

## Guía de Trabajo Autónomo #3

<b>Nombre del docente:</b> Carlos Andrés Sequeira Carvajal	
<b>Taller exploratorio:</b> Guía Naturalista	
<b>Unidad de estudio:</b> Excursionismo	
<b>Nivel:</b> Noveno	<b>Centro educativo:</b> Colegio técnico Profesional La Suiza
<b>Horario de atención:</b> Miércoles de 7:00 a 11:20 ( 9-2) Viernes de 7:00 a 11:20 (9-4) y 12:10 a 16:30 (9-1)	
<b>Nombre de Estudiante:</b>	
<b>Escenario:</b> 1 ( x ) 2 ( x ) 3 ( x ) 4 ( x )	<b>Sección:</b>
<b>Periodo establecido para el desarrollo de la guía:</b>	
Del 03 de agosto al 27 de agosto del 2021	

### II Parte. Planificación Pedagógica

<b>Espacio físico, materiales o recursos didácticos que voy a necesitar:</b>	Cuaderno de apuntes de la materia, lápiz, borrador, lapicero, lápices de color, recortes, imágenes, dispositivo tecnológico si lo posee, lápices de color, anexos de esta guía según los ambientes de aprendizaje y los escenarios.
<b>Indicaciones generales:</b>	Antes de iniciar, lea muy bien las instrucciones en cada una de las actividades descritas en esta Guía de Trabajo Autónomo. Una vez, concluida la lectura, realice cada una de las actividades que se plantean a continuación. Cuide su caligrafía y ortografía. Trabaje en forma limpia y ordenada.

### Detalle de la planificación de las actividades que realiza el estudiante:

#### Resultado (s) de aprendizaje/Objetivo (s):

1. Identificar los aspectos más importantes en la prestación de primeros auxilios en la actividad turística
2. Diferenciar los procedimientos básicos a seguir en caso de urgencia médica

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
<p><b>Conexión:</b> Introducción al tema a tratar por medio de una presentación en PowerPoint.</p> <p><b>Clarificación:</b> Por medio de la demostración de un <b>video</b> explicativo que se mostrara en clases presenciales. Se desarrolla cuadros sinópticos para aprender parte de los contenidos.</p> <p><b>Colaboración:</b> Después de que los estudiantes escuchen la explicación del docente (clases virtuales además de los <b>videos</b> correspondientes, se da un espacio para aclarar dudas y/o consultas.</p> <p><b>Construcción/Aplicación:</b> En esta área se pretende que el estudiante por medio de la resolución de actividades tanto de la guía de trabajo autónomo (ejemplo de desarrollo de un <b>cuento</b>) como de ejercicios en clase.</p>	Hogar ( x ) Centro educativo ( x )	Tipo:  Tipo: ( x ) Conocimiento _____ ( x ) Desempeño _____ ( x ) Producto

**Actividad 1. Tomo mi pulso:** Con la ayuda de un reloj tómese el pulso durante un minuto y escriba los resultados, repita una vez más esta práctica, compare con las pulsaciones por minuto (PPM) que se señalan en el infograma en los anexos. **anote los resultados de las pulsaciones** en los cuadros de abajo. (Nota: recuerde tomar el pulso presionando con el dedo índice y corazón, no con el pulgar).

Primera toma de pulso	Segunda toma de pulso

**Actividad 2. Realizo un cuento:** Escriba un cuento en donde alguna persona sufre un accidente y usted (o alguien más) debe salvar a la víctima, tome en cuenta los pasos básicos de primeros auxilios descritos en el infograma de los anexos al final de esta guía.

**Actividad 3. Mapa conceptual:** Se debe de realizar un mapa conceptual donde se mencione y explique que se debe hacer en caso de emergencias medicas (se debe de mencionar **3 diferentes urgencias medicas** de las expuestas en el infograma en la parte inferior de los anexos).

#### Autoevaluación

Resultados de aprendizaje (objetivos)	Nivel de desempeño			
	No responde 0 puntos	Aún no logrado 1 puntos	En proceso 2 puntos	Logrado 3 puntos
1 Identificar los aspectos más importantes en la prestación de primeros auxilios en la actividad turística	No responde ( )	Describe con dificultades los aspectos más importantes en la prestación de primeros auxilios en la actividad turística. ( )	Describe sin dificultades los aspectos más importantes en la prestación de primeros auxilios en la actividad turística. ( )	Describe de una manera amplia y exhaustiva los aspectos más importantes en la prestación de primeros auxilios en la actividad turística. ( )
Diferenciar los procedimientos básicos a seguir en caso de urgencia médica	No responde ( )	Describe con dificultades los procedimientos básicos a seguir en caso de urgencia médica ( )	Describe sin dificultades los procedimientos básicos a seguir en caso de urgencia médica ( )	Describe de una manera amplia y exhaustiva los procedimientos básicos a seguir en caso de urgencia médica ( )

# Primeros auxilios básicos

## PRIMEROS AUXILIOS

### Definición:

Atención inmediata y temporal que se presta a víctimas de accidentes o una enfermedad repentina, antes y hasta la llegada de una ambulancia o personal médico.

## SIGNOS VITALES

- Pulso
- Respiración
- Temperatura

### Pulso

Dilatación de las paredes arteriales, generada por la sangre expulsada desde el corazón; es la manifestación de los latidos cardiacos.

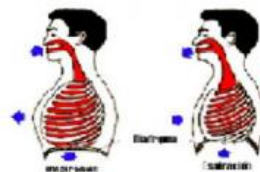
#### Cómo controlar:

Presionar con dos o tres dedos centrales, cuente las pulsaciones durante un minuto utilizando siempre un reloj con segundero.



### RESPIRACIÓN

Es el intercambio de gases entre los pulmones y la atmósfera, se divide en dos fases:



### TEMPERATURA

Es el equilibrio entre la producción y la eliminación de calor.



### LUGARES DONDE CONTROLAR EL PULSO

Arteria Radial	→	Muñeca
Arteria Carótida	→	Cuello
Arteria Braquial	→	Brazo
Arteria Temporal	→	Región Temporal
Arteria Pedal	→	Dorso del Pie

### PULSO O FRECUENCIA

- Se debe valorar:
  - Frecuencia
  - Ritmo
  - Tensión o intensidad
- Alteraciones
  - Taquicardia (+100 ppm) / Bradicardia (- 60 ppm)
  - Arritmia
  - Muy fuerte / Muy débil
- Valores Normales en Adultos:
  - 60 - 80 ppm
  - Regularidad intervalo entre latidos

### Cómo controlar:

- ✓ Colocar (en lo posible) al accidentado en posición horizontal.
- ✓ Coloque la mano sobre el tórax y cuente las elevaciones que éste tiene durante un minuto.

### SATURACIÓN DE OXÍGENO

- Se debe valorar:
  - Concentración de oxígeno en sangre
- Alteraciones
  - Hipoxia (< 80%: intubación y ventilación mecánica)
- Valores Normales en Adultos:
  - Superior al 95%

Axilar (axila)  
Bucal (boca)  
Rectal (recto)

### TEMPERATURA

- Se debe valorar...
  - El grado de calor interno del cuerpo
- Alteraciones
  - Fiebre: mayor de 38° C
  - Febrícula: entre 37° y 38° C
  - Hipotermia: inferior a 35° C
- Valores Normales en Adultos
  - Oral: 37° C - 38° C
  - Axilar: 36° C - 37° C
  - Rectal: 37° C - 38° C



# Primeros Auxilios



## Desmayo o pérdida del conocimiento

- Colocar sus piernas en alto o la cabeza entre las piernas.
- Aflojarle la ropa.
- Colocar al desmayado de lado si vomita.
- Esperar unos minutos antes de incorporarlo tras recuperar la consciencia.

## Hemorragia



- Lavarnos las manos antes de tocar la herida. O mejor: ponernos guantes sanitarios.
- Comprimir la zona de sangrado con un paño húmedo.
- Si la herida está en las extremidades, elevar el brazo o pierna afectados.

## Heridas leves



- Lavarnos las manos antes de tocar la herida. O mejor: ponernos guantes sanitarios.
- Lavar la herida con abundante agua.
- Limpiar la herida, por ejemplo, con agua oxigenada, quitando la suciedad desde el centro de la herida hacia fuera.
- Finalmente, echar un antiséptico, como yodo, y cubrir la herida con una tirta o gasa estéril.

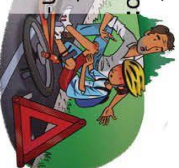
## Quemaduras leves



- Poner la zona afectada debajo del grifo con agua fría durante unos diez minutos.
- Tapar la zona quemada con una gasa estéril.
- En caso de quemadura solar se puede aplicar crema hidratante.

## 1 Proteger

- Si es necesario, hacer que la zona donde está el herido sea segura. Por ejemplo en caso de accidente de tráfico, poniendo señalizaciones y chalecos reflectantes para que no corramos peligro.



## 2 Avisar al 112



- Si el accidente o herida son graves o se ve que va a ser necesaria una atención médica u hospitalaria urgente.

## 3 Socorrer

### 1 ¿Cómo está el herido?

- Tomar el pulso
- Comprobar su respiración
- ¿Está consciente?
- ¿Sangra?



### 2 ¿Que hacer mientras llega la ayuda médica?

- Estar tranquilo. Sólo así podremos actuar correctamente y tranquilizar a los demás.
- Si el herido no se puede mover, tapar con una manta.
- No tocar ni mover al herido si no se tienen los conocimientos necesarios.
- No dejar solo al herido. Acompañarle y hablarle hasta que llegue el equipo sanitario.
- No dar de comer ni beber al accidentado.
- No quitar el casco del herido.

## Esguinces y fracturas

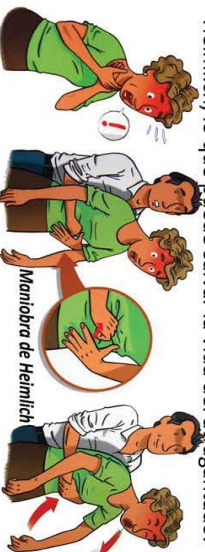
- **ESGUINCE.** Será lo más probable cuando haya dolor, inflamación y hematoma. Entonces:
  - 1 Elevar la zona afectada.
  - 2 Aplicar hielo.

- **FRACTURA.** Entonces:
  - 1 No intentar colocar el hueso en su sitio.



## Atragantamiento

- 1 Ante todo, no dar ninguna bebida o comida al atragantado, ni intentar meterle los dedos o extraerle la obstrucción, porque lo único que conseguiremos será meterla aún más.
- 2 Intentar que tosa.
- 3 Golpear su espalda entre los omóplatos.
- 4 Si esto no funciona, entonces habrá que buscar a alguien que sepa realizar correctamente la maniobra de Heimlich, lo que puede salvar la vida del atragantado.



## Insolación

- Colocar a la persona en un lugar fresco en posición medio incorporada.
- Aflojar la ropa que oprime.
- Refrescar con agua fría la cara y la cabeza.
- Darle a beber agua o una bebida isotónica.



## ¿Qué es la respiración artificial?

Se puede hacer con el método "boca a boca" y sirve para hacer respirar hasta que llegue la ayuda médica a personas que están ahogadas o no respiran.

