

Primeros Auxilios y DEA

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Cada año ocurren 10.000 paros cardíacos en lugares de trabajo en EE.UU. (OSHA). Por cada minuto sin RCP o desfibrilación, la supervivencia baja un 7-10%. Un DEA usado en el primer minuto da un 90% de probabilidad de sobrevivir — pero solo el 50% de los trabajadores sabe dónde está el DEA (AHA). OSHA 29 CFR 1910.151 requiere primeros auxilios adecuados cuando no hay centros médicos cercanos.

10.000

Paros cardíacos laborales por año en EE.UU. (OSHA)

7-10%

La supervivencia baja por minuto sin RCP/DEA

90%

Supervivencia si el DEA se usa en el primer minuto

5 Reglas de Primeros Auxilios y DEA

Todo trabajador debe conocer estos fundamentos para salvar vidas:

- 1 SEPA DÓNDE ESTÁ EL DEA**
Localice cada DEA en su sitio hoy. Si no sabe dónde está, no podrá usarlo a tiempo.
- 2 LLAME AL 911 PRIMERO**
Siempre llame a emergencias inmediatamente — luego comience RCP. No demore la llamada.
- 3 INICIE RCP — FUERTE Y RÁPIDO**
30 compresiones, 2 respiraciones. Al menos 5 cm de profundidad, 100-120 por minuto. No pare.
- 4 USE EL DEA — LO GUÍA POR VOZ**
Enciéndalo, aplique los parches, siga las indicaciones de voz. No descargará si no es necesario.
- 5 MANTENGA LOS BOTIQUINES COMPLETOS**
Revise mensualmente — reemplace artículos usados o vencidos. Guantes, vendas y máscara de RCP.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- ¿Sabe dónde está el DEA más cercano?
- ¿El DEA está cargado y los parches vigentes?
- ¿El botiquín está completo y accesible?
- ¿Sabe cómo realizar RCP?
- ¿Conoce el número de emergencia y la dirección del sitio?
- ¿Hay al menos una persona capacitada en RCP en el turno?

La Cadena de Supervivencia — Cada Eslabón Importa

- 1. Reconocer y Llamar:** Reconozca el paro — sin respuesta, sin pulso, sin respiración normal. Llame al 911 de inmediato.
 - 2. RCP Temprano:** Comience compresiones torácicas de inmediato. Fuerte (5 cm), rápido (100-120/min). No se detenga.
 - 3. Desfibrilación:** Aplique el DEA apenas esté disponible. Siga las indicaciones de voz. Solo descarga si es necesario.
 - 4. Llegada del SEM:** Los paramédicos profesionales toman el control. Informe qué pasó, cuándo y qué hizo.
- Botiquín Básico:** Guantes, vendas, gasas, máscara RCP, antiséptico, gel para quemaduras, lavajos — revise mensual.
- Leyes Buen Samaritano:** Todos los estados de EE.UU. protegen legalmente a quien use un DEA de buena fe. Sin demandas.

Errores Comunes que Cuestan Vidas

- ✗ No saber dónde está el DEA — los segundos cuentan y buscar los desperdicia
- ✗ Esperar a la ambulancia en vez de iniciar RCP — el daño cerebral comienza en 4-6 minutos
- ✗ Tener miedo de usar el DEA — no puede descargar a alguien que no lo necesita
- ✗ Dejar de hacer RCP demasiado pronto — continúe hasta que llegue la ambulancia o responda

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Camine hoy hasta el DEA más cercano y memorice su ubicación — puede necesitarlo mañana
- ✓ RCP imperfecto es mejor que no hacer RCP — incluso compresiones imperfectas salvan vidas
- ✓ Los DEA están diseñados para personas sin entrenamiento — las indicaciones de voz lo guían
- ✓ Revise el DEA mensualmente — batería cargada y parches no vencidos

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Puede señalar el DEA más cercano en nuestro sitio ahora mismo?
2. ¿Cuándo fue la última inspección de nuestro DEA?
3. ¿Quién en nuestro equipo está capacitado en RCP y primeros auxilios?
4. ¿Conoce la dirección exacta de este sitio para una llamada al 911?
5. ¿Se sentiría seguro realizando RCP si alguien colapsara hoy?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____

Supervisor: _____

Proyecto: _____

Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí