

Basic First Aid
Primeros Auxilios Básicos



First Aid
Primeros Auxilios

Table of Content

Keep A First Aid Kit Checklist.....	3
Get Medical Attention for All Injuries.....	4
Control Bleeding with Pressure.....	5
Treat Physical shock Quickly.....	6
Move the Injured person Only When absolutely Necessary.....	7
Perform the Heimlich Maneuver on Choking Victims.....	7
Flush Burns immediately with Water.....	8
Use Cool Treatment for Heat Exhaustion or Stroke.....	9
Respond Appropriately to the Form of Poisoning.....	10
Report All Work-Related Injuries to Your Supervisor.....	10
Resources.....	11

“The Texas Department of Insurance, Division of Workers’ Compensation (TDI-DWC) could specify that this publication is created and distributed to assist injured employees and Texas employers with safety recommendations in order to eliminate or reduce work-related injuries.”

The Texas Department of Insurance
Division of Workers’ Compensation
Resource Center • 512-804-4620
resourcecenter@tdi.state.tx.us
Safety Violations Hotline
1-800-452-9595 • safetyhotline@tdi.state.tx.us

ÍNDICE

Mantenga una Lista de Verificación Para el Botiquín de Primeros Auxilios.....	3
Reciba Atención Médica Por Todas las Lesiones.....	4
Controle las Hemorragias Con Presión.....	5
Trate el Choque Físico Rápidamente.....	6
Mueva A la Persona Lesionada Solamente Cuando Sea Absolutamente Necesario.....	7
Realice la Maniobra de Heimlich en las Víctimas De Ahogamiento/Asfixia.....	7
Inmediatamente Lave las Quemaduras Con Agua.....	8
El Agotamiento Por Calor o la Insolación Requieren De Tratamiento Refrescante.....	9
Responda Apropiadamente al Tipo de Envenenamiento.....	10
Reporte a Su Supervisor Todas las Lesiones Relacionadas Con el Trabajo.....	10
Recursos.....	11

“El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers’ Compensation -TDI-DWC, por su nombre y siglas en inglés) podría especificar que esta publicación es creada y distribuida para asistir a los empleados lesionados y a los empleadores en Texas con recomendaciones de seguridad a fin de eliminar o reducir las lesiones relacionadas con el trabajo.”

Departamento de Seguros de Texas
División de Compensación para Trabajadores
Centre de Recursos • 512-804-4620
resourcecenter@tdi.state.tx.us
Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595 • safetyhotline@tdi.state.tx.us

KEEP A FIRST AID KIT CHECKLIST

In order to administer effective first aid, it is important to maintain adequate supplies in each first aid kit. First aid kits can be purchased commercially already stocked with the necessary supplies, or one can be made by including various first aid items:

- Medical exam gloves;
- Adhesive bandages available in a large range of sizes for minor cuts, abrasions and puncture wounds ;
- Butterfly closures to hold wound edges firmly together;
- Rolled gauze for securing dressings and/or pads to hard-to-bandage wounds and allow freedom of movement;
- Nonstick sterile pads which are soft and super absorbent for bleeding and draining wounds, burns, and infections;
- First aid tapes which are adhesive, waterproof and clear. Cloth and paper first aid tapes recommended for sensitive skin, because they are less irritating than adhesive tapes;
- Tweezers;
- First aid cream;
- thermometer;
- an analgesic or equivalent; and an ice pack.

MANTENGA UNA LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Para poder administrar los primeros auxilios de manera efectiva, es importante mantener suministros adecuados en cada botiquín de primeros auxilios. Los botiquines de primeros auxilios se pueden comprar comercialmente ya surtidos con los suministros necesarios, o usted lo puede hacer incluyendo los siguientes artículos:

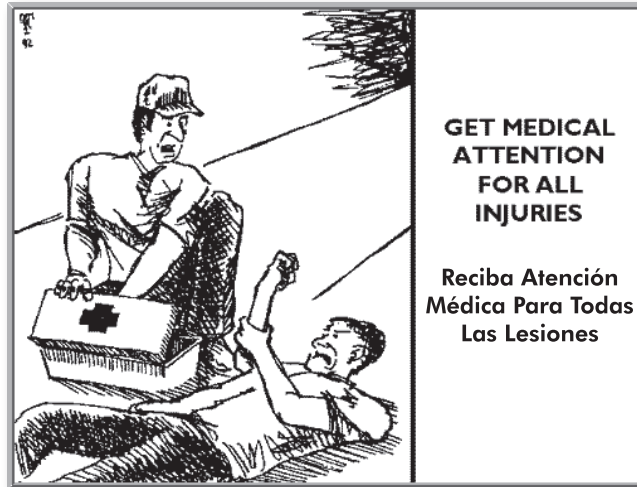
- Guantes para exámenes médicos;
- Vendas adhesivas disponibles en una gran variedad de tamaños para pequeñas cortadas, abrasiones y heridas punzantes.
- Broches estilo mariposa para asegurar las gasas y mantener unidos firmemente los bordes de heridas.
- Vendas. Este tipo de gasa permite movimiento libre y son recomendadas para asegurar el vendaje y/o compresas. Es especialmente buena para las heridas que son difíciles de vendar.
- Gasas esterilizadas. Son almohadillas suaves, súper absorbentes para tratar sangrados y para curar heridas, quemaduras e infecciones;
- Cinta adhesiva a prueba de agua y que sea clara. Las cintas que son hechas de tela y de papel son recomendadas para las personas con piel sensible, ya que estos materiales irritan menos que las cintas adhesivas;
- Pinzas;
- Crema antiséptica;
- Termómetro;
- Analgésicos o su equivalente, y un paquete de hielo.

GET MEDICAL ATTENTION FOR ALL INJURIES

It is very important for you to get immediate treatment for every work-related injury, regardless of how small you may think it is. Many cases have been reported where a small, unimportant injury, such as a splinter or puncture wound, quickly led to an infection, threatening the health of the employee. Even the smallest scratch is large enough for dangerous germs to enter the body. Therefore, immediately examine and treat every work-related injury.

What is first aid? It is simply those things you can do for the victim before medical help arrives. The most important procedures are outlined in this publication.

RECIBA ATENCIÓN MÉDICA POR TODAS LAS LESIONES



GET MEDICAL ATTENTION FOR ALL INJURIES

Reciba Atención Médica Para Todas Las Lesiones

Es muy importante que usted reciba tratamiento médico inmediatamente cuando sufra una lesión relacionada con el trabajo, independientemente de lo pequeña que usted piense que es. Muchos casos han sido reportados donde una pequeña e insignificante lesión, tal como una astilla o una herida punzante, rápidamente provocó una

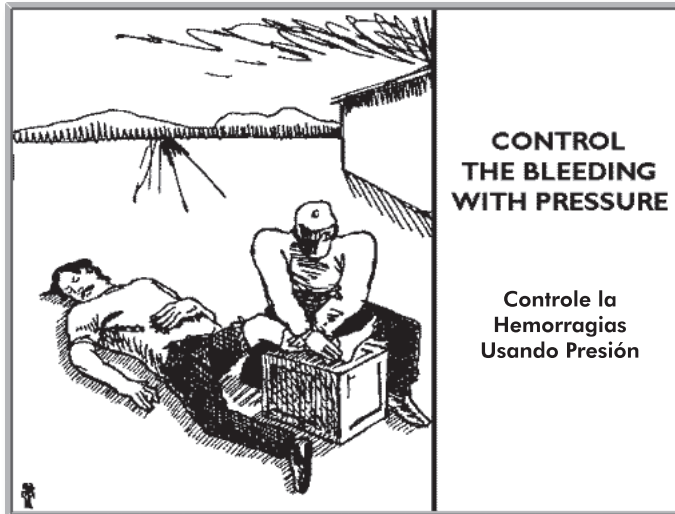
infección que puso en peligro la salud o del empleado. Aun el más pequeño rasguño es lo suficientemente grande para que gérmenes peligrosos entren al cuerpo. Sin embargo, examine y atienda inmediatamente cada lesión relacionada con el trabajo.

¿Qué son los primeros auxilios? Son simplemente las cosas que usted puede hacer por la víctima hasta que la ayuda médica arribe al lugar. Los procedimientos más importantes se describen en esta publicación.

CONTROL BLEEDING WITH PRESSURE

Bleeding is the most visible result of an injury. Each of us has between five and six quarts of blood in our body. Most people can lose a small amount of blood with no risks, but if a quart or more is quickly lost, it could lead to shock and/or death. One of the best ways to treat bleeding is to place a clean cloth on the wound and apply pressure with the palm

of your hand until the bleeding stops. You should also elevate the wound above the victim's heart, if possible, to slow down the bleeding at the wound site. Once the bleeding stops, do not try to remove the cloth that is against the open wound as it could disturb the blood clotting and restart the bleeding. If the bleeding is very serious, apply pressure to the nearest major pressure point, located either on the inside of the upper arm between the shoulder and elbow, or in the groin area where the leg joins the body. Direct pressure is better than a pressure point because direct pressure stops blood circulation only at the wound. Only use the pressure points if elevation and direct pressure haven't controlled the bleeding. Never use a tourniquet (a device, such as a bandage twisted tight with a stick) to control the flow of blood except in response to an extreme emergency, such as a severed arm or leg. Tourniquets can damage nerves and blood vessels and can cause the victim to lose an arm or leg.



CONTROLE LAS HEMORRAGIAS CON PRESIÓN

Las hemorragias son el resultado más visible de una lesión. Cada persona cuenta con entre cinco y seis litros de sangre en el cuerpo. La mayoría de las personas pueden perder una pequeña cantidad de sangre sin riesgos, pero si se pierde un cuarto o más de sangre rápidamente, podría dar como resultado que la persona entre en shock y/o

muerta. Una de las mejores maneras para atender una hemorragia, es colocando un trapo limpio sobre la herida y aplicar presión con la palma de su mano hasta que el sangrado se detenga. También debe elevar la herida por encima del corazón de la víctima, si es posible, para frenar la hemorragia de la herida. Una vez que se detenga el sangrado, no trate de retirar el trapo que está utilizando en la herida, ya que podría perturbar la coagulación de la sangre y reiniciar el sangrado. Si la hemorragia es muy grave, aplique presión al punto de presión mayor más cercano, el cual está localizado ya sea en el interior de la parte superior del brazo entre el hombro y el codo, o en el área de la ingle donde la pierna se une al cuerpo. Aplicar presión directa a la herida, es mejor que aplicar presión a un punto de presión ya que la presión directa detiene la circulación de sangre solamente en la herida. Utilice solamente los puntos de presión si la elevación y la presión directa no han controlado la hemorragia. Nunca utilice un torniquete (un dispositivo, tal como una venda que se tuerce apretándola con una pequeña barra) para controlar el flujo de sangre, excepto cuando se responda a casos de extrema urgencia, como un brazo o una pierna cortada.

TREAT PHYSICAL SHOCK QUICKLY

Shock can threaten the life of the victim if an injury is not treated quickly. Shock occurs when the body's important functions are threatened by not getting enough blood, or when the major organs and tissues don't receive enough oxygen. Some of the symptoms of shock are:

- a pale or bluish skin color that is cold to the touch,
- vomiting,
- dull and sunken eyes, and
- unusual thirst.

Persons in shock require immediate medical treatment, but until medical help arrives, all you can do is prevent the shock from getting worse. You can maintain an open airway for breathing, control any obvious bleeding and elevate the legs about 12 inches unless the injury makes it impossible. You can also prevent the loss of body heat by covering the victim (over and under) with blankets or clothing. Don't give the victim anything to eat or drink because this may cause vomiting. Generally, keep the victim lying flat on their back.

A victim who is unconscious or bleeding from the mouth should lie on one side so breathing is easier. Stay with the victim until medical help arrives.

TRATE EL CHOQUE FÍSICO RÁPIDAMENTE

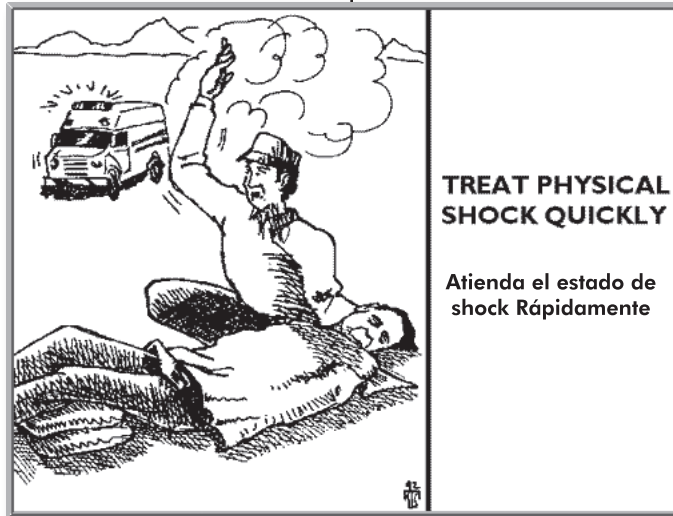
El choque físico puede amenazar la vida de la víctima si la lesión no es atendida rápidamente. El choque físico ocurre cuando las funciones importantes del cuerpo son amenazadas al no obtener suficiente sangre, o cuando los principales órganos y tejidos no reciben suficiente oxígeno. Algunos de los síntomas del choque físico incluyen:

- un color de piel pálido o azulado,
- piel fría al tacto,
- vómitos, ojos opacos y hundidos,
- y sed inusual.

Las personas en choque físico requieren tratamiento médico inmediato, pero hasta que arribe la ayuda médica, lo único que usted puede hacer es evitar que el choque físico se agrave. Usted puede mantener una vía respiratoria abierta para que la persona pueda respirar, y para controlar cualquier desangre obvio y para elevar las piernas unas 12 pulgadas, al menos que la lesión lo haga imposible.

También puede prevenir la pérdida de calor del cuerpo cubriendo a la víctima (sobre y debajo) con cobijas o ropa. No le dé nada de comer o de beber a la víctima, ya que esto le puede causar vómitos. Generalmente, mantenga a la víctima acostada boca arriba.

Una víctima que está inconsciente o que está sangrando de la boca, debe ser acostada de lado para que pueda respirar más fácilmente. Permanezca con la víctima hasta que llegue la ayuda médica.



TREAT PHYSICAL SHOCK QUICKLY

Atienda el estado de shock Rápidamente

MOVE THE INJURED PERSON ONLY WHEN ABSOLUTELY NECESSARY

Never move the victim unless there is a risk of fire, explosion, or another unsafe condition. The major concern with moving a victim is making the injury worse, which is especially true with spinal cord injuries. If you must move the victim, try to drag him or her by the clothing around the neck or shoulder area. If possible, drag the victim onto a blanket or large cloth and then drag the blanket.



MUEVA A LA PERSONA LESIONADA SOLAMENTE CUANDO SEA ABSOLUTAMENTE NECESARIO

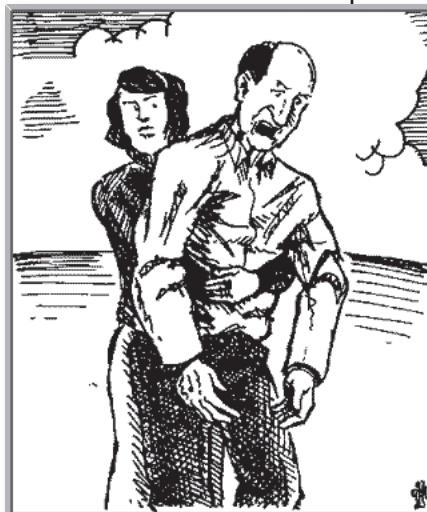
Nunca mueva a la víctima, a menos que exista un riesgo de incendio, explosión u otra situación de inseguridad. La mayor preocupación cuando se mueve a una víctima, es que se puede empeorar la lesión, lo cual es especialmente cierto para las lesiones de la espina dorsal. Si usted tiene que mover a la víctima, intente arrastrarlo(a) de la ropa, alrededor del cuello o de los hombros. De ser posible, arrastre y ponga a la persona en una cobija o tela grande y luego arrastre la cobija.

MOVE THE INJURED PERSON ONLY WHEN ABSOLUTELY NECESSARY

Mueva a la Persona Lesionada Solamente Cuando Sea Absolutamente Necesario

PERFORM THE HEIMLICH MANEUVER ON CHOKING VICTIMS

Ask the victim to cough, speak, or breathe. If the victim can do none of these things, stand behind the victim and locate the bottom rib with your hand. Move your hand across the abdomen to the area above the navel, then make a fist and place your thumb side on the stomach. Place your other hand over your fist and press into the victim's stomach with a quick upward thrust until the object is dislodged.



REALICE LA MANIOBRA DE HEIMLICH EN LAS VÍCTIMAS DE AHOGAMIENTO/ASFIXIA

PERFORM THE HEIMLICH MANEUVER ON CHOKING VICTIMS

Realice la Maniobra de Heimlich en las Víctimas de Ahogamiento/Asfixia

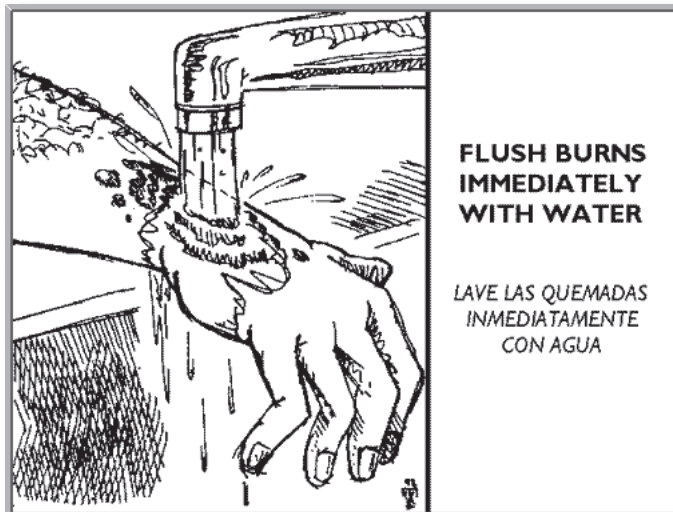
Pídale a la víctima que tosa, hable o respire. Si la víctima no puede hacer ninguna de estas cosas, colóquese detrás de la víctima y localice la costilla inferior con su mano. Mueva su mano en el área del abdomen hasta el área arriba del ombligo, luego haga un puño con su mano y coloque su dedo pulgar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

FLUSH BURNS IMMEDIATELY WITH WATER

There are many different types of burns. They can be thermal burns, chemical burns, electrical burns, or contact burns. For thermal, chemical, or contact burns, the first step is to run cold water over the burn for a minimum of 30 minutes. If the burn is small enough, keep it completely under cool water. Flushing the burn takes priority over calling for help. Flush the burn **FIRST**. If the victim's clothing is stuck to the burn, don't try to remove it. Remove clothing that is not stuck to the burn by cutting or tearing it. Cover the burn with a clean, cotton material. If you do not have clean, cotton material, do not cover the burn with anything. Do not scrub the burn or apply any soap, ointment, or home remedies. Also, don't give the burn victim anything to drink or eat, but keep the victim covered with a blanket to maintain a normal body temperature until medical help arrives.

If the victim has received an electrical burn, don't touch the victim unless they are clear of the power source. If the victim is still in contact with the power source, electricity will travel through the victim's body and electrify you when you touch the victim. Once the victim is clear of the power source, your priority is to check their breathing for any airway obstruction, and check their circulation. Administer cardiopulmonary resuscitation (CPR) if necessary. Once the victim is stable, begin to run cold water over the burns for a minimum of 30 minutes. Don't move the victim, scrub the burns or apply any soap, ointment, or home remedies. After flushing the burn, apply a clean, cotton cloth to the burn. If a cotton cloth is not available, don't use anything. Keep the victim warm and still and try to maintain a normal body temperature until medical help arrives.

INMEDIATAMENTE LAVAR LAS QUEMADURAS 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 un trapo limpio, que esté hecho de algodón. Si no cuenta con un trapo de algodón que esté limpio, 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 recibido una quemadura eléctrica, no toque a la víctima a menos que estén alejados de la fuente de energía. Si la víctima sigue en contacto con la fuente de energía, la electricidad viajará a través del cuerpo de la víctima y lo electrificará a usted al tocar a la víctima. Una vez que la víctima se encuentre lejos de la fuente de energía, su prioridad es controlar la respiración para asegurarse que no exista ninguna obstrucción en las vías respiratorias, y verificar la circulación. Administre resucitación cardiopulmonar (Cardiopulmonary Resuscitation - CPR, por su nombre y siglas en inglés) de ser necesario. Una vez que la víctima esté estable, comience a correr agua fría sobre las quemaduras por un espacio de 30 minutos, como mínimo. No mueva a la víctima, ni frote las quemaduras, ni tampoco aplique jabón, ungüentos, o remedios caseros. Después de lavar la quemadura,

USE COOL TREATMENT FOR HEAT EXHAUSTION OR STROKE

Heat exhaustion and heat stroke are two different illnesses, although they are commonly confused as the same condition. Heat exhaustion can occur anywhere there is poor air circulation, such as around an open furnace or heavy machinery, or even if the person poorly adjusts to very warm temperatures. The human body reacts to heat by increasing the heart rate and strengthening blood circulation. Simple heat exhaustion can occur due to loss of body fluids and salts. The symptoms are usually excessive fatigue, dizziness and disorientation, normal skin temperature with a damp and clammy feeling. To treat heat exhaustion, move the victim to a cool place and encourage drinking of cool water and rest.

Heat stroke is a much more serious illness and occurs when the body's sweat glands have shut down. Some symptoms of heat stroke are:

- mental confusion,
- collapse,
- unconsciousness, or
- fever with dry, mottled skin.

A heat stroke victim will die quickly, so don't wait for medical help to arrive — assist them immediately. First move the victim to a cool place out of the sun and begin pouring cool water over the victim's body. Fan the victim to provide good air circulation until medical help arrives.

aplique en la quemadura un trapo limpio de algodón. Si no cuenta con un trapo de algodón, no use nada. Mantenga a la víctima caliente y en reposo y trate de mantener una temperatura corporal normal hasta que arribe la ayuda médica.

EL AGOTAMIENTO POR CALOR O LA INSOLACIÓN REQUIEREN DE TRATAMIENTO REFRESCANTE

El agotamiento por el calor y la insolación son dos cosas diferentes, aunque son confundidos comúnmente como la misma condición. El agotamiento por el calor puede ocurrir en cualquier parte donde exista una mala circulación de aire, por ejemplo, alrededor de un horno abierto, maquinaria pesada, o incluso si la persona no está acostumbrada a temperaturas muy altas. El cuerpo humano reacciona al calor aumentando los latidos del corazón y haciendo que la circulación de la sangre sea más fuerte. El agotamiento por el calor simple, puede ocurrir debido a la pérdida de fluidos y sales del cuerpo. Los síntomas son generalmente fatiga excesiva, mareos y desorientación, piel con temperatura normal, pero sudorosa y pegajosa. Para tratar el agotamiento por el calor, mueva a la víctima a un lugar fresco y animela a que tome agua fresca y a que descanse.

La insolación es una enfermedad muy seria y ocurre cuando las glándulas sudoríparas del cuerpo se han cerrado. Algunos síntomas del golpe de calor o insolación incluyen:

- confusión mental,
- colapso,
- pérdida del conocimiento, o
- fiebre, y manchas secas en la piel.

Una víctima de golpe de calor o insolación morirá pronto, así que no espere a que llegue ayuda médica, ayude inmediatamente. Lo primero que usted puede hacer es mover a la víctima a un lugar fresco, fuera del sol y empezar a echar agua fresca sobre el cuerpo de la víctima. Ventile a la víctima para ofrecer buena circulación de aire hasta que llegue la ayuda médica.

RESPOND APPROPRIATELY TO THE FORM OF POISONING

The first thing to do in the event of poisoning is get the victim away from the poison. Then provide treatment appropriate to the form of the poisoning. If the victim is conscious, call the Poison Control Center at 1-800-222-1222. If unconscious, immediately call 911. If the poison is in solid form, such as pills, remove it from the victim's mouth using a clean cloth wrapped around your finger. If the poison is a gas, you may need a respirator to protect yourself. After checking the area first for your safety, remove the victim from the area and take them to fresh air. If the poison is corrosive to the skin, remove the clothing from the affected area and flush the skin with water for 30 minutes. Take the poison container or label with you when you call for medical help because you will need to be able to answer questions about the poison. Try to stay calm and follow the instructions you are given. If the poison is in contact with the eyes, flush the victim's eyes with clean water for a minimum of 15 minutes.

REPORT ALL WORK-RELATED INJURIES TO YOUR SUPERVISOR

As with getting medical attention for all work-related injuries, it is equally important that you report all work-related injuries to your supervisor. It is critical that the employer check into the causes of every work-related injury, regardless how minor, to find out exactly how it happened. There may be unsafe procedures or unsafe equipment that should be corrected.

RESPONDA APROPIADAMENTE AL TIPO DE ENVENENAMIENTO

Lo primero que debe hacer en caso de un envenenamiento es retirar a la víctima del veneno. Después, debe brindar el tratamiento adecuado al tipo de envenenamiento. Si la víctima está consciente, llame al Centro para el Envenenamiento (Poison Control Center, por su nombre en inglés) al 1-800-222-1222. Si está inconsciente, llame inmediatamente al 911. Si el veneno está en forma sólida, como pastillas, retírelas de la boca de la víctima utilizando los dedos, envueltos en una tela limpia. Si el veneno es un gas, es posible que necesite un respirador para protegerse a sí mismo. Después de haber revisado el área primero para su seguridad, retire a la víctima del área y llévela a donde haya aire fresco. Si el veneno es corrosivo para la piel, quite la ropa del área afectada y lave la piel con agua por 30 minutos. Llévase el envase o etiqueta del veneno con usted cuando llame para pedir ayuda médica, ya que tendrá que responder a preguntas sobre el veneno. Trate de mantener la calma y siga las instrucciones que le den. Si el veneno está en contacto con los ojos, lave los ojos de la víctima con agua limpia durante un espacio de por lo menos 15 minutos.

REPORTE A SU SUPERVISOR TODAS LAS LESIONES RELACIONADAS CON EL TRABAJO

De igual manera que usted obtiene 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, sin importar el tamaño de cada lesión, para de esta manera averiguar exactamente cómo es que sucedió. Es posible que existan procedimientos inseguros o equipo inseguro que debe ser corregido.

RESOURCES

The Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation (TDI-DWC) also offers several first aid related free safety publications online at www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/index.html, including: First Aid for Burns (bilingual), First Aid Kits (bilingual), First Aid for Severe Bleeding (bilingual) Safety Training Program.

TDI-DWC features a free occupational safety and health audiovisual loan library. Call 512-804-4620 for more information or visit our website at www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/avcatalog.html.

Safety information from Agsafe Project can be obtained by visiting the National Ag Safety Database website at www.nasdonline.org/document/2125/d000101/agsafe-agricultural-safety-training-materials.html.

RECURSOS

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation – TDI-DWC, por su nombre y siglas en inglés) también ofrece en línea, muchas publicaciones de seguridad gratuitas en www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/index.html, incluyendo la publicación Botiquín de Primeros Auxilios para Quemaduras (First Aid for Burns, por su nombre en inglés), Botiquín de Primeros Auxilios (First Aid Kits, por su nombre en inglés), Primeros Auxilios para Hemorragias Graves (First Aid for Severe Bleeding, por su nombre en inglés).

TDI-DWC ofrece una biblioteca con préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al 512-804-4620 para obtener más información o visite nuestro sitio Web en www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/avcatalog.html.

Usted puede obtener la información sobre el Proyecto Agsafe visitando el sitio Web del National Ag Safety Database en www.nasdonline.org/document/2125/d000101/agsafe-agricultural-safety-training-materials.html.