Los primeros minutos tras un accidente: qué hacer y qué nunca hacer



Imaginen la escena. Es media mañana, el taller trabaja a pleno y, de golpe, se escucha un grito detrás de la prensa. Todos giran la cabeza. Nadie sabe bien qué pasó, pero cuatro personas ya corren hacia el compañero. Lo que cada una haga en los próximos dos minutos puede marcar la diferencia entre un susto y una tragedia.

Hoy no vamos a hablar de lesiones leves, aunque conviene dejar algo claro: **toda lesión, por mínima que parezca, se reporta y se atiende en la enfermería**. Vamos a hablar de lo que hacemos cuando el accidente es serio y el cuerpo nos pide actuar sin pensar. Porque en una emergencia, **la buena intención sin criterio también puede lastimar**.

¿Qué hacemos, y qué no, en los primeros minutos de un accidente?

Entre el momento en que ocurre un accidente grave y la llegada de la ayuda profesional hay un tramo crítico, y es ahí donde aparecen los errores más comunes. Casi siempre los cometen personas con muy buenas intenciones: mover al compañero para "acomodarlo", curarlo con lo que haya a mano, darle algo para el dolor o quedarse paralizadas esperando que otro decida. Cada una de estas conductas tiene un costo. Mover a alguien con una lesión en el cuello o la columna puede convertir un daño tratable en una secuela permanente. Una curación improvisada puede terminar en infección. Y una herida pequeña que se esconde por apuro o por vergüenza puede complicarse a los pocos días.

Por eso la regla de oro es **avisar primero y actuar con criterio después**. Dar parte al responsable, llamar al servicio médico de la planta o a emergencias (911 o el número de la zona) y asegurar que se acerque alguien con formación en primeros auxilios. Mientras tanto, nos quedamos junto a la persona, le hablamos, la mantenemos tranquila y no la movemos, salvo que el lugar sea peligroso por fuego, gases o riesgo de derrumbe. Nadie debe asumir el papel de médico ni dar medicamentos.

No se trata solo de sentido común. La Ley 19.587 y el Decreto 351/79 exigen que el establecimiento cuente con botiquín y medios de primeros auxilios, y todo accidente debe denunciarse a la ART según la Ley 24.557.

Cuando el peligro sigue activo: máquinas y electricidad

Ahora bien, hay situaciones en las que el peligro no terminó con el accidente, y ahí el primer paso es neutralizarlo. Si una persona quedó atrapada por una máquina, lo primero es detenerla con la parada de emergencia y dejarla sin energía y bloqueada según el procedimiento de bloqueo y etiquetado de la planta. Muchas máquinas conservan energía residual en prensas, resortes o circuitos hidráulicos, y pueden volver a moverse. Meter las manos sin esa precaución es la forma más rápida de sumar una segunda víctima.

Sin embargo, el caso más traicionero es el de la electricidad. Si alguien está en contacto con un conductor energizado, lo primero es cortar la corriente desde el tablero o el pulsador de emergencia, si se puede hacer sin exponerse. Si no se puede, no tocamos a la víctima, alejamos a los demás y avisamos de inmediato al personal eléctrico autorizado. Improvisar con un palo, un trapo o unas hojas de papel parece ingenioso, pero la humedad, el sudor y el nivel de tensión convierten ese intento en una apuesta peligrosa. En instalaciones de media y alta tensión, incluso el suelo puede ser un riesgo, así que se mantiene la distancia hasta que alguien autorizado confirme que no hay tensión.

Solo cuando la energía está cortada y el lugar es seguro se asiste a la persona. **Una electrocución es una emergencia; dos son una tragedia que se pudo evitar.**

Cuando cada segundo cuenta: no respira, sangra o se quema

Hay lesiones que no pueden esperar a la ayuda externa, y para ellas la regla cambia: si ustedes saben cómo actuar, empiecen enseguida y que otra persona vaya a pedir ayuda. Si la víctima no respira, hay que llamar a emergencias, traer el desfibrilador externo automático (DEA) si la planta cuenta con uno e iniciar la reanimación cardiopulmonar (RCP) con compresiones firmes y rápidas en el centro del pecho. No se interrumpe hasta que llegue el servicio médico, el DEA indique otra cosa o la persona reaccione. Si hay una hemorragia, se aplica presión directa con una gasa o tela limpia y, si se empapa, se agrega otra encima sin retirar la primera. El torniquete queda reservado para hemorragias graves en brazos o piernas y para quien esté capacitado en usarlo.

Si se incendia la ropa de un compañero, hay que evitar que corra, porque el aire aviva las llamas. Debe tirarse al piso y rodar, o cubrirse con una manta ignífuga o una lona gruesa para sofocar el fuego. Después se enfría la quemadura con agua a temperatura ambiente durante varios minutos, sin quitar la ropa que haya quedado pegada a la piel.

Si hubo salpicaduras de ácido o de una sustancia cáustica, el camino es la ducha de emergencia o el lavaojos, con agua abundante durante al menos quince minutos, retirando la ropa contaminada mientras se enjuaga. Conviene tener a mano la hoja de datos de seguridad del producto para entregarla al médico.

Mientras llega la ayuda, la persona necesita calma: abrigarla, hablarle y vigilar cómo respira. Y recordar que, si dudamos entre mover a la víctima o arriesgar que su lesión empeore, **la decisión más segura es no moverla** y esperar al personal de salud.

Fuego en la planta: tres decisiones en el orden correcto

Muchos incendios que empezaron con una llama pequeña terminaron en desastre, porque los presentes reaccionaron tarde o en desorden. Por eso importa el orden. Primero, avisamos a quienes están en peligro para que se pongan a salvo. Segundo, damos la alarma y llamamos a la brigada o a los bomberos (100), según el procedimiento de la planta. Y tercero, solo si el fuego es incipiente, tenemos la salida despejada a nuestras espaldas, el extintor es el adecuado para ese tipo de fuego y estamos capacitados para usarlo, intentamos apagarlo.

Si el fuego crece, si aparece humo denso o si algo nos genera dudas, la decisión es evacuar, cerrar las puertas sin trabarlas e ir al punto de encuentro. El Decreto 351/79, en su capítulo de protección contra incendios, exige extintores adecuados al riesgo y personal instruido en su uso. Por eso, cada uno de ustedes debería saber hoy dónde está el pulsador de alarma, a quién se llama y cuál es el punto de encuentro.

Prepararse hoy para actuar bien mañana

Nadie improvisa bien lo que nunca practicó. Un rescate exitoso no depende del valor de quien llega primero, sino de que sepa qué hacer, en qué orden y qué no hacer. Pregúntense ahora mismo: ¿dónde están el botiquín, la ducha de emergencia y el extintor más cercano? ¿Quién de este turno está capacitado en primeros auxilios? ¿Sabríamos cortar la energía de nuestra máquina en diez segundos?

la seguridad no termina cuando se cumple el procedimiento: empieza cuando una cultura de cuidado nos permite a todos volver sanos y salvos a casa. Prepararnos para la emergencia es la forma más concreta de cuidar a quienes trabajan a nuestro lado.