

HEALTH TIPS

Consejos de Salud

Primeros Auxilios en la Agricultura

Mario trabaja en Orange Peel Farm. Su trabajo es agacharse, recoger cajas de naranjas, y ponerlas en un camión. Hace unos días, se torció la rodilla mientras levantaba una caja. Sintió un dolor agudo, y luego su rodilla se hinchó y se le puso morada. El líder de cuadrilla, capacitado en primeros auxilios, le dijo que descansara la pierna, le puso hielo, le envolvió la rodilla con un vendaje y le levantó la pierna. Luego, envió a Mario a su casa con algunas instrucciones sobre cómo cuidar su rodilla. Ayer, Mario estaba moviendo su rodilla otra vez y no le dolía tanto. Él podrá regresar a trabajar pronto.



Pedro es un pizzador de frutas en Onion Creek Farm. Él tiene que subirse en una escalera para hacer su trabajo. Ayer, el viento estaba muy fuerte y al ir subiendo la escalera, Pedro perdió el equilibrio, se cayó junto con la escalera y se rompió una pierna. Pedro tenía un dolor muy fuerte, pero su compañero de trabajo sabía de primeros auxilios para huesos rotos. Primero, para evitar que moviera la pierna y se hiciera más daño, le puso un entablillado. Luego llevó a Pedro al centro de urgencias.



Lesiones como estas ocurren todo el tiempo en la agricultura. De hecho, la agricultura es una de las ocupaciones más peligrosas. Las lesiones pueden ocurrir por diferentes razones:

- Los accidentes pueden suceder debido a las condiciones del tiempo, o al uso de maquinarias, equipo o vehículos.
- Algunos trabajos pueden ser muy duros para el cuerpo, como doblarse y levantar cosas una y otra vez.
- No saber o no seguir las normas de seguridad puede causar lesiones.

No importa qué peligros puedan haber en su lugar de trabajo, usted debe estar preparado en caso de que sucedan lesiones o accidentes. La mejor manera de estar preparados es aprender primeros auxilios.

Entonces, ¿qué son los primeros auxilios?

Los primeros auxilios son los cuidados que usted le da a una persona que se lesiona o que de repente se enferma, antes de que esté disponible la atención médica de emergencia. Los primeros auxilios pueden incluir muchas cosas, desde la limpieza de una cortadura hasta ayudar a alguien que esté teniendo un ataque al corazón. Los primeros auxilios pueden:

- salvar la vida de la persona si está gravemente herida o enferma
- evitar que una lesión se ponga peor, como en el caso de Mario
- reducir la cantidad de atención médica que necesite la persona y el tiempo que tomará para recuperarse
- reducir el tiempo de trabajo perdido



La persona que presta los primeros auxilios debe siempre primero asegurarse de estar a salvo. Luego, debe llamar a alguien para pedir ayuda o llamar al 911, si es necesario. Luego, puede atender a la persona lesionada, mientras la ayuda viene de camino.

Lo que debe saber sobre los primeros auxilios en el trabajo

El Departamento del Trabajo de los Estados Unidos exige que todo patrón tenga por lo menos una persona capacitada para prestar primeros auxilios si el lugar de trabajo no está cerca de un hospital o clínica. El patrón también debe tener botiquines de primeros auxilios disponibles con las cosas adecuadas para las lesiones más comunes que puedan suceder. Así que asegúrese de preguntar a su patrón:

- quiénes son las personas capacitadas en primeros auxilios,
- qué debe hacer si un compañero de trabajo se lesiona o enferma, y
- dónde están los botiquines de primeros auxilios en caso de que los necesite.



También asegúrese de tener los números de teléfono de los servicios médicos de emergencia, tales como los bomberos, la policía, o la ambulancia (EMS en inglés).

Ahora que ya conoce la importancia de los primeros auxilios en el trabajo, siga leyendo para aprender sobre tres de las lesiones de trabajo más comunes en la agricultura. Los próximos artículos le mostrarán los pasos de primeros auxilios a seguir para estas lesiones, pero RECUERDE, tomar clases de primeros auxilios y practicar con un instructor capacitado es la mejor manera de estar bien preparado. Busque clases que ofrezcan centros de salud, hospitales, colegios comunitarios u otras organizaciones en su comunidad.



A Publication of the National Center for Farmworker Health

HEALTH TIPS

Consejos de Salud



Primeros Auxilios Para Desgarres y Torceduras

Dos de las lesiones más comunes que ocurren en la agricultura o en cualquier tipo de trabajo físico, son los **desgarres** (o distensión muscular) y las **torceduras** (o esguinces). Estas lesiones pueden suceder cuando sufre una caída, levanta objetos pesados, o hace los mismos movimientos una y otra vez. Usualmente estas lesiones son menores pero si usted no las cuida bien, se pueden poner peor. Los primeros auxilios pueden ayudar a curar la lesión mucho más rápido y a asegurarse de que usted no pierda tanto tiempo de trabajo. Vamos a aprender más sobre los desgarres y las torceduras, qué hacer si estas lesiones le pasan a usted o a otra persona, y cuándo usted debe ir al doctor.

¿Qué es un desgarre?

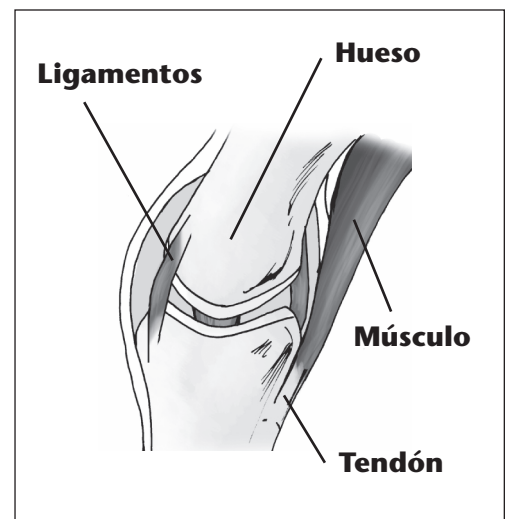
Un desgarre es cuando se lesiona un músculo o un tendón. Un tendón es como una cuerda gruesa que une el músculo al hueso. Un desgarre pasa cuando usted tuerce, jala mucho, o rompe un músculo o un tendón. Usted sabe que tiene un desgarre en un músculo o tendón cuando:

- Siente dolor y/o tiene hinchazón
- Tiene problemas para mover el músculo
- Siente debilidad en el músculo
- Siente calambres en el músculo

¿Qué es una torcedura?

Una torcedura es una lesión en los ligamentos de una coyuntura. Los ligamentos son bandas cortas de tejido fuerte y flexible que conectan dos huesos. Una torcedura pasa cuando usted estira demasiado o desgarra un ligamento. Usted sabe si tiene una torcedura cuando:

- Tiene dolor y/o hinchazón
- Ve un moretón morado alrededor del área lesionada
- No puede mover la coyuntura donde el ligamento está lastimado



¿Qué hacer en caso de un desgarro o torcedura?

Siga inmediatamente los siguientes pasos si piensa que tiene un desgarro o una torcedura.

1. Controle la hinchazón

Una forma fácil de recordar cómo controlar la hinchazón es pensando en la palabra DICE. DICE quiere decir:

- **Descanso:** descanse el área donde tiene el desgarro o torcedura por 2 días
- **Hielo:** Póngase una bolsa de hielo tan pronto como pueda después de la lesión
- **Compresión:** Haga presión al envolver el área lesionada con una venda o con una manga
- **Elevación:** Suba el área afectada por encima del nivel de su corazón



2. Trate su dolor e hinchazón

Tome medicina sin receta médica que le pueda ayudar a aliviar su dolor e hinchazón, como ibuprofeno (marcas Advil o Motrin) o acetaminofeno (marca Tylenol). Siga las instrucciones en la etiqueta cuando tome estas medicinas.

3. Use el área lesionada

Al ir mejorando el dolor y la hinchazón, empiece a usar el área que esta lesionada poco a poco. Visite a su doctor si su desgarro muscular o torcedura no mejora después de dos o tres días de hacer estas cosas.

¿Cuándo debe ver al doctor inmediatamente?

Haga una cita para ver al doctor inmediatamente después de que suceda la lesión si:

- Siente mucho dolor cuando mueve o toca el área lesionada
- Siente que el área está como dormida o tiene una sensación de "pinchazos y agujas"
- No tiene fortaleza en la parte de su cuerpo que está lesionada
- Hay mucha hinchazón y dolor, el área se siente caliente, y le da fiebre (éstas pueden ser señales de infección)





A Publication of the National Center for Farmworker Health

HEALTH TIPS Consejos de Salud

Huesos Rotos: Qué Hacer y Qué no Hacer

Una lesión común en el trabajo es cuando un hueso se rompe. A esto también se le llama fractura de hueso. Las fracturas usualmente suceden por caídas de lugares altos, como vehículos, equipos, plataformas para carga, edificios, o escaleras. Así que vamos a aprender sobre los tipos de fracturas que pueden suceder y qué hacer para ayudar a alguien que tenga una fractura.

Sobre fracturas

Hay dos tipos de fracturas:

Fractura cerrada

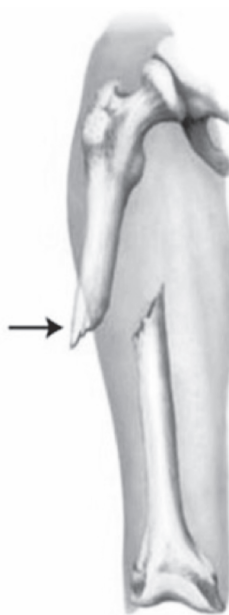
Cuando el hueso partido no rompe la piel y no se puede ver.



Cerrada

Fractura abierta

Cuando el hueso partido rompe la piel y se puede ver.



Abierta

En el caso de la fractura abierta, será fácil saber que ha sucedido una fractura. Si es cerrada, no lo sabrá con seguridad, pero debe tratar el área como si fuera una fractura.

Primeros auxilios en caso de fracturas

Todas las fracturas necesitan atención médica, así que asegúrese de llamar al 911 o llevar a la persona al doctor, al centro de urgencias, u hospital tan pronto como sea posible. Pero antes de mover a la persona o mientras espera por servicios médicos de emergencia, siga los siguientes pasos de primeros auxilios para evitar que la lesión se ponga peor:

1. Si es una fractura abierta, trate de parar el sangrado.

Si puede, use guantes para no tocar la sangre.

- Ponga presión sobre la piel rota con un pedazo de tela limpia.
- Luego envuelva el área de la herida con más tela limpia.



2. Ponga un entablillado en el área lesionada. Un entablillado es cualquier palo o tablilla hecha de un material fuerte, como madera, para darle soporte al hueso roto y evitar que se mueva.

a. Si su botiquín de primeros auxilios no tiene un entablillado, puede hacer uno de materiales que son fáciles de encontrar. Por ejemplo:

- Para el entablillado: Use dos objetos fuertes como palos, tablillas o ramas de árboles
- Para el relleno: use una manta, hojas suaves, o las mangas de una camisa llena de zacate
- Para amarrar: use correas, o tiras de tela, toallas o mantas

b. Ponga y asegure el entablillado:

- Ponga una tira sobre la coyuntura más cercana que esté arriba del área de la fractura. No amarre la tira todavía.
- Ponga otra tira entre la coyuntura de arriba y la fractura. No amarre todavía.
- Ponga otra tira sobre la coyuntura más cercana que esté debajo de la fractura. No amarre todavía.
- Ponga una más entre la fractura y la coyuntura de abajo. No amarre todavía.
- Ponga los dos objetos que va a usar como entablillado, a cada lado del área lesionada.
- Ponga el relleno entre el área lesionada y el entablillado.
- Ahora, amarre las tiras alrededor del entablillado para evitar que se mueva.



✓ ¡Cuidado! En casos de fractura NO:

- masajee el área afectada
- trate de enderezar el hueso partido
- mueva a la persona a menos de que sea necesario para evitar una lesión mayor
- mueva a la persona si cree que la lesión está en la espina dorsal (en la espalda o cuello)
- deje que la persona lesionada tome o coma nada hasta que esté bajo cuidado médico

Llame rápido al 911 si...

- La persona tuvo un accidente grave, como un accidente con un camión
- La persona no está respirando o moviéndose
- La persona está sangrando mucho
- Usted cree que hay un hueso roto en el cuello, la cabeza o la espina dorsal
- El hueso ha roto la piel
- La punta de los dedos de los pies o manos están dormidos o poniéndose azul



¡Vamos a Ver lo que Ha Aprendido!

A. **Escoja** la palabra correcta del banco de palabras que se encuentra abajo y escríbala en el espacio en blanco:

1. Un desgarre es cuando se lesiona un _____ o un _____.
2. Una torcedura es una lesión en el _____ de una coyuntura.

Banco de palabras: hueso, ligamento, músculo, tendón



B. Ponga los pasos para tratar un desgarre o torcedura **en orden** del 1 al 4:

- ___ Elevación
- ___ Hielo
- ___ Descanso
- ___ Compresión



C. Marque con una X las declaraciones que son **verdaderas**:

- ___ 1. Los primeros auxilios pueden evitar que una lesión se ponga peor.
- ___ 2. Todas las fracturas necesitan atención médica.
- ___ 3. No poder mover el área es señal de una fractura.
- ___ 4. Usted no necesita llamar al 911 si la fractura produce mucho sangrado.
- ___ 5. Usted no debe mover a la persona si cree que hay una posible lesión en el cuello.

