

**Basic First Aid**  
**Primeros Auxilios Básicos**



**First Aid**  
**Primeros Auxilios**



**Texas Department of Insurance**  
**Division of Workers' Compensation**

HS01-017B (10-05)

## Basic First Aid

## Primeros Auxilios Básicos

### GET MEDICAL ATTENTION FOR ALL INJURIES

It is very important for you to get immediate treatment for every injury, regardless of how small you may think it is. Many cases have been reported where a small, unimportant injury, such as a splinter wound or a puncture wound, quickly led to an infection, threatening the health and limb of the employee. Even the smallest scratch is large enough for dangerous germs to enter, and in large bruises or deep cuts, germs come in by the millions. Immediately examine and treat every 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 described on the next page.



### CONSIGA ATENCIÓN MÉDICA POR TODAS LAS LESIONES

Es muy importante que Ud. consiga tratamiento médico inmediatamente al lesionarse, sin importar que tan pequeña piense Ud. que sea la lesión. Se han

reportado de muchos casos en que una lesión de poca importancia, tal como una lesión de una astilla o una herida de un piquete rápidamente resultó en una infección que amenaza la salud o una extremidad del empleado. Hasta el rasguño más pequeño es suficientemente grande para que gérmenes peligrosos entren, y en moretones muy grandes o cortadas profundas, los gérmenes entran por millones. Examine y trate

de inmediato cada lesión.

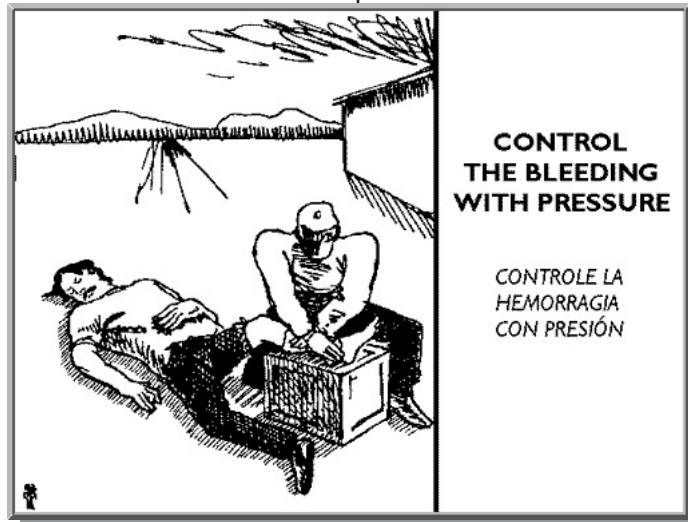
¿Qué son los primeros auxilios? Son simplemente aquellas cosas que Ud. puede hacer por la víctima antes de que llegue ayuda médica. Los procedimientos más importantes se describen abajo.

**GET MEDICAL  
ATTENTION  
FOR ALL  
INJURIES**

RECIBA ATENCIÓN  
MÉDICA POR TODAS  
LAS LESIONES

## 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 problem, 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 or a tourniquet 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 LA HEMORRAGIA CON PRESIÓN

El desangramiento es el resultado más visible de una lesión. Cada uno de nosotros tenemos entre cinco y seis cuartos de sangre en nuestro cuerpo. La mayoría de la gente puede perder una pequeña cantidad de sangre sin problema, pero si un cuarto o más se pierde rápidamente, puede llegar a causar el choque y/o la muerte. Uno de los mejores modos de tratar la hemorragia es colocar una tela limpia en la herida y aplicar presión con la palma de su mano hasta que pare de sangrar. También debe de elevar la herida más alto que el nivel del corazón de la

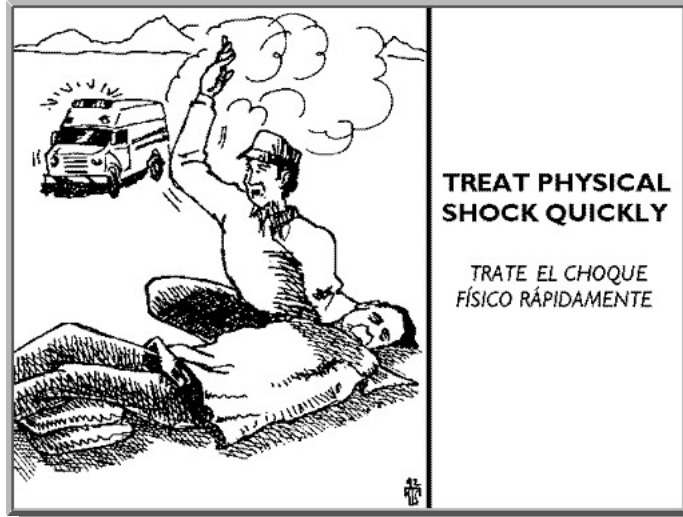
víctima, si es posible, para detener la hemorragia en el sitio de la herida. Cuando haya dejado de sangrar, no trate de retirar la tela que está en la herida abierta, ya que puede perturbar la coagulación de sangre y reiniciar la hemorragia. Si la hemorragia es muy seria, aplique presión en el punto de presión mayor más cercano, localizado en el interior del brazo superior entre el hombro y codo, o en el área del ingle

donde la pierna se une al cuerpo. Presión directa es mejor que un punto de presión o un torniquete, porque la presión directa para la circulación de sangre solamente en la herida. Solamente utilice los puntos de presión si elevación y presión directa no han controlado la hemorragia. Nunca utilice un torniquete (un dispositivo, tal como una venda que se tuerza y se aprieta con un palo) para controlar el flujo de sangre a menos que sea una emergencia extrema, tal como un brazo o pierna amputada. Los torniquetes pueden dañar nervios y vasos sanguíneos y pueden hacer que la víctima pierda un brazo o una pierna.

## TREAT PHYSICAL SHOCK QUICKLY

Shock can threaten the life of the victim if an injury is not treated quickly. Even if the injury doesn't directly cause death, the victim can go into shock and die. 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. Shock requires medical treatment to be reversed, so all you can do is prevent it from getting worse. You can maintain an open airway for breathing, control any obvious bleeding and elevate the legs about 12 inches unless an injury makes it impossible. You can also prevent the loss of body heat by covering the victim (over and under) with blankets. Don't give the victim anything to eat or drink because this may cause vomiting. Generally, keep the victim lying flat on the 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 puede amenazar la vida de la víctima si la lesión no es tratada rápidamente. Aunque la lesión no provoca la muerte directamente, la víctima puede entrar en choque y morir. El choque ocurre cuando las funciones importantes del cuerpo están amenazadas de no obtener suficiente sangre, o cuando los órganos y tejidos mayores no reciben suficiente oxígeno.

Algunos de los síntomas de choque son: un color de piel pálido o azulado y frío al tocar, vómito, ojos soñolientos y sumidos, y sed inusual. El choque requiere tratamiento médico para ser invertido, así que lo único que Ud. puede hacer es evitar que se empeore. Puede mantener una vía respiratoria abierta,

controlar cualquier desangre obvio y elevar las piernas aproximadamente 12 pulgadas a menos que una lesión lo haga imposible. También puede evitar la pérdida de calor del cuerpo cubriendo a la víctima (arriba y abajo) con cobijas. No le dé nada de comer o tomar a la víctima porque esto puede provocar el vómito. Generalmente, mantenga a la víctima acostada boca arriba. Una víctima inconsciente o sangrando de la boca debería estar acostada de lado, para que sea más fácil la respiración. Permanezca con la víctima hasta que llegue ayuda médica.

## **MOVE THE INJURED PERSON ONLY WHEN ABSOLUTELY NECESSARY**

Never move an injured person unless there is a fire or when explosives are involved. The major concern with moving an injured person is making the injury worse, which is especially true with spinal cord injuries. If you must move an injured person, try to drag him or her by the clothing around the neck or shoulder area. If possible, drag the person onto a blanket or large cloth and then drag the blanket.



## **MUEVA A LA PERSONA LESIONADA SOLAMENTE CUANDO SEA ABSOLUTAMENTE NECESARIO**

Nunca mueva a una persona lesionada a menos que haya un incendio o estén involucrados explosivos.

La mayor preocupación de mover a una persona lesionada es de empeorar la lesión, especialmente cuando se trata de lesiones de la espina dorsal. Si tiene que mover a una persona lesionada, trate de arrastrarla jalándole la ropa alrededor del cuello u hombro. Si es posible, arrastre a la persona en una cobija o tela grande y así puede arrastrar la cobija en vez de la persona.

### **MOVE THE INJURED PERSON ONLY WHEN ABSOLUTELY NECESSARY**

NO 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 food is dislodged.



## **DESEMPEÑE LA MANIOBRA HEIMLICH EN VÍCTIMAS DE AHOGO**

Pídale a la víctima que tosa, hable, o respire. Si la víctima no puede hacer ninguno de los tres, párese detrás de la víctima y

localice la costilla más baja con su mano. Mueva la mano a través del abdomen al área sobre el centro del ombligo, luego haga un puño. Coloque el dedo pulgar hacia el estómago, coloque su otra mano sobre el puño y ponga presión en el estómago de la víctima en dirección hacia arriba de manera rápida hasta que se le salga lo que esté atorado.

### **PERFORM THE HEIMLICH MANEUVER ON CHOKING VICTIMS**

DESEMPEÑE LA MANIOBRA DEL HEIMLICH EN VÍCTIMAS QUE SE ESTÁN AHOGANDO

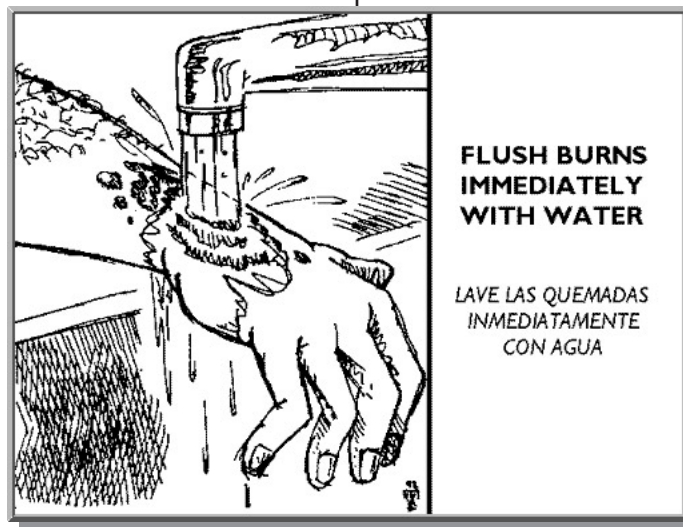
## PROPERLY TREAT BURNS IMMEDIATELY

There are many different types of burns. There can be thermal, chemical, electrical, or radiation burns. Each of the burns occurs in different ways and requires immediate treatment. The type of burn and the degree of the burn determines treatment. Burns are classified in three different degrees. First degree burns are burns that produce redness, mild swelling, and pain. Second-degree burns will have redness, swelling, blisters, and are often very painful. Third degree burns are the most destructive with a charred black or white dry appearance with little pain.

Third degree burns are burns that have burned all of the skin cells and nerves including the tissues beneath. For first and

second degree thermal, radiation and chemical burns, the first step is to run cool water over the burn for a minimum of 30 minutes. If the burn is small enough, keep it completely under water. While flushing the burn remove all affected clothing except any clothing stuck to the burn. Carefully cut the clothing around the burn leaving the clothing stuck to the

burn in place. Flushing the burn takes priority over calling for help with first and second degree burns. Cover the burn with a clean, cotton material and get medical attention. If the victim suffers a third degree thermal, radiation or chemical burn call for medical help immediately. Then quickly remove any jewelry and clothing before the burn has a chance to swell. Flush a chemical burn for thirty minutes and wrap a thermal burn in a clean cool wet damp cotton cloth like a sheet, pillowcase, or t-shirt. If that is not possible soak the burn in cool water. This is to bring the body temperature back to normal, then wrap burn in a clean loose dry cotton cloth like gauze, sheets, or a pillow case. Be sure to treat the victim for shock by laying them down and keeping their feet elevated, and raising the burned area above the heart. Also, be sure to maintain the



## TRATE LAS QUEMADURAS INMEDIATAMENTE

Hay muchos diferentes tipos de quemaduras. Puede haber quemaduras térmicas, químicas, eléctricas, o de radiación. Cada una de estas quemaduras ocurre de manera distinta y requiere tratamiento inmediato. El tipo y grado de la quemadura determina el tratamiento. Las quemaduras están clasificadas en tres diferentes grados. Las quemaduras de primer grado son quemaduras que producen rojez, hinchazón moderada, y dolor. Las quemaduras de segundo grado tendrán rojez, hinchazón, ampollas, y muchas veces son muy dolorosas. Las quemaduras de tercer grado son las más destructivas con una apariencia de color negro quemado o blanco seco

con poco dolor. Las quemaduras de tercer grado son quemaduras que han quemado todas las células de la piel y los nervios incluyendo el tejido subyacente. Para las quemaduras térmicas, químicas y de radiación de primer y segundo grado, el primer paso es pasar agua fresca sobre la quemadura por un mínimo de treinta minutos. Si la quemadura es

suficientemente pequeña, manténgala completamente sumergida. Al estar enjuagando la quemadura, quite toda la ropa afectada menos cualquier ropa que esté pegada a la quemadura. Corte con cuidado la ropa alrededor de la quemadura dejando en lugar la ropa pegada a la quemadura. El enjuagar la quemadura tiene prioridad sobre el pedir ayuda con las quemaduras de primer y segundo grado. Cubra la quemadura con un material de algodón limpio y consiga ayuda médica. Si la víctima sufre de una quemadura térmica, química, o de radiación del tercer grado, pida ayuda médica inmediatamente. Entonces, rápidamente quite cualquier joya y ropa antes de que la quemadura haya podido hincharse. Enjuague una quemadura química treinta minutos y envuelva una quemadura térmica con una tela fresca, mojada y limpia de algodón tal como una sábana, funda,

normal body temperature of the victim until medical help arrives by using a blanket a blanket if needed. Keep a constant check on breathing and heart rate and perform CPR or rescue breathing if necessary. If you do not have clean, cotton material, do not cover the burn with anything. Do not scrub the burn and do not apply ice, any soap, ointment, or home remedies. Also, don't offer the burn victim anything to drink or eat.

If the victim has received an electrical burn, the treatment is a little different. Don't touch a victim who has been in contact with electricity unless you are clear of the power source. Once the victim is clear of the power source, your priority is to check for any airway obstruction, and to check breathing and circulation. Administer CPR if necessary. Once the victim is stable, wrap the burn in a clean loose dry cotton cloth or bandage. If cotton is not available, don't use anything. Don't move the victim and don't scrub the burns or apply any soap, ointment, or home remedies. Treat the victim for shock by keeping the victim warm using a blanket if needed and still by laying them down with their feet elevated until medical help arrives.

o camiseta. Si eso no es posible, sumerja la quemadura en agua fresca. Esto se hace para volver a normal la temperatura del cuerpo, y después envuelva la quemadura en una tela floja, seca, y limpia de algodón tal como una gasa, sábana, o funda. Asegúrese tratar a la víctima para choque acostándola y manteniendo sus pies elevados así elevando el área quemada más arriba que el nivel del corazón. También, asegúrese usar una cobija si es necesario para mantener la temperatura normal del cuerpo de la víctima hasta que llegue ayuda médica. Vigile constantemente la respiración y el pulso y aplique resucitación cardiopulmonar o respiración de rescate si es necesario. Si no está disponible material de algodón limpio, no cubra la quemadura con nada. No refriegue la quemadura y no aplique hielo, jabón, pomada, o remedios caseros. Asimismo, no le ofrezca nada a la víctima para comer o beber.

Si la víctima ha recibido una quemadura eléctrica, el tratamiento es un poco diferente. No toque a una víctima quien haya estado en contacto con la electricidad salvo que usted esté alejado de la fuente de poder. Una vez que la víctima esté alejado de la fuente de poder, su prioridad de usted es buscar si hay alguna obstrucción de la vía respiratoria, y verificar la respiración y la circulación. Administre resucitación cardiopulmonar si es necesario. Una vez estable la víctima, envuelva la quemadura en una venda o una tela floja, limpia y seca de algodón. Si el algodón no está disponible, no use nada. No mueva a la víctima y no refriegue la quemadura ni aplique cualquier jabón, pomada, o remedio casero. Trate a la víctima para choque manteniéndola caliente con una cobija si es necesario y quieta acostándola con los pies elevados hasta que llegue ayuda médica.

## USE COOL TREATMENT FOR HEAT EXHAUSTION OR STROKE

Heat exhaustion and heat stroke are two different things, 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 is poorly adjusted to very warm temperatures. The body reacts 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 but a damp and clammy feeling. To treat heat exhaustion, move the victim to a cool spot and encourage drinking of cool water and rest. Heat stroke is much more serious and occurs when the body's sweat glands have shut down. Some symptoms of heat stroke are mental confusion, collapse, unconsciousness, fever and/or dry, mottled skin. A heat stroke victim will die quickly, so don't wait for medical help to arrive--assist immediately! The first thing you can do is move the victim to a cool place out of the sun and begin pouring cool water over the victim. Fan the victim to provide good air circulation until medical help arrives.



## UTILICE TRATAMIENTO FRESCO PARA EL AGOTAMIENTO POR EL CALOR O LA INSOLACIÓN

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 haya mala circulación de aire, por ejemplo, alrededor de un horno abierto, maquinaria pesada, o si la persona no está acostumbrada a temperaturas muy altas. El cuerpo reacciona con acelerar el ritmo cardíaco y la circulación de sangre. El agotamiento por el calor simple puede ocurrir debido a la

### HEAT EXHAUSTION OR STROKE REQUIRES COOL TREATMENT

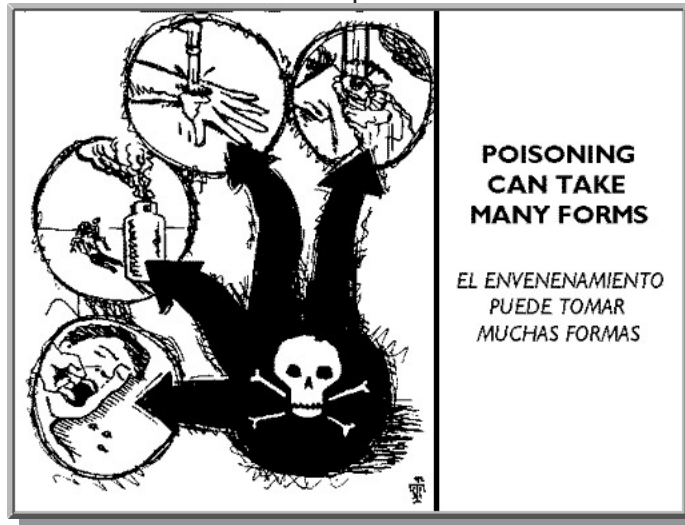
EL AGOTAMIENTO POR EL CALOR O LA INSOLACIÓN REQUIEREN TRATAMIENTO REFRESCANTE

pérdida de fluidos y sales del cuerpo. Los síntomas son generalmente fatiga excesiva, mareos, y desorientación, la piel de temperatura normal pero sudorosa y pegajosa. Para tratar el agotamiento por el calor, mueva a la víctima a un lugar fresco y anímela a que tome agua fresca y a descansar. La insolación es mucho más seria y ocurre cuando las glándulas transpirantes del cuerpo se han paralizado. Algunos síntomas de insolación son confusión mental, colapso, inconsciencia, fiebre, y manchas secas en la piel. Una víctima de insolación morirá pronto, así que no espere que llegue ayuda médica -- ayude inmediatamente. Lo primero que Ud. puede hacer es mover a la víctima a un lugar fresco fuera del sol y empiece a echar agua fresca sobre la víctima. Ventile a la víctima para proveer buena circulación de aire hasta que llegue ayuda médica.



## RESPOND APPROPRIATELY TO THE FORM OF POISONING

The first thing to do is get the victim away from the poison. Then provide treatment appropriate to the form of the poisoning. 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. Don't try this with infants because it could force the poison further down their throat. 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 it 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.



## RESPONDE APROPIADAMENTE A LA FORMA DE ENVENENAMIENTO

Lo primero que debe hacer es retirar a la víctima del veneno. Después, administre tratamiento correspondiente al envenenamiento. Si el veneno está en forma sólida, tales como píldoras, retírelas de la boca de la víctima utilizando los dedos envueltos en una tela limpia. No intente esto con niños porque puede forzar el veneno más adentro de su garganta. Si el veneno

es un gas, puede necesitar un respirador para protegerse a Ud. mismo. Después de haber revisado el área primero para su seguridad, retire a la víctima del área y llévela al aire fresco. Si el veneno es corrosivo para la piel, quite la ropa del área afectada y lávela con agua por 30 minutos. Llévese el envase o etiqueta del veneno con Ud. cuando busque ayuda médica, porque va a necesitar responder a preguntas sobre el veneno. Trate de permanecer calmado y seguir las instrucciones que se le dan. Si el veneno está en contacto con los ojos, láve los ojos de la víctima por un mínimo de 15 minutos con agua limpia.

## 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 and already stocked with the necessary supplies, or one can be made by including the following items:

- Adhesive bandages: available in a large range of sizes for minor cuts, abrasions and puncture wounds
- Butterfly closures: these hold wound edges firmly together
- Rolled gauze: these allow freedom of movement and are recommended for securing the dressing and/or pads. These are especially good for hard-to-bandage wounds.
- Nonstick Sterile Pads: these are soft, super absorbent pads that provide a good environment for wound healing. These are recommended for bleeding and draining wounds, burns, and infections.
- First Aid Tapes: Various types of tapes should be included in each kit. These include adhesive, which is waterproof and extra strong for times when rigid strapping is needed; clear, which stretches with the body's movement, and is good for visible wounds; cloth, which is recommended for most first aid taping needs, including taping heavy dressings (less irritating than adhesive); and paper, which is recommended for sensitive skin and is used for light and frequently changed dressings.
- Items that also can be included in each kit are tweezers, first aid cream, a thermometer, an analgesic or equivalent, and an ice pack.



## MANTENGA UNA LISTA DE CONTROL DEL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

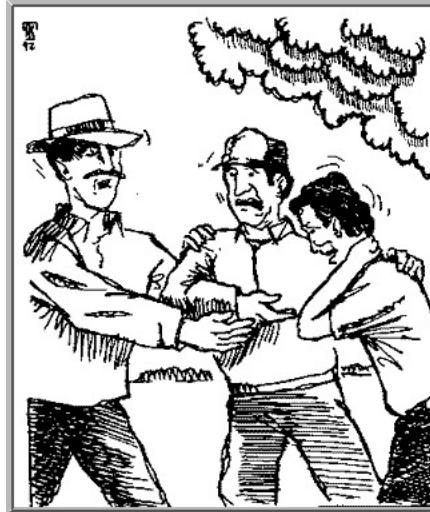
Para poder administrar primeros auxilios efectivos, es importante mantener suministros adecuados en cada botiquín de primeros auxilios. Botiquines de primeros auxilios se

pueden comprar comercialmente ya surtidos con los suministros necesarios, o se puede hacerlo uno mismo incluyendo los siguientes artículos:

- Vendas adhesivas: disponibles en una gran variedad de tamaños para cortadas menores, abrasiones y heridas de piquetes.
- Cierres de mariposa: estos mantienen unidos bordes de heridas firmemente.
- Gasa enrollada: esta permite movimiento libre y son recomendadas para asegurar el vendaje y/o almohadillas. Esta es especialmente buena para heridas que son difíciles de vendar.
- Almohadillas Estériles anti-adherentes: estas son almohadillas suaves y superabsorbentes que proporcionan un buen entorno para curar heridas. Estas son recomendadas para hemorragias y para desaguar heridas, quemaduras, infecciones.
- Cintas de primeros auxilios: Diversos tipos de cintas deberían ser incluidas en cada botiquín. Estos incluyen adhesivo, que es resistente-al agua y excepcionalmente fuerte para cuando es necesario sujetar rígidamente; clara, que se estira con el movimiento del cuerpo, buena para heridas visibles; tela, recomendada para la mayoría de primeros auxilios, incluyendo para atar vendajes pesados (es menos irritante que los adhesivos); y papel, que es recomendado para piel sensible y es utilizado para vendajes ligeros y frecuentemente cambiados.
- Los artículos que también pueden ser incluidos en cada botiquín son: Pinzas, crema de primeros auxilios, termómetro, un analgésico o equivalente, y una bolsa de hielo.

## REPORT ALL INJURIES TO YOUR SUPERVISOR

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



**REPORT ALL  
INJURIES TO  
YOUR  
SUPERVISOR**

REPORTE TODAS  
LAS LESIONES A  
SU SUPERVISOR

## REPORTE TODAS LAS LESIONES A SU SUPERVISOR

Al igual de obtener atención médica para todas las lesiones, es importante que Ud. reporte todas las lesiones a su supervisor. Es crítico que el empleador examine las causas de cada lesión relacionada-al-trabajo, sin importar que tan menor, para averiguar exactamente cómo ocurrió. Puede haber procedimientos inseguros o equipo inseguro que debe ser corregido.

## RESOURCES

The Texas Department of Insurance Division of Workers' Compensation (TDI/DWC) Resource Center offers a workers' health and safety video tape library. Call (512) 804-4620 for more information or visit our web site at [www.tdi.state.tx.us/wc/indexwc.html](http://www.tdi.state.tx.us/wc/indexwc.html)

Safety module created by *AgSafe*. This publication is compiled from various reference sources and is designed to provide current and authoritative information on the subject matter covered. Information about the Agsafe Project can be obtained by writing to Agsafe, 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

## RECURSOS

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC, por sus siglas en inglés) ofrece una biblioteca de videos de salud y seguridad. Llame a la biblioteca al (512) 804-4620 para más información o visite nuestra página weba [www.tdi.state.tx.us/wc/indexwc.html](http://www.tdi.state.tx.us/wc/indexwc.html)

Módulo de seguridad producido por *AgSafe*. Esta publicación está compilada de diversas fuentes de referencia y esta diseñada para proveer información actual y autoritaria sobre el tema. Información del Proyecto Agsafe se puede obtener al escribir a Agsafe, 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.