



Nombre y apellidos:

Curso:

## "LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS"

- En primer lugar, tienes que ver los vídeos que hay a continuación sobre las principales lesiones y primeros auxilios:

- A continuación, escribe V (verdadero) o F (falso) al lado de cada frase:

- Un accidente es un suceso imprevisto que puede ocasionar una lesión \_\_\_\_.
- Es imposible prevenir un accidente \_\_\_\_.
- En caso de accidente, lo primero que hay que hacer es no perder la calma \_\_\_\_.
- Además, en caso de accidente, hay que hacer los primeros auxilios a la otra persona tanto si sabemos hacerlos como si no \_\_\_\_.
- Para pedir ayuda médica, en caso de necesitarla, tenemos que llamar al número de teléfono 112 \_\_\_\_.

- ¿Cuáles de los siguientes accidentes y lesiones son más frecuentes en la práctica deportiva? Señala:

Esguinces	Atragantamientos	Fracturas	Electrocuciones
Luxaciones	Heridas	Intoxicaciones	Quemaduras

- Señala la opción correcta en cada frase:

1. ¿Cómo se llama cuándo nos hacemos una rotura en la piel?			
Esguince	<input type="checkbox"/>	Herida	<input type="checkbox"/>
Contusión	<input type="checkbox"/>	Fractura	<input type="checkbox"/>

2. ¿Qué es una hemorragia?			
Es el nombre de los golpes en la cabeza.	<input type="checkbox"/>	Es el nombre de los análisis de sangre.	<input type="checkbox"/>
Es la cantidad de sangre que bombea el corazón.	<input type="checkbox"/>	Es la salida de sangre de una herida.	<input type="checkbox"/>

3. ¿Qué tenemos que hacer para detener una hemorragia?			
Lavar la herida con agua.	<input type="checkbox"/>	Presionar la herida y desinfectar.	<input type="checkbox"/>
Presionar la herida, elevar el miembro y desinfectar.	<input type="checkbox"/>	Limpiar la herida y echar Betadine.	<input type="checkbox"/>

4. ¿Cómo se llama la lesión de una articulación en la que dos o más huesos se salen de sus posiciones normales?

Fractura <input type="checkbox"/>	Esguince <input type="checkbox"/>
Luxación <input type="checkbox"/>	Herida <input type="checkbox"/>

5. ¿Cómo se llama cuando nos torcemos una articulación y que, normalmente, produce hinchazón?

Fractura <input type="checkbox"/>	Esguince <input type="checkbox"/>
Luxación <input type="checkbox"/>	Hemorragia <input type="checkbox"/>

6. ¿Qué es una fractura?

La rotura de un tendón. <input type="checkbox"/>	La rotura de un hueso. <input type="checkbox"/>
La rotura de una fibra muscular. <input type="checkbox"/>	La torcedura de una articulación. <input type="checkbox"/>

7. ¿Cuál de las siguientes acciones NO hay que hacer en caso de fractura o cualquier otra lesión grave como un esguince o luxación?

Inmovilizar la zona y no tocar. <input type="checkbox"/>	Poner hielo y mantener en alto. <input type="checkbox"/>
Quitar la zapatilla si se trata del pie y dar un masaje para tratar de aliviar el dolor. <input type="checkbox"/>	Trasladar al hospital si es algo leve o llamar al 112 si la lesión es grave. <input type="checkbox"/>

- Por último, escribe 3 medidas que nos pueden servir para prevenir accidentes en la práctica deportiva:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.