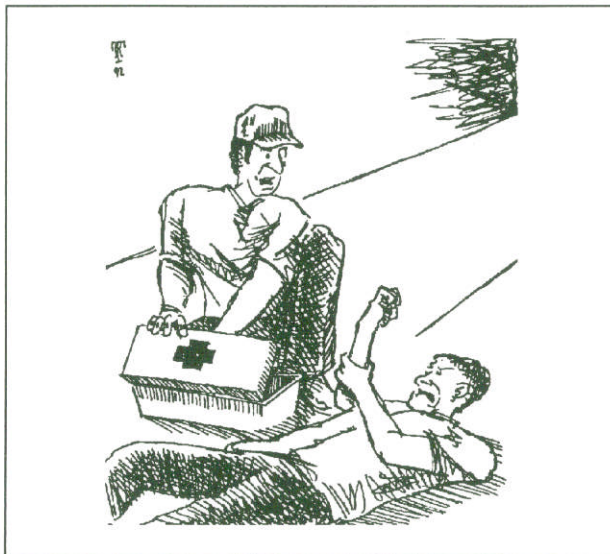


Figura 1. Reciba atención medica por todas las lesiones

### Controle La Hemorragia Con Presión

De todas las lesiones, desangramiento es la más visible. Cada uno de nosotros tenemos entre cinco y seis cuartos de sangre en nuestro cuerpo. La mayoría de la gente puede perder una pequeña cantidad de sangre sin problema, pero si un cuarto o más se pierde rápidamente, puede llegar a causar el choque y/o la muerte. Uno de los mejores modos de tratar el desangre es colocar una tela limpia en la herida y aplicar presión con la palma de su mano hasta que pare de sangrar. También debería de elevar la herida más alto que el nivel del corazón de la víctima, si es posible, para detener el ritmo de desangre de la herida. (Mira a la Figura 2.) Cuando haya dejado

1. 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

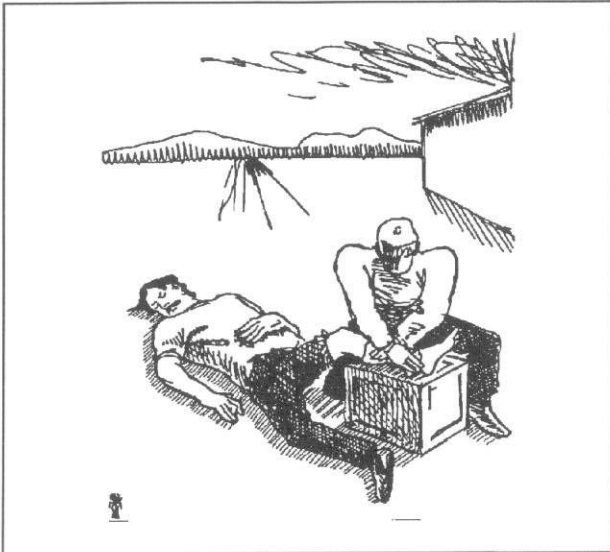


Figura 2. Controle la hemorragia con presión

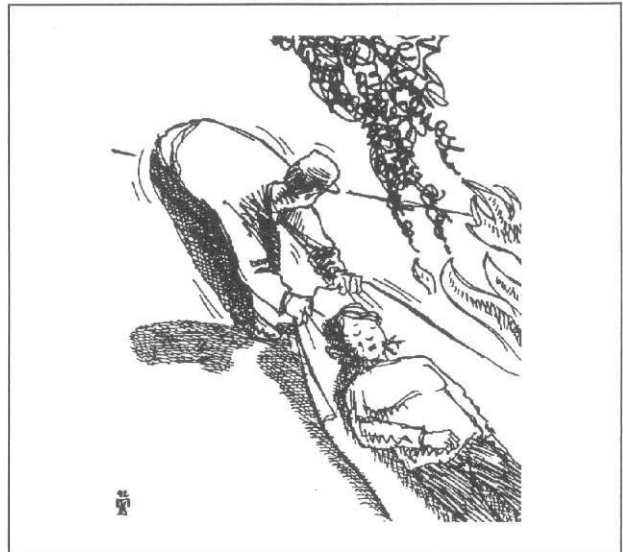


Figura 4. Mueva a la persona lesionada solamente cuando sea absolutamente necesario



Figura 3. Trate el choque fisico rápidamente



Figura 5. Desempeñe la maniobra del Heimlich en víctimas que se están ahogando

de sangrar, no trate de retirar la tela que está en la herida abierta, como puede perturbar la coagulación de sangre y reiniciar el desangre. Si el desangre es muy serio, aplique presión en el punto de presión mayor más cercano, localizado en el interior del brazo superior entre el hombro y codo, o en el área del ingle donde la pierna se une al cuerpo. Presión directa es mejor que un punto de presión o un torniquete, porque la presión directa para la circulación de sangre solamente en la herida. Solamente utilice los puntos de presión si elevación y presión directa no han controlado el desangre. *Nunca* utilice un torniquete (un dispositivo, tal como una venda que se tuerza y se aprieta con un palo, para controlar el flujo de sangre) a menos que sea una emergencia

extrema, tal como un brazo o pierna separada. Los torniquetes pueden dañar nervios y conductos sanguíneos y pueden hacer que la víctima pierda un brazo o una pierna.

### Trate El Choque Físico Rápidamente

El choque puede amenazar la vida de la víctima si no es tratada rápidamente. (Mira a la Figura 3.) El choque ocurre cuando las funciones importantes del cuerpo están amenazadas de no obtener suficiente sangre

o cuando los órganos y tejidos mayores no reciben suficiente oxígeno.

Aunque la lesión no provoca la muerte directamente, la víctima puede entrar en choque y morir. Algunos de los síntomas de choque son un color de piel pálido o azulado y frío al tocar, vómito, ojos soñolientos y sumidos, y sed inusual. El choque requiere tratamiento médico para ser invertido. Así que lo único que Ud. puede hacer es evitar que se empeore. Puede mantener una ventilación abierta para respirar, controlar cualquier desangre obvio y elevar las piernas cerca de 12 pulgadas a menos que una lesión lo haga imposible. También puede evitar la pérdida de calor del cuerpo cubriendo a la víctima (arriba y bajo) con cobijas. No le dé nada de comer o tomar a la víctima porque esto puede provocar el vómito. Generalmente, mantenga a la víctima acostada boca arriba en el piso. Una víctima que esta inconsciente o sangrando de la boca debería estar acostada de lado, así la respiración es más fácil. Permanezca con la víctima hasta que llegue ayuda médica.

### **Mueva A La Persona Lesionada Solamente Cuando Sea Absolutamente Necesario**

Nunca mueva a una persona lesionada a menos que haya un fuego o peligro de explosión. La mayor preocupación de mover a una persona lesionada es de empeorar la lesión. Especialmente cuando se trata de una lesión de la espina dorsal. Si tiene que mover a una persona lesionada, trate de arrastrarla jalándole la ropa alrededor del cuello u hombro. Si es posible, arrastre a la persona en una cobija o tela grande y así puede arrastrar la cobija en vez de la persona. (Mira a la Figura 4.)

### **Desempeñe La Maniobra Del Helmlich En Víctimas Que Se Están Ahogando**

Si hay obstrucción de la vía respiratoria, pídale a la víctima que tosa, hable, o respire. Si la víctima no puede hacer ninguno de los tres, párese detrás de la víctima y localice la costilla mas baja con su mano. Mueva la mano a través del abdomen al área sobre el centro del ombligo, luego haga un puño. Coloque el dedo pulgar hacia el estómago, coloque su otra mano sobre el puño y ponga presión en el estómago de la víctima en dirección hacia arriba de manera rápida. Empuje hasta que se le salga los que esté atorado en la garganta. (Mira a la Figura 5.)

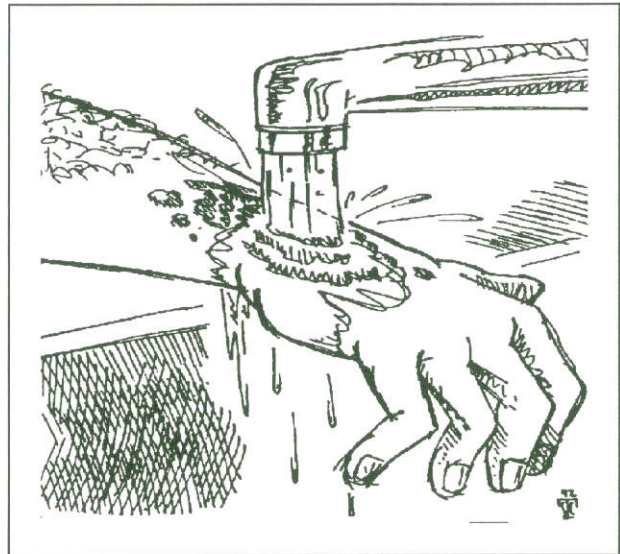


Figura 6. Inmediatamente lave las quemaduras con agua

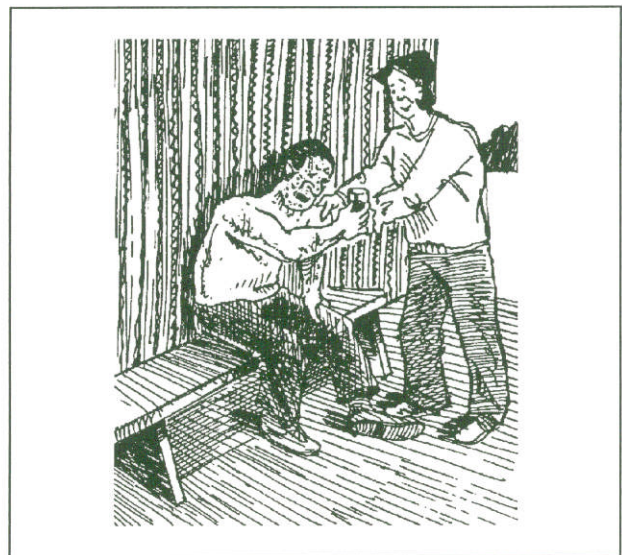


Figura 7. El agotamiento por el calor or la insolación requieren tratamiento refrescante

### **Inmediatamente Lave Las Quemaduras Con Agua**

Hay muchos tipos de quemaduras diferentes. Pueden ser quemaduras térmicas, quemaduras químicas, quemaduras eléctricas, o quemaduras de contacto. Cada una de las quemaduras pueden ocurrir de un modo diferente, pero tratamiento para ellas es muy similar. Para quemaduras térmicas, de contacto o productos químicos, el primer paso es de correr agua fría sobre la quemadura por un *mínimo* de 30 minutos. (Mira a la Figura 6.) Si la quemadura es lo suficiente pequeña, manténgala completamente bajo agua. Lavar la quemadura toma

prioridad sobre llamar por ayuda. Láve la quemadura PRIMERO. Si la ropa de la víctima está pegada a la quemadura, no intente quitársela. Quítele la ropa que no esté pegada a la quemadura cortandola o rompiendola. Cubra la quemadura con una tela limpia de algodón. Si no tiene tela limpia de algodón, no cubra la quemadura con nada. No talle la quemadura y no aplique ningún jabón, ünguento, ni remedio casero. También, no le ofrezca a la víctima quemada nada de tomar ni comer, pero manténgala cubierta con una cobija para mantener una temperatura de cuerpo normal hasta que llegue ayuda médica.

Si la víctima ha recibido una quemadura eléctrica, el tratamiento es un poco diferente. No toque a una víctima que ha tenido contacto con electricidad a menos que esté libre de la corriente eléctrica. Si la víctima aún está en contacto con la corriente eléctrica, la electricidad viajará a través del cuerpo de la víctima y le electrificará a Ud. Una vez que la víctima esté libre de la corriente eléctrica, su prioridad es de revisar que no haya obstrucción de aire, que haya circulación de sangre. Administre Resucitación Cardiopulmonar (CPR) si es necesario. Una vez que la condición de la víctima se estabilice, empiece a correr agua fría sobre las quemaduras por un mínimo de 30 minutos. No mueva a la víctima y no talle las quemaduras o aplique ningún jabón, ünguento, ni remedio casero. Después de lavar la quemadura, aplique una tela de algodón limpia en la quemadura. Si no hay tela de algodón disponible, no utilice nada. Mantenga a la víctima abrigada y quieta e intente de mantener una temperatura de cuerpo normal hasta que llegue ayuda médica.

### El Agotamiento Por El Calor o La Insolación Requieren Tratamiento Refrescante

El agotamiento por el calor y la insolación son dos cosas diferentes, aunque son confundidos comúnmente como la misma condición. Agotamiento por el calor puede ocurrir en cualquier parte donde haya mala circulación de aire, por ejemplo, alrededor de un horno abierto, maquinaria pesada, o si la persona no está acostumbrada a temperaturas muy altas. El cuerpo reacciona con incrementar los latidos del corazón y hacer la circulación de sangre 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, la piel de temperatura normal pero sudorosa y pegajosa. Para tratar agotamiento por el calor, mueva a la víctima a un lugar fresco y anímela a que tome agua fresca y descanse. (Mira a la Figura 7.)

La insolación es mucho más seria y ocurre cuando las glándulas transpirantes del cuerpo se han cerrado. Algunos síntomas de insolación son confusión mental, colapso, inconsciencia, fiebre, y manchas secas en la piel. Una víctima de insolación morirá pronto, así que no espere que llegue ayuda médica -- ayude inmediatamente. Lo primero que Ud. puede hacer, es mover a la víctima a un lugar fresco fuera del sol y empiece a echar agua fresca *sobre* la víctima. Ventile a la víctima para proveer buena circulación de aire hasta que llegue ayuda médica.

### El Envenenamiento Puede Tomar Muchas Formas

Lo primero que debe hacer es retirar a la víctima del veneno. (Mira a la Figura 8.) Si el veneno está en forma sólida, tales como píldoras, retírelas de la boca de la víctima utilizando los dedos envueltos en una tela limpia. No intente esto con niños porque puede forzar el veneno más abajo a su garganta. Si el veneno es un gas, puede necesitar un respirador para protegerse Ud. mismo. Después de haber revisando el área primero para su seguridad, retire a la víctima del área y llévela al aire fresco. Si el veneno es corrosivo para la piel, quite la ropa del área afectada y lávela con agua por 30 minutos. Llévase el envase o etiqueta del veneno con Ud. cuando busque ayuda médica, porque va a necesitar responder preguntas sobre el veneno. Trate de permanecer calmado y seguir las instrucciones que se le dan. Si el veneno está en contacto con los ojos, lávele los ojos a la víctima por un mínimo de 15 minutos con agua limpia.

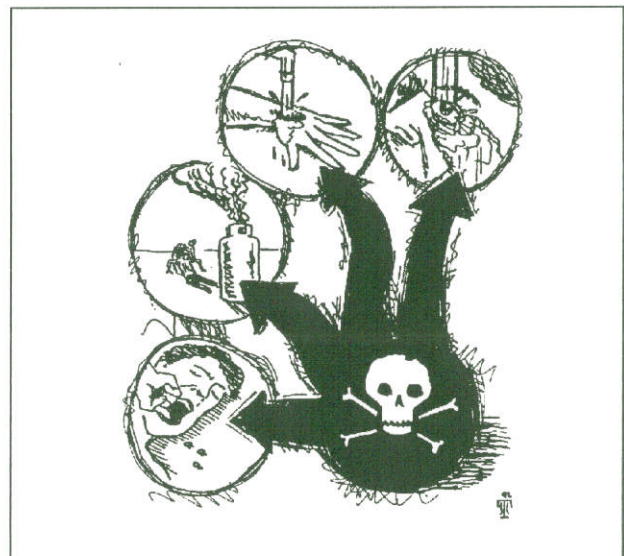


Figura 8. El envenenamiento puede tomar muchas formas

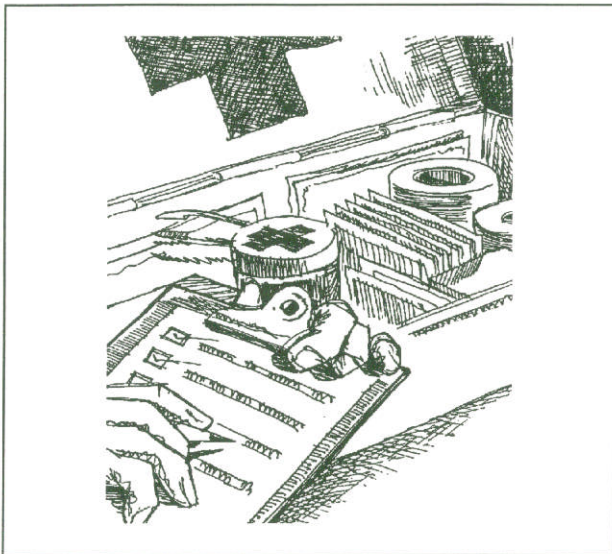


Figura 9. Lista del botiquin de primeros auxilios

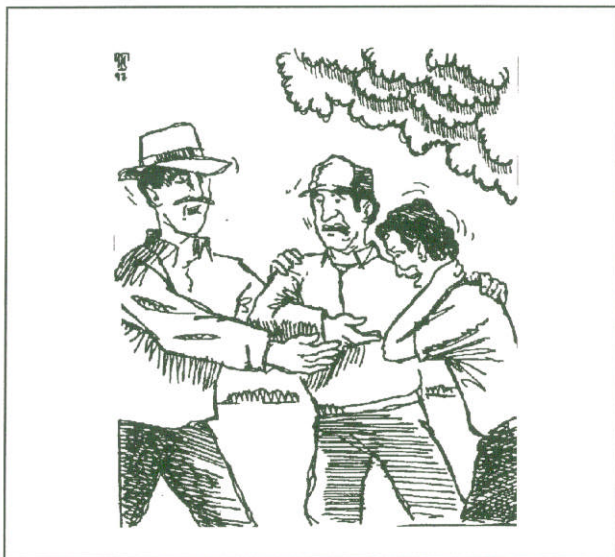


Figura 10. Reporte todas las lesiones a su supervisor

### Lista De Botiquin De Primeros Auxilios

Para poder administrar primeros auxilios efectivos, es importante de mantener suministros adecuados en cada botiquin de primeros auxilios. (Mira a la Figura 9.) Botiquines de primeros auxilios se pueden comprar comercialmente ya almacenados con los suministros necesarios, o se puede hacerlo uno mismo incluyendo los siguientes artículos:

- **Vendas adhesivas:** disponibles en una gran variedad de tamaños para cortadas menores, abrasiones y heridas de piquetes.

- **Cierres de mariposa:** estos mantienen unidos bordes de heridas firmemente.
- **Gasa enrollada:** esta permite movimiento libre y son recomendadas para asegurar el vendaje y/o almohadillas. Esta es especialmente buena para heridas que son difíciles de vendar.
- **Almohadillas Estériles no-adhesivas:** estas son almohadillas suaves, superabsorbentes que proporcionan un buen entorno para curar heridas. Estas son recomendadas para sangrar y desaguar heridas, quemaduras, infecciones.
- **Cintas de primeros auxilios:** Diversos tipos de cintas deberían de ser incluidas en cada botiquín. Estos incluyen *adhesivo*, que es resistente-al-agua y excepcionalmente fuerte para veces cuando es necesario sujetar rigidamente; *clara*, que se alargan con el movimiento del cuerpo, buena para heridas visibles; *tela*, recomendada para la mayoría de primeros auxilios que requieren atar, incluyendo para atar vendajes pesados y es menos irritante que los adhesivos; y *papel*, que es recomendado para piel sensible y es utilizado para vendajes ligeras y frecuentemente cambiadas.
- **Los artículos que también pueden ser incluidos** en cada botiquín son: Pinzas, crema de primeros auxilios, termómetro, un analgésico o equivalente, y un paquete de hielo.

### Reporte Todas Las Lesiones A Su Supervisor

Al igual de obtener atención médica de todas las lesiones, es importante que Ud. reporte todas las lesiones a su supervisor. (Mira a la Figura 10.) Es crítico que el empleador chequee las causas de cada lesión relacionada-al-trabajo, sin importar que tan menor, para averiguar exactamente como ocurrió. Puede haber procedimientos inseguros o equipo inseguro que debería ser corregido.