

Trabajo Práctico de Educación Física

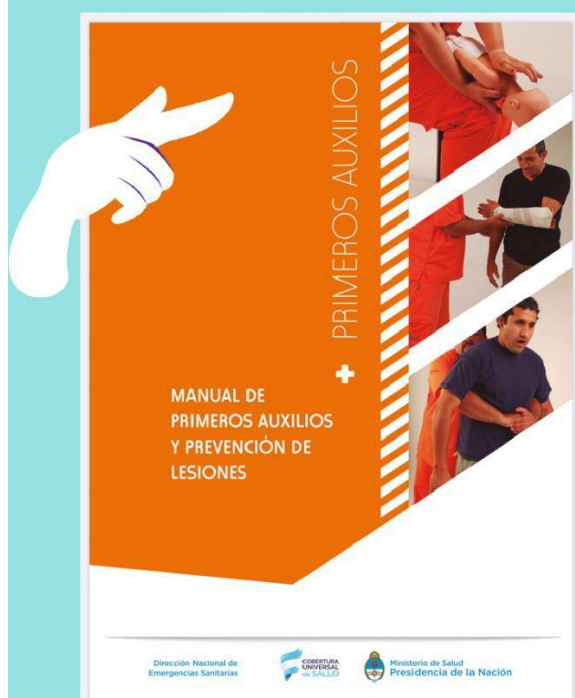
PRIMEROS AUXILIOS

Nombre y Apellido:

Año y curso:

Escuela:

PARA PODER REALIZAR ESTE
TRABAJO ES IMPORTANTE LEER EL
SIGUIENTE MANUAL:



**RESPONDE SIEMPRE
CON TUS PALABRAS**

**PAULA FIUMARA
PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA**



1. Primeros Auxilios

PAULA FIUMARA
PROFESORA DE
EDUCACIÓN FÍSICA

COMPLETAR LA ORACIÓN:

A. Una _____ es un incidente en la salud de una persona que puede llevarla a la muerte en forma inmediata y que siempre requerirá atención básica y avanzada. Las causas son múltiples y variadas.

B. OBJETIVO DEL PRIMER AUXILIO: intentar que la víctima se recupere, actuando de la mejor manera posible para tratar de _____, evitar complicaciones y ayudar a su recuperación.

C. En una _____ si bien no hay riesgo inmediato de muerte, puede haber riesgo alejado por lo tanto debe ser trasladado a un centro de salud para su adecuada atención. No comienza siendo emergencia pero algunos la viven como tal.

RESPONDER:

D. ¿Cuáles son los pasos a seguir para auxiliar a una persona? Nombrarlos.



2. Evaluación general de la víctima

RESPONDER:

A. ¿Qué hay que hacer si la víctima responde y respira?

B. ¿Qué hay que hacer si la víctima NO responde y NO respira?



3. Llamado a emergencias

RESPONDER:

A. ¿Cuál es el numero nacional para llamar al sistema de emergencias? ¡¡NUNCA TE LO OLVIDES!!

COLOCAR EL N° A LOS 3 PASOS Y ORDENARLOS:

Se CONSERVA LA VIDA. Evita complicaciones y ayuda a la recuperación aplicando los conocimientos básicos y recibiendo el entrenamiento adecuado.

Se inicia la cadena de vida. Llamado telefónico al sistema de emergencias.

Se ASEGURA UNA ATENCIÓN AVANZADA. Y el traslado a un centro asistencial.



4. RCP

PAULA FIUMARA
PROFESORA DE
EDUCACIÓN FÍSICA

MARCAR LA RESPUESTA CORRECTA:

A. ¿Qué significa RCP?

- Recuperación Cardio- Pulmonar
- Reanimación Cerebro- Pulmonar
- Reanimación Cardio- Pulmonar

B. Para comenzar a hacer RCP la víctima tiene que estar...

- Inconsciente, boca abajo y en un colchón.
- Inconsciente, boca arriba y en el piso.
- Consciente, boca arriba y en el piso.

C. Las compresiones son...

- 30 compresiones con pausas y luego esperar a que responda o venga la emergencia médica.
- 30 compresiones ininterrumpidas y continuar hasta que se recupere o llegue la emergencia médica.
- Compresiones doblando codos y a un ritmo lento de 30 compresiones por minuto y luego esperar que responda.

D. En lactantes hay que hacer...

- 30 compresiones con los dedos índice y medio o con ambas manos y los pulgares, en el centro del esternón
- 2 insuflaciones
- RCP y luego de 2 minutos llamar a emergencias
- Todas son correctas.

E. Se deja de hacer RCP cuando...

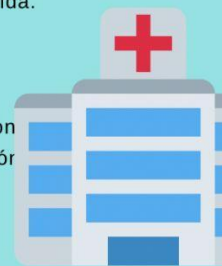
- Llega la emergencia médica.
- La víctima responde.
- Ambas son correctas.

F. Los pasos para comenzar a hacer RCP son:

1. Descarte peligros al acercarse a la víctima.
2. Evalúe el estado de conciencia.
3. Compresiones.
4. Usar un DEA, en el caso de contar con uno.

1. Evalúe el estado de conciencia.
2. Descarte peligros al acercarse a la víctima.
3. Usar un DEA, en el caso de contar con uno.
4. Compresiones.

1. Usar un DEA, en el caso de contar con uno.
2. Descarte peligros al acercarse a la víctima.
3. Compresiones.
4. Evalúe el estado de conciencia.



G. ¿Cuando una persona se recupera en qué posición hay que ponerla?

- Lateral
- Sentada
- Boca abajo

RESPONDER:

A. ¿Qué hace un DEA?

5. Técnica Maniobra de Heimlich

RESPONDER:

A. ¿Cuándo se hace la maniobra de Heimlich?

6. Incidentes y lesiones más frecuentes

RESPONDER:

A. Mencionar 4 lesiones e incidentes que consideres más comunes:

B. ¿Qué NO hay que hacer cuando se produce una quemadura?

C. Describa 3 medidas de prevención para evitar una electrocución.

D. ¿Qué NO se debe hacer frente a un desmayo?

E. ¿Qué se debe hacer frente a un sangrado nasal?



7. Traumatismos con potenciales lesiones severas

PAULA FIUMARA
PROFESORA DE
EDUCACIÓN FÍSICA

COLOCAR EL N° A LOS PASOS Y ORDENAR LOS TENIENDO EN CUENTA QUE HACER FRENTE A UN POLITRAUMATISMO:

- **NO TRATE de MOVER A LA VÍCTIMA.** Las víctimas de estos incidentes (choque vehicular, atropello, caídas de altura, laboral, etc.) probablemente tengan lesión en la columna vertebral (ejemplo mas común: columna cervical) y de ser movilizados en forma incorrecta podría ocurrir daño de la medula espinal provocando seria discapacidad.
- **NO SE EXPONGA.** No se convierta en otra víctima. Ante la evidencia de peligro, no asuma riesgos. Actúe solo si no hay riesgo para usted. No movilice a la víctima si no sabe qué hacer, puede agravar el estado de la víctima.
- **MANIOBRA ACEPTADA.** Si está solo con la víctima y espera la llegada del servicio de salud, una maniobra aceptada en estos casos podría ser la compresión de una hemorragia externa importante (herida sangrante, amputación) que puede efectuarse con la ropa de la víctima (por ejemplo) realizando una compresión firme y sostenida donde se observa la salida de sangre. De ser posible utilice un par de guantes.
- **Comenzar la cadena de vida (llamado a emergencias) es fundamental,** pues la posibilidad de lesiones graves es alta. Conserve la tranquilidad, esto calmará a la víctima si está consciente y **NUNCA LA DEJE SOLA HASTA QUE LLEGUE AYUDA CAPACITADA.**
- **En el lugar podrá colaborar,** si no está presente el personal capacitado (policía, seguridad, otros) en la contención de personas que no intervengan en la atención (cordón de seguridad evita la intervención de curiosos).



8. Botiquín de Primeros Auxilios

SELECCIONAR ELEMENTOS QUE TENGA EN EL BOTIQUÍN DE SU CASA (no seleccionar se considera que no hay botiquín):



RESPONDER:

A. ¿Dónde se encuentra el botiquín en su casa?

B. Si se necesita el botiquín en su casa, ¿hay que agarrar un bolso/ valija/ caja o están todos los elementos sueltos?

C. ¿Cuál es tu opinión sobre este tema y este trabajo práctico?

