

NOMBRE: _____

FECHA: _____

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

El aparato locomotor puede sufrir diferentes lesiones, como **distensiones o tirones musculares** se producen por estiramientos excesivos, caídas, movimientos bruscos, golpes o torceduras; **desgarres** que se dan al romperse o rasgarse fibras musculares; y **fracturas** que son lesiones que se producen cuando un hueso se rompe en dos o más partes.

Una lesión en los huesos, los músculos o los nervios le resta movilidad al cuerpo, por eso es importante conocer algunas medidas para cuidarlo, por ejemplo, una alimentación sana y equilibrada y la actividad física regular, contribuyen a fortalecer el aparato.

LA PREVENCIÓN DE LESIONES Y LOS HÁBITOS SALUDABLES



Hacer ejercicio físico regularmente



Adoptar posturas adecuadas

Postura correcta para sentarse



Posturas correctas para dormir

Tener una dieta equilibrada



Llevar calzado adecuado

Postura correcta para recoger objetos del suelo



No cargar excesivo peso en la espalda



NOMBRE: _____

FECHA: _____



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

1. ESCRIBE UNA **D** SI LAS ACTIVIDADES O POSTURAS PUEDEN DAÑAR TU APARATO LOCOMOTOR Y UNA **A** LAS QUE SON ADECUADAS PARA CONSERVARLO EN BUEN ESTADO.

☐☐☐☐☐☐



NOMBRE: _____

FECHA: _____

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y LESIONES

2. ESCRIBE LA LETRA QUE RELACIONA CADA RIESGO CON SU MEDIDA PREVENTIVA.

a) Golpes o fracturas en el cráneo

b) Heridas con tijeras

c) Resbalones y caídas

d) Descargas eléctricas

e) Atropellamientos

No introducir objetos metálicos en las tomas de corriente.

Usar casco al patinar o andar en bicicleta.

Cruzar por el paso peatonal y voltear a ver a ambos lados de la calle.

No llevar tijeras con puntas en los bolsillos.

Mantener las habitaciones limpias y ordenadas.



2. ESCRIBE UNA



SI LA AFIRMACIÓN ES VERDADERA O UNA



SI ES FALSA.

a) Al levantar un objeto pesado hay que mantener la espalda recta y flexionar las piernas. _____

b) Es seguro brincar en los muebles. _____

c) Es recomendable beber agua simple potable. _____

