

APARATO LOCOMOTOR:

El aparato locomotor **activo** está formado por...

1
Músculos y fibras
musculares

2
Huesos

3
Tendones

4
Ligamentos

APARATO LOCOMOTOR:

El aparato locomotor **pasivo** está formado por...

1
Músculos y fibras
musculares

2
Huesos

3
Tendones

4
Ligamentos

PRIMEROS AUXILIOS:

"Aplicar bolsas de hielo sobre la parte afectada". ¿Cuándo?

En caso de golpes

En caso de fracturas

En caso de golpe en
columna vertebral o cuello

PRIMEROS AUXILIOS:

"Inmovilizar la parte afectada". ¿Cuándo?

En caso de golpes

En caso de fracturas

En caso de golpe en
columna vertebral o cuello

PRIMEROS AUXILIOS:

"No hacer masaje, ni vendar o atar con fuerza". ¿Cuándo?

En caso de golpes

En caso de fracturas

En caso de golpe en
columna vertebral o cuello

PRIMEROS AUXILIOS:

"No tratar de colocar el miembro en su posición normal". ¿Cuándo?

En caso de golpes

En caso de fracturas

En caso de golpe en
columna vertebral o cuello

PRIMEROS AUXILIOS:

"Evitar cualquier movimiento brusco al transportar al paciente". ¿Cuándo?

En caso de golpes

En caso de fracturas

En caso de golpe en
columna vertebral o cuello

PRIMEROS AUXILIOS:

Una persona tumbada en el suelo, no responde. ¿Qué debo hacer?

1. Proteger
2. Avisar
3. Socorrer

1. Socorrer
2. Avisar
3. Proteger

1. Avisar
2. Proteger
3. Socorrer

1. Avisar
2. Esperar a
Emergencias

PRIMEROS AUXILIOS:
En la RCP, ¿qué ritmo debo seguir?

30 compresiones + 2
insuflaciones

15 compresiones + 2
insuflaciones

15 compresiones + 1
insuflación

30 compresiones + 1
insuflación

MANIOBRA DE HEIMLICH:
"Golpear 5 veces en los omóplatos"

Si es un bebé

Si es un niño/a

Si es un adulto

Ninguna de las
anteriores

MANIOBRA DE HEIMLICH:
"Arrodillarse detrás de él y presionar con menos fuerza"

Si es un bebé

Si es un niño/a

Si es un adulto

Ninguna de las
anteriores

MANIOBRA DE HEIMLICH:
"Situarse detrás del atragantado, colocando el puño por encima del ombligo, bajo las costillas, con el pulgar hacia el abdomen"

Si es un bebé

Si es un niño/a

Si es un adulto

Ninguna de las
anteriores

MANIOBRA DE HEIMLICH:

No hacer nada y esperar a que tosa y se le pase.

Si es un bebé

Si es un niño/a

Si es un adulto

Ninguna de las anteriores



ALTERACIONES EN LA COLUMNA:

¿De cuál se trata?

Escoliosis

Cifosis

Lordosis



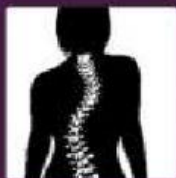
ALTERACIONES EN LA COLUMNA:

¿De cuál se trata?

Escoliosis

Cifosis

Lordosis



ALTERACIONES EN LA COLUMNA:

¿De cuál se trata?

Escoliosis

Cifosis

Lordosis



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:

La persona se obsesiona con su estado físico, afectando a su conducta alimentaria.

Anorexia

Bulimia

Vigorexia



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:

Pierden más peso de lo que se considera saludable.

Anorexia

Bulimia

Vigorexia



TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA:

Comen demasiado y luego hacen demasiado ejercicio, ayunan o vomitan para perder peso.

Anorexia

Bulimia

Vigorexia

¿CÓMO QUERERME Y ACEPTARME?

¿Qué es la autoestima?

Marca las opciones correctas

☐ Me valoro positivamente y me quiero.

☐ Tengo una buena imagen sobre mí.

☐ No me siento bien conmigo, ni tengo confianza en mí.

☐ Me gusta mi forma de ser, mi cuerpo y mi carácter.

¿CÓMO QUERERME Y ACEPTARME?

Existen pilares básicos para tener una buena autoestima. Márcalos:

Autoconcepto

Autoimagen

Autorreforzamiento

Autoeficacia