

# 5 minute safety talk



## La Importancia de la Capacitarse en Primeros Auxilios

Saber sobre primeros auxilios ayuda a salvar vidas. Así de simple. En el trabajo, en casa o en la comunidad, saber de primeros auxilios nos permite ayudar a alguien que está herido o que enferma de repente hasta que llegue ayuda o la víctima pueda acudir a un centro de asistencia médica. Cada año, en Estados Unidos:

- 2 millones de personas son hospitalizadas por lesiones
- 140.000 mueren por lesiones
- 700.000 personas sufren accidentes cerebrovasculares

Entre los objetivos de los primeros auxilios se encuentran:

- Mantener con vida a la víctima
- Evitar que la condición de la víctima empeore
- Ayudar a que la víctima se recupere de la lesión o enfermedad que la afecta
- Asegurar que la víctima reciba atención médica

### Esté preparado

- Sepa qué hacer
- Esté listo. Un caso de primeros auxilios puede surgir en cualquier momento y en cualquier lugar. Considérese un socorrista que siempre está listo y dispuesto a intervenir y ayudar. Probablemente, los demás espectadores en el lugar se sientan inútiles, pero usted debe sentirse seguro de que puede asistir a la víctima.
- Tenga siempre su propio botiquín de primeros auxilios, y sepa donde están los botiquines en su lugar de trabajo. Asegúrese de que estén bien equipados, con los suministros adecuados. Tenga a mano los números de teléfono de emergencia (en Estados Unidos, EMS, Centro de Control de Intoxicaciones).
- Sepa si en su comunidad hay que llamar al 911 o a otro número de emergencias

### Prevención de emergencias

La mayoría de las lesiones y las enfermedades repentinas pueden prevenirse. Siga estas pautas generales:

- En su lugar de trabajo, siempre siga los procedimientos de seguridad de la OSHA. Si usted recibió capacitación en seguridad, póngala en práctica. Una sola desviación de un procedimiento de seguridad es suficiente para perder una vida.
- En su hogar, tome las medidas necesarias para prevenir incendios, intoxicaciones accidentales y otras lesiones. Detecte los peligros y corríjalos.

### Su botiquín de primeros auxilios

Tenga un botiquín bien equipado en su casa y en su vehículo, y sepa dónde se guarda el botiquín en su lugar de trabajo. Lleve un botiquín de primeros auxilios cuando realice actividades como ir de pesca o salir a navegar. Contar con un teléfono celular también ayuda en la mayoría de las emergencias.

Asegúrese de que su botiquín de primeros auxilios tenga todo lo necesario. Tenga presente que no necesariamente utilizará todos los elementos del botiquín por el solo hecho de que estén allí. Por ejemplo, los socorristas no administran medicamentos como analgésicos (aspirina o acetaminofeno). Sin embargo, algunas víctimas adultas pueden optar por automedicarse con esas sustancias.

### La ley del Buen Samaritano

La mayoría de los estados cuentan con legislación conocida como "La Ley del Buen Samaritano", concebida para persuadir a sus ciudadanos a que asistan a otros ante una emergencia sin preocuparse por una posible demanda legal. Estas leyes le brindan amparo jurídico cuando usted sumin-

istra primeros auxilios en una emergencia. Es muy poco probable que se le considere responsable de las lesiones de la víctima siempre y cuando usted siga las pautas de primeros auxilios.

### ¿Es obligación brindar primeros auxilios?

En la mayoría de los estados no hay una obligación legal de brindar primeros auxilios para los ciudadanos o transeúntes presentes en el sitio de la emergencia. Debido a que las obligaciones específicas pueden variar, consulte a su instructor local acerca de las leyes de la zona donde usted se encuentra. Sin embargo, una vez que usted ha comenzado a auxiliar a una víctima, tiene la obligación de continuar, siempre que pueda, y de permanecer a su lado.

Es probable que su trabajo requiera suministrar primeros auxilios, lo cual lo obliga legalmente. Esto se llama "deber de actuar". Fuera del trabajo, sin embargo, dependiendo de las leyes del estado donde usted se encuentre, la ley generalmente no lo obliga a brindar primeros auxilios, solo en casos especiales, como cuando un padre o guardián cargo este de un niño, u otras situaciones especiales.

### Siga las normas de cuidado

Desde el punto de vista jurídico, usted puede ser responsable de los resultados de sus actos si no sigue las normas aceptadas para la actividad de auxilio que desempeñe. Las normas para auxilio toman como referencia lo que otras personas con la misma capacitación que usted harían en una situación similar. Es importante que usted actúe únicamente de acuerdo a como fue capacitado. Cualquier otra acción puede causar una lesión o empeorar la condición de la víctima. Usted puede ser considerado negligente en estos casos:

1. Tiene la obligación de actuar.
2. Usted no cumple con esa obligación (al no actuar o al actuar incorrectamente).
3. Su acción u omisión causa lesiones o daños (incluyendo lesiones o sufrimiento físico).

Dentro de los actos negligentes podrían incluirse: mover a una víctima cuando no es necesario, o no brindarle primeros auxilios según la capacitación que recibimos.

Una vez que se comienza a brindar primeros auxilios, se debe continuar hasta que otra persona pueda reemplazarnos. Si usted deja a la víctima y sus lesiones o su condición empeoran, esta cometiendo abandono de persona. Es necesario notar que el abandono de persona difiere de la interrupción justificada de los primeros auxilios, como en el caso de estar cansados y no poder seguir asistiendo a la víctima, o si estamos ante peligro inminente debido a la presencia de riesgos en el sitio de la emergencia.

### Como afrontar una experiencia traumática

Las emergencias provocan estrés, sobre todo cuando la víctima no logra sobrevivir. Después de una emergencia, es probable que usted reaccione fuertemente o tenga problemas para seguir adelante. Para poder afrontar los efectos de una experiencia traumática, le recomendamos:

- Hable con otras personas, Familiares, compañeros de trabajo, socorristas locales, o el médico de su familia (respetando la confidencialidad de la víctima).
- Recuerde que su reacción es normal
- No tenga miedo de recurrir a la ayuda de un profesional Existen Programas de Asistencia a los Trabajadores y Programas de Asistencia a los Socios que pueden brindarle este tipo de ayuda.