CrewSigned

Charla de seguridad sobre primeros auxilios

Lectura en voz alta de 5 minutos · Última revisión 24 de noviembre de 2026

Cuando alguien se lastima, los primeros minutos son los que más importan. Lo que hagamos antes de que llegue la ambulancia puede decidir si una persona conserva un dedo, vuelve a caminar o sobrevive. Hoy vamos a repasar lo básico que todos necesitamos saber en este trabajo.

Sepan dónde están las cosas. Todos debemos saber dónde está el botiquín, dónde está el lavaojos y dónde está el extintor. Si usas algo del botiquín, avísame para que se vuelva a llenar. Un botiquín vacío no sirve de nada.

Sepan dónde están ustedes. Cuando llamas al 911, la operadora necesita una dirección o un lugar exacto, incluyendo por cuál entrada llegar. En una obra grande o en un fraccionamiento nuevo eso puede ser difícil de explicar con los nervios. Apréndetelo antes de necesitarlo, y manda a alguien a esperar la ambulancia para guiarla.

Sepan quién está capacitado. Si no hay una clínica o un hospital cerca, necesitamos a alguien en la obra que tenga capacitación en primeros auxilios. Averigüen quién es en cada turno. Si quieres la capacitación, pídemela.

Cuando alguien se lastima, primero asegúrate de que el lugar sea seguro para ti. No te conviertas en la segunda víctima por meterte en un equipo con corriente, un derrumbe de zanja, un espacio confinado o el tráfico. Luego revisa a la persona. Si no responde, no respira normal o está sangrando mucho, llama al 911 de inmediato.

Para un sangrado fuerte, aprieta la herida con un trapo o una gasa limpia y no dejes de apretar. No la levantes para revisar. Si la sangre traspasa, pon más encima. Usa los guantes del botiquín si puedes, porque la sangre puede transmitir enfermedades.

No muevas a alguien que podría tener una lesión en la espalda o el cuello, a menos que esté en peligro inmediato. Mantenlo quieto y tranquilo hasta que llegue la ayuda.

Para las quemaduras, enfría la zona con agua limpia y fresca que corra. Para químicos en el ojo, lava por lo menos quince minutos. Si alguien podría estar teniendo un ataque al corazón o un derrame cerebral, llama al 911 y no dejes que maneje solo.

Reporten todas las lesiones, aunque sean pequeñas. Una cortada que parece poca cosa se puede infectar, y los reportes nos ayudan a arreglar lo que la causó. Nadie se mete en problemas por reportar una lesión.

Preguntas para el equipo

1. ¿Dónde está el botiquín de primeros auxilios en este trabajo, y cuándo se rellenó por última vez?
2. ¿Cuál es la dirección exacta de esta obra que le darías a la operadora del 911?
3. ¿Quién de este equipo está capacitado en primeros auxilios y RCP, y quién lo reemplazaría si no está?

Norma de OSHA

29 CFR 1926.50, Medical services and first aid
https://www.osha.gov/laws-regs/regulations/standardnumber/1926/1926.50

FUENTES

Best Practices Guide: Fundamentals of a Workplace First-Aid Program (OSHA 3317): https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/OSHA3317FIRST-AID.pdf

OSHA Safety and Health Topics, Medical and First Aid: https://www.osha.gov/medical-first-aid

Esta charla no reemplaza la capacitación que exige una norma de OSHA. Los textos se basan en publicaciones de OSHA y NIOSH, reescritas en lenguaje sencillo.

Hoja de asistencia a la charla de seguridad

TEMA

Charla de seguridad sobre primeros auxilios

EMPRESA

OBRA / SITIO

FECHA

HORA

PRESENTADOR

#	Nombre en letra de molde	Firma	Empresa / oficio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

Sin papel: dé esta charla y recoja firmas en el teléfono en crewsigned.com