



Nombre:

Jesus Alberto Beato Pimentel.

Matricula:

2023-1283.

Institución académica:

Instituto Tecnológico de las Américas (ITLA).

Materia:

Educación Física.

Tema del trabajo:

Primeros auxilios.

Maestra/o:

David Germosen Then.

Fecha:

28/10/2023

Introducción:

Vivimos en un mundo donde la seguridad y la salud son prioridades fundamentales. En cualquier momento, podemos encontrarnos ante situaciones inesperadas que requieran una respuesta rápida y eficaz para preservar vidas. Para abordar estas circunstancias críticas, es crucial contar con conocimientos en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP). Estas habilidades no solo pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte, sino que también ayudan a evitar complicaciones y reducir el sufrimiento en momentos de crisis. Además de abordar las técnicas de primeros auxilios y RCP, exploraremos temas relacionados con lesiones comunes, como los esguinces de tobillo y las distensiones de cuello, junto con medidas de prevención en caso de terremotos. Estar informado y preparado es esencial para afrontar estas situaciones imprevistas de manera segura y efectiva.

¿Qué son los primeros auxilios?

Podemos definir los primeros auxilios como el conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de una persona accidentada, hasta que llega la asistencia médica profesional, a fin de que las lesiones que ha sufrido no empeoren. De esta actuación dependerá la evolución de la persona accidentada.

Los objetivos son:

- Mantener vivo al accidentado.
- Evitar nuevas lesiones o complicaciones.
- Poner al accidentado lo antes posible en manos de servicios médicos.
- Aliviar el dolor.

Evitar infecciones o lesiones secundarias.

Siempre que se presten primeros auxilios hay que seguir unos consejos generales:

- Actuar con rapidez, pero conservando la calma.
- Evitar aglomeraciones.
- Saber imponerse.
- No mover a la persona herida salvo que sea imprescindible.
- Traslado adecuado.
- No dar al herido de beber, comer o medicar.
- Tranquilizar al herido.
- Mantener al herido caliente.
- Hacer solo lo imprescindible.
- Si no se sabe, abstenerse.
- El Socorrista también debe protegerse (guantes, protectores en el boca a boca...).

¿Qué es el RCP?

La reanimación cardiopulmonar (**RCP**) es una técnica para salvar vidas que es útil en muchas situaciones de emergencias, como un ataque cardíaco o un ahogamiento, en las que la respiración o los latidos del corazón de una persona se han detenido. La Asociación Americana del Corazón recomienda comenzar con RCP haciendo compresiones fuertes y rápidas en el pecho. Esta recomendación de RCP solo con las manos se aplica tanto a las personas sin capacitación como al personal de primeros auxilios.

Si tienes miedo de hacer RCP o no estás seguro de cómo hacer RCP correctamente, debes saber que siempre es mejor intentarlo que no hacer nada. La diferencia entre hacer algo y no hacer nada puede ser la vida de una persona.

Estos son algunos consejos de la Asociación Americana del Corazón:

- **Persona sin capacitación.** Si no has recibido capacitación en RCP o no estás seguro de si puedes hacer respiraciones de rescate, solamente haz, RCP con las manos. Esto significa hacer compresiones ininterrumpidas en el pecho, entre 100 y 120 por minuto, hasta que lleguen los paramédicos (se describe con más detalle a continuación). No es necesario que intentes hacer respiración de rescate.
- **Persona capacitada y lista para actuar.** Si estás bien capacitado y tienes confianza en tus habilidades, comprueba si hay pulso y respiración. Si dentro de los 10 segundos no hay pulso ni respiración, comienza a hacer compresiones en el pecho. Comienza la reanimación cardiopulmonar con 30 compresiones en el pecho antes de hacer dos respiraciones de rescate.
- **Persona con capacitación pero que hace tiempo que no práctica.** Si has recibido capacitación en RCP en el pasado, pero te sientes inseguro de tus habilidades, límitate a hacer entre 100 y 120 compresiones en el pecho por minuto.

Los consejos anteriores son válidos para situaciones en las que adultos, niños y bebés necesiten RCP, pero no para recién nacidos (bebés de hasta 4 semanas de edad).

¿Qué es un esguince en el tobillo?

Un esguince de tobillo es una lesión que se produce cuando te doblas, tuerces o giras el tobillo de una forma extraña. Esto puede estirar o desgarrar las bandas resistentes de tejido(ligamentos) que ayudan a mantener los huesos del tobillo unidos.

Los ligamentos ayudan a estabilizar las articulaciones evitando el movimiento excesivo. El esguince de tobillo se produce cuando se fuerzan los ligamentos más allá de su amplitud normal de movimiento. La mayoría de los esguinces de tobillo suponen lesiones a los ligamentos en el lado externo del tobillo.

El tratamiento del esguince de tobillo depende de la gravedad de la lesión. Aunque las medidas de cuidado personal y los analgésicos de venta libre pueden ser suficientes, es posible que necesites una evaluación médica para revelar la magnitud del esguince de tobillo para determinar el tratamiento adecuado.

Los signos y síntomas de un esguince de tobillo varían según la gravedad de la lesión. Algunos de ellos son:

- Dolor, en especial cuando soportas el peso sobre el pie afectado.
- Dolor ligero al tocar el tobillo.
- Hinchazón.
- Hematomas.
- Amplitud de movimiento limitada.
- Inestabilidad en el tobillo.
- Sonido o sensación de chasquido al momento de la lesión.

Luxación de Codo.

La luxación de codo es la luxación más frecuente en extremidad superior tras la luxación glenohumeral. La reducción cerrada en aquellas luxaciones en que no hay lesión ósea asociada es un procedimiento realizable en el ámbito extrahospitalario, por lo que presentamos un repaso de las diferentes técnicas posibles.

El codo es una de las articulaciones que presenta luxaciones con más frecuencia. La luxación aguda de codo presenta una incidencia anual de 6 casos por 100.000 habitantes. Es más frecuente en adultos (pues en edad infantil el mismo mecanismo causal suele producir fractura supracondílea de húmero) y en varones. Son las lesiones más frecuentes en la extremidad superior tras la luxación de hombro.

Constituyen entre el 10 y el 25% de todas las lesiones del codo. La luxación posterior es la más habitual (más del 90% de los casos). Las luxaciones lateral y anterior son extremadamente raras. El mecanismo de producción suele ser por caída sobre la mano con el codo en extensión, siendo una lesión habitual durante la práctica deportiva.

Distensión de cuello.

Una distensión de cuello es cuando se estira un ligamento o músculo en el cuello. Una distensión de cuello puede ocurrir sin ninguna lesión obvia, pero a veces puede ser causada por un impacto repentino con otro objeto. Un impacto puede forzar al cuello a estirarse demasiado rápidamente más allá de su alcance normal, y luego quebrarse hacia atrás con fuerza. A esto se le suele llamar una lesión latigazo. Las formas más comunes que causan una distensión o torcedura de cuello son los accidentes de auto cuando te dan por detrás, cuando te da un tirón en la cabeza en una de las atracciones de la feria, o que te den una patada.

¿Cuáles son los síntomas que tendré con una distensión de cuello?

Tendrás dolor de cuello que empeora con el movimiento. A veces este dolor no aparecerá hasta un día o dos después del evento que lo haya causado. Lo más seguro es que tengas rigidez del cuello que te imposibilite tu habilidad de mover el cuello. Puede que te duela la parte posterior de la cabeza. Puede que también tengas dolor en los hombros o en la parte superior de tu espalda. Otros síntomas que puedes tener con una distensión de cuello incluyen:

- Mareos.
- Pitidos en los oídos.
- Fatiga.
- Entumecimiento en momentos en las manos y en los brazos.

Si notas alguno de estos síntomas después de un accidente con latigazo, ve a ver a tu médico para que te evalúe descarte algún problema más serio, como daños a la médula espinal.

Algunas señales de una lesión de la médula espinal son debilidad en los brazos o piernas, dificultad para andar, e incapacidad para controlar la vejiga o intestinos. Si tienes dolor de cuello inmediatamente después del accidente, ve a urgencias.

Epilepsia.

La epilepsia es un trastorno cerebral en el cual una persona tiene convulsiones repetidas durante un tiempo. Las convulsiones son episodios de actividad descontrolada y anormal de las neuronas que puede causar cambios en la atención el comportamiento. Causas La epilepsia ocurre cuando los cambios en el tejido cerebral hacen que el cerebro esté demasiado excitables o irritables. Como resultado de esto, el cerebro envía señales anormales. Esto ocasiona convulsiones repetitivas e impredecibles. (Una sola convulsión que no sucede de nuevo no es epilepsia).

Azúcar baja durante actividades físicas.

El ejercicio y la actividad física son buenos para todos y particularmente importantes, para los niños con diabetes. El ejercicio puede ayudar a controlar la glucosa y también es bueno para el corazón, músculos, estado anímico, peso y confianza.

Sin embargo, cuando se padece diabetes y se practica un deporte, la planificación es clave. Es posible que el nivel de glucosa baje durante después del ejercicio, así que se debe estar atento y preparado, con mediciones del nivel de glucosa con frecuencia.

De acuerdo con el Dr. Víctor Rincón Ponce, director Médico Asociado de MSD en México, los ejercicios aeróbicos aumentan la sensibilidad a la insulina, el riesgo de que baje la glucosa después de la actividad física aumenta. A pesar de esto, se puede prevenir la hipoglucemia durante y después del ejercicio con planificación. Estos son 7 consejos para recordar cuando se hace ejercicio y evitar la baja de azúcar:

- Mídase la glucosa antes de hacer ejercicio.
- Si está baja, coma un bocadillo y espere hasta que le suba la glucosa. Algunas personas necesitan comer un bocadillo incluso si la glucosa no les baja. Depende de su nivel de actividad y cómo reacciona su cuerpo a la actividad. Consulte con su equipo de diabetes sobre cuándo debe comer un bocadillo.
- En los partidos de fútbol que duren más de una hora, haga una pausa breve para medirse la glucosa y comer un bocadillo.
- Mídase la glucosa con frecuencia después de hacer ejercicio. Recuerde que los efectos del ejercicio en la glucosa pueden durar hasta 24 horas.
- Dígales a sus compañeros de equipo, entrenador o la persona con la que hace ejercicio a qué indicios deben estar atentos en caso de que le comience a bajar la glucosa. También enséñeles qué hacer para ayudarlo.

Prevención de temblor de tierra o sismo.

Ya que hasta ahora no existe ninguna manera de saber cuándo ocurrirá un sismo, lo mejor que podemos hacer es informarnos y prepararnos para actuar de la mejor manera cuando se produzca el próximo sismo.

Instituciones internacionales como la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias de Estados Unidos (FEMA), la Agencia Meteorológica de Japón, la Campaña “Bogotá, con los pies en la tierra”, la Agencia para el Manejo de Emergencias de California y otras aconsejan las siguientes medidas para prevenir y disminuir los daños causados por un sismo.

ANTES	DURANTE
En su hogar, determine los objetos que puedan convertirse en un peligro durante un terremoto, como, por ejemplo, cuadros, espejos, lámparas, macetas colgantes, etc. y reubíquelos o asegúrelos de manera que no puedan caerle encima de ocurrir un sismo.	Echarse al piso, cubrirse y agárrese. Dé solo los pasos que le permitan colocarse debajo de un lugar seguro, como un escritorio o una mesa resistente. Una vez allí agárrese con ambas manos de una pata.

<p>Practique simulacros de terremoto. Con anticipación, cada miembro de su familia, oficina o escuela debería saber dónde colocarse en caso de sismo; por ejemplo, debajo de un escritorio o una mesa fuerte.</p> <p>Conozca dónde y cómo cerrar el paso de la electricidad, el gas y el agua en los interruptores y tomas principales.</p> <p>Acuerde un teléfono de contacto fuera de la ciudad al cual los miembros de su familia puedan llamar para hacerles saber a los demás que están bien.</p> <p>Mantenga una reserva de alimentos no perecibles y agua potable para al menos 3 días.</p>	<p>Manténgase alejado de ventanas, vidrios, espejos, puertas exteriores o paredes y de todo lo que pueda caerle como lámparas y muebles.</p> <p>Si no hay una mesa o escritorio cerca de usted, cúbrase la cara y la cabeza con sus brazos y agáchese lejos de ventanas y estanterías.</p> <p>Si usted está en la calle, aléjese los postes y los cables eléctricos.</p> <p>Si está en un edificio, métase debajo de una mesa o escritorio, alejado de ventanas y paredes exteriores.</p> <p>Permanezca allí hasta que haya pasado el movimiento. NO use los ascensores.</p> <p>El interior de un lugar concurrido como un restaurante o un cine: Quédese donde esté. No corra hacia las puertas.</p>
--	---

Conclusión:

La preparación para situaciones de emergencia y el conocimiento de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP) son habilidades esenciales que todos debemos adquirir. Estos conocimientos no solo pueden salvar vidas, sino que también pueden reducir el sufrimiento y prevenir complicaciones en momentos críticos. Desde la atención inmediata a una persona accidentada hasta la respuesta adecuada en caso de un terremoto, la información y la preparación desempeñan un papel crucial en nuestra seguridad y bienestar. Además, la identificación de lesiones comunes, como los esguinces de tobillo o las distensiones de cuello, nos permite comprender los riesgos y aprender cómo actuar si nos encontramos en estas situaciones. Mantenerse informado y estar preparado es fundamental para enfrentar lo inesperado de manera segura y eficaz.

Opinión:

Adquirir conocimientos en primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP) y estar preparado para situaciones de emergencia es de vital importancia. Estas habilidades no solo son valiosas en casos de accidentes o crisis médicas, sino que también pueden marcar la diferencia en la vida de las personas que nos rodean. Saber cómo se debe actuar de manera efectiva en una emergencia puede ser la línea entre la vida y la muerte. También, la tranquilidad y la confianza que se obtienen al estar preparado para responder en situaciones críticas no tienen precio. No importa si eres un cuidador, un amigo o un ciudadano común, todos podemos desempeñar un papel crucial al estar capacitados en primeros auxilios y RCP.

La prevención y la preparación son dos aspectos clave de la seguridad personal y comunitaria. Aprender a identificar y tratar lesiones comunes, como esguinces de tobillo o distensiones de cuello, es una parte importante de esta preparación. Cuanto más sepamos sobre cómo protegernos a nosotros mismos y a los demás, más seguros estaremos en nuestras vidas cotidianas.