

LESIONES MÁS FRECUENTES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA



MARCA LA RESPUESTA CORRECTA

1. ¿CÓMO SE LLAMA CUANDO NOS HACEMOS UN CORTE?

ESGUINCE

CONTUSIÓN

FRACTURA

HERIDA

2. ¿QUÉ ES UNA HEMORRAGIA?

ES EL NOMBRE DE LOS
GOLPES EN LA CABEZA

ES EL NOMBRE DE
LOS ANALISIS DE SANGRE

ES LA CANTIDAD DE SANGRE
QUE BOMBEA EL CORAZÓN

ES LA SALIDA DE SANGRE
DE UNA HERIDA

3. ¿QUÉ TENEMOS QUE HACER PARA PARAR UNA HEMORRAGIA?

LAVAR LA HERIDA CON AGUA.

PRESIONAR LA HERIDA,
LIMPIAR
Y DESINFECTAR

PRESIONAR LA HERIDA,
ELEVAR EL MIEMBRO,
LIMPIAR
Y DESINFECTAR

LIMPIAR LA HERIDA
Y ECHAR BETADINE.

4. ¿CÓMO SE LLAMA CUANDO NOS TORCEMOS UNA ARTICULACIÓN?

CONTUSIÓN	ESGUINCE
ROTURA DE FIBRAS	CONTRACTURA

5. PRIMEROS AUXILIOS ANTE UN ESGUINCE.

SEGUIR JUGANDO Y CUANDO PARES PONER HIELO.	PARAR DE JUGAR Y PONER HIELO.
PARAR DE JUGAR Y PRESIONAR LA ZONA CON UNA GASA CALIENTE.	SEGUIR JUGANDO Y DESPUÉS ECHARTE BETADINE.

6. ¿CÓMO SE LLAMA LA LESIÓN QUE SUFRIMOS CUANDO NOS DAMOS UN GOLPE?

CONTUSIÓN	HERIDA
FRACTURA	ESGUINCE

7. ¿QUÉ TENEMOS QUE PONERNOS SI SUFRIMOS UNA CONTUSIÓN?

BETADINE	HIELO
GASA CALIENTE	TIRITA

8. CUANDO SUFRIMOS UNA CONTUSIÓN NOS PUEDE SALIR UN HEMATOMA

VERDADERO

FALSO

9. ¿QUÉ ES UNA FRACTURA?

LA ROTURA TOTAL
DE UN HUESO

LA ROTURA PARCIAL
DE UN HUESO

LA ROTURA DE
UN TENDÓN

LA ROTURA DE
UNA FIBRA MUSCULAR

10. ¿QUÉ HACER SI ALGUIEN SUFRE UNA FRACTURA?

LLEVAR A UN HOSPITAL
AL HERIDO

LLAMAR AL 112 Y COGER
EN BRAZOS AL HERIDO

PONERLE HIELO

LLAMAR AL 112 Y
NO MOVER AL HERIDO

11. ¿CÓMO SE LLAMA LA FRACTURA PARCIAL DE UN HUESO?

TENDINITIS

CONTRACTURA

ESGUINCE

FISURA

12. ¿CUÁL ES EL NÚMERO DE TELÉFONO DE EMERGENCIAS?

121

123

112

122

