PRIMEROS AUXILIOS || Pasos de Primeros Auxilios

Volumen 5 Edición 1

Los primeros auxilios son el cuidado inmediato proporcionado por lesiones o enfermedad repentina antes de que el tratamiento médico de emergencia esté disponible. Los primeros auxilios son típicamente un tratamiento de una vez a corto plazo que requiere provisiones médicas limitadas y solo entrenamiento básico. Los primeros auxilios pueden incluir:

0001728

- Limpiar cortadas menores, raspones o rasguños
- Tratar una quemadura menor
- Aplicar vendajes o gasas
- Ayudar con el uso de una estación de lavado de ojos
- Tratar una picadura de abeja
- Comenzar compresiones de RCP o usar un AED
- Responder apropiadamente a una convulsión
- Mantener a un individuo lesionado estable hasta que llegue la ayuda

Si no hay una enfermería, clínica, hospital o médico cerca del lugar de trabajo o el lugar de trabajo, al menos una persona debe estar capacitada para brindar primeros auxilios.[1]

Los primeros auxilios deben ser administrados solo por personal entrenado y autorizado que puedan proporcionar una evaluación primaría y ayuda médica básica usando las provisiones disponibles. Use este tema de seguridad como un repaso sobre cómo proceder cuando un colega llegue a necesitar primeros auxilios en el trabajo.

Cada emergencia médica es diferente y los pasos a tomar para ayudar en cualquier situación que involucre lesión o enfermedad puede variar.

La información proporcionada en este tema de seguridad no tiene la intención de ser un sustituto de consejo médico profesional ni entrenamiento formal en primeros auxilios.

© Weeklysafety.com, LLC

Todos los empleados deben estar familiarizados con la ubicación de la información y provisiones de primeros auxilios en el lugar de trabajo, incluyendo:

- Kit de Primeros Auxilios
- Hojas de Datos de Seguridad, para información sobre peligros químicos
- Plan de Acción de Emergencia
- Desfibrilador Externo Automático (AED), si está disponible

0001968

- Los suministros adecuados de primeros auxilios deben estar disponibles y accesibles[2] en el lugar de trabajo o en el sitio de trabajo.
- Para condiciones menores, el cuidado de primeros auxilios básicos puede ser suficiente. Para lesiones y enfermedades más serias, se debe administrar cuidados de primeros auxilios, continuos y monitoreados hasta que el personal médico de emergencias pueda responder.

Para entender el rol de los primeros auxilios en el lugar de trabajo, considere las Tres Ps:

1. Preservar Vida – el objetivo principal de los primeros auxilios es mantener a la persona viva
2. Prevenir Deterioro – mantenga a la persona lesionada segura y estable hasta que los profesionales médicos lleguen
3. Promover Recuperación – después de cualquier primer auxilio proporcionado, tome pasos para ayudar en el proceso de recuperación

© Weeklysafety.com, LLC

El primer paso, en cualquier situación que pueda requerir primeros auxilios, es evaluar la escena. Haga una pausa y escanee el área para formar una impresión inicial de lo que sucedió.

- No entre a la escena si no es seguro. Si la situación que causó la lesión pusiera lastimar a otra persona, llame al 911 (o servicios de emergencia) y espere al personal de emergencias.

Antes de intentar proporcionar primeros auxilios, preséntese con la persona lesionada o enferma y explique que está dispuesto a ayudar. No los toque hasta que le hayan brindado permiso de ayudar.

- Si se encuentra con alguien que está confundido o no puede proporcionar permiso ya que están críticamente lesionados o enfermos, puede asumir que quisieran su ayuda. Esto se conoce como "consentimiento implícito."

Si está tomando el liderazgo en proporcionar cuidado de primeros auxilios en la escena, de órdenes como sean apropiadas para la situación. Al proporcionar direcciones, apunte a personas específicas y hable con voz alta. Sea claro, específico y confiado en sus órdenes. Puede decir a los presentes que desempeñen acciones como:

- Traer el AED
- Traer el kit de primero auxilios
- Llamar al 911 o servicios de emergencia
- Retroceder
- Estabilizar a la persona lesionada

0001969

0001690

Usar PPE es importante para minimizar el riesgo de exposición a patógenos trasmitidos por sangre. Si hay sangre o fluidos corporales, siempre use guantes y lentes de protección al dar primeros auxilios.

- Después de proporcionar cualquier tipo de primeros auxilios, lave sus manos inmediatamente.

© Weeklysafety.com, LLC

- Cuando alguien está obviamente lesionado o enfermo o no está seguro de que tan seria es la situación, llame al 911 (o servicios de emergencia) y permanezca en la línea hasta que llegue la ayuda o hasta que la persona le diga que cuelgue. Las personas del sistema de emergencias pueden hacerle preguntas para evaluar la situación y guiarlo a través de pasos y procedimientos de primeros auxilios.

Si la persona está **respirando y responde**, haga preguntas para obtener más información sobre la situación.

Síntomas	*Los síntomas pueden no ser visibles o aparentes, así que es importante preguntar que experimenta la persona, que pueden ser cosas como dolor, náusea, visión borrosa, dolor de cabeza, mareo al estar de pie, etc.*
Alergias	*¿Tiene alguna alergia conocida, como a picaduras de insectos, medicinas o alimentos? ¿Se parece a una reacción alérgica que hayan experimentado antes?*
Medicamento	*Preguntas como: ¿Qué medicina ha tomado recientemente? ¿Para qué es? ¿La necesita ahora? ¿La tiene con usted? ¿Cuándo fue la última vez que la tomo? ¿Se le pasó una dosis de la medicina que normalmente toma?*
Historial Médico Previo	*¿Cualquier lesión o enfermedad actual o reciente que pudiera estar relacionada o ser atribuida a la situación? ¿Cirugías recientes? ¿Es la primera vez que esto ocurre o una experiencia que ha sucedido antes?*
Últimas Entradas y Salidas	*¿Qué tanto y que han consumido recientemente para entender si la situación podría ser atribuida a azúcar bajo, deshidratación o similar.*
Eventos	*Cuales fueron los eventos que llevaron a o sucedieron al mismo tiempo que la lesión o enfermedad que pudieran dar pistas a la situación. Testigos pueden ser de ayuda.*

Después de la evaluación, con la ayuda de la persona lesionada, la decisión puede ser tomada de llamar a servicios de emergencia o no, dependiendo de la severidad de la lesión o enfermedad.

Si el personal de emergencia responde, será útil pasar la información que encontró mientras con estas preguntas.

© Weeklysafety.com, LLC

Si la persona parece no responder, intente despertarlos gritando, usando su nombre si lo conoce. Si no hay respuesta, toque su hombro y grite de nuevo, mientras busca señales de respiración normal. Esta revisión de respuesta y respiración no debe tomar más de 5-10 segundos.

Si **no responden, pero están respirando:**

1. Pida a las personas presentes que llamen al 911 (o servicios de emergencia) y busquen el kit de primeros auxilios y el AED, si está disponible.
2. Reúna información de las personas presentes.
3. Haga una revisión de cabeza a pies para buscar lesiones.
4. Mueva a la persona de lado a posición de recuperación si no hay señales obvias de lesión y espere por el personal médico de emergencia.

Posición de Recuperación

Si **no está respirando:**

1. Pida a las personas presentes que llamen al 911 (o servicios de emergencia) y busquen el kit de primeros auxilios y el AED, si está disponible.
2. Asegure que la persona este boca arriba en una superficie firme y plana como el piso.
3. Si está entrenado para ello, comience el RCP, comenzando con compresiones o use un AED, si está disponible.
4. Continúe con RCP hasta que 1) la persona comience a respirar o 2) un AED esté disponible o 3) sea inseguro de continuar o 4) llegue personal de emergencias a la escena.

© Weeklysafety.com, LLC

COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Éste material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de éste material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar éste material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de éste material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Éste material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en ésta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Éstos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en éste entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-vendidas para ningún propósito.

- 0001690 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001728 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- 0001968 – 0001970 Shutterstock License for Weeklysafety.com

NOTAS AL PIE

[1] OSHA Estándar 1910.151(b) and OSHA Estándar 1926.50(c)

[2] OSHA Estándar 1910.151(b) and OSHA Estándar 1926.50(d)(1)

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita www.weeklysafety.com o envía un correo a safety@weeklysafety.com.