PRIMEROS AUXILIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: CHRISTIAN GALVEZ ARANCIBIA

PRIMEROS AUXILIOS.

- Son aquellos gestos o medidas que se adoptan inicialmente con accidentado o un enfermo repentino, en el mismo lugar de los echos,hasta que pueda obtener una asistencia especializada. En este caso es fundamental un técnico en enfermería ya que ellos están mas preparados hoy en día por lo que esta sucendio en esta contingencia sanitaria.

PRINCIPIOS GENERALES.

- .

Principios Generales

- Mantener la calma-actuar con seguridad
- Pensar-Analizar la situación

SITUACIONES DE EMERGENCIA

1. **Contusiones**: son producidas por golpes, caídas no penetrantes cuya causa es la acción de objetos duros, la piel no pierde su estructura pero los tejidos inmediato se ven afectados.

- **Tratamiento**: Aplicar frío en la parte magullada. Mantener la parte lesionada en reposo y elevada. Si es grave, se debe acudir al médico.

- **Luxaciones**: se trata de la separación de dos huesos en el lugar donde se encuentra una articulación ,puede ser completa o incompleta .
- **Tratamiento:**
- Frio
- Elevar extremidad
- Inmovilizar sin colocar ninguna férula hasta que no se haya reducido la luxación.
- Traslado.

ESGUINCE

- Estiramiento excesivo de uno o mas ligamentos que recubren la articulación.
- Primeros auxilios :

1. Descanso del paciente
2. Hielo
3. Compresión
4. Evaluación de un especialista.

RCP: REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR

- Para cardiaca: cuando el corazón deja de funcionar.
- Parada cardio respiratoria: cuando ni el corazón ni los pulmones funcionan.
- ¿Cómo saber si estos dos órganos funcionan?

1. Para saber si el corazón esta en funcionamiento, comprobaremos pulso en la arteria carótida o radial si el pecho no se mueve ,ni se nota la respiración a través de las fosas nasales ninguno de estos esta en funcionamiento.

TÉCNICAS DE RCP BÁSICAS.

SOPORTE VITAL BÁSICO / Maniobra RCP

(para persona que no respira)

CIMA NORTE

1 **Garantizar la seguridad** (del rescatador y de la víctima)

2 **Valorar consciencia y respiración** (ver, oír y sentir)

3 **Pedir ayuda y maniobra RCP** (si la persona no respira)

- Compresiones en el centro del tórax
- Sobre superficie firme
- Relación compresiones ventilaciones de 30:2
- Comprimir hasta una profundidad de 5 cm
- Frecuencia de 100 a 120 compresiones por minuto
- Permitir el retroceso completo del tórax
- Hasta que lleguen los equipo de emergencia

- Primeros auxilios en educación física fue elegido como el objeto de la investigación sobre la necesidad de delinear nuevas estrategias de interacción preventiva relativa a accidentes en las escuelas. El estudio pretende advertir sobre la necesidad de conocimientos sobre primeros auxilios, hacia la efectiva capacitación de los docentes, prevenir y garantizar la seguridad física del estudiante.
- Así, el problema del estudio es: ¿Cómo conocimiento sobre primeros auxilios puede ayudar al profesor de educación física en el rendimiento de su trabajo?

VIDEO

- https://www.youtube.com/watch?v=IxFpb0I971Q

  https://www.youtube.com/watch?v=sBHzOB74KuY