EDUCACIÓN FÍSICA. 1º DE E.S.O.

TEMA 1. EL CUERPO HUMANO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

APARATO RESPIRATORIO

Es el encargado de coger el oxígeno del exterior e introducirlo en los pulmones. Está formado por los pulmones y las vías respiratorias. El aire entra en los pulmones lleno de oxígeno y vuelve al exterior cargado de C02 de desecho.

El ciclo respiratorio tiene dos fases: inspiración, o entrada del aire en nuestro organismo y espiración o salida del aire.

APARATO DIGESTIVO

Se encarga de introducir los alimentos en el organismo y descomponerlos en forma de nutrientes para que pasen a la sangre. Está formado por el tubo digestivo. En él encontramos la boca, el esófago, el estómago, los intestinos (delgado y grueso) y el recto.

SISTEMA CARDIOVASCULAR

Es el encargado de impulsar y transportar la sangre por todo el organismo. Está formado por la sangre, el corazón y los vasos sanguíneos. Su misión principal es proporcionar nutrientes y oxígeno a todo el organismo para que éste pueda realizar sus funciones.

SISTEMA NERVIOSO

Es el encargado de poner en marcha y mantener en funcionamiento el resto de órganos. Está compuesto por los siguientes sistemas:

- 1. Sistema nervioso central: procesa la información recibida y envía las órdenes necesarias.
- 2. Sistema nervioso periférico: hace llegar las órdenes a los músculos.
- 3. Sistema nervioso vegetativo: mantiene en funcionamiento las vísceras, el corazón y otros órganos.

APARATO LOCOMOTOR

Se encarga del movimiento. Está formado por dos sistemas:

Sistema osteoarticular: huesos y articulaciones. Los huesos son 206 y forman el esqueleto. Las articulaciones sirven para unir los huesos entre sí.

Sistema muscular: músculos. Son 650. Se encargan de generar el movimiento y de mantener nuestra postura.

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Es cualquier actuación del organismo humano que exige realizar movimientos de mayor intensidad que los considerados normales.

BENEFICIOS

- Acondicionamiento del corazón y del aparato circulatorio. Corazón más grande.
- Mejora la capacidad respiratoria consiguiendo una mayor cantidad de aire.
- Mejora el estado de los músculos, huesos y articulaciones.

- Mejora la actividad del sistema nervioso. Más reflejos y coordinación.
- Mantiene la forma general.
- Ayuda a hacer amigos.

EL SEDENTARISMO

Es una manera de vivir en la que la actividad física realizada es mínima o prácticamente nula.

El sedentarismo conlleva una serie de peligros: el individuo tiene menos fuerza, menos resistencia y se encontrará menos ágil y más torpe. Además estará más indefenso ante las enfermedades.

Son frecuentes los casos de individuos sedentarios obesos que, al consumir más calorías de las que queman, tienden a engordar.

CONSEJOS A LA HORA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

- Asegúrate de que no tienes problema alguno que te impida hacer ejercicio físico.
- Espera dos horas después de comer antes de practicar ejercicio intenso.
- Utiliza ropa adecuada, cómoda y transpirable.
- Utiliza zapatillas deportivas adecuadas.
- Dúchate siempre después del ejercicio físico.
- Ponte ropa limpia y seca después de acabar la práctica deportiva. Evitarás hongos, resfriados, etc.

TEMA 2. EL CALENTAMIENTO

¿QUÉ ES?

Es la preparación que se lleva a cabo antes de la práctica deportiva en sí para mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de sufrir una lesión.

OBJETIVOS

- Activar la función del corazón y del aparato circulatorio. El corazón late más deprisa con lo cual circula más sangre por los vasos sanguíneos y por lo tanto llega más oxígeno a los músculos.
- Activar la función del aparato respiratorio. Se respira más rápida y profundamente, con lo cual entra más aire en los pulmones y por lo tanto más oxígeno.
- Aumentar la temperatura corporal. Como consecuencia la musculatura se mueve con más facilidad.
 - Preparar las articulaciones y los músculos.

PAUTAS

- 1. El calentamiento debe ser suave y progresivo. No debe producir fatiga.
- 2. Su duración estará entre 6 y 10 minutos.
- 3. Debe movilizar la mayor parte de los músculos y articulaciones del cuerpo.
- 4. No dejar pasar demasiado tiempo entre el calentamiento y la actividad física propiamente dicha, para evitar un enfriamiento del cuerpo.

PARTES

- 1. Parte general. En ella llevamos a cabo ejercicios comunes a todos los calentamientos, independientemente de la actividad que se vaya a realizar. Primero haremos ejercicios localizados (en los que actúa una parte, piernas, brazos...) y después ejercicios de desplazamiento (en los que movilizaremos todo el cuerpo).
- 2. Parte específica. En la que practicaremos acciones similares a las que se hacen en el deporte que vayamos a practicar a continuación.

Si no vamos a realizar un deporte en concreto, la segunda parte no es esencial.

TEMA 3. LA RESISTENCIA

¿QUÉ ES?

Es la capacidad física que permite a la persona aguantar un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible manteniendo el grado de eficacia y calidad. Por ejemplo ciclismo de fondo, maratón, baloncesto, waterpolo...

CLASIFICACIÓN

- 1. Resistencia aeróbica. Se produce cuando el oxígeno que llega a los músculos que trabajan es suficiente para realizar el ejercicio. Éste debe ser moderado y de larga duración.
- 2. Resistencia anaeróbica. Son esfuerzos muy intensos con lo cual el oxígeno que llega a los músculos no es suficiente y vamos cayendo en el agotamiento. Debido a esta falta de oxígeno tienen corta duración.

PULSACIONES

Saber tomarnos las pulsaciones es esencial para poder controlar nuestro esfuerzo. Para hacerlo colocaremos los dedos índice y corazón en cualquiera de las siguientes arterias:

- Arteria carótida. Situada al lado del cuello.
- Arteria radial. Situada en la muñeca.
- Caja torácica. En el pecho.
 - Las pulsaciones deben medirse en un minuto, pero para facilitar la tarea puedes tomarlas en:
- 30 seg. Y multiplicando por 2
- 15 seg. Y multiplicando por 4
- 10 seg. Y multiplicando por 6
- 6 seg. Y multiplicando por 10

FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA (FCM)

Es el máximo de pulsaciones que una persona puede llegar a tener sin que se vea afectada su salud. La FCM varía según la edad y se puede hallar restando tu edad al número 220. Cuando tu frecuencia cardíaca esta alrededor de 140-150 pulsaciones por minuto es un ritmo ideal para mejorar tu resistencia aeróbica.

INFLUENCIA EN EL ORGANISMO

El trabajo continuo y regular de la resistencia provoca en el organismo una serie de cambios:

- Aumento del número de glóbulos rojos de la sangre con lo cual llega más oxígeno a los músculos.

- Aumento del tamaño del corazón y de la red de capilares.
- Aumento de la capacidad respiratoria.

En definitiva el sistema cardio-respiratorio se vuelve más resistente.

CÓMO MEJORARLA

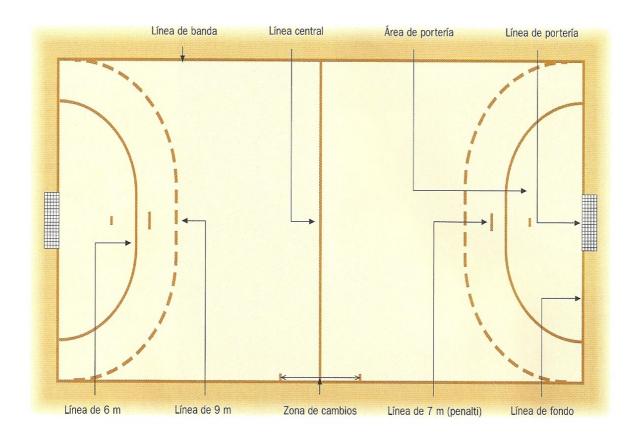
Debes tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- 1. Tipo de ejercicio: cualquiera que sea de tu agrado y permita trabajar gran parte de la musculatura del cuerpo: bicicleta, natación, correr, baloncesto, aerobic...
- 2. Intensidad: moderada, sin provocar mucho cansancio
- 3. Duración: ejercicios de larga duración, de más de 20 minutos.

TEMA 4. EL BALONMANO

¿DÓNDE SE JUEGA?

Se juega en una pista de 20 x 40 m y las porterías miden 3 m de ancho por 2 m de alto.



¿CÓMO SE JUEGA?

Consiste en introducir el balón en la portería del equipo contrario. Cada equipo está compuesto por 7 jugadores en pista más 5 suplentes. El partido comienza con un sorteo. En el momento de comenzar cada parte, todos los jugadores han de estar en su campo. Siempre que el balón traspase totalmente la línea de portería se consigue un gol. Se juegan dos partes de 30 minutos.

ACCIONES QUE PUEDES HACER

- Lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando hayas saltado sin pisar la línea y lances el balón antes de caer al suelo.
- El portero, dentro de su área de portería, no comete falta si realiza pasos, dobles o retiene el balón más de 3 segundos.

ACCIONES QUE NO PUEDES HACER

- Tocar el balón por debajo de la rodilla, excepto el portero.
- Pasos: se producen cuando das más de tres pasos con el balón en las manos. Para desplazarte debes botar el balón.
- Dobles: cuando después de haber dejado de botar el balón, lo botas de nuevo.
- Tres segundos: cuando tienes el balón, tienes 3 segundos para pasar, lanzar o botar.
- Pisar la línea de 6 metros o entrar en el área de portería, exceptuando el portero.
- Pasividad: si se pierde el tiempo y retrasa demasiado el lanzamiento a portería.

FALTAS ANTIRREGLAMENTARIAS

Falta: no puedes empujar, sujetar ni golpear a un adversario. Tampoco le puedes impedir el paso con los brazos o las piernas, pero sí con el tronco. Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se cometieron.

Golpe franco: si la falta fue entre las líneas de 6 y 9 m, se saca golpe franco desde la línea de 9 m. Los defensas deben colocarse en la línea de 6 m.

Penalti: es un lanzamiento libre desde 7 m y se sancionará de esta forma cuando:

- Cuando cometas una falta antirreglamentaria a un adversario que tiene el balón y está en situación de gol.
- Cuando defiendas dentro del área de portería.
- Cuando pases el balón a tu portero y éste se encuentre dentro del área.

FALTAS ANTIDEPORTIVAS

Son las faltas antirreglamentarias especialmente agresivas o intencionadas. Según su gravedad se sanciona así:

Amonestación: el árbitro muestra la tarjeta amarilla.

Exclusión: el equipo se queda con un jugador menos durante dos minutos.

Expulsión: el jugador que acumula tres exclusiones no puede volver a jugar el partido. Su lugar lo ocupa otro jugador al cabo de 2 minutos.

Descalificación: cuando el jugador realiza una acción muy grave debe abandonar el terreno de juego. Su lugar lo ocupará un compañero al cabo de 2 minutos.

LA RECEPCIÓN Y EL PASE

El balón se suele coger con una sola mano excepto en la recepción. La recepción se utiliza para recibir el pase de un compañero y el pase para enviarlo. El pase más utilizado es el frontal, aunque puede realizarse de otras maneras: por detrás de la espalda, de cadera, por detrás, etc.

EL BOTE

Se utiliza para poder avanzar, pero no se utiliza demasiado porque el balón avanza más rápido mediante pases.

LAS FINTAS

Son unos movimientos donde se intenta engañar al jugador contrario para desmarcarnos, pasar el balón o lanzar a portería.

EL LANZAMIENTO

El objetivo del lanzamiento es conseguir gol. Hay distintos tipos de lanzamientos. El lanzamiento en apoyo es parecido al pase del hombro. El lanzamiento en suspensión se realiza desde el aire después de un salto. Sirve para lanzar por encima de la defensa.

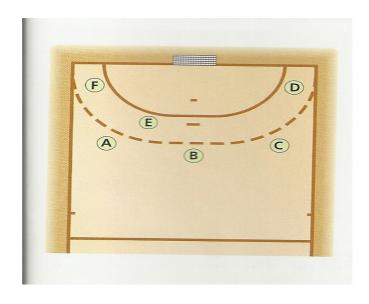
EL LANZAMIENTO

El objetivo del lanzamiento es conseguir gol. Hay distintos tipos de lanzamientos. El lanzamiento en apoyo es parecido al pase del hombro. El lanzamiento en suspensión se realiza desde el aire después de un salto. Sirve para lanzar por encima de la defensa.

EL BLOCAJE

Es la acción defensiva consistente en parar el balón cuando un atacante lanza a portería.

JUGADORES



Los jugadores se especializan en diferentes posiciones según sus características físicas y sus habilidades técnicas.

- El central (B): organiza y distribuye el juego desde el centro del ataque.
- Los laterales (A y C): ayudan al central a distribuir el juego y dominan todo tipo de lanzamientos.
- Los extremos (F y D): son los que juegan más cerca de las líneas de banda y de fondo.
 Son muy rápidos.
- El pivote (E): es el que juega cerca de la línea de 6 metros, de espaldas a la portería y en medio de la defensa contraria.
- El portero: encargado de evitar los goles. Debe poseer una gran velocidad de reacción.

TEMA 5. EL ATLETISMO

¿DÓNDE SE PRACTICA?



MODALIDADES

Las pruebas que componen el programa del atletismo en pista son de tres tipos:

CARRERAS

- Velocidad: 100 m, 200 m y 400 m.
- Medio fondo: 800 m y 1.500 m.
- Fondo: 3000 m (femenino), 5.000 m 10.000 m y la maratón (42,195 km).
- Carreras de vallas: 110 m vallas (masculino), 100 m vallas (femenino) y 400 m vallas.
- Carreras de obstáculos: 3.000 m obstáculos.
- Carreras de relevos: 4 x 100 m y 4 x 400 m.
- Marcha atlética: 10 km (femenino), 20 km y 50 km (masculino).

CONCURSOS

- Saltos: de longitud, de altura, triple salto y de pértiga.
- Lanzamientos: de peso, de disco, de martillo y de jabalina.

PRUEBAS COMBINADAS

- Decatlón (masculino): 100 m, 400 m, 1.500 m, 110 m vallas, longitud, altura, pértiga, peso, disco y jabalina.
- Heptatlón (femenino): 200 m, 800 m, 100 m vallas, longitud, altura, jabalina y peso.

TEMA 6. BALONCESTO

ORIGEN E HISTORIA

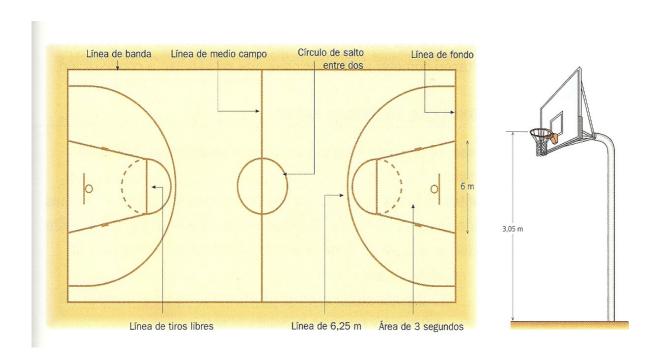
El baloncesto fue inventado en 1891 en los Estados Unidos por Jones Naismith. Lo ideó para poder practicarlo durante el invierno en un local cerrado.

El baloncesto fue conocido en Europa gracias a los soldados americanos que participaban en la Primera Guerra Mundial. Fue deporte olímpico en 1936 en Berlín.

En España empezó a practicarse en 1922.

TERRENO DE JUEGO

El baloncesto se practica en un campo rectangular de unas dimensiones medias de 28m x 15m. La altura de la canasta se encuentra a 3'05 m.





OBJETIVO DEL JUEGO

Consiste en intentar introducir la pelota en la canasta contraria. Gana el equipo que consiga más puntos. En caso de empate, se juegan tantas prórrogas como haga falta, hasta que gane uno de los dos equipos.

INICIO DEL PARTIDO

El partido comienza con un salto entre dos jugadores contrarios en el círculo central.

PUNTUACIÓN

El valor de cada canasta es el siguiente:

- Tiros libres, 1 punto.
- Desde el interior de la línea de 6'75 m, 2 puntos.
- Desde fuera de la línea de 6'75 m, 3 puntos.

DURACIÓN

Se juegan cuatro tiempos de 10 minutos de tiempo real, es decir sólo se cuenta el tiempo cuando la pelota está en juego. Las prórrogas duran 5 minutos.

EL BOTE

- El bote alto. Sirve para avanzar rápidamente cuando no tenemos un contrario muy cerca.
- El bote bajo. Se utiliza para proteger el balón cuando un contrario nos quiere quitar el balón.
- El cambio de mano. Consiste en el cambio de bote de una mano a otra. Nos sirve para proteger la pelota y para superar al contrario.

EL PASE

El pase es el elemento fundamental del ataque, con él podemos mover el balón por el campo sin necesidad de botarlo.

El pase de pecho. El balón sale impulsado desde el pecho con las dos manos hacia el pecho del compañero o compañera.

El pase picado. Se hace como el pase de pecho pero con un bote intermedio.

Pase por encima de la cabeza. Las manos se sitúan por encima de la cabeza para pasar la pelota.

Asistencia. Se produce cuando un jugador o jugadora recibe un pase excelente de tal manera que queda en una situación fácil para encestar.

EL TIRO

Es la acción técnica que se utiliza para encestar.

El tiro fundamental. Se coge la pelota con las dos manos pero sólo se lanza con una.

El tiro libre. Se hace después de una falta personal y sin oposición.

La entrada a canasta. Dando sólo dos pasos, lanzamos muy cerca de la canasta.

El mate. Es la manera más espectacular de conseguir canasta.

LAS PARADAS

Consiste en detenerse con el balón en las manos después de botar o recibir un pase.

Parada de un tiempo. Cogiendo el balón cuando los dos pies tocan el suelo a la vez.

Parada de dos tiempos. Cogiendo el balón mientras los dos pies llegan al suelo uno antes que otro.

EL PIVOTE

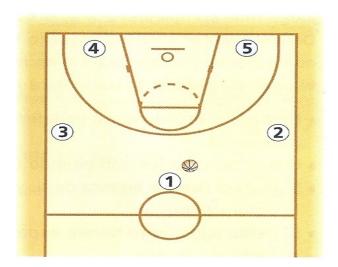
Es la acción que permite al jugador que tiene el balón girar en cualquier dirección alrededor de un pie sin levantarlo del suelo. A este pie se le denomina "pie de pívot". Si este pie se levanta del suelo antes de botar o pasar el balón, se comete "pasos". Se debe girar siempre con la punta del pie. Nunca con toda la planta o el talón.

Cuando la parada ha sido de un tiempo se puede elegir como pie de pivote el que más convenga; sin embargo, si la parada es de dos tiempos el pie de pivote será siempre el que llegó primero al suelo.

LOS JUGADORES

Los jugadores se especializan de la siguiente manera:

- El base (1). Es el jugador más hábil en el bote y el pase y organiza el juego.
- Los aleros (2 y 3). Son jugadores muy polivalentes. Dominan el triple y las entradas a canasta
- Los pívots (4 y 5). Son los jugadores más altos. Tiran a canasta desde cerca y capturan los rebotes.



REGLAS

Pasos. Se produce si das más de dos pasos con el balón en las manos o levantas el pie de pivote.

Dobles. Si botas el balón con las dos manos, si lo botas por encima de la cintura o si después de botar lo coges con las dos manos y vuelves a botar.

Campo atrás. Si estás atacando en el campo contrario no puedes devolver la pelota al propio.

5 segundos. Es el tiempo que tienes para pasar, lanzar o botar el balón.

10 segundos. Tiene un equipo para pasar al campo contrario.

24 segundos. Tiene un equipo para lanzar a canasta.

3 segundos. Ningún atacante debe permanecer más de tres segundos en la zona del equipo contrario.

Tampoco puedes tocar la pelota con las piernas o pisar la línea cuando tienes el balón.

Todas estas infracciones se sancionan con pérdida de balón y saca el otro equipo desde la línea de banda o fondo más cercana.

FALTAS PERSONALES

Se producen cuando tocas, empujas o golpeas a un jugador del otro equipo. Se sancionan con:

- Saque de la línea de banda o de fondo más cercana.
- Dos tiros libres si el jugador estaba tirando a canasta.
- Tres tiros libres si el jugador estaba lanzando más allá de la línea de 6'75 m.
- Tiro libre adicional. Si el jugador convierte el tiro, además de conseguir los puntos de la canasta tiene un tiro adicional.
- Cuando un jugador ha acumulado 5 faltas personales tiene que abandonar el campo y un compañero ocupa su lugar.

TEMA 7. LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN

LA RESPIRACIÓN

La respiración tiene dos fases: la inspiración o entrada de aire en los pulmones y la espiración o expulsión del aire de los pulmones. Vamos a conocer dos tipos de respiración:

Respiración torácica: localizada en las costillas. Se amplía la zona del tórax en la inspiración y se disminuye en la espiración.

Respiración abdominal: localizada en la zona del abdomen. Tanto la inspiración como la espiración se centran en la parte abdominal. Se realiza gracias a la contracción y relajación del diafragma (músculo respiratorio situado debajo de los pulmones).

LA RELAJACIÓN

La relajación es una técnica que nos ayuda a liberarnos de tensiones, descargar energías, evitar el estrés... Si estamos relajados nos encontramos mejor, aumenta nuestra capacidad de concentración, mejoramos al realizar ciertos gestos técnicos y de este modo aumenta nuestro rendimiento. Hay muchos métodos de relajación, uno de los más conocidos es el método de Jacobson, que busca relajar de forma progresiva todo el cuerpo, zona por zona.

TEMA 8. LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA

¿QUÉ SON?

Son todas aquellas actividades físicas que se desarrollan en el medio natural (campo, montaña, playa...).

NORMAS

Cuando practiques cualquier actividad en el medio natural, siempre debes recordar el siguiente

código de respeto a la naturaleza:

- No caces animales, ni insectos.
- No arranques ramas ni pises plantas o flores.
- Sigue los caminos y senderos cuando vayas a pie o en bicicleta.
- Renuncia a los vehículos de motor.
- No enciendas fuego.
- No abandones ni entierres los desperdicios como restos de comida, envases, latas, etc. Guárdalos en una bolsa de plástico y tíralos al contenedor. La naturaleza no puede descomponer los residuos.
- Respeta las instalaciones de uso público.

EL EXCURSIONISMO

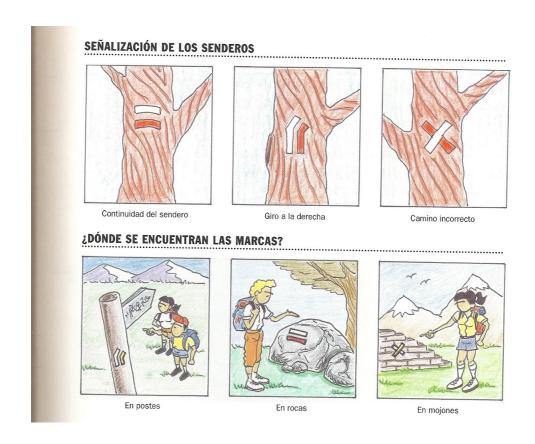
Engloba un conjunto de actividades que tienen como objetivo recorrer y conocer la montaña u otros parajes naturales. De estas actividades destacamos las siguientes:

- El montañismo: recorrer y subir montañas de fácil acceso.
- El senderismo: transitar a pie los caminos y senderos.
- El alpinismo: ascender a picos difícilmente accesibles.
- La acampada: pernoctar con tiendas de campaña en la montaña después de una jornada de larga caminata.

EL SENDERISMO

Es una variante del excursionismo que consiste en recorrer a pie caminos y senderos. En el senderismo podemos distinguir dos tipos de senderos, cada uno con una señalización distinta:

- **De pequeño recorrido o PR:** son los que tienen menos de 50 km. Están marcados con los colores blanco y amarillo.
- De gran recorrido o GR: son los que tienen más de 50 km. Están marcados con los colores blanco y rojo.



TEMA 9. PRIMEROS AUXILIOS

¿QUÉ SON?

Los primeros auxilios significan actuar rápidamente y hacer todo lo que se pueda para ayudar a una persona herida antes de que llegue la ayuda de los profesionales.

En un accidente hay cuatro cosas que se deben hacer antes que nada:

- Asegúrate de que tú no estás en peligro.
- Mejor pedir ayuda que arriesgarte.
- Comprobar que la persona respira.
- Comprobar si la persona ha perdido el conocimiento.

FALTA DE RESPIRACIÓN

Se produce cuando algún objeto bloquea los orificios respiratorios. Se debe quitar lo que se haya quedado en la garganta golpeando a la persona fuertemente en la espalda. Si es un niño pequeño hay que sujetarlo por las piernas y darle palmadas en la espalda.

ASFIXIA

Se produce cuando algo impide que el aire llegue a los pulmones. Se debe quitar cualquier cosa que tenga sobre la cara o arrastrar a la persona fuera del lugar peligroso. Si ha dejado de respirar realizar la respiración boca a boca.

RESPIRACIÓN ARTIFICIAL

Quitar de la boca cualquier cosa: vómito, sangre, etc. Inclinar su cabeza hacia atrás con la barbilla hacia arriba. Abrir su boca con una mano y con la otra apretar las ventanas de la nariz. Respirar profundamente. Cubrir su boca con la tuya y soplar fuertemente en sus pulmones. Repetir la operación muy deprisa cuatro veces. Separar tu boca y esperar a que su pecho descienda. Si continúa sin respirar es probable que haya algo obstruyendo la tráquea, en este caso se le da la vuelta y se golpea con fuerza entre los hombros. Se le vuelve a dar la vuelta. Se gira su cabeza a un lado y se quita cualquier cosa que tenga en la boca. Volver a repetir la operación artificial hasta que comience a respirar.

PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO

Hay cuatro estados en la pérdida de conocimiento:

- Conocimiento pleno. Consciente y capaz de hablar
- Semiconsciente. Sin conocimiento pero lo recobra fácilmente.
- Estupor. Sólo recobra el conocimiento cuando siente dolor. Se le puede pellizcar.
- No se consigue que recobre el conocimiento. Pupilas dilatadas.

Cuando nos encontramos ante una persona que haya perdido el conocimiento, en primer lugar hay que limpiarle la boca. Con un pañuelo enrollado en un dedo se elimina cualquier resto de sangre, vómito, etc. Aflojar la ropa del cuello, la cintura y el pecho. Colocarlo en posición de recuperación. Esto es, boca abajo con la cabeza girada a un lado. Cubrirlo con algo de abrigo.

QUEMADURAS

Si la quemadura es leve se debe enfriar con agua al menos 10 minutos. Si tras media hora no aparecen ampollas colocar una gasa y vendar la quemadura.

En caso de quemaduras graves se tiene que cubrir con un paño húmedo la zona quemada. Si la quemadura es en un miembro, elevar éste y colocarlo en una posición cómoda para impedir la hinchazón. Si está consciente se le da tragos de agua fría regularmente para reemplazar el plasma perdido. No se debe quitar nunca la ropa quemada.

HEMORRAGIAS

Si la herida es un corte apretar los bordes de la misma con los dedos. Si cubre una parte muy amplia, utilizar una venda presionando firmemente sobre la zona.

Si la lesión es en un brazo y no tiene huesos fracturados, elevar el miembro hacia arriba para que la sangre no llegue a la herida. Continuar apretando por lo menos durante diez minutos.

FRACTURAS

Las fracturas pueden ser de tres clases:

- Cerradas: El hueso tiene una fisura o está roto pero no se clava en la piel.
- Abierta: El hueso roto se clava en la piel abriendo una herida.
- Complicada: El hueso roto ha perforado un pulmón, una vena, un nervio...La persona tendrá mucho dolor y no podrá mover el miembro. Seguramente comenzará a hincharse. No se debe mover la parte lesionada. Si la fractura está abierta y la herida sangra mucho, apretar los dos bordes de la herida

OJO MORADO

Reducir la hinchazón aplicando paños fríos o una bolsa con hielo. Un golpe que ponga un ojo morado puede producir también una lesión en el ojo o una fractura en el cráneo.

CALAMBRES

Los calambres se producen por el endurecimiento repentino de un músculo. Si sucede en el músculo de la pantorrilla o el pie, estirar la rodilla y tirar del pie hacia uno mismo. Si se produce en el muslo, levantar la pierna con una mano por el talón y apretar la rodilla hacia abajo con la otra mano.

DESMAYOS

Los desmayos se producen cuando no llega suficiente sangre al cerebro. Si la persona se marea, sentar al enfermo y desabrocharle cualquier prenda que apriete el cuello. Colocarle la cabeza entre las rodillas y dejar que respire profundamente. Si a pesar de ello se desmaya, poner su cabeza de lado y colocarle las piernas más altas que la cabeza.

HEMORRAGIAS NASALES

Hay que sentarse y echar la cabeza hacia adelante para que la sangre no pase a la garganta. Apretar las aletas de la nariz durante unos quince minutos.

PUNZADA

Es un dolor repentino en un costado. Para mitigar el dolor inclinarse hacia delante hasta tocar la punta del pie. Si esto no da resultado, frotar la parte dolorida y beber agua a sorbos.

INTOXICACIÓN ETÍLICA

Los síntomas de intoxicación etílica son: habla incoherente, inseguridad para andar y mantenerse en pie, comportamiento ruidoso e impertinente y propensión a la violencia.

Después de abusar del alcohol aparecen torpeza y confusión, el pulso es rápido e irregular. Se puede llegar a una parada respiratoria y a trastornos cardíacos agudos.

Si no hay pérdida de conocimiento el método a utilizar será dar agua caliente en la que se habrá disuelto sal común. Para ello se le dará un vaso de agua en el que se habrán disuelto tres cucharadas de sal. Aproximadamente hacen falta de tres a cuatro vasos de agua para producir el vómito.

Si hay pérdida de conocimiento se coloca a la persona de costado y se llama al médico