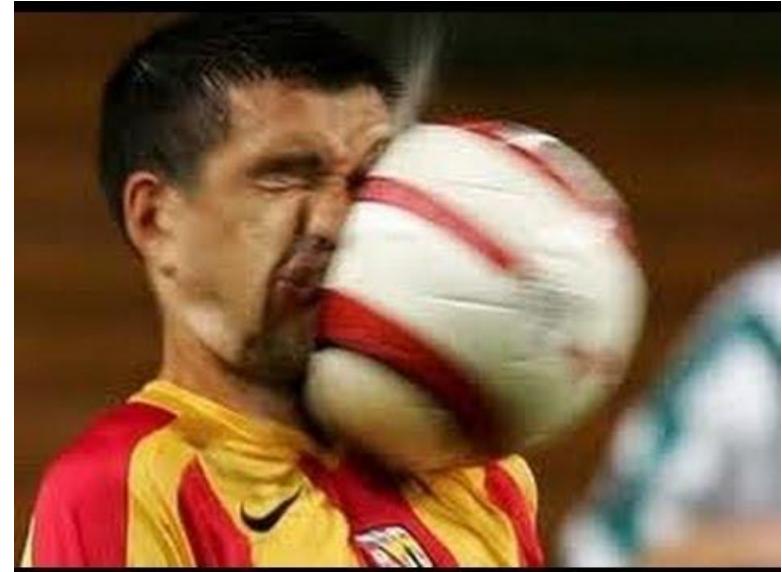


PRIMEROS AUXILIOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA



**Mº Teresa Leruite Cabrera
Profesora de educación física**

¿Creéis que debemos de actuar ante un accidente deportivo?



- Dolor de cabeza
- Sed intensa
- Debilidad muscular
- Náuseas y/o vómitos
- Respiración rápida y superficial
- Irritabilidad
- Aumento de la sudoración
- Piel fría y húmeda
- Aumento de la temperatura corporal.

Educandose.com



¿Creéis que debemos de actuar ante un accidente deportivo?

SÍ

- Llamar teléfono de emergencias 061-112
- Realizar el protocolo de actuación de primeros auxilios

Protocolo de actuación ante un accidente deportivo

PAS

1º PROTEGER

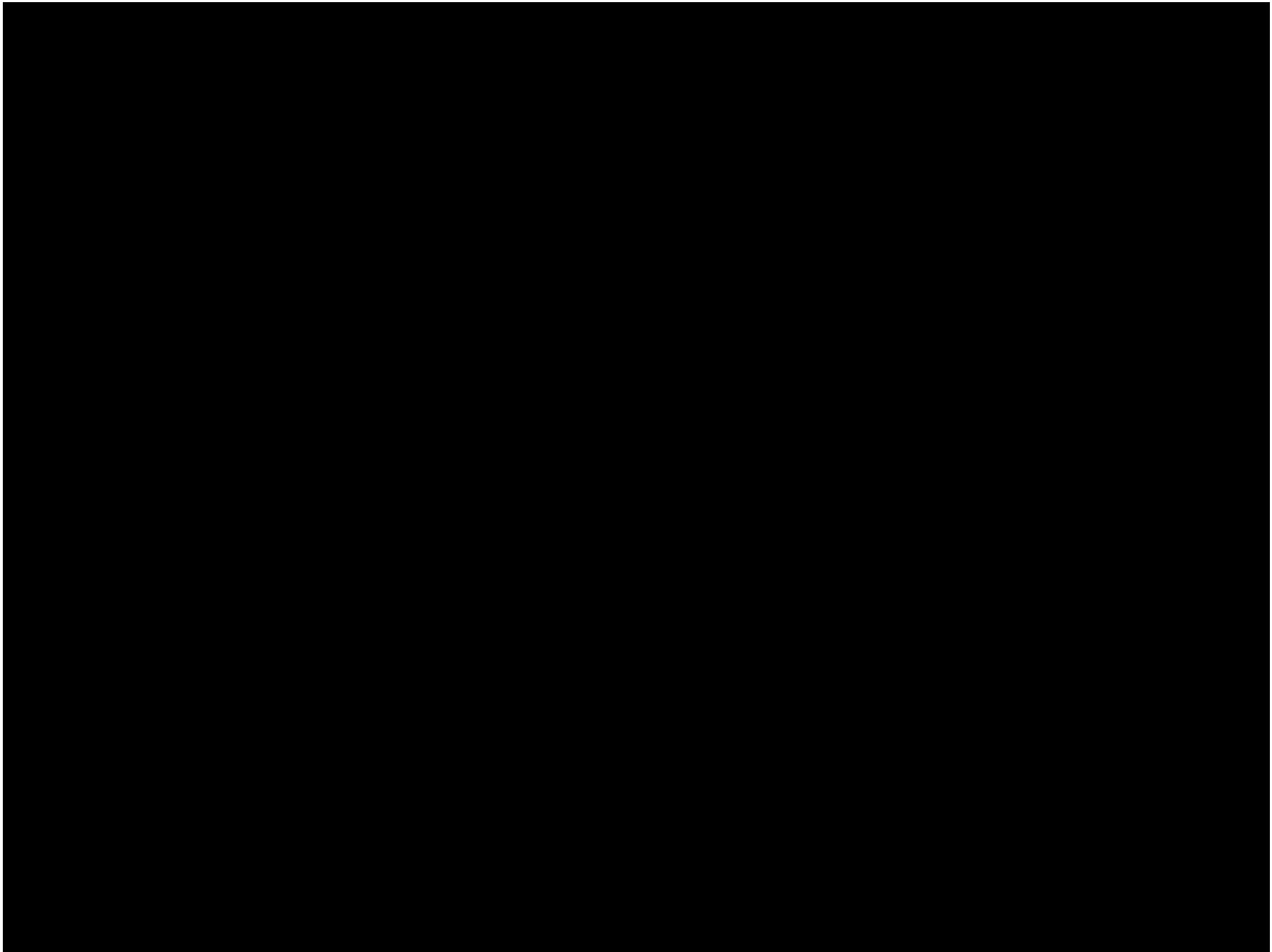
2ª AVISAR

3ª SOCORRER

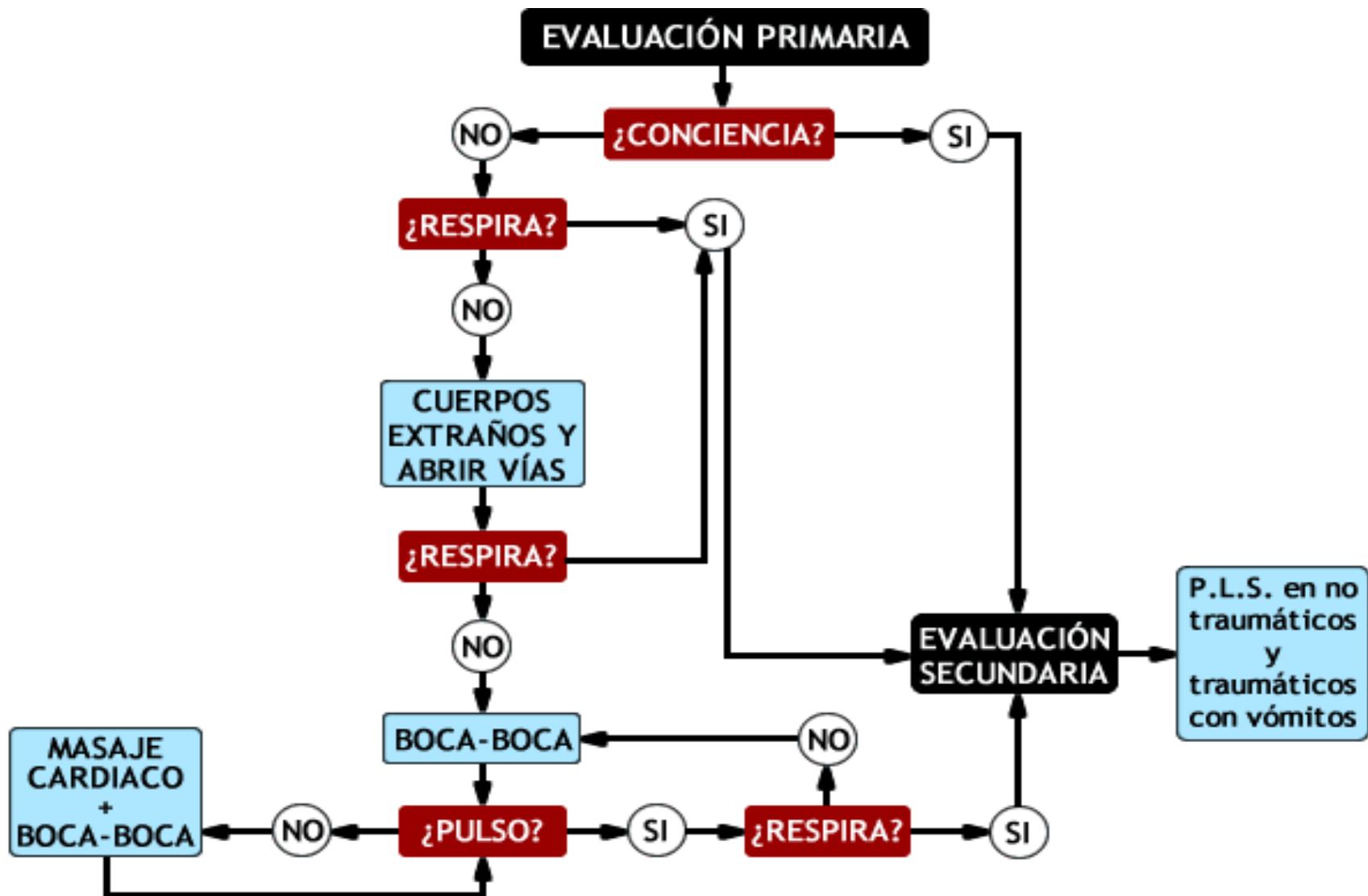


Normas de actuación ante un accidente deportivo

- 1- No mover persona afectada salvo para evitar peligro posterior
- 2-No hacer nada a actuaciones inoportunas
- 3-Aflojar ropa para respirar
- 4-Lesionado inmóvil y tumbado – colocar cabeza de lado- PLS
- 5- Convulsiones, cuidar que no se golpee y se produzca daños mayores

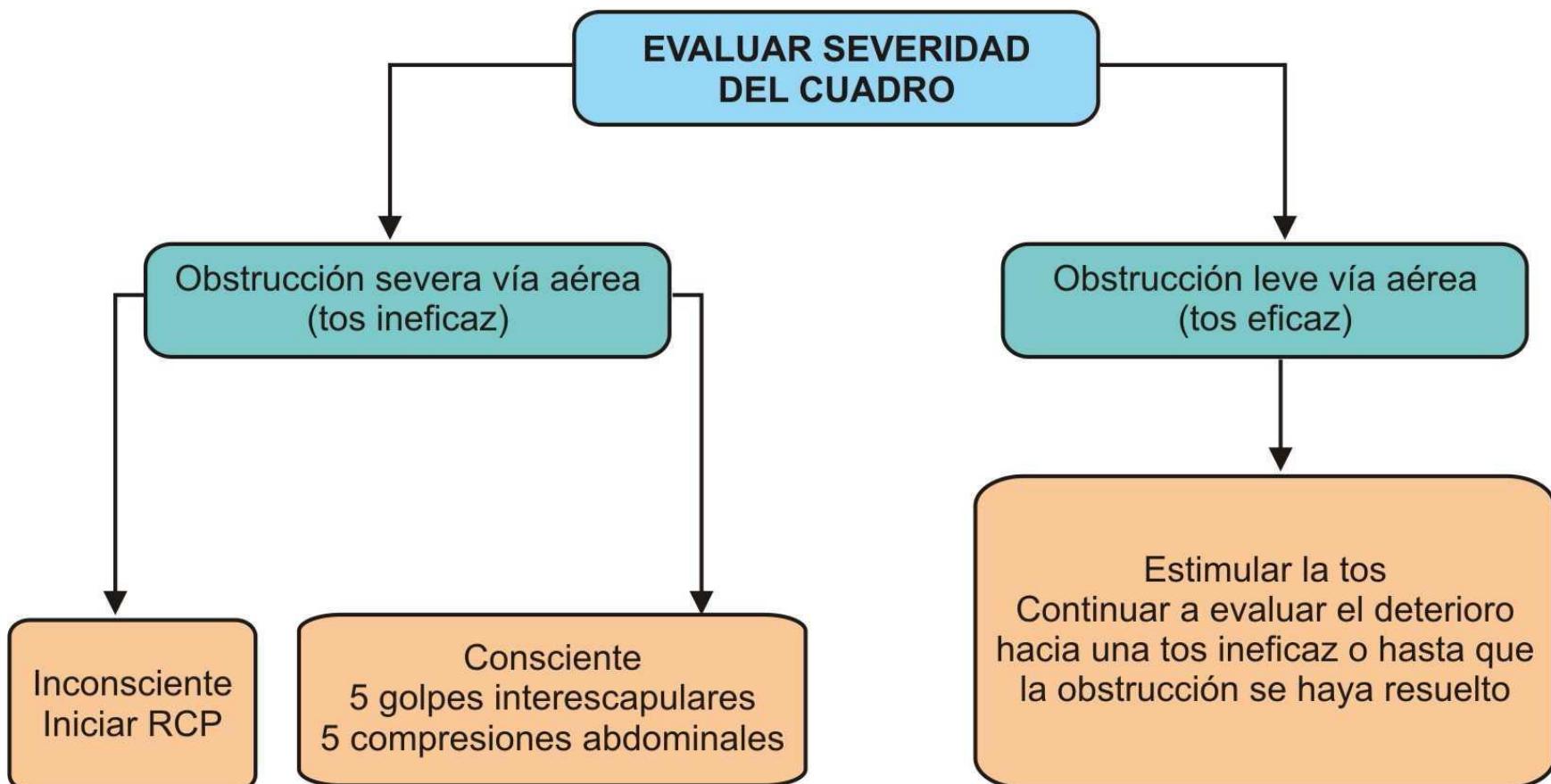


ESQUEMA DE ACTUACIÓN RCP



MANIOBRA DE HEIMLICH

TRATAMIENTO OBSTRUCCIÓN VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO (OVACE) EN ADULTO



PRIMEROS AUXILIOS

1- Heridas y hemorragias

2-Epistaxis

3-Contusión

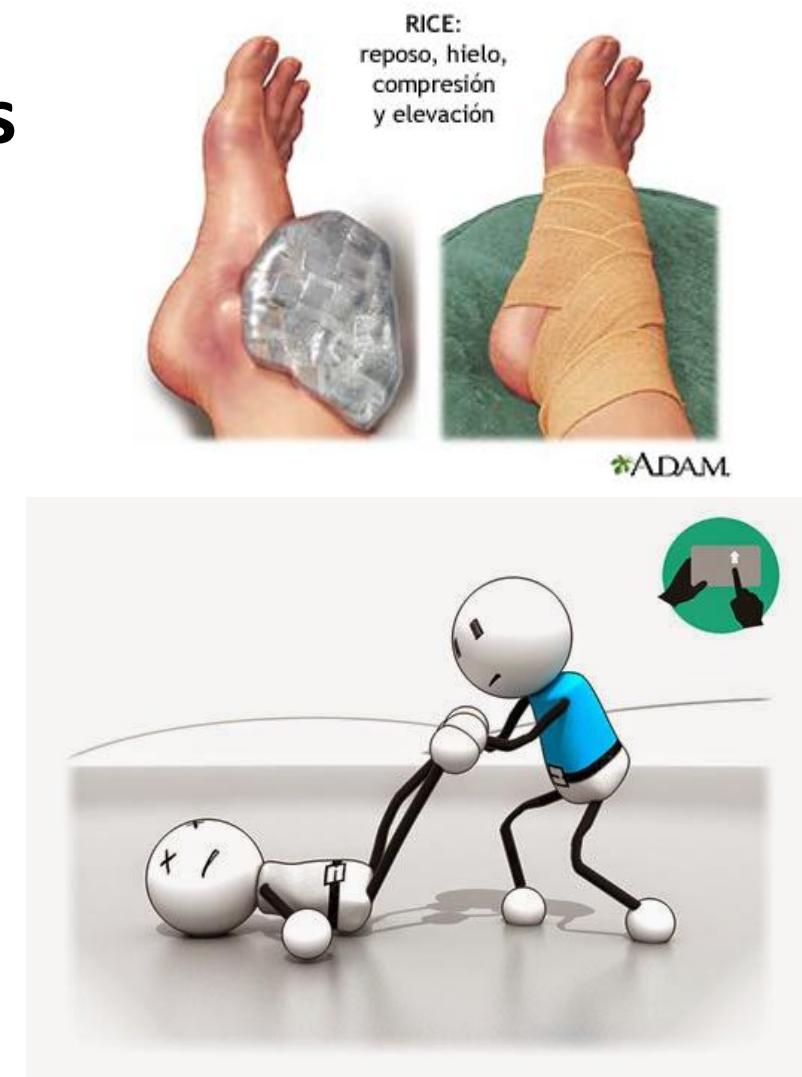
4-Insolación

5- Golpe de calor

6- Lipotimia

7- Quemaduras

8 -Picaduras



HERIDA O HEMORRAGIA

SÍNTOMAS más habituales de las heridas son dolor, sangrado visible y separación de los bordes de la piel.

ACTUACIÓN:

1- Evitar el contacto con la sangre (lavado de manos)

2-Detener la hemorragia, comprimir con una gasa

3- Limpiar la herida con agua corriente y fresca a chorro.

También se puede limpiar con suero fisiológico si se tiene a mano.

4- Secar la piel de alrededor, sin tocar la herida.

5- Desinfectar con un antiséptico. La limpieza de la herida se tiene que hacer en círculos, desde el interior hasta el exterior para expulsar posibles cuerpos extraños en el interior.

6- Tapar la herida con una gasa

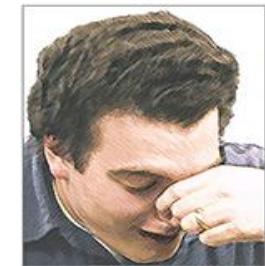
EPÍSTASIS

SÍNTOMAS hemorragia nasal ocurre cuando los vasos sanguíneos cerca de la superficie de la cavidad nasal sufren una lesión o un daño.

ACTUACIÓN:

1- Sentarse derecho e inclinarse hacia adelante: Esto ayudará a prevenir que usted se trague la sangre. Escupa la sangre y saliva en una vasija.

2- Aplique presión en su nariz: Utilice 2 dedos para apretar y cerrar su nariz por 10 minutos. Esto ayudará a detener el sangrado. Respire por la boca.



CONTUSIÓN

SÍNTOMAS golpe, caída o cualquier impacto sobre la piel, pero sin llegar a romper su continuidad ni ocasionar heridas abiertas.

ACTUACIÓN: RICE

REPOSO

HIELO (10-20 ´ - 3-5 VECES AL DÍA)

COMPRESIÓN

ELEVACIÓN



INSOLACIÓN

- **SÍNTOMAS:** dolor de cabeza, cara congestionada, fatiga, nauseas, vómitos, sed , sudoración.
- **ACTUACIÓN:** lugar fresco ventilado a la sombra, semisentado, aflojar la ropa, paños húmedos y fríos en la frente, agua



GOLPE DE CALOR

- **SÍNTOMAS:** se produce a más de 30º y ambientes húmedos (+60-70%) de humedad, NO SUDORACIÓN, FIEBRE DE MÁS DE 41º
- **ACTUACIÓN:** lugar fresco ventilado a la sombra, semisentado, aflojar la ropa, paños húmedos y fríos en la frente, agua. LLAMAR A EMERGENCIAS



LIPOTIMIA

SÍNTOMAS: pérdida de conciencia por y tono postural sin secuencias neurológicas. Perdida de conocimiento , malestar general, palidez, sudoración nauseas,

ACTUACIÓN: evaluación primaria, tumbado elevar las piernas, llamar a emergencias .



QUEMADURAS

SÍNTOMAS: lesión en la piel debido al contacto o exposición de un agente peligroso, como son el calor, el frío, la electricidad, las radiaciones del sol o ciertos productos químicos. tipos. 1º, 2º y 3º grado.

ACTUACIÓN: tranquilizar a la víctima, cubrir con venda estéril, analgésico, evacuar al hospital.



PICADURAS

SÍNTOMAS: hinchazón, escozor por la picadura de un insecto.

ACTUACIÓN:

LEVE: Busca un lugar seguro para evitar más mordeduras o picaduradas

- Si es necesario, retira el aguijón.

- Lava la zona afectada con agua y jabón.

- Aplica una compresa fría. Utiliza una tela humedecida con agua fría o con hielo. Esto ayuda a reducir el dolor y la hinchazón. Si la lesión es en un brazo o en una pierna, elévalos.

- Aplica una crema, un gel o una loción en la zona lesionada. Utiliza productos que contengan ingredientes como la hidrocortisona, la pramoxina o la lidocaína para ayudar a controlar el dolor

- Utiliza medicamentos de venta libre. Analgésicos.

GRAVE: evacuar al hospital

Y AHORA..... CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Estoy obligado a actuar en caso de accidente?
- ¿Cuáles son las siglas del protocolo de actuación?
- ¿Cómo actúo en caso de una contusión?
- ¿Cómo tengo que actuar en caso de un atragantamiento leve?
- ¿Cuál es el número de compresiones e insuflaciones en la RCP?
- ¿Cuáles son los teléfonos de emergencias?