



# 5-minute safety talk

## La importancia de la capacitación en primeros auxilios

La capacitación en primeros auxilios ayuda a salvar vidas. Es así de simple. Ya sea en el trabajo, en su hogar o en la comunidad, las técnicas de primeros auxilios le permiten ayudar a alguien herido o que se enferma súbitamente hasta que llegue la asistencia médica o esta persona pueda acudir a un centro médico. En los EE.UU. de que datos más recientes muestran:

- se registran alrededor de 39.1 millones de consultas en las unidades de emergencia de los hospitales a causa de lesiones
- 136,053 personas mueren como resultado de lesiones no intencionales
- 795,000 personas sufren accidentes cerebrovasculares que culminan en 133,103 muertes

A continuación, se enumeran los objetivos de las técnicas de primeros auxilios:

- Mantener con vida a la víctima
- Evitar que se agrave el estado de salud de la víctima
- Ayudar a promover la recuperación de la lesión o la enfermedad
- Asegurarse de que la víctima reciba atención médica

### Estar preparado

- Saber qué hacer.
- Estar listo. Un caso de primeros auxilios puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Considérese un socorrista que siempre está listo, y dispuesto a intervenir y ayudar. Es probable que otros espectadores de la escena se sientan incapaces, pero usted debe sentirse seguro de que puede asistir a la víctima.
- Tenga siempre su propio botiquín de primeros auxilios, y sepa dónde 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, como servicios médico de emergencia, el centro de control de intoxicaciones y otras instituciones.
- 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 algunas enfermedades súbitas, se pueden prevenir. Siga estas pautas generales:

- En el lugar de trabajo, siempre siga los procedimientos de seguridad exigidos por la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional. Si 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 acampar 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 ahí. Por ejemplo, los socorristas no administran medicamentos como analgésicos (acetaminofeno, por ejemplo). 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 suministra primeros auxilios en una emergencia. Es muy poco probable que se lo considere culpable o financieramente 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 lugar 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 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, en función de las leyes del estado donde usted se encuentre, la ley generalmente no lo obliga a brindar primeros auxilios, salvo casos especiales, como cuando un padre o tutor esté a cargo este de un niño.

### Siga Las normas de cuidado

Desde el punto de vista jurídico, usted puede ser responsable de las consecuencias de sus actos si no sigue las normas de auxilio aceptadas. Las normas de auxilio toman como referencia lo que otras personas con su misma capacitación 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 (incluidas lesiones o sufrimiento físico).

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

Una vez que comienza a brindar primeros auxilios, debe continuar hasta que otra persona capacitada pueda reemplazarlo. Si usted deja a la víctima, y sus lesiones o su condición empeoran, esta acción se considera abandono de persona. Tenga en cuenta que el abandono de persona difiere de la interrupción justificada de la prestación de primeros auxilios, como en el caso de que esté cansado y no pueda seguir asistiendo a la víctima, o si está ante peligro inminente debido a la presencia de riesgos en el lugar 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 no reaccione bien o tenga dificultades para seguir adelante. Para poder afrontar los efectos de una experiencia traumática, recomendamos lo siguiente:

- 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.

Visit [nsc.org/members](http://nsc.org/members) for more safety tips

