

## Boletín No. 74 - Consejos para entrenamiento informal (“tailgate”)

# Cómo Responder Ante Enfermedades o Lesiones

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

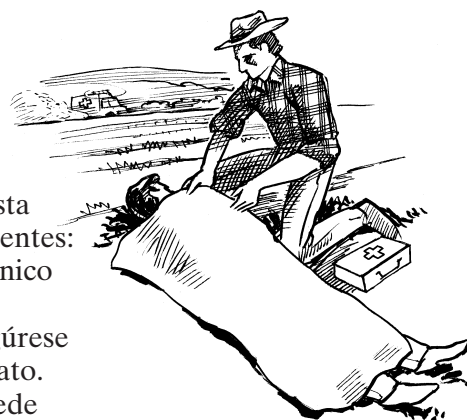
**PUNTOS PRINCIPALES:**

- La atención rápida pero serena puede salvar la vida de un compañero de trabajo enfermo o lesionado.
- Sepa cómo debe llamar para solicitar ayuda médica profesional.
- Reconozca cuáles son las indicaciones de lesiones o enfermedades posiblemente mortales.

**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. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender. Es recomendable disponer de un plan de comunicación de emergencia que enlace a los supervisores y los empleados no supervisores, particularmente aquellos que trabajan en áreas remotas.

**Su reacción puede salvar una vida**

- El saber qué hacer cuando un compañero de trabajo se enferma o lesiona repentinamente puede salvarle la vida.
  - Es particularmente importante saber qué hacer cuando se trabaja en un área remota, tal como un campo, pues la atención médica profesional puede quedar lejos.
  - Hay ciertos pasos que usted puede seguir para aumentar las posibilidades de que una persona enferma o lesionada sobreviva hasta que llegue la ayuda médica de emergencia. Estos pasos son los siguientes:
1. Reaccione en forma rápida pero serena. No actúe con pánico. El pánico puede empeorar la situación.
  2. Evalúe la situación. Si su compañero de trabajo está lesionado, asegúrese que esa persona y las demás personas estén fuera de peligro inmediato. Por ejemplo, si la persona está atrapada en un PTO, apáguelo si puede hacerlo de manera segura.
  3. Preste ayuda. Vea si la persona respira. Si no respira, administre CPR (respiración cardio-pulmonar) si usted está capacitado para ello.



**Nota al instructor:** Sus participantes deben saber qué personas de su operación han recibido capacitación en CPR.

Si la persona tiene una fractura o un hueso roto, inmovilice la extremidad lastimada y manténgala inmovilizada. No mueva a la persona a menos que él o ella estén en peligro inminente. Si la persona tiene un objeto enterrado o sale un objeto del cuerpo de la víctima, déjelo tal como está hasta que llegue la ayuda profesional. Si la persona está sangrando, adopte medidas para frenar el sangrado con presión directa si sabe cómo hacerlo. Evite el contacto directo con la sangre de la víctima.

4. Llame para pedir ayuda médica profesional tan pronto como pueda. Si hay otra persona con usted, pídale que llame mientras usted se queda con la persona lastimada o enferma.



**Nota al instructor:** Indique a los participantes si en su área disponen del número de emergencia 911, y dónde están anunciados los números de emergencia.

(Continúa al reverso)

5. Trate que la persona enferma o lastimada mantenga la calma. Tranquilícela.

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 Responder Ante Enfermedades o Lesiones

### Cómo reconocer los indicios de que alguien está mal

- Hay varios indicios que pueden advertirle que un compañero de trabajo u otra persona enferma o lesionada requiere de atención médica de emergencia. Entre estos indicios están los siguientes:
  - la persona parece marearse o confundirse repentinamente
  - la persona tiene dificultades para respirar o para hablar
  - la persona lleva sus manos a su garganta o pecho
  - la persona tiene ataques, convulsiones o exhibe movimientos espasmódicos repentinos
  - la persona le indica que tiene dolores en el pecho o que el dolor recorre sus brazos o piernas hacia abajo.
  - la persona muestra señales de debilidad repentina, tales como parálisis o un semblante lánguido
  - la persona comienza a sudar sin motivo aparente
  - la persona no recuerda su propio nombre, o no sabe dónde está, o no puede darle información básica similar
- Si una persona enferma o lesionada exhibe cualquiera de estas señales, llame para pedir ayuda médica de emergencia cuanto antes. La situación puede ser de vida o muerte.



### Otros consejos importantes

1. Nunca administre líquidos a una persona que no puede sentarse y tragar o que esté inconsciente. La persona podría ahogarse.
2. Si usted se expone a la sangre de otra persona, avise a su supervisor tan pronto como sea posible. Usted debe recibir instrucciones de un médico respecto a qué debe hacer.
3. No mueva a una persona que haya sufrido lesiones a la cabeza, el cuello, o la espalda, a menos que corra peligro inmediato.
4. Recuerde avisar a un supervisor si algún botiquín de primeros auxilios necesita ser reaprovisionado.
5. Sepa si el número de emergencia 911 está disponible en nuestra área, y dónde están anunciados los números telefónicos de emergencia.
6. Sepa qué información debe dar a la operadora de emergencia. Debe incluir la localización del incidente y cómo llegar, cuántas personas están lastimadas, qué tipo de primeros auxilios se están administrando, qué otros riesgos existen, su nombre y el número telefónico del cual está llamando, y si alguien recibirá al personal de emergencia cuando llegue.



**El uso de guantes desechables le ayudará a evitar entrar en contacto con la sangre de una persona lastimada.**

### ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

*Nota al instructor:* Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise lo que **Debe** y **No Debe Hacer** con Personas Enfermas o Lesionadas.

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER CON PERSONAS ENFERMAS O LESIONADAS

#### DEBE:

- Llamar inmediatamente a los servicios médicos de emergencia en caso de lesiones a la cabeza, el cuello, o la espalda.
- Asegurarse que nadie esté en peligro inminente.
- Permanecer calmado y tranquilizar a la persona enferma o lesionada.

#### NO DEBE:

- Dudar en evaluar rápidamente la situación si un compañero de trabajo está enfermo o lesionado.
- Ignorar los indicios de una situación potencialmente mortal, como son los dolores en el pecho o dolor que recorre los brazos.

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.