Suspension Trauma Meeting Kit-Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El traumatismo por suspensión, también conocido como síndrome del arnés colgante e intolerancia ortostática, se produce después de que un trabajador se haya caído con un arnés anticaídas y quede suspendido en una posición colgante hasta que llegue el rescate. Cuando se cuelga de un arnés anticaídas, las perneras soportan el peso del cuerpo. Durante este tiempo, las perneras del arnés anticaídas aplastan las arterias femorales de la cara interna de las piernas, cortando la circulación sanguínea.

DEFINICIÓN DE TRAUMATISMO POR SUSPENSIÓN

El traumatismo por suspensión, también denominado intolerancia ortostática, es una reacción natural del ser humano a permanecer erguido e inmóvil y puede estar causado por una situación en la que se obliga a una persona a permanecer erguida sin ponerse de pie. El uso de un sistema personal de detención de caídas durante una caída puede ser la causa de esta situación.

Durante una caída, ocurren varias cosas que pueden provocar un traumatismo por suspensión. Como el trabajador está suspendido en posición vertical con las piernas colgando, la sangre comienza a acumularse en las piernas. Esto se denomina comúnmente “estancamiento venoso” (acumulación de demasiada sangre en las venas), que reduce el flujo de sangre oxigenada al corazón y al cerebro.

Cuando el estancamiento venoso le ocurre a alguien que está de pie, pierde el conocimiento, se desmaya y cae al suelo, con lo que la cabeza (cerebro), el corazón y las piernas se encuentran al mismo nivel y el flujo sanguíneo se normaliza. Desgraciadamente, durante una caída, el arnés mantiene al trabajador en posición vertical. El trabajador se desmaya, pero no puede desplomarse y la

circulación no se restablece.

CUÁL ES EL PELIGRO

EL PELIGRO DEL TRAUMATISMO POR SUSPENSIÓN

El traumatismo por suspensión es simplemente un desmayo en un arnés. Le ocurrirá a cualquiera que esté sujeto en posición vertical y con las piernas inmóviles. No es necesario estar enfermo, lesionado o incluso en un arnés para sufrirlo y, si no se detiene su avance, se perderá el conocimiento y, finalmente, morirá.

El factor crítico lo decide una pregunta: ¿puede un trabajador quedar suspendido en un arnés durante más de unos minutos? Si la respuesta es afirmativa, corre el riesgo de sufrir un traumatismo por suspensión. A efectos de una evaluación de riesgos, debe cumplir esta sencilla norma: cualquier trabajador debe ser rescatado o recolocado para que levante las rodillas en los 10 minutos siguientes a la caída. Si no puede cumplir la norma, busque otra forma de realizar el trabajo. En posición sentada de verdad, los pacientes pueden durar más de una hora. Por lo tanto, su plan de rescate debe trabajar para recuperarse hasta el suelo lo antes posible, pero la primera prioridad es levantar las rodillas. Debe hacerlo dentro del margen de 10 minutos.

SIGNOS DE ADVERTENCIA DE TRAUMATISMO POR SUSPENSIÓN

Es importante conocer los signos de advertencia asociados al traumatismo por suspensión. Entre ellos se incluyen desmayos, falta de aliento, sudoración, palidez, sofocos, aumento de la frecuencia cardiaca, náuseas, mareos, frecuencia cardiaca inusualmente baja, tensión arterial inusualmente baja y pérdida de visión.

COMO PROTEGERSE

PREVENIR LOS TRAUMATISMOS POR SUSPENSIÓN

En caso de crisis, los trabajadores deben intentar mover las

piernas todo lo posible para restablecer un flujo sanguíneo adecuado. Pueden intentar mover las piernas en el aire o impulsarse desde una superficie dura para mantener los músculos activos. Sentarse en el aire o colgarse en posición horizontal también puede reducir los efectos del traumatismo por suspensión.

Elija el equipo de seguridad adecuado

Para evitar la mala circulación y los desmayos, utilice un arnés con correas de alivio del traumatismo por suspensión. Las correas van desde el cuello y los hombros del trabajador hasta las piernas. La persona puede utilizar la parte inferior de la correa para ponerse de pie en el aire, de modo que pueda seguir utilizando los pies y las piernas. Esto evita que la sangre se acumule en la mitad inferior del cuerpo. La sangre fluirá de forma natural por todo el cuerpo, para que la persona pueda mantener el equilibrio hasta que llegue la ayuda.

Los arneses de seguridad forman parte de un sistema diseñado para detener las caídas, pero las correas de alivio de traumatismos por suspensión proporcionan otra capa de protección. Proporcionan a los trabajadores el apoyo que necesitan para mantenerse seguros en el aire.

Lo que los trabajadores deben saber sobre la suspensión en un arnés anticaídas

Los trabajadores atrapados pueden ayudar a su rescate manteniendo la circulación sanguínea. Una forma de hacerlo es desplegar las correas de los pies. Una vez desplegadas, los trabajadores se apoyan en las correas de los pies para evitar que el arnés corte el flujo sanguíneo hacia y desde sus piernas.

Otras cosas que los trabajadores deben saber cuando están suspendidos de un arnés anticaídas:

- El bombeo continuo de las piernas activa los músculos y mantiene la circulación sanguínea.
- Empujarse contra un objeto duro, como un edificio cercano, ayuda a mantener los músculos activos. A medida que el trabajador se aleja del edificio, vuelve a acercarse a él y

puede empujarse de nuevo.

Qué deben hacer los trabajadores para ayudar a rescatar a un compañero suspendido en un arnés anticaídas

- Cuando se produzca una caída, llame al 9-1-1 inmediatamente. Una persona realiza la llamada mientras los demás trabajadores inician inmediatamente los procedimientos de rescate de acuerdo con su plan de protección contra caídas.
- El rescate debe ser rápido para evitar que el trabajador suspendido pierda el conocimiento. Mantenga una comunicación regular y anime al trabajador a seguir moviendo las piernas. Pregúntele si está experimentando algún síntoma como desmayo, mareo, náuseas, palidez o estrechamiento de la visión.

CONSEJOS SOBRE EL TRAUMATISMO POR SUSPENSIÓN

- Debe hacer todo lo posible en un plazo de 10 minutos para rescatar a cualquier persona que esté colgada de un arnés.
- Eleve las rodillas de la víctima hasta una posición sentada, incluso si no puede rescatarla.
- Pida ayuda urgente, aunque no esté herido.
- Durante el rescate, nunca permita que se tumbe en el suelo.
- Manténgalo sentado durante 30 minutos después del rescate y obligue al personal de la ambulancia a seguir estas instrucciones.
- Envía al hospital a cualquier persona que creas que ha sufrido un traumatismo por suspensión.

CONCLUSIÓN

Existen medidas sencillas que pueden adoptarse para mitigar el riesgo de traumatismo por suspensión, como la colocación de correas anticaídas en todos los equipos anticaídas, la elaboración de un plan de protección anticaídas para todos los trabajos en altura que incluya un plan de rescate y la capacitación sobre los

riesgos que entraña el uso de equipos anticaídas.