

***NUESTRAS MANOS  
PUEDEN SALVAR  
VIDAS..***



***“¿QUÉ PUEDO HACER  
YO?”***

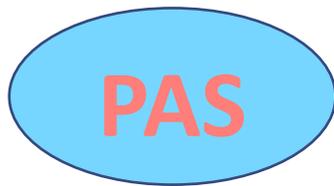
**DTO. DE EDUCACIÓN FÍSICA  
CARMEN M<sup>o</sup> ALONSO GARCÍA**

# ¿QUÉ VAMOS A APRENDER EN ESTA UD?

- CONDUCTA **PAS**
- PROTOCOLO **RCP**
- ATRAGANTAMIENTOS
- **LESIONES** MÁS  
FRECUENTES

# CONDUCTA "PAS"

- Cuando ocurre un accidente, no podemos permitir que los nervios o el desconocimiento nos impidan actuar correctamente. Porque los minutos que transcurren hasta que llegan los servicios de socorro son vitales.
- Existe un esquema claro y sencillo de actuación:



- ⇒ *Proteger*
- ⇒ *Actuar*
- ⇒ *Socorrer*

**P**roteger



1. A ti mismo
2. El entorno
3. Al accidentado

**A**visar



1. llama al 112
2. informa sobre el estado del accidentado
3. informa del lugar
4. no cuelgues

**S**ocorrer



1. valoración 1º (conciencia y respiración, si es necesario RPC)
2. valoración 2ª
3. no mover si es posible

# RCP

(Protocolo de actuación en caso de necesidad de reanimación cardiopulmonar)

A continuación vamos a estudiar el protocolo a seguir en caso de encontrarnos con una persona con paro cardiopulmonar. Como verás, el protocolo tiene pautas similares a la conducta PAS vista anteriormente.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN:

Aproximación segura

Compruebe la respuesta

Grite pidiendo ayuda

Abra la vía aérea

Compruebe la respiración

Llame al 112

30 compresiones torácicas

2 respiraciones de rescate

### **1. Aproximación segura.**

Antes de poder actuar debemos cerciorarnos de que no corremos peligro en la situación en la que se encuentra la víctima.

### **2. Comprobar la respuesta**

- sacudir brevemente los hombros
  - preguntar en voz alta ¿se encuentra usted bien?
    - Si responde:
  - Dejarlo en la posición que lo hemos encontrado
  - reevaluar la situación regularmente
- Si NO responde, pasar al siguiente punto

### **3. Gritar pidiendo ayuda**

Simplemente hay que dirigirse a la persona que tengamos más cerca para que nos ayude con todo el proceso. Gritar en caso de no encontrar nadie en las proximidades.

### **4. Abrir la vía aérea**

Para ello utilizamos la técnica conocida como frente-mentón, por la cual echamos la cabeza hacia atrás, empujando de la frente hacia el suelo y traccionando del cuello mentón hacia arriba

### **5. Comprobar la respiración**

Colocamos la oreja al lado de la boca/nariz de la persona inconsciente. Tratamos de ver, oír y sentir:

- Ver si sube y baja el pecho
- Oír la respiración
- Sentir el aliento de la respiración

\*si la respiración es anormal (casi no respira, es profunda, pesada...) es un síntoma de paro cardíaco, sucede tras un paro cardíaco en un 40% de las veces.

### **6. Llamar al 112**

Tras comprobar que es una situación de verdadera necesidad y riesgo debemos avisar llamando al 112. Para ello lo hacemos nosotros mismos o alguna de las personas que han acudido a nuestra solicitud de ayuda. En el segundo caso nos permite continuar con el siguiente paso mientras otra persona habla con el servicio de urgencia. Hay que estar tranquilos al dar la información y seguir los pasos que nos indiquen por teléfono. No colgar hasta que nos lo digan.

### **7. Iniciar RCP - 30 compresiones torácicas**

- Colocar el talón de la mano en el centro del pecho
- Situar la otra mano por encima como se refleja en la imagen
- Entrelazar los dedos
- Empezar con las compresiones, comprimir el pecho:
  - Frecuencia: 100-120 por minuto
  - Profundidad: 5-6 cm
  - Mismo tiempo de compresión-relajación
- En caso de haber más de una persona haciendo la RCP, cambiar la persona que hace las compresiones cada 2 minutos (para evitar mala técnica por el cansancio o ritmo insuficiente)

### **8. Continuar con 2 respiraciones**

- Pince la nariz
- Inspirar de forma normal

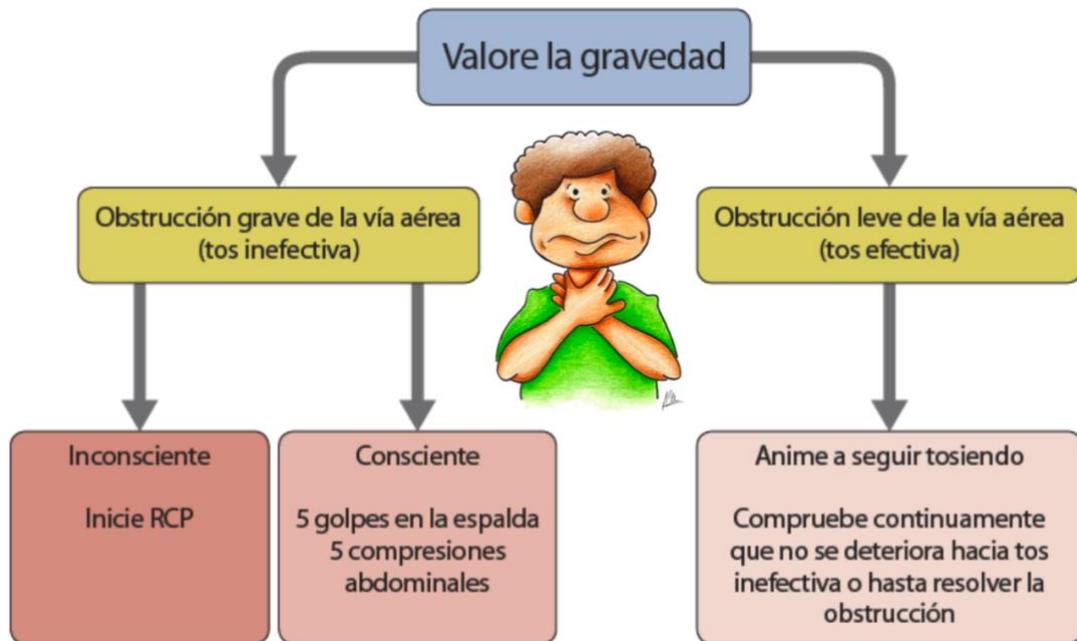
- Sellar los labios con la boca del paciente
- Insuflar aire hasta que el pecho se eleve
- Durante 1 segundo
- Dejar que baje el pecho
- Repetir

### 9. RCP continua hasta que llegue el servicio de emergencia

- Continuar con la misma proporción de compresiones y respiraciones
- En caso de que el paciente recupere el pulso y la respiración, colocarlo en posición de seguridad hasta que venga el servicio de emergencia



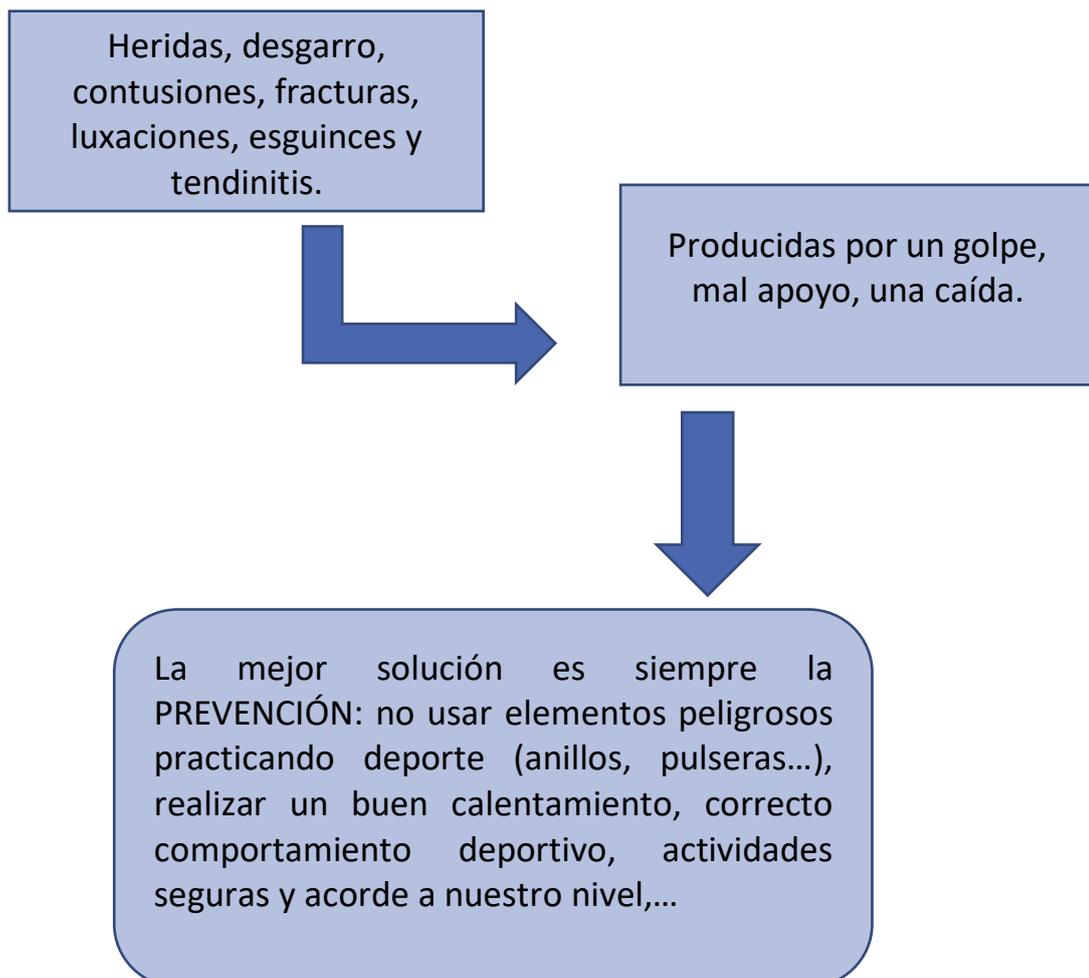
# ATRAGANTAMIENTOS



# LESIONES MÁS FRECUENTES

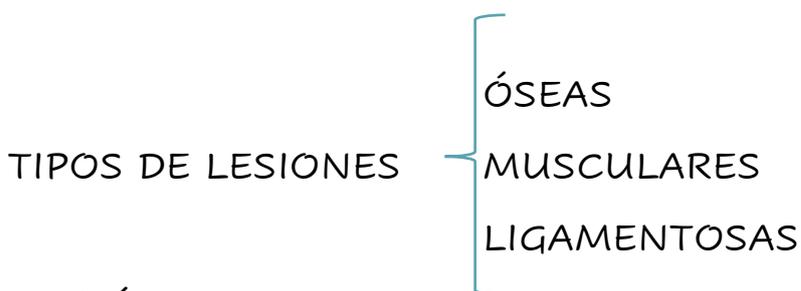
El principal objetivo de las clases de educación física es realizar una práctica de actividad física saludable y segura, los accidentes y las lesiones son algo común en el deporte. Por ello es muy importante tener unos conocimientos básicos sobre lesiones para cuidar nuestro cuerpo.

Las principales lesiones son:



Pero... ¿Qué hacer ante una lesión?

1. Parar de hacer la actividad.
2. Valorar la gravedad del accidente y mantener la calma.
3. Avisar al 112 o ir al médico.
4. Regla básica: R.I.C.E: Reposo, hielo, compresión y elevación.
5. No realizar ejercicio físico hasta que nos recuperemos de la lesión.



1) ÓSEAS:

a. Fracturas:

Ocurre cuando un hueso se rompe total o parcialmente. Puede causarla una caída, un golpe fuerte y, a veces un movimiento de torsión (contracción violenta de un músculo).

Las fracturas pueden ser:

\*FRACTURA CERRADA: Es aquella en la cual el hueso se rompe y la piel permanece intacta.

\*FRACTURA ABIERTA: Implica la presencia de una herida abierta y salida del hueso fracturado al exterior.

b. Luxaciones: Una luxación se observa cuando un hueso se ha desplazado de su articulación. Este desplazamiento es causado, generalmente, por una fuerza violenta que desgarrar los ligamentos que mantiene los huesos en su sitio.

## 2) MUSCULARES:

a. ELONGACIÓN, DESGARRO Y RUPTURA MUSCULAR: La elongación, desgarro y rotura muscular ocurre cuando los músculos se estiran en movimientos bruscos cuando el músculo está contraído. Las distensiones a menudo son causadas al levantar algo pesado o al forzar demasiado un músculo.

b. CONTRACTURA MUSCULAR: Producida por movimientos en frío o por sobrecarga.

c. CALAMBRES: distinguimos los siguientes:  
Durante el esfuerzo: Producidos por movimientos defectuosos o por falta de riego sanguíneo.

Después del esfuerzo: es general, por fatiga.

Nocturnos: Producidos por alteraciones en el retorno venoso.

### 3. LIGAMENTOSAS:

a) **ESQUINCE O DISTENSIÓN:** Elongación de los ligamentos que sujetan una articulación, producido por un movimiento forzado. Es una patología de las más frecuentes a la hora de realizar cualquier actividad física.

