



Cómo Aplicar Primeros Auxilios Básicos

Nota del Editor: Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en gemplers.com.

Puntos Principales:

- La persona que sabe aplicar primeros auxilios básicos puede ayudar a salvar la vida de compañeros lesionados en el trabajo.
- No mueva a la persona lesionada excepto cuando esté en peligro de sufrir otros daños inmediatos.
- Sepa dónde se guarda el botiquín de primeros auxilios y lo que contiene.

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender. Lleve a la sesión de entrenamiento una muestra del botiquín de primeros auxilios que mantiene en sus operaciones. Es buena idea tenerlo listo para los trabajadores que usan maquinaria en terreno. Esta sesión no sustituye el entrenamiento más minucioso de primeros auxilios. Comuníquese con la Cruz Roja local, con los servicios médicos o con servicios médicos de emergencia cuando necesite ayuda.

Actúe rápido y con calma

- El trabajo en la granja o en los huertos, en los criaderos de árboles o invernaderos nos expone a muchos peligros.
- Peligros desde quedar atrapado en una máquina en movimiento hasta cortes producidos por podadoras filudas.
- Por eso es importante saber aplicar primeros auxilios básicos. Estos son algunos consejos básicos:
 1. Actúe rápidamente cuando una persona se ha lesionado.
 2. Llame y pida ayuda al servicio médico de emergencia si la situación se ve grave.

Nota al instructor: Explique a los participantes cómo comunicarse con los servicios médicos de emergencia de su área. También dígalos quiénes son las personas en este lugar de trabajo que tienen entrenamiento en primeros auxilios avanzados para que ellos puedan avisarle a esa persona.

3. Mantenga la calma. El pánico sólo empeora la situación.
4. No mueva a la persona lesionada, excepto si está en peligro de sufrir otro daño inmediato.
5. Sepa dónde se guarda nuestro botiquín de primeros auxilios de emergencia.

Nota al instructor: Revise con los participantes el contenido de los botiquines de primeros auxilios y dígalos donde se guardan.

Protéjase contra enfermedades

- Evite el contacto directo con la sangre y otros fluidos que emanan del cuerpo de una persona herida.
- Use guantes limpios, desechables, por ejemplo guantes de látex o ponga un paño limpio, toalla o camisa como barrera entre su cuerpo y la sangre de la persona herida.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de aplicar primeros auxilios y después que haya terminado.
- Cúbrase las heridas o cortes de sus manos con vendajes o guantes.
- Avise a su supervisor y pida consejo médico si usted ha estado en contacto con la sangre de otra persona.



Use guantes desechables cuando aplique primeros auxilios.

(Continúa al reverso)

Cómo Aplicar Primeros Auxilios Básicos

Cuando un compañero de trabajo está sangrando

- Si la persona se cortó y sangra poco, limpie la herida con agua y jabón. Limpie con una gasa — no con algodón. Después ponga vendaje en la herida, o gasa con cinta engomada.
- En caso de que la persona tenga hemorragia, siga estos pasos:
 1. Pida ayuda médica profesional lo más pronto posible.
 2. Cubra la herida con gasa limpia y presione con fuerza.
 3. A menos que usted sospecha huesos rotos, eleve la zona lesionada por encima del nivel del corazón de la persona mientras usted está aplicando presión.
 4. Si la hemorragia no se detiene, aplique presión en la arteria más cercana. En el brazo, la arteria está ubicada debajo del brazo entre el hombro y el codo. En la pierna, está en el pliegue al frente de la cadera en el área de la ingle.

Para detener la hemorragia



Aplique presión en la arteria más cercana debajo del brazo.

Huesos fracturados y quebrados

- No mueva a la persona, excepto si está en peligro de sufrir otros daños mayores.
- Llame al servicio médico de emergencia lo más pronto posible.
- Mantenga la extremidad de la persona, mientras usted aplica presión. de la persona inmovilizada. Una manera de hacerlo es colocando una almohada o cobija doblada entre la extremidad lesionada y el suelo.

Advertencia: Llame inmediatamente al servicio médico de emergencia cuando hay lesiones a la cabeza, cuello o espalda. No mueva a la persona que tiene este tipo de lesiones, excepto si está en peligro de sufrir otros daños mayores.

Amputación de extremidades

- Los accidentes graves tales como quedarse atrapado en un tractor en movimiento pueden resultar en la pérdida de un brazo, una pierna o cualquier otra parte del cuerpo.
- En ese tipo de situaciones siga los siguientes pasos:
 1. Apague la corriente si puede hacerlo sin correr peligro.
 2. Llame al servicio médico de emergencia y aplique CPR (resucitación cardiopulmonar) si la persona deja de respirar y si usted sabe aplicar CPR.
 3. Tome medidas para detener alguna hemorragia externa.
 4. Envuelva la parte amputada en una gasa esterilizada o paño limpio. Enseguida colóquela en una bolsa plástica. Ponga la bolsa plástica en una bolsa con hielo y llévela al hospital con la víctima.



Aplique presión en la arteria más cercana en el pliegue al frente de la cadera.

¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

Nota al instructor: Responda las preguntas de los participantes y después revise lo que Debe y No Debe Hacer para Aplicar Primeros Auxilios Básicos.

LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA APLICAR PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

DEBE:

- Saber a quien llamar inmediatamente para pedir ayuda médica de emergencia.
- Mantener la calma cuando aplique primeros auxilios.
- Saber lo que contiene el botiquín de primeros auxilios.

NO DEBE:

- Tocar objetos que pueden estar manchados con la sangre de una persona herida.
- Comer, beber ni tocarse su nariz, boca o los ojos cuando aplica primeros auxilios.