First Aid for Hospitality Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando se trabaja en el sector de la hostelería, es fundamental estar preparado para cualquier posible accidente o lesión que pueda producirse. No prestar los primeros auxilios adecuados puede conllevar graves consecuencias, como la prolongación del tiempo de recuperación, el aumento de los gastos médicos y la disminución de la productividad.

CUÁL ES EL PELIGRO

En cuanto al peligro de no disponer de un botiquín bien equipado, se presentan varios riesgos.

Falta de preparación: Los trabajadores de la hostelería se enfrentan a menudo a situaciones que requieren atención médica inmediata, como cortes, quemaduras, etc. La falta de preparación para este tipo de incidentes puede dar lugar a una atención inicial inadecuada, que empeore la lesión. Esto puede ser especialmente crítico en las cocinas, donde son frecuentes los objetos afilados y las superficies calientes, y en el servicio doméstico, donde es posible la exposición a productos químicos y las lesiones físicas.

Falta de suministros adecuados de primeros auxilios: Sin suministros esenciales de primeros auxilios, las lesiones leves pueden convertirse en graves, lo que aumenta el tiempo de recuperación y puede dar lugar a infecciones o complicaciones de salud más graves.

Conocimiento insuficiente de la naturaleza y magnitud de los riesgos: Los empleados que desconocen los riesgos potenciales pueden subestimar los peligros, lo que conduce a medidas de seguridad inadecuadas y a una mayor probabilidad de accidentes y

lesiones.

Dificultad para determinar si existe un peligro: La incapacidad para reconocer los peligros puede impedir la adopción de medidas preventivas, exponiendo a empleados y clientes a riesgos evitables y dando lugar potencialmente a accidentes o problemas de salud evitables.

COMO PROTEGERSE

Para preparar eficazmente a los trabajadores del sector de la hostelería en materia de primeros auxilios y seguridad, deben adoptarse varias medidas clave:

1. **Programas de formación exhaustivos:** Implemente sesiones periódicas de formación en primeros auxilios que cubran las lesiones y emergencias comunes específicas del sector de la hostelería, como quemaduras, cortes, resbalones y caídas. La formación también debe incluir la reanimación cardiopulmonar y cómo utilizar un desfibrilador externo automático (DEA).
2. **Simulacros de emergencia:** Realice simulacros periódicos para simular situaciones de emergencia, ayudando a los empleados a practicar su respuesta en un entorno controlado. Esto puede mejorar los tiempos de reacción y asegurar la familiaridad con los procedimientos de emergencia.
3. **Botiquines de primeros auxilios accesibles:** Asegúrese de que haya botiquines de primeros auxilios bien surtidos y fácilmente accesibles en todo el lugar de trabajo. Los empleados deben saber dónde se encuentran estos botiquines y cómo utilizar correctamente su contenido.
4. **Equipos de protección personal (EPP):** Proporcione los EPP necesarios, como guantes, delantales y calzado antideslizante, y forme a los empleados sobre su uso correcto. Los EPP pueden reducir significativamente el riesgo de lesiones.
5. **Primeros auxilios en salud mental**: Incorpore los primeros auxilios de salud mental en los programas de formación para ayudar a los empleados a reconocer y responder a los signos de estrés, ansiedad u otros problemas de salud mental entre

sus compañeros.

Responder eficazmente a distintos tipos de emergencias requiere acciones específicas adaptadas a cada situación. He aquí un breve resumen de lo que hay que hacer en diversos escenarios de emergencia:

1. **Cortes y laceraciones:**
   - Aplique presión sobre la herida con un paño limpio para detener la hemorragia.
   - Limpie la herida con agua y aplique una crema antiséptica.
   - Cubra con un vendaje estéril.
1. **Quemaduras:**
   - Enfríe la quemadura con agua corriente durante al menos 10 minutos.
   - Quítese las joyas o la ropa que haya alrededor de la quemadura, si no están pegadas a ella.
   - §Cubra la quemadura con un apósito o paño estéril no esponjoso.
1. **Asfixia:**
   - Anime a la persona a toser si aún puede respirar.
   - Realice golpes en la espalda y compresiones abdominales (maniobra de Heimlich) si la tos no funciona y la persona no puede respirar.
1. **Paro cardíaco:**
   - Llame inmediatamente a los servicios médicos de urgencia.
   - Inicie la RCP (reanimación cardiopulmonar) si está capacitado. Utilice un DEA si está disponible.
   - Continúe con la RCP hasta que llegue la ayuda médica o la persona dé señales de vida.
1. **Reacciones alérgicas graves (anafilaxia):**
   - Administre un autoinyector de epinefrina si la persona tiene uno y usted está capacitado para usarlo.
   - Pida ayuda médica de urgencia.

- Mantenga a la persona tranquila y tumbada, levántele las piernas si es posible.
- §No frote las zonas afectadas.

1. **Convulsiones:**

- Mantenga a la persona a salvo de lesiones, alejando los objetos cercanos.
- Colóquele algo blando bajo la cabeza y póngala de lado para facilitar la respiración.
- No intente sujetarle ni introducirle nada en la boca.
- Llame al 911.

CONCLUSIÓN

En todas las situaciones de emergencia, es fundamental pedir ayuda médica profesional cuando sea necesario y asegurarse de estar formado para prestar primeros auxilios. La formación y el reciclaje periódicos pueden ayudarle a estar preparado para estas situaciones.