

Fracturas en el DEPORTE

¿Qué tan PREREPARADO estás para NO lesionarte?

Las FRACTURAS, una comprensión holística

FÍSICA

Conceptos físicos implicados en las fracturas:

1. Fuerza
2. Torque
3. Esfuerzo (tensión, compresión y corte)
4. Cantidad de movimiento
5. Impulso
6. Palanca

Fuerza: Aquello capaz de modificar el estado de reposo o movimiento rectilíneo uniforme (MRU) de un cuerpo.



EDUCACIÓN FÍSICA

Prevención

¿Practicas algún deporte?

¿Conoces cuáles son los tipos de fractura más frecuentes en los deportistas?

¿Cómo responde tu cuerpo ante una fractura?

1. Rubor
2. Calor
3. Dolor
4. Edema
5. Pérdida de la función

Inflamación:
Respuesta al daño tisular.

PSICOLOGÍA

¿Cuáles son las implicaciones psicológicas?

1. Frustración
2. Enojo
3. Estrés
4. Insomnio
5. Ansiedad
6. Depresión
7. Temor
8. Afecta a la autoestima
9. Afecta la identidad como deportista
10. Sensación de fragilidad
11. Pérdida de independencia y movilidad



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

¿Qué es una fractura?

Discontinuidad de uno o más huesos producida de modo traumático o espontáneo.

Conceptos indispensables para entender el tema:

1. Diagnóstico
2. Tratamiento
3. Complicaciones

¿Cómo se clasifican las fracturas?

1. Según el trazo de fracturas
2. Por afección a tejidos blandos

Bibliografía

Tippens, P. (2001). Física. México: Mc Graw Hill.
Tortora, G. y Derrickson, B. (2015) Principios de Anatomía y Fisiología.
México: Editorial Médica Panamericana



DGIRE • 50 ANIVERSARIO

CONEXIONES

Una mirada desde la interdisciplinariedad



Educativo Jean Piaget

