First Aid Preparedness Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Uno nunca sabe, en este mundo frenético y acelerado, cuándo vamos a estar en condiciones de ayudar durante una lesión o situación de emergencia.

CUÁL ES EL PELIGRO

REGLAS DE ORO DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

1. No perder el tiempo haciendo preguntas innecesarias
2. Averiguar la causa de la lesión.
3. Hacer lo primero de forma rápida, tranquila y sin alboroto ni pánico.
4. Administrar respiración artificial si la respiración se ha detenido: cada segundo cuenta.
5. Detener cualquier hemorragia.
6. Prevenir o tratar el shock moviendo al accidentado lo menos posible y manipulándolo con suavidad.
7. No intentar demasiado: hacer lo mínimo imprescindible para salvar la vida y evitar que el estado empeore.
8. Tranquilizar al accidentado y a los que estén a su alrededor y ayudar así a disminuir la ansiedad.
9. No permitir que la gente se amontone, ya que el aire fresco es esencial.
10. No quitarse la ropa innecesariamente.
11. Disponer el traslado del accidentado a un médico u hospital lo antes posible.

COMO PROTEGERSE

PRIMER PASO – MÉTODOS DE ENSEÑANZA/PROGRAMAS DE FORMACIÓN

- Ayudar a los alumnos a desarrollar habilidades “prácticas” utilizando maniquíes y prácticas con compañeros.
- Disponer de los suministros y equipos de primeros auxilios adecuados.
- Exponer a los alumnos a situaciones de lesiones y enfermedades agudas y a las respuestas mediante ayudas visuales.
- Incluir recursos del curso para su consulta durante y después de la formación.
- Dejar tiempo suficiente para hacer hincapié en las situaciones más habituales.
- Hacer hincapié en la formación de habilidades y en el fomento de la confianza a través de la práctica.
- Hacer hincapié en la respuesta rápida a las situaciones de primeros auxilios mediante la práctica de escenarios y simulacros.

SEGUNDO PASO – PROCEDIMIENTO

- Entender lo que se espera si se encuentra con un trabajador lesionado. (Hable de las políticas/procedimientos de su empresa)
- Comprender qué medidas debe tomar si usted mismo se lesiona.
- Saber a quién debe llamar y cómo puede comunicarse con él en cualquier tipo de situación de emergencia. (Radio/ teléfono/ voz, etc.)
- Asegurarse de conocer a una persona secundaria con la que contactar en caso de que el contacto principal no esté cerca.
- Asegurarse de poder explicar tu ubicación cuando pidas ayuda para que la asistencia no se retrase.

CUANDO SE PRODUCEN LESIONES

1. **Conozca los fundamentos de la seguridad**

- Conozca los peligros de su trabajo y las lesiones que es más probable que se produzcan al realizarlo.
- Llame al 911 inmediatamente si observa que alguien se ha

desplomado.
- Evalúe la escena.
- Proceda con cuidado sólo si es seguro hacerlo.

1. **Conozca los signos**

- Inconsciente: no responde a que le hables o le toques.
- No tienen pulso.
- No puedes sentir su respiración cuando acerca su mejilla a su boca.

1. **Conozca los signos**

- Acueste a la persona de espaldas.
- Realice la RCP con las manos.
    - Compresiones torácicas ininterrumpidas de unas 100 por minuto hasta que lleguen los paramédicos.
    - Las compresiones consisten en presionar repetidamente y con fuerza la parte media inferior de la caja torácica de la persona (el esternón) y soltar.
    - Esto presiona el corazón para que siga bombeando y también causa succión, de modo que la persona "respira" y recibe algo de oxígeno en los pulmones y la sangre.

1. **Entrenado y listo para empezar**

- Inicie la RCP con 30 compresiones torácicas.
- Compruebe si las vías respiratorias están obstruidas.
- Si las vías respiratorias están despejadas, comience a realizar la respiración artificial.
- Si las vías respiratorias están obstruidas, realice la respiración artificial boca a nariz.
- Ahora continúe con 30 compresiones a 1 respiración de rescate hasta que lleguen los paramédicos.

1. **Entrenado pero oxidado**

- Si ha recibido previamente formación en RCP pero no confía en sus habilidades, haga simplemente compresiones torácicas a un ritmo de unas 100 por minuto.

- Continúa hasta que llegue el personal del SEM.

1. **No utilice este método con los recién nacidos.**

CONCLUSIÓN

El mejor de los casos es que nunca tenga que responder a una emergencia o prestar asistencia a un compañero de trabajo lesionado. Desgraciadamente, para muchos trabajadores éste no será el caso. En algún momento es muy probable que tenga que desempeñar un papel en la obtención de asistencia para un compañero de trabajo lesionado.