First Aid – Landscaping Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Comprender que los primeros auxilios son cruciales en determinadas situaciones, ya que ayudan a tratar rápidamente las heridas y evitan que empeoren. Los conocimientos de primeros auxilios no solo sirven para curar heridas; también hay que estar preparado para actuar con calma y eficacia cuando se producen accidentes.

CUÁL ES EL PELIGRO

Riesgos Específicos: El paisajismo plantea diversos riesgos, entre ellos:

- cortes con herramientas afiladas.
- Caídas desde superficies irregulares o escaleras.
- agotamiento por calor al trabajar en condiciones calurosas.
- Reacciones alérgicas a plantas o productos químicos.
- lesiones oculares por residuos
- problemas respiratorios por polvo o alérgenos.

Sin unos primeros auxilios inmediatos y adecuados, estas lesiones pueden agravarse y provocar infecciones graves, fracturas, insolación o problemas de salud crónicos.

COMO PROTEGERSE

Para prestar primeros auxilios en caso de lesiones y exposiciones relacionadas con el paisaje, adopte el siguiente procedimiento:

1. **Herramientas Afiladas (Cortes o Amputaciones):**

- **Cortes Leves:** Limpie la herida con agua y jabón suave, aplique un antiséptico y cúbrala con un vendaje estéril. Vigilar si hay signos de infección.

- **Cortes Profundos o Amputaciones:** Aplicar presión directa con un paño limpio para detener la hemorragia. Si la hemorragia es grave, elevar la zona lesionada por encima del nivel del corazón si es posible. Acudir inmediatamente a un médico de urgencias. En caso de amputaciones, mantener la parte amputada limpia, envuelta en un paño estéril y fría (pero no directamente sobre hielo) mientras se espera la asistencia médica.

1. **Caídas (Esguinces, Fracturas, Traumatismos Craneoencefálicos):**

- **Esguinces y Torceduras:** Descansar la zona lesionada, aplicar hielo envuelto en un paño para reducir la hinchazón y mantener la zona elevada. Utilizar vendas de compresión si procede. En casos graves, acuda al médico.
- **Fracturas:** Inmovilice la zona lesionada utilizando una férula o cualquier material disponible. Aplicar hielo para reducir la hinchazón y mantener la zona elevada. Evite mover a la persona lesionada y busque atención médica inmediata.
- **Traumatismos Craneales:** Vigile si hay signos de conmoción cerebral (mareos, confusión, náuseas). Si la persona pierde el conocimiento, tiene un fuerte dolor de cabeza o muestra signos de confusión, busque ayuda médica de urgencia inmediatamente. Evite mover a la persona innecesariamente.

1. **Químicos (Quemaduras, Intoxicaciones, Problemas Respiratorios):**

- **Quemaduras Químicas**: Enjuagar la zona afectada con agua corriente fría durante al menos 20 minutos. Quítese la ropa contaminada si es seguro hacerlo. Busque atención médica si la quemadura es grave.
- **Envenenamiento:** Si se ha ingerido el producto químico, no provocar el vómito a menos que lo indique un profesional médico. Llame al servicio de toxicología o solicite ayuda médica de urgencia inmediatamente.
- **Problemas Respiratorios:** Trasladar inmediatamente a la persona al aire libre. Si tiene dificultad para respirar, utilice un inhalador si se lo han recetado o busque atención

médica. Proporcione RCP si la persona deja de respirar y usted está entrenado para hacerlo.

1. **Maquinaria Pesada (Lesiones por Aplastamiento):**

- **Lesiones por Aplastamiento:** Solicite ayuda de emergencia inmediatamente. Evite mover a la persona lesionada si hay riesgo de que sufra más lesiones. Proporcione primeros auxilios para el shock (manteniendo a la persona caliente y tranquila) mientras espera a los profesionales médicos.

1. **Exposición al Sol (Agotamiento por Calor, Golpe de Calor):**

- **Agotamiento por Calor:** Traslade a la persona a una zona más fresca, proporciónele líquidos (preferiblemente agua o soluciones electrolíticas) y aplíquele paños frescos y húmedos sobre la piel. El reposo es esencial. Si los síntomas persisten o empeoran, busque ayuda médica.
- **Golpe de Calor:** Llame inmediatamente a los servicios de emergencia. Traslade a la persona a un ambiente más fresco, quítele el exceso de ropa y enfríe su cuerpo con agua fría o bolsas de hielo. No administrar líquidos si la persona está inconsciente o semiinconsciente.

Botiquines y Personal de Primeros Auxilios

Es importante contar con procedimientos claros para responder rápida y eficazmente a las lesiones. Siga estas directrices para garantizar una respuesta eficaz en materia de primeros auxilios:

- Informar a todos los trabajadores de la ubicación del botiquín de primeros auxilios y del procedimiento para ponerse en contacto con el asistente de primeros auxilios en caso necesario.
- Colocar carteles claros que indiquen cómo acceder a los servicios de primeros auxilios.
- Asegurarse de que cualquier asistente de primeros auxilios designado posea una certificación adecuada a los requisitos del lugar de trabajo. Asimismo, capacite a otros empleados para que actúen como socorristas de reserva en caso de ausencias o vacaciones, y garantice siempre una cobertura

adecuada.

Transporte de Trabajadores Accidentados

Su empresa debe disponer de procedimientos escritos para el transporte de trabajadores accidentados, que deben estar expuestos en el lugar de trabajo. Estos procedimientos deben detallar:

- A quién dirigirse para el transporte
- Cómo solicitar el transporte
- las rutas preestablecidas para acceder y salir del lugar de trabajo y llegar al hospital.

El empleador es responsable de sufragar los gastos de transporte del trabajador accidentado al centro médico más cercano.

CONCLUSIÓN

Unos primeros auxilios eficaces en el paisajismo requieren un EPP adecuado, prácticas de trabajo seguras y preparación. La capacitación, los procedimientos claros y la respuesta inmediata son fundamentales para gestionar las lesiones y garantizar un entorno de trabajo seguro.