Primeros auxilios en el trabajo: la lesión chica que nadie atendió



Son las diez de la mañana y un compañero se raspa el antebrazo con el borde de una chapa. Mira la herida, resopla, se limpia con el guante sucio y sigue trabajando. —Es un rasguño —dice—. Nadie le da importancia, ni siquiera él. Tres días después tiene el brazo hinchado, caliente y enrojecido, y una semana de licencia por delante. **Ninguna lesión es demasiado pequeña para merecer atención.** Hoy vamos a hablar de esas curaciones de dos minutos que evitan semanas de problemas y de qué hacer cuando lo que ocurre en la obra, en el taller o en el depósito no es un rasguño, sino una emergencia médica de verdad.

¿Por qué una lesión pequeña termina siendo un problema grande?

En el trabajo las heridas casi nunca son limpias. Tienen tierra, grasa, óxido, polvo o restos de materiales, y en esas condiciones las bacterias encuentran el lugar ideal para multiplicarse. El mejor momento para frenar una infección es cuando la herida está fresca. Cada hora que pasa sin limpiarla, el trabajo de curación se vuelve más difícil, más largo y más caro. Un corte, una quemadura, una contusión o un golpe que parecía menor pueden terminar en una infección seria, en una consulta de urgencia o en una incapacidad que se pudo evitar.

Entonces, ¿por qué seguimos postergando la atención? Por varias razones que todos conocemos. Algunos sienten que parar el trabajo para que los atiendan es una muestra de debilidad o una pérdida de tiempo. Otros creen que, como la herida es suya, nadie la conoce mejor que ellos y pueden decidir solos si necesita cuidado. Y hay quienes sienten que seguir las indicaciones de primeros auxilios al pie de la letra es una imposición. A esto se suma la presión de producir, que nos empuja a seguir como si nada. **La rutina no elimina el riesgo; solo hace que dejemos de verlo.** Y cuando una lesión se repite a diario, dejamos de verla.

Los números lo confirman. En un análisis clásico de cien informes de lesiones incapacitantes, un responsable de prevención quiso saber si el lesionado había seguido las indicaciones recibidas. En 45 casos la respuesta fue no. La mayoría de esas lesiones eran pequeñas, pero sumaron 225 días perdidos, casi nueve meses de trabajo de una persona. Es decir, un tiempo enorme que se generó por no dedicar unos minutos a una curación. A eso hay que sumarle el costo humano: el dolor, las molestias y la incertidumbre de quien pasa de un rasguño a un tratamiento largo. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar inseguro.**

Lesiones menores: cómo actuar en los primeros minutos

Para una lesión menor alcanza con hacer bien lo básico. Primero, lávense las manos antes de tocar la herida. Después, límpienla con abundante agua corriente y jabón, sin frotar con fuerza, y cúbranla con un apósito o gasa limpia. No usen algodón suelto sobre la herida ni remedios caseros. Si se trata de una quemadura leve, hay que enfriar la zona con agua corriente fría durante diez a veinte minutos. Nada de hielo directo, manteca, pasta dental ni cremas caseras, porque agravan el daño. Y si es un golpe o una contusión, un paño frío envuelto en tela ayuda a bajar la hinchazón y el dolor.

Tan importante como curar es saber cuándo la lesión ya no es menor. Si la herida es profunda, si no deja de sangrar, si tiene tierra o partículas incrustadas, si hay un objeto clavado, o si aparecen enrojecimiento, calor, pus o fiebre en los días siguientes, hay que consultar a un profesional de la salud. Tampoco hay que olvidar la vacuna antitetánica: mantenerla al día es una protección que nadie nota hasta que la necesita.

Por último, toda lesión, por chica que sea, se avisa y se registra. Para eso no hace falta tener un accidente grave. Avisar permite que alguien capacitado evalúe la herida, y también permite investigar qué la causó. Lo que hoy es un rasguño en la mano puede ser mañana una herida profunda si la chapa sigue sin protección en el mismo lugar.

Cuando la emergencia es seria: los primeros minutos deciden

Ahora bien, hay otra clase de primeros auxilios, la que se aplica ante una lesión o una enfermedad repentina grave, como una electrocución, una hemorragia importante, un desmayo, una caída desde altura o un paro cardíaco. Son situaciones que pueden ocurrir en cualquier lugar y a cualquier hora. Y en esos casos, la primera ayuda que recibe la persona no es la del médico, sino la de quien está al lado.

Lo primero es mantener la calma. Respiren hondo y piensen en tres pasos: proteger, avisar y socorrer. Proteger significa revisar el lugar antes de acercarse, porque un rescatista lesionado no ayuda a nadie. Si hay una electrocución, no toquen a la víctima hasta estar seguros de que la energía fue cortada por alguien autorizado. Si hay gases, fuego o riesgo de derrumbe, hay que asegurar la zona antes de actuar. Avisar significa llamar de inmediato al servicio médico de la planta o a emergencias, el 107 o el 911 según la zona, y explicar con claridad dónde están, qué pasó y cuántas personas están heridas. Socorrer, recién entonces, es hacer lo que corresponda según la lesión.

Si hay que salvar una vida, no se pierde tiempo. Ante una hemorragia fuerte, se presiona directamente la herida con un apósito o paño limpio y no se suelta hasta que llegue la ayuda. Si la persona no responde ni respira con normalidad, quienes estén capacitados deben iniciar la reanimación cardiopulmonar con compresiones firmes y rápidas en el centro del pecho y usar el desfibrilador externo si hay uno disponible. En cambio, a quien no está capacitado le toca llamar, asegurar la zona y ayudar a quien sí sabe.

Otro punto clave: no muevan a una persona lesionada, porque puede tener una lesión en la columna y un movimiento brusco empeoraría todo. Solo se la traslada si el lugar es peligroso, por un incendio, gases o riesgo de derrumbe, o si es imprescindible para atenderla. Mientras tanto, revisen con calma si responde, si respira y si sangra, no le den de comer ni de beber, no le den medicamentos y quédense acompañándola hasta que llegue la ayuda profesional.

Prepararse antes de que pase

Todo lo anterior solo funciona si estamos listos antes de que ocurra. Por eso las preguntas incómodas: ¿saben dónde está el botiquín? ¿Está señalizado, accesible y completo? ¿Hay alguien en cada turno que sepa dar primeros auxilios? ¿Están los teléfonos de emergencia a la vista? La Ley 19.587 y el Decreto 351/79 establecen que cada establecimiento debe contar con los medios necesarios para brindar primeros auxilios, y eso incluye un botiquín equipado y personal que sepa usarlo. Un botiquín vacío o con productos vencidos es un riesgo disfrazado de cumplimiento.

Revisarlo periódicamente, reponer lo que se usa y capacitar al personal con prácticas reales es lo que marca la diferencia entre improvisar y actuar. También sirve hacer simulacros: cuando el cuerpo ya ensayó una emergencia, la cabeza no se paraliza. Y conviene que cada uno conozca los riesgos propios de su tarea, porque no es lo mismo una quemadura en la cocina de un comedor industrial que una descarga eléctrica en un tablero.

Una cuestión de cultura

Detrás de cada primer auxilio hay una decisión: parar cinco minutos, pedir ayuda, dejarse curar. Pedir ayuda no es ser débil; es ser profesional. Y cuidar a un compañero que se lastimó, aunque quiera restarle importancia, es una forma de respeto. **Los accidentes no aparecen de repente. Se construyen con pequeños descuidos.** Y cuando ocurren, las consecuencias dependen en gran parte de lo que se hizo en los primeros minutos.

La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos; consiste en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar al finalizar la jornada. Esa cultura empieza por algo muy simple: no ignorar ninguna lesión y estar preparados para la que no esperamos.