

- Los accidentes de trabajo, pueden ser prevenidos por eso nos preocupamos por la difusión de normas de seguridad, y también por brindarle información útil ante algunas situaciones que pueden presentarse.

Conocer elementos básicos de Primeros Auxilios es de suma importancia para todo trabajador. Esperamos que esta guía le sea de utilidad. Léala y difúndala.

¿QUÉ HACER FRENTE A...?

HEMORRAGIAS:

Hemorragia nasal: en general es suficiente presionar la fosa nasal durante dos o tres minutos y elevar la cabeza al paciente cuidando que no trague abundante sangre. Otra posibilidad es introducir una gasa doblada en la fosa, presionando. Si sangra mucho si la primera gasa no es suficiente, se puede añadir otra, pero sin quitar la primera. Si la hemorragia es importante y no cesa, llevar al accidentado a un centro asistencial.

Hemorragias en los miembros: si es en un brazo levantarlo y hacer presión sobre la zona; si sigue saliendo sangre oprimir toda la zona detrás de la clavícula.

Si es en una pierna, presionar la zona, elevar el miembro y oprimir la zona media o la totalidad del pliegue de ingle.

Se recomienda tomar como regla 3 puntos:

- Comprimir para detenerla salida de sangre
- Acostar a la víctima para tener la seguridad de que cerebro recibe sangre.

Avisar a un sistema de emergencia o si es posible llevar a la víctima a un centro asistencial.

El torniquete es una medida extrema y en algunos casos se toma como última solución. Recuérdese siempre que debe ser controlado el tiempo que estuvo colocado y aflojarlo regularmente.

FRACTURA DE MIEMBROS:

Expuesta: hay herida y puede llegar a verse el hueso.

No expuesta: no es visible y sólo se nota porque el accidentado no puede mover el miembro afectado y advierte deformación en la zona

Importante:

- Detener la hemorragia, si la hay
- Inmovilizar el miembro fracturado con tablillas, cartón o similar, tratando de no realizar movimientos del miembro No tocar la herida ni intentar enderezar los huesos
- Llamar al servicio de urgencia
- No trasladar al accidentado sin haber entablillado el miembro
- Si se transporta en vehículos comunes, mantener el miembro horizontal y apoyado.

POSIBLE FRACTURA DE COLUMNA:

- No mover al paciente. Cubrirlo con una manta.
- Observar y actuar sobre heridas sangrantes sin movilizarlo
- Llamar al sistema de ambulancias de emergencia.
- No movilizarlo salvo que exista personal entrenado
- No efectuar ningún movimiento brusco.

INSOLACIÓN Y GOLPE DE CALOR:

- Colocar a la víctima a la sombra o en lugar fresco quitándole la ropa.
- Mojarle el cuerpo lentamente con agua.
- Si se dispone de hielo, improvisar una bolsa y colocárselo en la cabeza.
- Darle agua a beber en abundancia.
- Trasladarlo a un centro asistencial.

QUEMADURAS:

Es fundamental:

- No tocar las quemaduras con las manos
- No intentar romper las ampollas, si las hay
- No aplicar ningún tipo de pomadas ni aceite.

En quemaduras leves:

- Limpiar alrededor de la quemadura con una gasa
- Cubrirla con gasas limpias.
- El agua fría puede aliviar el dolor y la inflamación.
- Trasladar al quemado a un centro asistencial.

En el gran quemado:

- Cubrir con el elemento más limpio disponible la zona quemada.
- Mantener abrigado al accidentado
- Darle de beber ¼ litro de agua, si es posible con bicarbonato.
- Trasladar urgentemente a un centro asistencial especializado.

PROBLEMAS RESPIRATORIOS:

Respiración boca a boca:

- Abra la boca del accidentado y limpie rápidamente con un pañuelo restos de comida que pudieran existir.
- Si tiene dentadura postiza retíresela.
- Incline la cabeza del accidentado hacia atrás. Respire hondo, coloque su boca sobre la del accidentado (apretándole la nariz) y llénele los pulmones con todo su aire
- Repita la operación 12 veces por minuto

-Mientras el accidentado libera el aire, observe si el pecho vuelve a su posición inicial (así notara si usted realmente llenó de aire los pulmones)

-Llame al sistema de ambulancia de emergencia, o trasládalo rápidamente al centro asistencial más cercano.

RECUERDE SIEMPRE:

Conservar la calma, tranquilizar al accidentado
No dar líquidos por boca a un desmayado.
Conseguir atención médica sin dejar solo al accidentado.

