

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. ¿CÓMO SE LLAMA CUANDO NOS SALE SANGRE POR UNA HERIDA?

HEMATOMA

HEMORRAGIA

FISURA

HEMOGLOBINA

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

LAVAR LA HERIDA CON AGUA.

PONER UNA TIRITA.

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	FRACTURA

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. ¿CÓMO SE LLAMA CUANDO NOS ROMPEMOS UN HUESO?

CONTUSIÓN

ESGUINCE

FRACTURA

TENDINITIS

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. LA FRACTURA PARCIAL DE UN HUESO SE LLAMA FISURA.

VERDADERO

FALSO

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

121

123

112

122