

### **Casos prácticos I**

➤ Estás jugando partido de fútbol en el patio, te zancadillean y caes al suelo haciéndote una herida en la rodilla. ¿Qué harías?

- LAVAR CON AGUA LIMPIA.
- LIMPIAR CON DESINFECTANTE, CUIDANDO DE NO INTRODUCIR CUERPOS EXTRAÑOS.
- CUBRIR Y COMPRIMIR CON UN APOSITO O GASA LIMPIA.

¿Qué no harías?

- NO TOCAR LAS HERIDAS CON LAS MANOS SUCIAS.
- NO SACAR TROZOS DE VESTIMENTAS QUE ESTEN ADHERIDOS, NI CUERPOS EXTRAÑOS.
- NO CUBRIR LAS HERIDAS CON ALGODON.

### **Casos prácticos II**

➤ Vas con una amiga con la bicicleta hacia Cortes de Pallás. De repente aparece un perro y te muerde en la pierna. ¿Qué haces?

- Pueden ser peligrosas si el animal estaba RABIOSO.
- Conviene capturar al animal.

1. Lavar herida con agua y jabón.
2. Aplicar compresa esterilizada.
3. Llevar al medico (antitetánica).

### **Casos prácticos III**

➤ Estas jugando en el poli un partido de tenis el día 6 de agosto a las 5 de la tarde. Tu contrincante te dice que se encuentra algo mareado. De repente se cae al suelo. ¿Qué harías?

- Piernas elevadas.
- Aireación.
- Aplicar compresas frías.
- Administrar líquidos cuando se encuentre mejor.

### **Casos prácticos IV**

➤ Has ido de acampada a Alborache. Mientras duermes la siesta bajo un árbol te despiertas notando un fuerte dolor en la mano. Observas cómo se aleja de ti una araña. Te ha picado. ¿Qué haces ante esa situación?

- Identificar al insecto (capturarlo si es posible).
- Tranquilizarme.
- Mantener la región afectada en reposo (en este caso la mano).
- Lavar la zona con abundante agua y jabón común.
- Aplicar paños fríos.
- Acudir a un centro médico.

¿Qué no debes hacer?

- No realizar torniquetes ni ligaduras.
- No aplicar remedios caseros.
- No realizar incisiones.
- No menospreciar el accidente.

### **Casos prácticos V**

➤ Has salido a hacer algo de footing por el pueblo. Pisas una piedra y te tuerces el tobillo fuertemente. Te duelo mucho. ¿Cómo actúas?

- Reposo
- Inmovilización
- Frío local
- Asistencia sanitaria

### **Casos prácticos VI**

➤ Estás haciendo senderismo. Pasas cerca de unas colmenas, y el “gracioso de turno” increpa a la abejas. Os persiguen y te pican cinco de ellas. ¿Qué haces?

CUANDO LAS PICADURAS SON DE ABEJAS O AVISPAS NO REVISTEN GRAVEDAD, SALVO CUANDO LAS PICADURAS SON MÚLTIPLES Y PUEDE HABER UNA REACCIÓN ALÉRGICA, POR LO QUE DEBERÍA TRASLADARME AL HOSPITAL MAS PRÓXIMO.

### **Casos prácticos VII**

Estás en clase de educación física haciendo un juego para calentar, y sin darte cuenta, chocas de frente con un compañero. Comienza a sangrarte la nariz, ¿qué haces y qué no haces?.

- Compresión manual de la fosa sangrante.
- No poner la cabeza hacia atrás o hacia arriba.
- Taponar con gasa empapada en agua oxigenada.
- Escupir la sangre, no tragarla.

### **Casos prácticos VIII**

➤ Imagina que es otoño, una buena época para caminar por la montaña. Has salido a realizar una ruta por el Remedio. Cuando has parado a almorzar y te has sentado en una piedra, sale una serpiente y te muerde, ¿Cómo actúas?

1. Actuar con urgencia.
2. Paciente acostado y quieto.
3. Desinfectar la herida.
4. Acudir al hospital.

¿Qué no haces?

1. Torniquetes
2. No cortar la mordedura.
3. No chupar el veneno.

### **Casos prácticos IX**

➤ Bajas de la moto de un amigo cuando llegáis a una caseta de campo a pasar el día y en un descuido tocas el tubo de escape con la pierna, produciéndote una evidente quemadura. ¿Qué haces?

- Aplicar agua fría para calmar el dolor.
- No quitar la ropa adherida si la hubiera.
- No presionar la quemadura ni reventar las posibles ampollas.
- Acudir al centro médico. Si es posible.
- “Existen pomadas para quemaduras”

### **Casos prácticos X**

➤ Jugando de defensa en voleibol, vas a por un balón a la vez que tu compañero. Sin querer le golpeas en el ojo con tu mano. Se produce una contusión (lesión por impacto que no provoca herida pero pueden existir lesiones internas). ¿Qué haces en este caso?

- Frío local.
- Analgésicos.
- Antiinflamatorios.