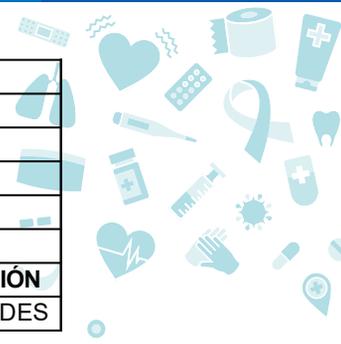


	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE ALUMNA:				
	AREA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE				
	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE				
	DOCENTE: MAIKOL ROJAS ARIAS				
	TIPO DE GUIA: APRENDIZAJE				
	PERIODO	GRADO	N.º	FECHA	DURACIÓN
	3	11º	3	AGOSTO – SEPTIEMBRE	2 UNIDADES



INDICADOR DE DESEMPEÑO	
Comprende la importancia de brindar los primeros auxilios a una persona que lo requiere, procurando conservar la vida y la integridad, como también su propia seguridad.	



PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son aquellas medidas inmediatas que se toman en una persona lesionada, inconsciente o súbitamente enferma, en el sitio donde ha ocurrido el incidente (escena) y hasta la llegada de la asistencia sanitaria (servicio de emergencia). Estas medidas que se toman en los primeros momentos son decisivas para la evolución de la víctima (recuperación). El auxiliador, antes de prestar ayuda (socorrer, auxiliar), debe siempre procurar el auto cuidado (no exponerse a peligros asegurando su propia integridad). Solo cuando su salud no corre riesgos podrá entonces asistir a la víctima.

Generalidades

Conocer la diferencia entre emergencia y urgencia, y saber identificarlas.
 Una EMERGENCIA es un incidente en la salud de una persona que puede llevarla a la muerte en forma inmediata y que siempre requerirá atención básica y avanzada. Las causas son múltiples y variadas.
 En una URGENCIA si bien no hay riesgo inmediato de muerte, puede haber riesgo alejado por lo tanto debe ser trasladado a un centro de salud para su adecuada atención. No comienza siendo emergencia pero algunos la viven como tal.

Evaluar y asistir diferentes tipos de lesiones y qué pasos seguir para resolverlas. Saber qué se puede hacer y qué no evita empeorar el estado de la víctima.
 El socorrista es el eslabón fundamental entre la víctima y el sistema médico de emergencias. Si usted sabe qué hacer y cómo brindar asistencia inicial a una víctima, protegerá su vida, evitará un mayor daño, y favorecerá su recuperación. La organización y el adiestramiento son esenciales para prestar ayuda en caso de emergencias o urgencias.



¿Como se debe actuar?

PASOS a seguir

1

Evalúe riesgos en la escena (para usted)

Escena: evaluación general del lugar del incidente. Situación ¿Qué pasó? ¿Qué pasa? ¿Cuántas víctima/s? ¿Puedo hacer algo? ¿Necesito ayuda? ¿Hay riesgos para usted o para la víctima? ¡No se convierta en una víctima más! Recuerde que si no presencié el incidente, debe averiguar, si es posible, que fue lo que sucedió. Esta información puede ser aportada por la propia víctima o por testigos presenciales.

2

Evalúe rápido el estado general de la víctima.

Evaluación: debe ser rápida, limitada y sencilla. Muévelo suavemente de los hombros y pregúntele ¿Cómo se siente? ¿Cuál es la queja principal? ¿Responde o está inconsciente? ¿Entra el aire a los pulmones? ¿Si respira, respira bien o mal (jadea, ruidos)? ¿Hay hemorragia externa (visible)?



De acuerdo a la evaluación global realizada, active el sistema de emergencias sanitarias (SES). Inicio de la cadena de vida, active o haga activar el SES (llamado a emergencias), para asegurar una atención avanzada y eventual traslado a un centro asistencial. Esta llamada telefónica puede ser generada por el testigo socorrista (usted) o por un tercero que él designe, a un servicio de emergencias de salud (debe conocer los números de emergencias de su localidad) o en caso de no ser posible llamar a los bomberos o la policía.

Asista a la víctima de acuerdo a las necesidades.

Asistencia: asista a la víctima de acuerdo al problema hallado (hemorragia, desmayo, otros) Nunca deje sola a la persona (víctima) hasta que llegue el equipo de salud o alguien con mayor experiencia que se haga cargo.

3

¿Cómo se debe actuar?
PASOS a seguir

4

¿Qué no se debe hacer?

Nunca improvise si no sabe. Si sabe, actúe tranquilo y lo más rápido posible. Dedíquese primero a lo que comprometa la vida. No mueva a la víctima en forma brusca, no permita que se levante. Nunca abandone a la víctima, ni hable en voz alta sobre su estado. En el supuesto caso que no concurra el SES, siempre y cuando sea factible, traslade a la víctima al centro de salud más cercano (recuerde no movilizar ni trasladar a la víctima de traumatismos violentos o graves). Ponga especial atención con el traslado de niños, ya que al ser fácil moverlos, podemos agravar una lesión traumática o incrementar el dolor.



- Fractura
- Herida
- Quemadura
- Esguince
- Laceración
- Desgarro
- Calambre
- Inconsciencia
- Ahogamiento
- Atragantamiento
- Obstrucción

Auxiliar

Glosario

- | | |
|-----------------|----------------------|
| Fractura | Botiquín |
| Herida | Maniobra de heimlich |
| Quemadura | RCP |
| Esguince | Compresa |
| Laceración | Vendaje |
| Desgarro | Signos vitales |
| Calambre | Camilla |
| Inconsciencia | IPS |
| Ahogamiento | 123 |
| Atragantamiento | Desfibrilador |



¿Qué aprenderemos en la práctica?



¿Cómo y cuándo llamar al 123?



RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INADECUADA

Los accidentes en los deportes si bien son posibles de prevenir, son parte de cada uno de ellos y debemos actuar con conocimientos básicos inmediata y mediatamente.

La mejor ayuda es conociendo un poco de nuestro cuerpo y biología.

Las lesiones también son parte del deporte pero existen muchos mitos que explican causas y también sobre cómo se previenen. Se entiende por **lesiones deportivas** cualquier daño que se le haga al organismo, ya sea psicológico o físico, practicando una actividad deportiva.

RECOMENDACIONES. Aunque son numerosos los beneficios de la actividad física, también es muy importante que evites los **RIESGOS** que puede tener si ésta se practica de forma inadecuada, tales como:

- ❖ Actividades con movimientos bruscos.
- ❖ Dificultad para auto controlar la intensidad.
- ❖ Posibilidad de impactos con objetos u oponentes.
- ❖ Problemas psicológicos y de relación social derivados de la competitividad.
- ❖ Falta de seguridad en aspectos relacionados con el medio (equipamiento, clima)
- ❖ Relacionados con los objetos: caídas, accidentes,...
- ❖ Relacionados con el medio natural.
- ❖ Relacionados con el abuso del ejercicio: lesiones por **sobreentrenamiento (exigirse de más en el entrenamiento)**, dificultad para conciliar el sueño, irritabilidad y nerviosismo, etc.



TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS



Desgarros musculares (rotura de fibras). Son roturas del tejido muscular, más o menos extensas. Las causas generales son contracciones violentas del músculo, o estirones bruscos. También los produce la falta de agua: los músculos van perdiendo elasticidad al perder hidratación. Sus síntomas son: dolor repentino, agudo e intenso (parece una puñalada), localizado en un punto muy concreto.



Esguinces. En la unión de todas las articulaciones del cuerpo existen los llamados ligamentos, una especie de cordones fibrosos que unen los huesos entre sí y dan estabilidad a las articulaciones. La lesión de estos ligamentos **se denomina esguince**, y se produce al estirar o forzar en exceso los ligamentos.



Calambres. Técnicamente, un calambre es un espasmo muscular involuntario (habitualmente una contracción). Es decir, el músculo realiza un movimiento solo sin que nosotros (el cerebro) le dé la orden. El calambre se mantiene durante demasiado tiempo sin relajar el músculo causándole dolor. Normalmente no tiene ninguna gravedad, aunque puede ser muy doloroso.



Heridas. Se puede diferenciar de las anteriores porque hay sangrado ya sea interno (dentro del cuerpo) o externo (sangrado que se puede ver). Generalmente es debido a golpes, cortes, desgarros en la piel (raspón).

PREGUNTAS

- La palabra **sobreentrenamiento** puede significar:
 - Realización de ejercicios difíciles sobre plataformas altas e inestables
 - Fatiga deportiva causada por una práctica deportiva continuada e intensa durante largos períodos de tiempo
 - Lesión deportiva por cargar y transportar objetos pesados sobre nuestro cuerpo
 - Entrenamiento de varias personas durante un largo periodo de tiempo con mucho descanso
- Se produce cuando se estira en exceso los ligamentos se le conoce como:
 - Desgarro
 - Calambre
 - Esguince
 - Herida
- A una rotura del tejido muscular generadas por contracciones o estirones violentas del músculo, se le conoce como:
 - Calambre
 - Esguince
 - Herida
 - Desgarro
- Puede ser causado por golpes, cortes o desgarros en la piel
 - Herida
 - Calambre
 - Esguince
 - Desgarro
- Cuando el músculo se contrae (se mueve) solo sin la orden del cerebro, puede ser síntoma de un:
 - Herida
 - Esguince
 - Desgarro
 - Calambre

6. De los riesgos mencionados anteriormente, explica con tus propias palabras el siguiente: "El deportista o la persona presenta dificultad para auto controlar la intensidad del ejercicio"

7. De los deportes que conozcas, menciona 5 deportes que generen muchas lesiones en los deportistas

8. Realiza un crucigrama con 5 enunciados o claves acerca de las lesiones deportivas. **(lo soluciona un compañero).**

CLAVES

1.

2.

3.

4.

5.

Espacio para el crucigrama





«Los corazones se abren fácilmente
a las personas que se dejan amar».

Marie Poussepin

