

# Cómo Ayudar en Situaciones de Emergencia de Respiración

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

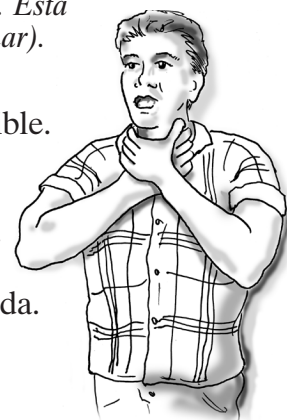
## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- Actuando rápido y con calma se puede salvar la vida de un compañero de trabajo.
- Una persona que se está asfixiando no puede respirar porque un objeto le bloquea sus vías respiratorias.
- Aplique respiración de rescate si la persona no está respirando por sí sola.

**Nota al instructor:** Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para el uso personal de sus empleados. Sin embargo, no se puede publicar ni vender. Esta hoja informativa no es alternativa al entrenamiento de CPR (Respiración Cardio Pulmonar).

## **El oxígeno es vital para la vida**

- Su cuerpo necesita un consumo constante de oxígeno como fuente de combustible.
- Cuando el aire que respira llega a los pulmones, el oxígeno del aire se transporta a la sangre.
- Se crea una situación de peligro a la vida cuando el oxígeno no entra al cuerpo.
- Cuando vea una situación de emergencia, llame al 911 o al número de emergencia local. Después preocúpese de la situación que pone en peligro la vida.



**Si alguien se agarra su cuello a la altura de la garganta es una señal de asfixia.**

## **¿Cómo saber si una persona se está asfixiando?**

- Una persona se está asfixiando cuando sus vías respiratorias se bloquean con un trozo de alimento o con algún objeto.
- Si alguien se agarra el cuello a la altura de la garganta con una o ambas manos significa que se está asfixiando.
- Si la persona no puede hablar, toser o respirar, trate de ayudar a remover el objeto de su garganta, dándole impulsos fuertes y rápidos en el abdomen. Si la persona puede hablar o toser no le dé impulsos abdominales.

## **Cómo dar impulsos rápidos abdominales**

- Los impulsos rápidos abdominales o presionar por arriba del área del ombligo fuerza a que el objeto salga de las vías respiratorias de la persona.
- Para dar esos impulsos abdominales, párese detrás de la persona y ponga sus brazos alrededor de la cintura de la persona.
- Empuñe una mano y con la otra mano agarre la mano empuñada.
- Ponga sus manos entre el ombligo y las costillas, poniendo el pulgar en dirección interna justo por arriba del ombligo.
- Enseguida aplique impulsos rápidos hacia dentro y hacia fuera.
- Repita estos impulsos hasta que el objeto salga de la garganta o hasta que vea que la persona está inconsciente.
- Si se trata de una mujer embarazada o de un niño que se está asfixiando, siga las instrucciones de emergencia del operador para dar impulsos abdominales.



**Nota al instructor** Demuestre la posición correcta de la mano para dar impulsos rápidos abdominales. Enseguida, pida a los trabajadores que practiquen en pares cómo colocar en forma correcta sus manos.

(Continúa al reverso)

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

## Cómo Ayudar en Situaciones de Emergencia de Respiración

### ¿Cuándo se debe aplicar la respiración de rescate?

- En algunas situaciones de emergencia encontrará a la víctima inconsciente. Primero debe comprobar si la persona está respirando.
  - Para hacer esto, ponga su cabeza cerca de la boca y nariz de la persona.
  - Mire, escuche y sienta por unos segundos si hay respiración. Al mismo tiempo, observe si el pecho de la persona sube y baja.
- Si la persona no está boca arriba, con mucho cuidado voltéela apoyando su cabeza y cuello.
- Si la persona no está respirando tendrá que darle respiración artificial de rescate. Esto puede mantener a la persona viva hasta que llegue la ayuda médica de emergencia. Si la persona no está respirando y no tiene pulso, busque a alguien que sepa aplicar Resucitación Cardio Pulmonar. (CPR en inglés).



Mire, escuche y sienta si hay respiración.

**Nota al instructor:** *Respire profundo y demuestre como sube y baja el pecho al respirar. Después pida a los participantes que respiren profundo unas cuantas veces.*

### Cómo dar respiración de rescate

- Primero aplique dos respiraciones de rescate.
  - Incline hacia atrás la cabeza de la persona y levante su barbilla. Después apriete y cierre la nariz.
  - Ponga su boca en la boca de la persona formando un sello hermético. Si tiene máscara o guantes úselos para protegerse de secreciones corporales de la persona.
  - Sople dos soplos de aire lentos en la boca de la persona. Respire en la boca de la persona hasta que su pecho se eleve levemente.
  - Enseguida, tome el pulso.



### Continúe la respiración de rescate mientras sea necesario

- Si siente el pulso pero la persona todavía no respira, siga aplicando la respiración de rescate.
  - Sople aire lentamente respirando en la boca de la persona cada cinco segundos.
  - Continúe así por un minuto más o menos a un ritmo de 12 respiraciones por minuto.
  - Enseguida vea si la persona puede respirar por sí sola.
- No se olvide de dejar la respiración de rescate si el lugar se torna peligroso, si puede ver o sentir señales de respiración o si usted se siente agotado para seguir haciéndolo.

### ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** *Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que Debe y No Debe Hacer para Aplicar Respiración de Emergencia.*

## LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA APLICAR RESPIRACIÓN DE EMERGENCIA

#### DEBE:

- Saber que el oxígeno es vital para la vida y que debe entrar a los pulmones.
- Recordar que en una situación de emergencia hay que llamar y pedir ayuda para la emergencia que pone en peligro la vida.
- Aplicar respiración de rescate si la persona no está respirando.

#### NO DEBE:

- Dudar de ayudar a alguien en una situación de emergencia.
- Olvidar de llamar al 911 o teléfono local de emergencia para pedir ayuda médica.
- Presionar el abdomen de una persona que está hablando o tosiendo.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.