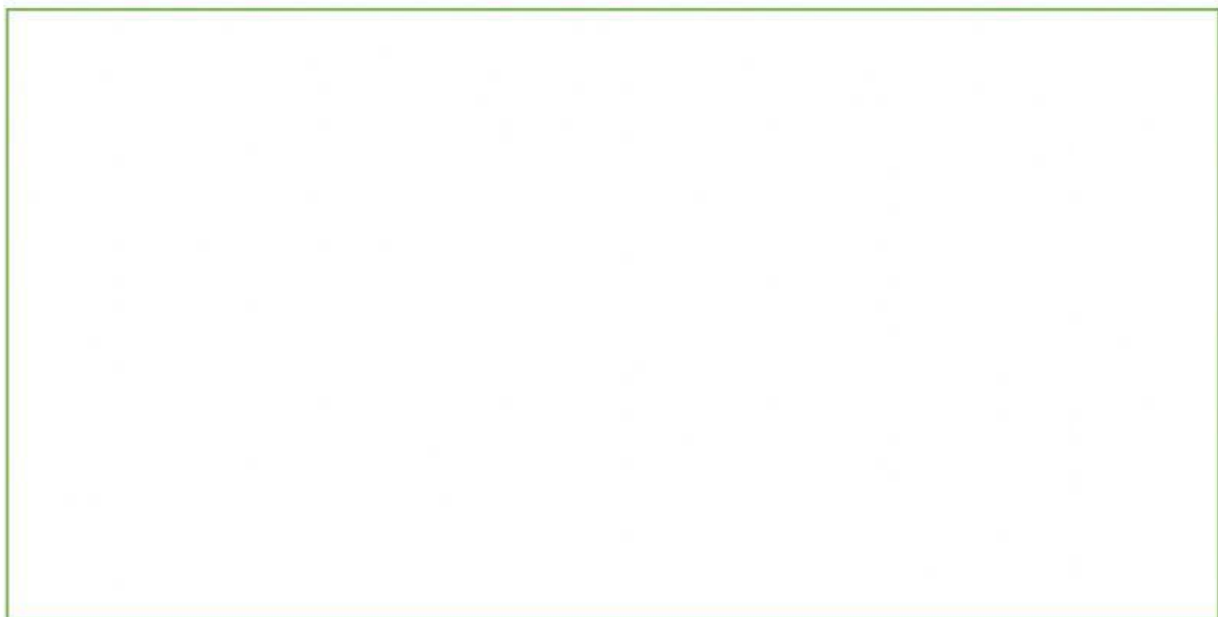
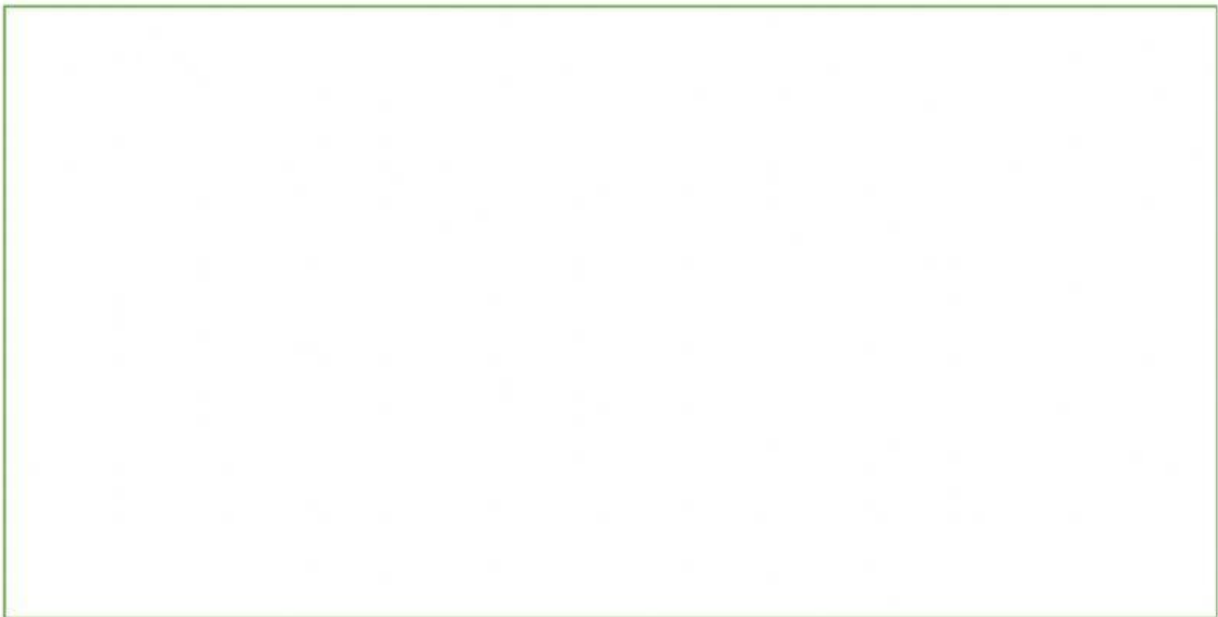


Nombre y apellidos:	
Curso:	

“LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS”

- En primer lugar, tienes que ver los vídeos que hay a continuación sobre las principales lesiones y primeros auxilios:



- A continuación, escribe V (verdadero) o F (falso) al lado de cada frase:

1. Un accidente es un suceso imprevisto que puede ocasionar una lesión_____.
2. Es imposible prevenir un accidente_____.
3. En caso de accidente, lo primero que hay que hacer es no perder la calma_____.
4. Además, en caso de accidente, hay que hacer los primeros auxilios a la otra persona tanto si sabemos hacerlos como si no_____.
5. Para pedir ayuda médica, en caso de necesitarla, tenemos que llamar al número de teléfono 112_____.

- ¿Cuáles de los siguientes accidentes y lesiones son más frecuentes en la práctica deportiva? Señala:

Esguinces	Atragantamientos	Fracturas	Electrocuciones
Luxaciones	Heridas	Intoxicaciones	Quemaduras

- Señala la opción correcta en cada frase:

1. ¿Cómo se llama cuándo nos hacemos una rotura en la piel?			
Esguince	☐	Herida	☐
Contusión	☐	Fractura	☐

2. ¿Qué es una hemorragia?			
Es el nombre de los golpes en la cabeza.	☐	Es el nombre de los análisis 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 detener una hemorragia?			
Lavar la herida con agua.	☐	Presionar la herida y desinfectar.	☐
Presionar la herida, elevar el miembro y desinfectar.	☐	Limpiar la herida y echar Betadine.	☐

4. ¿Cómo se llama la lesión de una articulación en la que dos o más huesos se salen de sus posiciones normales?			
Fractura	☐	Esguince	☐
Luxación	☐	Herida	☐

5. ¿Cómo se llama cuando nos torcemos una articulación y que, normalmente, produce hinchazón?			
Fractura	☐	Esguince	☐
Luxación	☐	Hemorragia	☐

6. ¿Qué es una fractura?			
La rotura de un tendón.	☐	La rotura de un hueso.	☐
La rotura de una fibra muscular.	☐	La torcedura de una articulación.	☐

7. ¿Cuál de las siguientes acciones NO hay que hacer en caso de fractura o cualquier otra lesión grave como un esguince o luxación?			
Inmovilizar la zona y no tocar.	☐	Poner hielo y mantener en alto.	☐
Quitar la zapatilla si se trata del pie y dar un masaje para tratar de aliviar el dolor.	☐	Trasladar al hospital si es algo leve o llamar al 112 si la lesión es grave.	☐

- Por último, escribe 3 medidas que nos pueden servir para prevenir accidentes en la práctica deportiva:

1. _____.
2. _____.
3. _____.