



Primeros auxilios (Que hacer y que no hacer)

No importa dónde recibió alguna capacitación en primeros auxilios, se quedará con usted por el resto de su vida. Por supuesto, se va a olvidar de algunas cosas, pero las cosas importantes se quedan en su mente.

Algunos de nosotros tuvimos capacitación en primeros auxilios cuando éramos muchachos exploradores. A algunos de nosotros nos entrenaron durante los estudios secundarios, o universitarios o durante el servicio militar. O posiblemente, tuvimos un curso de primeros auxilios en nuestra iglesia, o posiblemente su empresa lo ha enviado a uno o más programas de capacitación en primeros auxilios.

Sabía usted que OSHA requiere que haya una “persona que administre los primeros auxilios” en cada lugar de trabajo. Adicionalmente, estos lugares de trabajo también tienen un botiquín de primeros auxilios.

Si ha recibido una capacitación en primeros auxilios recientemente, se recordará que este curso de capacitación de seis a ocho horas cubrió bastante material. Algunos de los temas más importantes fue Resuscitación Cardiopulmonar (CPR por sus siglas en inglés), aplicación de vendajes, parar hemorragias, tratamiento de shock, prevención de lesiones de la columna vertebral manteniendo la víctima estacionaria, tratamiento de picadas y pinchazos de insectos, reconocer el agotamiento por calor e insolación, conocer los síntomas de hipotermia y efectos del frío, tratamiento de mordidas de serpientes, el manejo correcto de quemaduras de primer/segundo/tercer grado y realizar llamadas para vehículos de rescate (9-1-1).

En su capacitación previa en primeros auxilios, el instructor estuvo mucho tiempo discutiendo patógenos nativos en la sangre, que es la propagación de varias enfermedades a través de la transmisión de fluidos corporales. Usted se recuerda de la misma capacitación que se solicitó que usara guantes de látex cuando estuviese administrando primeros auxilios a una víctima con hemorragia. Si es necesario que usted administre CPR, también necesitará usar una careta de protección, desechar los vendajes usados y otros artículos expuestos a fluidos corporales utilizando un contenedor hermético (bolsa de sandwich tipo zip-loc, etc.).

¿Dónde usará su conocimiento sobre primeros auxilios? En el lugar de trabajo, en el hogar, o el centro comercial o en picnics, cuando un ser humano está herido o necesita algún tipo de primeros auxilios. Su conocimiento y técnica en primeros auxilios es inapreciable.

Referente a aquellos quienes atendieron un seminario de capacitación en primeros auxilios durante los últimos tres o cuatro años, ustedes recuerdan que el instructor puso énfasis en mucho de lo que se puede hacer y no se puede hacer.

En nuestra ansiedad de brindar un tratamiento de primeros auxilios correcto y rápido a un compañero de trabajo lesionado, algunas veces hacemos más daño que bien. ¿Cómo puede pasar esto?

Un instructor bueno de primeros auxilios cubre estas pautas importantes.

Lo que no se puede hacer

- No mover la víctima al menos que sea absolutamente necesario.
- Siempre sospechar una “lesión de la columna vertebral” (y no mover a la víctima).
- No fijar fracturas o roturas (simplemente inmovilizar a la víctima)
- No aplicar un torniquete (usar presión “directa” para parar la hemorragia)
- No extraer artículos incrustados en los ojos (cubrir con una copa de papel)
- No usar pomadas para quemaduras
- No dudar de llamar al 9-1-1

Lo que se puede hacer

- Reasegurarle a la víctima que la asistencia está en camino
- En caso de lesiones importantes, llamar inmediatamente al 9-1-1
- Verificar el estado de la víctima regularmente
- Usar presión directa para parar la hemorragia
- Verificar si las vías respiratorias de la víctima están libres
- Si no siente pulso o respiración, comenzar a administrar CPR
- Para evitar la transmisión de enfermedades, usar guantes látex
- Mantener abrigadas las víctimas de shock (usar una frazada, etc.)
- Asumir lesiones de la columna vertebral cuando existe trauma de alguna fuerza brusca
- Levantar la cabeza si está sangrando en el área superior del torso
- Levantar los pies si está sangrando en el área inferior del torso
- Enjuagar todas las quemaduras y lesiones químicas con agua limpia
- Tener hojas de MSDS (Hoja de información de seguridad de materiales) en el lugar de trabajo para los que responden al 9-1-1.
- Llamar al Centro de Control de Veneno en caso de ingestión de químicos

Su conocimiento y técnica en primeros auxilios es inapreciable. Si no hay tenido este tipo de capacitación, pregúntele a su supervisor si su empresa se lo puede ofrecer. Será una capacitación inapreciable.