



revista digital para profesionales de la enseñanza

Nº 8 - Mayo 2010

Federación de Enseñanza de CC.OO. de Andalucía

ISSN: 1989-4023

Dep. Leg.: GR 2786-2008

“PRIMEROS AUXILIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA”

Autor: Rafael Cámaras-Altas Gil

INTRODUCCIÓN

Nos encontramos ante uno de los contenidos de más importancia en el área de Educación Física, ya que el área donde más movimiento físico hay y dónde hay más probabilidad de que un accidente ocurra. Es fundamental el transmitir una serie de conocimientos básicos en nuestro alumnado, puesto que dadas las características de nuestra materia, se puede producir un accidente en cualquier momento. Por lo tanto, debemos de concienciar a nuestro alumnado y transmitir una información básica sobre los primeros auxilios y enseñarles unas pautas de actuación sobre los accidentes y lesiones más frecuentes en la actividad física, y que puede fácilmente aplicar en su vida extraescolar.

PALABRAS CLAVE

Principios de Actuación
Primeros auxilios
Lesiones
Socorrer
Ayuda

1. MARCO CONCEPTUAL

Se entiende por primeros auxilios a las técnicas y procedimientos de carácter inmediato, limitado, temporal, que recibe una persona, víctima de un accidente o enfermedad repentina hasta la llegada de asistencia médica.

Los fines generales de los primeros auxilios son:

- Evitar la muerte.
- Impedir que se agrave la lesión.
- Aliviar el dolor.
- Evitar infecciones o lesiones secundarias.
- Ayudar o facilitar la recuperación del lesionado.

PRINCIPIOS DE ACTUACION PAS (PROTEGER, AVISAR, SOCORRER)

Lo primero que debemos de transmitir a nuestro alumnado son los principios de actuación PAS, es decir, enseñarles unas nociones básicas sobre los que deben de hacer ante cualquier accidente. Así, la actuación del socorrista debe estar guiada por 3 principios básicos, se denomina **LA CONDUCTA “P A S”**

1. PROTEGER EL LUGAR DE LOS HECHOS.

Protección del accidentado y del socorrista.

Es preferible alejar el peligro que movilizar al accidentado.

Fugas de gas: cortar el gas, no encender fuego, no fumar.

Coche: quitar contacto, aparcar bien, señalizarlo.

Electricidad: desconectar la corriente antes de tocar al accidentado.

2. AVISAR A LOS SERVICIOS DE SOCORRO: 112

Informar correctamente sobre:

- Lugar exacto.
- Tipo de accidente.
- Número de heridos y situación.
- Identificarse.

Colgar en último lugar.

3. SOCORRER: APLICAR LOS CONOCIMIENTOS.

- Actuar siguiendo un orden de prioridades:
 - 1º Salvar la vida.
 - 2º Evitar que se agraven las lesiones.
- Organizar: alejar a los curiosos, dar instrucciones.

2. LA POSICION LATERAL DE SEGURIDAD

Es una de las primeras cosas que debemos enseñar. Una persona que respira y tiene pulso, pero ha perdido el conocimiento, puede sufrir una obstrucción en las vías aéreas. Por lo tanto será de vital importancia nuestra actuación en ese momento.

Para evitar una posible obstrucción, debe colocarse a la persona en posición lateral de seguridad, siempre que no haya sufrido una lesión de la columna vertebral.

Pasos a seguir:

- El socorrista se colocara de rodillas pegado al lado de la víctima.
- Colocar su brazo más próximo extendido y pegado a su cuerpo.
- Cruzar el otro brazo por encima de su pecho aplicando el dorso de su mano contra su mejilla.
- Con la otra mano se agarra la pierna mas alejada por encima de la rodilla dejándola flexionada.
- Girar a la victima tirando de las piernas y del brazo. Después se coloca la pierna inferior extendida y la superior flexionada, con rodilla y cadera en angulo recto. La cara estará de lado, con la mejilla sobre la mano y la boca abierta. El otro brazo quedara con la palma de mao hacia arriba y por fuera del cuerpo. Se abrigara a la victima vigilando la respiración y el pulso hasta la llegada de la asistencia médica.

-

3. LESIONES DEPORTIVAS MAS IMPORTANTES Y PRIMEROS AUXILIOS BASICOS

En este apartado vamos a ver las lesiones más comunes que pueden ocurrir tanto en una clase de Educación Física como durante la vida cotidiana de nuestros alumnos. **Es fundamental que conozcan cual es la lesión y cuál es el principio de actuación básico.**

1. **TENDINITIS:** Es la inflamación de un tendón, originada por pequeños esfuerzos repetidos en el tiempo (microtraumatismos) o roce del calzado.
2. **CALAMBRE:** Es la contracción brusca, involuntaria, persistente y dolorosa de uno o varios músculos. De corta duración, suele ocurrir durante un esfuerzo. Se relaciona con la fatiga, la falta de adaptación al ejercicio o la deshidratación.
3. **ROTURA MUSCULAR:** en pleno esfuerzo, se experimenta un dolor agudo en el músculo, como un latigazo, que ocasiona una impotencia funcional inmediata. Puede producirse por un movimiento brusco, por una deficiente preparación física, falta de calentamiento, fatiga o lesiones anteriores.

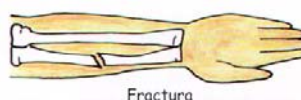
4. **ESGUINCE:** es la rasgadura, distensión o estiramiento excesivo de algún ligamento (banda resistente de tejido elástico que une los extremos óseos en una articulación). Se produce debido a un movimiento brusco, caída, golpe o una fuerte torsión de la misma, que hace superar su amplitud normal. También se lo denomina "torcedura".



5. **LUXACION:** es el desplazamiento de una cabeza ósea articular fuera de su habitual colocación. El accidentado presenta una deformidad anatómica, dolor, hinchazón y el movimiento es imposible o muy doloroso.



6. **FRACTURA:** es la rotura de un hueso, directo o por un mecanismo indirecto. El severo, no puede mover la extremidad deformada.



provocada por un golpe accidentado siente dolor lesionada y se aprecia una

7. **CONTUSION:** Es la lesión ocasionada por un impacto directo de un objeto contra una parte del cuerpo, con daño en los tejidos pero sin rotura de la piel. El accidentado manifiesta dolor y se aprecia un hematoma (acumulación de sangre en la zona).

8. **TIRON MUSCULAR:** Un tirón es un estiramiento o desgarro de un músculo o un tendón. Generalmente, la causa de un tirón muscular es una contracción forzada (tensado) del músculo cuando se está realizando una actividad. Por ejemplo, puede ocurrir cuando está corriendo, saltando, arrojando algo o levantado un objeto pesado. Los síntomas son: Puede sentir una sensación de quemadura o de rotura al producirse la lesión, el músculo lesionado duele, es difícil de usar el músculo lesionado, el área lesionada puede estar hinchada o presentar hematoma

3.1 PRIMEROS AUXILIOS BASICOS

LESION	SINTOMAS	ACTUACION
Heridas	Dolor Hemorragia. Posible infección e inflamación.	Lavar la herida con agua y con jabón. Desinfectar con un antiséptico. Tapar la herida con gasas.
Contusión	Dolor agudo producido por un golpe. Inflamación y enrojecimiento de la zona	Poner hielo Reposo
Tirón Muscular	Tirón brusco y violento de un músculo. Dolor selectivo que aumenta cuando se contrae el músculo.	Poner hielo en la parte afectada. Reposo y vendaje compresivo

	Incapacidad funcional. Inflamación de la zona.	
Tendinitis	Inflamación del tendón. Dolor intenso al hacer algún movimiento que implique el tendón.	Poner hielo en la zona afectada. Aplicar un antiinflamatorio. Reposo y vendaje compresivo.
Esguince articular	Dolor en los ligamentos de la articulación afectada. Incapacidad funcional. Inflamación. Contracción muscular.	Poner hielo en la zona. Aplicar un antiinflamatorio. Reposo y vendaje compresivo.
Fractura o fisura	Dolor localizado. Incapacidad funcional. Inflamación. crepitación	No mover la zona. Inmovilizarla y traslado al hospital.
Traumatismo en la cabeza	Posible pérdida de conocimiento. Posible salida de sangre por el oído, la nariz o la boca. Posibles convulsiones	Aflojar la ropa. No dar bebida. Abrir la boca del accidentado y extraer las sustancias que puedan causarle asfixia. Llamada a los servicios de emergencia, transporte al hospital. Si es necesario aplicar RCP y masaje cardiaco.
Hemorragia nasal	Perdida da sangre por las fosas nasales	Presionar la base del hueso de la nariz. Bajar la cabeza y taponar con una gasa.
Lipotimia	Inestabilidad y pérdida de color. Sudor frío. Aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria	Levantarle las piernas, aflojarle la ropa. Darle aire y colocar compresas frías en la cabeza.
Epilepsia	Perdida profunda del conocimiento. Espasmos y convulsiones. Ojos sesgados	Vigilar a la persona para que no se haga daño con sus movimientos. Apartar todos los objetos que haya cerca de su entorno Vigilar que no se muerda la lengua(situarlo de lado) Tranquilizarlo y trasladarlo al hospital.
Crisis asmática	Dificultad respiratoria (en la espiración del aire)	Inhalación de un espray broncodilatador . Sentarse e intentar respirar lentamente

4. APLICACIÓN PRACTICA

Primero, podemos ponerles a los alumnos algunos videos sobre accidentes para que vean situaciones en las que se pueden encontrar y que son comunes, y ver qué primeros auxilios se deben utilizar en cada caso. Debemos enseñarles situaciones más o menos frecuentes y realizar un debate sobre qué medidas se deben tomar, etc...

Actividades de simulación

- Alumnos con pintadas en brazos o piernas, simulando heridas; según extensión y situación deberán actuar de una determinada manera.
- Simular una fractura. Utilizar vendas, palos, ropa, pañuelos, tablas... para realizar un vendaje de la supuesta fractura.
- Transporte de heridos. Podemos realizar simulaciones primero con bancos suecos, con cosas en lo alto del banco que no se pueden caer.
- Accidente de golpe en la cabeza o columna. Los alumnos deben transportar al herido de manera segura. Para inmovilizar el cuello podemos usar collarines hechos de cartón.
- Circuito: realizaremos un circuito con varias estaciones, y en cada una de ellas se encontrará un herido diferente. Por grupos, los alumnos deberán decidir la actuación mas adecuada.
- Visitas. Podemos hacer visitas de centros hospitalarios, de rehabilitación... para ver que lesiones son mas comunes a causa de la práctica deportiva, qué medidas se toman, etc...

- Investigar en las noticias de periódicos, por ejemplo, y analizar que accidentes se han dado en la localidad recientemente, cuáles han sido las causas, comentar que se podría haber hecho para reducir los daños...

Contesta detalladamente las preguntas de este cuestionario tras una búsqueda de información sobre las diferentes cuestiones.

1. ¿Que son los primeros auxilios?
2. ¿Crees que cualquier persona debería aprender a prestar unos Primeros Auxilios al encontrarse con alguien accidentado, o en tu opinión, eso es cosa de los profesionales sanitarios? Razona brevemente tu respuesta.
3. ¿Que 3 principios básicos guían la actuación de una persona ante cualquier accidente?
4. Indica 3 normas fundamentales en primeros auxilios.
5. ¿En qué casos se debe colocar a la persona en posición lateral de seguridad? ¿ Por qué?
6. Explica los 4 pasos para colocar a una persona en posición lateral de seguridad.
7. Escribe el nombre de cada lesión en su cuadro correspondiente.
 - A) _____: Si es superficial, lavado a chorro con agua limpia y aplicar antiséptico. Si es grave traslado a un centro sanitario.
 - B) _____: Detener inmediatamente la actividad y estirar el musculo afectado.
 - C) _____: Descargas la extremidad lesionada, inmovilizar, aplicar frio sobre la zona afectada y traslado del lesionado a un centro médico.
 - D) _____: Aplicar hielo durante 10 minutos para reducir la inflamación y favorecer la recuperación.
 - E) _____: Detener la actividad de inmediato y aplicar hielo. Elevación del miembro, reposo y vendaje compresivo.
8. ¿ Sabrías diferenciar cuando una hemorragia es venosa o arterial
9. Actualmente, ¿sabes si está recomendado realizar torniquetes cuando se sangra por una extremidad (brazo-mano o pierna-pié)?
10. ¿Qué es lo mejor y lo primero que debemos hacer ante una hemorragia?
11. ¿Y ante una quemadura?
12. Cuando alguien sufre un atragantamiento, ¿Cómo podemos ayudarle (mientras permanezca consciente)? Si no recuerdas el nombre de la técnica, trata de explicar en qué consiste ésta
13. ¿Recuerdas en qué casos excepcionales, es recomendable mover a una víctima de un accidente de tráfico?
14. ¿Sabrías decir cómo podemos diferenciar si una persona está inconsciente o simplemente dormida?
15. Y si está inconsciente, ¿cuál es la mejor manera de saber si respira?
16. Si nos hemos asegurado de que esa persona inconsciente respira bien, ¿en qué postura debemos colocarlo? Y si vemos que no respira, ¿cómo debemos colocar la cabeza y la mandíbula? Si a pesar de ponerle la cabeza y mandíbula en dicha posición, continúa sin respirar, ¿con qué frecuencia de insuflaciones debemos hacerle el "boca a boca"?
17. ¿Verdadero o Falso?

CONTESTA VERDADERO O FALSO

	V	F
1. Al aplicar la respiración artificial con el método boca a boca debe insuflarse aire a la víctima durante 1 segundo.		
2. Tras insuflar aire a la víctima se debe comprobar la espiración pasiva que dura alrededor de 3 segundos.		
3. Si tras una insuflación el tórax no se eleva, puede indicar que las vías respiratorias están obstruidas.		
4. En la respiración artificial, si la víctima es un niño, debe realizarse 1 insuflación cada		

5 segundos.		
5. Para comprobar si una víctima tiene pulso se aplican los dedos índice y corazón sobre la arteria aorta.		
6. Por el grave riesgo que supone, nunca se aplicara masaje cardiaco externo a una persona que respira y tiene pulso.		
7. Antes de aplicar el masaje cardiaco hay que quitarle a la victima las prendas que puedan oprimirle.		
8. Para el masaje cardiaco se coloca el talón de una mano en la mitad superior del esternón.		
9. Al aplicar el masaje cardiaco externo, la frecuencia de compresiones es de 80 a 100 por minuto si se trata de un adulto.		

5. CONCLUSIÓN

Como podemos observar, es fundamental dotar a nuestro alumnado de una serie de pautas y conocimientos relacionados con los primeros auxilios en las clases de Educación Física, ya que es importante que sepan cómo actuar cuando ocurra algo en clase a un compañero o a ellos mismos. Es primordial y no deberíamos dejar de lado este tema, ya que podemos evitar, en muchos casos, que una situación determinada se agrave, o que podamos evitar incluso la muerte.

BIBLIOGRAFÍA

- Mahelum, S. (2007). Lesiones deportivas: diagnostico, tratamiento y rehabilitación. Editorial médica panoamericana.
- Gil Morales, P. (2006). Primeros auxilios en animación deportiva. Wanceullen. Barcelona.