

Hoja Informativa sobre los Primeros Auxilios Básicos

HS01-017D (03-23)

Los primeros auxilios básicos consisten en proporcionarle cuidados médicos básicos a una persona que sufre una lesión o enfermedad repentina. Tener conocimiento en primeros auxilios es importante porque puede salvar vidas. Esto a menudo implica atender quemaduras, cortaduras o picaduras de insectos, pero también puede consistir en proporcionarle atención a una persona en medio de una emergencia médica. En estos casos, es importante mantener la calma, evaluar la situación y trabajar para estabilizar a la persona hasta que lleguen los servicios médicos de emergencia. Estos pasos pueden guiarle para proporcionar los cuidados que una persona lesionada o enferma pueda llegar a necesitar.

Mantenga una lista de verificación para el botiquín de primeros auxilios

Para poder administrar los primeros auxilios eficazmente, es importante contar con los suministros necesarios en cada botiquín de primeros auxilios. Los botiquines de primeros auxilios se pueden adquirir en tiendas y ya vienen equipados con los suministros necesarios, o se puede elaborar uno con artículos de primeros auxilios tal como:

- Guantes para exámenes médicos.
- Vendajes adhesivos disponibles en una amplia gama de tamaños para cortaduras menores, abrasiones y heridas punzantes.
- Cierres de mariposa para mantener los bordes de las heridas firmemente juntos.
- Gasa enrollada para fijar vendajes y compresas en heridas difíciles de vendar.
- Compresas estériles antiadherentes, suaves y muy absorbentes para heridas sangrantes y drenantes, quemaduras e infecciones.
- Cintas de primeros auxilios, que sean



adhesivas, impermeables y transparentes (las cintas de primeros auxilios de tela y papel se recomiendan para pieles sensibles porque son menos irritantes que las cintas adhesivas).

- Pinzas.
- Cremas de primeros auxilios.
- Termómetro.
- Analgésicos o equivalente.
- Compresas frías.

Obtenga atención médica para todas las lesiones

Es muy importante que usted reciba tratamiento inmediato para cualquier lesión relacionada con el trabajo, independientemente de lo leve que parezca. Se han reportado muchos casos en los que una lesión pequeña e insignificante, tal como una astilla o una herida punzante, rápidamente resultó en una infección, poniendo en peligro la salud del empleado.

Incluso el rasguño más pequeño es lo suficientemente grande como para que entren gérmenes peligrosos en el cuerpo. Por lo tanto, examine y atienda de inmediato cualquier lesión relacionada con el trabajo.

Mueva a la persona lesionada solo cuando sea absolutamente necesario

Nunca mueva a una persona lesionada a menos de que exista un riesgo de incendio, explosión u otra condición peligrosa. La principal preocupación al mover a una víctima es empeorar la lesión, especialmente en el caso de las lesiones de la médula espinal. Si usted debe mover a la víctima, intente arrastrarla sujetándola por la ropa alrededor del cuello o los hombros. Si es posible, arrastre a la víctima sobre una manta o tela grande y luego arrastre la manta.

Controle el sangrado aplicando presión

El sangrado es el resultado más visible de una lesión. Cada persona tiene entre cinco y seis cuartos de galón de sangre en el cuerpo. La mayoría de las personas pueden perder una pequeña cantidad de sangre sin riesgo, pero si se pierde rápidamente un cuarto de galón o más, podría provocar que la persona entre en choque y causarle la muerte. Una de las mejores maneras para tratar el sangrado es colocar un pedazo de tela limpia sobre la herida y aplicar presión con la palma de la mano hasta que el sangrado se detenga. También se debe elevar la herida por encima del nivel del corazón de la víctima, si es posible, para frenar el sangrado en la zona de la herida. Una vez que se detenga el sangrado, no intente retirar la tela que está utilizando sobre la herida abierta, ya que podría alterar la coagulación de la sangre y reiniciar el sangrado. Si el sangrado es muy grave, aplique presión en el punto de presión principal más cercano, ubicado ya sea en la parte interior del brazo, entre el hombro y el codo, o en el área de la ingle, donde la pierna se une al cuerpo. La presión directa es mejor que un punto de presión, debido a que la presión directa detiene la circulación sanguínea solo en la herida. Utilice solo los puntos de presión si la elevación y la presión directa no han controlado el sangrado. Nunca use un torniquete (un dispositivo, tal como una venda que se tuerce apretándola con una barra pequeña) para controlar el flujo de sangre, excepto en caso de una emergencia extrema, tal como la amputación de un brazo o de una pierna. Los torniquetes pueden dañar los nervios y los vasos sanguíneos, y provocar la pérdida de un brazo o de una pierna.



Utilice la maniobra de heimlich cuando una víctima se esté ahogando

Pídale a la víctima que tosa, hable o respire. Si la víctima no puede hacer ninguna de estas cosas, colóquese detrás de ella y localice la costilla inferior con la mano. Mueva la mano a través del abdomen hasta la zona situada encima del ombligo, luego cierre el puño y coloque el lado del pulgar sobre el estómago. Coloque la otra mano sobre el puño y presione el estómago de la víctima con un rápido empujón hacia arriba hasta que el objeto sea arrojado.



Enjuague las quemaduras inmediatamente con agua

Existen muchos diferentes tipos de quemaduras. Las quemaduras pueden ser térmicas, químicas, eléctricas o quemaduras por contacto. Para las quemaduras térmicas, químicas, o por contacto, el primer paso a seguir es correr agua fría sobre la quemadura durante un espacio de por lo menos 30 minutos. Si la quemadura es lo suficientemente pequeña, manténgala completamente sumergida en agua fría. Lavar la quemadura toma precedencia sobre llamar para pedir ayuda. Lave la quemadura PRIMERO. Si la ropa de la víctima está pegada a la quemadura, no intente retirarla. Quite la ropa que no esté pegada a la quemadura ya sea cortándola o rompiéndola. Cubra la quemadura con una tela limpia, que esté hecha de algodón. Si no cuenta con una tela de algodón que esté limpia, no cubra la quemadura con nada. No frote la quemadura ni aplique jabón, pomada, o remedios caseros. Además, no dé nada de beber o de comer a la víctima, y manténgala cubierta con una cobija para mantener la temperatura normal del cuerpo hasta que arribe la ayuda médica.

Si la víctima ha sufrido una quemadura eléctrica, no la toque a menos que esté lejos de la fuente de energía. Si la víctima sigue en contacto con la fuente de energía, la electricidad viajará por su cuerpo y lo electrificará a usted al tocarla. Una vez que la víctima esté lejos de la fuente de energía, su prioridad es revisar su respiración para detectar cualquier obstrucción de las vías respiratorias y verificar su circulación. Administre reanimación cardiopulmonar (cardiopulmonary resuscitation -CPR, por su nombre y siglas en inglés) si es necesario. Una vez que la víctima esté estable, comience a correr agua fría sobre las quemaduras durante un mínimo de 30 minutos. No mueva a la víctima, no frote las quemaduras ni aplique jabón, pomada, o remedios caseros. Después de enjuagar la quemadura, aplique una tela limpia de algodón sobre ella. Si no cuenta con una tela de algodón disponible, no use nada. Mantenga a la víctima abrigada e inmóvil e intente mantener una temperatura normal del cuerpo hasta que llegue la ayuda médica.



Trate el choque físico rápidamente

El estado de choque (shock, por su nombre en inglés) puede poner en peligro la vida de la víctima si una lesión no se trata rápidamente. El choque ocurre cuando las funciones importantes del cuerpo se ven amenazadas por la falta de sangre o cuando los principales órganos y tejidos no reciben suficiente oxígeno. Algunos de los síntomas del choque incluyen:

- Un color de piel pálido o azulado que es frío al tacto.
- Vómitos.
- Ojos opacos y hundidos.
- Sed inusual.

Las personas en estado de choque requieren tratamiento médico inmediato, pero hasta que llegue la ayuda médica, lo único que usted puede hacer es evitar que el choque empeore. Puede mantener las vías respiratorias abiertas, controlar cualquier sangrado evidente y elevar las piernas unas 12 pulgadas, a menos que la lesión lo impida. También puede evitar la pérdida de calor del cuerpo cubriendo a la víctima (por encima y por debajo) con mantas o con ropa. No le dé nada de comer ni de beber a la víctima, ya que esto podría provocar vómitos. Por lo general, mantenga a la víctima acostada boca arriba. Una víctima que esté inconsciente o sangrando por la boca debe ser acostada de lado para que le resulte más fácil respirar. Permanezca con la víctima hasta que llegue la ayuda médica.



Use tratamientos refrescantes para el agotamiento por calor o insolación

El agotamiento por calor y la insolación son dos enfermedades diferentes, aunque a menudo se confunden con la misma afección. El agotamiento por calor (heat exhaustion, por su nombre en inglés) puede ocurrir en cualquier lugar donde haya una mala circulación de aire, tal como alrededor de un horno abierto o maquinaria pesada, o incluso si la persona no se adapta bien a temperaturas muy altas. El cuerpo humano reacciona al calor acelerando el ritmo cardíaco y fortaleciendo la circulación sanguínea. El agotamiento por calor simple puede ocurrir debido a la pérdida de líquidos y sales del cuerpo. Los síntomas suelen ser fatiga excesiva, mareos, desorientación y temperatura normal de la piel pero con una sensación húmeda y pegajosa. Para tratar el agotamiento por calor, traslade a la víctima a un lugar fresco. Anímela a beber agua fresca y a descansar.

La insolación, también conocida como golpe de calor (heat stroke, por su nombre en inglés), es una enfermedad mucho más grave y se produce cuando las glándulas sudoríparas del cuerpo dejan de funcionar. Algunos síntomas de la insolación incluyen:

- Confusión mental.
- Colapso.
- Pérdida del conocimiento.
- Fiebre con piel seca y con manchas.

Una víctima de insolación morirá rápidamente, así que no espere a que llegue la ayuda médica; ayude a la víctima de inmediato. Primero, traslade a la víctima a un lugar fresco, alejado del sol, y comience a verterle agua fresca sobre el cuerpo. Ventile a la víctima para proporcionar buena circulación de aire hasta que llegue la ayuda médica.

Aumente la temperatura central del cuerpo para tratar la hipotermia

La hipotermia es una afección en la que la temperatura central del cuerpo disminuye a un nivel anormalmente bajo. Esto puede ocurrir cuando una persona se expone a temperaturas frías durante períodos prolongados o si experimenta un enfriamiento repentino (tal como cuando se sumerge en agua fría). Los síntomas de hipotermia incluyen:

- Escalofríos.
- Confusión.
- Respiración lenta o superficial.
- Piel pálida.
- Movimientos lentos o torpes.

El tratamiento de la hipotermia consiste en recuperar la temperatura central del cuerpo lo más rápido posible, evitando una mayor pérdida de calor. Primero, se debe trasladar a la persona a un lugar cálido y protegido y ponerle ropa abrigada y seca. También se pueden usar mantas térmicas o bebidas calientes, tal como té o café. Además, se debe buscar atención médica, ya que la hipotermia puede ser peligrosa si no se trata.





Responda adecuadamente al tipo de intoxicación

Lo primero que se debe de hacer en caso de una intoxicación es alejar a la víctima del veneno. Luego, proporcione el tratamiento adecuado según el tipo de intoxicación. Si la víctima está consciente, llame al Centro de Control de Envenenamientos (Poison Control Center, por su nombre en inglés) al 1-800-222-1222. Si la víctima está inconsciente, llame inmediatamente al 911. Si el veneno está en forma sólida, tal como en forma de pastillas, retírelo de la boca de la víctima utilizando una tela limpia envuelta alrededor de sus dedos. Si el veneno es un gas, usted podría necesitar un respirador para protegerse. Después de revisar el área primero por su seguridad, retire a la víctima del área y llévela a un lugar con aire fresco. Si el veneno es corrosivo para la piel, retire la ropa del área afectada y enjuague la piel con agua durante 30 minutos. Lleve el envase o la etiqueta del veneno con usted cuando llame para pedir ayuda médica, ya que deberá poder responder a preguntas sobre el veneno. Procure mantener la calma y siga las instrucciones que le den. Si el veneno entra en contacto con los ojos, enjuáguelos con agua limpia durante al menos 15 minutos.

Reporte todas las lesiones relacionadas con el trabajo a su supervisor

Al igual que con la atención médica para todas las lesiones relacionadas con el trabajo, es igualmente importante que usted informe a su supervisor sobre todas las lesiones relacionadas con el trabajo. Es fundamental que el empleador verifique las causas de cada lesión relacionada con el trabajo, por leve que sea, para averiguar exactamente cómo ocurrió. Es posible que existan procedimientos o equipos inseguros que deban corregirse.

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre primeros auxilios y tratamiento para lesiones en el área de trabajo, descargue cualquiera de los siguientes materiales:

- **Estándares de Primeros Auxilios de OSHA para la Industria General**

- **1910.151**

- Servicios médicos y primeros auxilios.

- **1910.266 (Appendix A)**

- Operaciones de tala (deforestación). Botiquines de primeros auxilios.

- **1910.266 (Appendix B)**

- Operaciones de tala (deforestación).

- Capacitación en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (CPR).

- **1910.269(b)**

- Servicios médicos y primeros auxilios para ocupaciones de generación, transmisión y distribución de energía eléctrica.

- **1910.421**

- Procedimientos previos al buceo.

- Procedimientos previos al buceo.

- **OSHA First Aid Standards for Construction Industry**

- **1926.23**

- **Primeros auxilios y atención médica.**

- **1926.50**

- Servicios médicos y primeros auxilios.

- **Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation**

- Hoja Informativa Sobre los Desfibriladores Externos Automáticos

- ([Inglés](#)/[Español](#))

- Hoja Informativa para la Prevención de Lesiones en la Espalda

- ([Inglés](#)/[Español](#))

- Hoja Informativa sobre la Higiene de las Manos

- ([Inglés](#)/[Español](#))

- Guía para un Plan de Prevención de Lesiones y Enfermedades

- ([Inglés](#)/[Español](#))

- Hoja Informativa Sobre la Hiedra Venenosa, Roble Venenoso y Zumaque Venenoso

- ([Inglés](#)/[Español](#))



www.txsafetyatwork.com

800-252-7031, Option 2

*Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -Sección de Seguridad en el Área de Trabajo*

Apartado postal 12050

Austin, Texas 78711-2050

Descarga de Responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa se considera exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite www.txsafetyatwork.com, llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a resourcecenter@tdi.texas.gov.