

VIDA Saludable

SEMANA 33

Actividad: Indica si lo que se menciona en los siguientes enunciados es FALSO o VERDADERO

Hacer ejercicio regularmente es bueno para el cuerpo y segura para casi todas las personas.

FALSO

VERDADERO

En todas las actividades físicas existe la probabilidad de salir lastimado, estas lesiones pueden ir desde torcedoras y hasta dolor de espalda.

FALSO

VERDADERO

La prevención de lesiones no ayuda a prevenir que se produzcan lesiones en las personas que nunca se han lesionado.

FALSO

VERDADERO

Un programa de calentamiento multimodal puede reducir la probabilidad de sufrir una lesión del ligamento cruzado anterior. Esto implica la práctica de intentar prevenir que se produzcan lesiones de nuevo.

FALSO

VERDADERO

Las lesiones deportivas son aquellas que ocurren durante el ejercicio físico, sin importar si es una práctica competitiva o recreacional.

FALSO

VERDADERO

Todas las lesiones deportivas ocurren de forma accidental y otras pueden ser el resultado de malas prácticas, sobre carga o uso inadecuado del equipo de entrenamiento.

FALSO

VERDADERO

Algunas de las causas de lesiones relacionadas con el ejercicio son hacer ejercicio sin antes haber calentado, repetir el mismo movimiento una y otra vez y no hacer el ejercicio de la forma correcta.

FALSO

VERDADERO

Las 4 formas de evitar lesiones deportivas son: Reposo, Hielo, Compresión y Elevación.

FALSO

VERDADERO

Las formas en las que se tratan las lesiones son: 1- Lleva equipo protector, como casco, guantes, rodilleras y similares, 2- Calienta antes de hacer deporte, 3- Conoce y respeta las reglas del juego, 4- Ten en cuenta a los demás, 5- Deja de hacer deporte cuando te lesionaste.

FALSO

VERDADERO