

ACTIVIDADES

PRIMEROS AUXILIOS APLICADOS A LESIONES DEPORTIVAS

Lee atentamente las preguntas y señala con una X la respuesta correcta:

1. Sobre los calambres:

- ☐ Son producidos por golpes
- ☐ Actuar poniendo en reposo la zona y aplicar calor seco.
- ☐ Es una contracción involuntaria y dolorosa del músculo.
- ☐ Las respuestas b y c son correctas

2. ¿Cómo actuarías ante una persona con insolación?

- ☐ Refrescarle la piel con agua fría
- ☐ Dejarle quieto donde esté
- ☐ Tras la primera recuperación darle cada 15-20 minutos un vaso de agua con una pizca de sal.
- ☐ Las respuestas a y c son correctas

3. Sobre los esguinces:

- ☐ Se producen por un estiramiento brusco de los ligamentos
- ☐ Se producen por una inflamación del tendón
- ☐ Hay que actuar dándole un masaje en la pierna en dirección al corazón
- ☐ Ninguna es correcta

4. ¿Cómo actuarías ante una hemorragia?

- ☐ Lavar la herida
- ☐ Taponar la herida con un apósito comprimiendo con una venda
- ☐ Descender la parte herida por debajo del corazón
- ☐ Todas son correctas

5. ¿Por qué se produce el flato?

- ☐ Por comer mucho antes de realizar ejercicio
- ☐ Por hacer deporte a elevadas temperaturas
- ☐ Por contractura del diafragma por mala oxigenación bloqueándose al tomar aire
- ☐ Las respuestas a y c son correctas

6. ¿Cómo actuarías ante un desmayo?

- ☐ Sentarlo en una silla con la cabeza entre las piernas
- ☐ Aflojar la ropa que le pueda oprimir
- ☐ Acostarlo boca arriba con las piernas elevadas
- ☐ Todas son correctas

7. ¿Cuándo se produce una luxación?

- ☐ Cuando se produce una fuerte contracción involuntaria y dolorosa del músculo.
- ☐ Cuando los huesos que forman la articulación pierden su colocación natural
- ☐ Cuando se inflama un tendón

8. Sobre la tendinitis:

- ☐ Se produce cuando tendón se inflama
- ☐ Se produce cuando un tendón se rompe
- ☐ Lo mejor es seguir haciendo ejercicio

9. Actuación ante una fractura:

- ☐ Aplicar hielo
- ☐ Inmovilizar el miembro fracturado
- ☐ Traslado a un centro hospitalario
- ☐ Las respuestas b y c son correctas.

10. Beneficios de la aplicación de hielo o crioterapia:

- ☐ Disminuye el dolor
- ☐ Provoca una vasoconstricción
- ☐ Es antiinflamatorio
- ☐ Todas son correctas

11. ¿Cómo debes actuar cuando te de flato?

- ☐ Realizar espiraciones prolongadas y completas
- ☐ Parar el ejercicio
- ☐ Seguir con el mismo ritmo de ejercicio
- ☐ Las respuestas a y b son correctas

12. Actuación ante una luxación:

- ☐ Colocar los huesos en su sitio
- ☐ Aplicar frío
- ☐ Inmovilizar la articulación

13. ¿Qué harías si te da un calambre?

- ☐ Aplicar hielo
- ☐ Estirar el músculo afectado
- ☐ Aplicar calor

14. ¿Cómo se produce una contusión?

- ☐ Por un golpe
- ☐ Por una herida
- ☐ Por una inflamación

15. ¿Cómo podemos identificar un desgarro o rotura muscular?

- ☐ Dolor súbito si movemos el músculo afectado
- ☐ Aparece un hematoma e inflamación
- ☐ Todas son correctas

16. ¿Ante que lesiones aplicarías hielo?

- ☐ Contusiones, calambres y tendinitis
- ☐ Fracturas, luxaciones y hemorragias
- ☐ Esguinces, roturas musculares y contusiones.

17. Si en un accidente se sospecha que hay una lesión vertebral, ¿que harías?

- ☐ Mover a la persona hacia un lugar seguro
- ☐ Sentarlo para que pueda respirar mejor
- ☐ No movilizarle ni espalda ni cuello.

18. Actuación ante un esguince:

- ☐ Mejor no hacer nada hasta que lo vea el médico
- ☐ Aplicar hielo
- ☐ Trasladarlo a un centro hospitalario
- ☐ Las respuestas b y c son correctas

19. Escribe V o F si son verdaderas o falsas estas afirmaciones:

- ☐ Ante un accidentado lo primero que hay que hacer es ver si tiene alguna fractura.
- ☐ Ante una rotura muscular puedo seguir practicando ejercicio suave
- ☐ Ante una hemorragia hay que elevar la parte herida por encima del corazón
- ☐ La contusión es una herida en la piel que puede producir hemorragia
- ☐ Ante un calambre es adecuado estirar el músculo y después un masaje
- ☐ Una fisura es una fractura completa un hueso
- ☐ Cuando nos da una insolación apenas tenemos sed y nos quedamos blancos
- ☐ La tendinitis es una infección del tendón producida por movimientos bruscos

- ☐ En un esguince nunca se llega a romper el ligamento
- ☐ Si una insolación es muy fuerte, colocar bolsas de hielo en nuca y cabeza