

Plan de mejoramiento primer periodo Grado once

Educación física 1° periodo

Profesor: Hernán D. Quintero B.

NOTA:

-El plan de mejoramiento debe ser presentado enviándolo

al correo: hernan.quintero@envigado.edu.co antes del 30 de abril del 2020

Taller: PRIMEROS AUXILIOS EN EL COLEGIO

ACTIVIDAD

Elabora una infografía en Word sobre los primeros auxilios en el colegio

Instrucciones:

- La Infografía es una combinación de imágenes explicativas y fáciles de entender y textos con el fin de comunicar información de manera visual para facilitar su transmisión.
- Puedes ver diferentes tutoriales que te orienten en cómo hacer una infografía, aquí te dejo el enlace de uno: <https://www.youtube.com/watch?v=TbXEKuAycCE>
- Utiliza información de la lectura para el guion de tu infografía. (no tiene que ser toda)

PRIMEROS AUXILIOS EN EL COLEGIO (lectura)

los **primeros auxilios** son técnicas y procedimientos inmediatos y limitados que se brindan a quien lo necesita, debido a un accidente o enfermedad repentina. Su carácter inmediato radica en su potencialidad de ser la primera asistencia que esta víctima recibirá en una situación de emergencia, y limitado porque de todas las técnicas, procedimientos y concepciones que existen en la Medicina de emergencias solo utiliza una pequeña parte de estas, por esto el socorrista nunca debe pretender reemplazar al personal médico. Debe activar el sistema de emergencia:

Proteger: (prevenir la agravación del accidente). Es necesario ante todo retirar al accidentado del peligro sin sucumbir en el intento. **Alertar:** la persona que avisa debe expresarse con claridad y precisión. Decir desde donde llama e indicar exactamente el lugar del accidente. **Socorrer:** hacer una primera evaluación: - Comprobar si respira o sangra. -Hablarle para ver si está consciente. -Tomar el pulso (mejor en la carótida), si cree que el corazón no late.

Principios generales de primeros auxilios.

Pérdida de conocimiento

En cuanto el alumno note los síntomas premonitorios, colocarle boca arriba con las piernas elevadas.

Aflojar la ropa. Si existe pérdida de conocimiento, colocar en posición de seguridad, manteniendo la apertura de la vía aérea.



Posición de seguridad.

-Evitar aglomeraciones en torno al afectado. -Tranquilizarle tras su recuperación, esperando a que sea completa.

Fiebre

Mantener al alumno lo menos abrigado posible y apartarlo de cualquier fuente de calor.

Administrarle agua o líquidos azucarados: zumos...

Convulsiones

Ante un alumno diagnosticado de epilepsia o de crisis febriles, el profesor sólo administrará medicamentos en caso de urgencia, y siempre de manera voluntaria. Para ello, el equipo directivo del centro contará con el informe médico, su tratamiento, normas básicas de actuación y medicación, así como la autorización expresa de los padres para asistirle en caso de necesidad hasta que pueda ser atendido por personal sanitario.

-Mantenerle tumbado evitando que se golpee con los objetos que le rodean.

-Evitar la mordedura de la lengua interponiendo un pañuelo entre los dientes.

Dolor abdominal

-Tranquilizar al alumno, buscarle un ambiente adecuado, colocarle en una postura más cómoda y facilitarle el acceso al cuarto de baño si lo precisa.

-Si el dolor es intenso, si se asocia a ansiedad, sudoración, palidez, náuseas o vómitos, si está bien localizado, o provoca quietud absoluta acudir a un centro sanitario.

Hemorragia

Heridas

-Ante todo, hacer una cuidadosa limpieza de la zona afectada con suero fisiológico o agua del grifo "a chorro" suave.

-Limpiar con una gasa y una solución antiséptica (povidona yodada o clorhexidina), siempre de dentro hacia fuera de la herida.

-Cubrir la herida con una gasa estéril y esparadrapo.

-Ante un corte extenso, después de la limpieza valorar la realización de sutura (puntos).

-Si continúa sangrando, comprimir la herida con gasas para evitar la hemorragia.

Hemorragia nasal

-Apretar el lado de la nariz que sangra (normalmente a los dos minutos ha dejado de sangrar).

-Si no cesa el sangrado, coger una gasa, doblarla en forma de acordeón empapada en agua oxigenada e introducirla lo más profundamente posible en la fosa nasal que sangra, dejando siempre parte de la gasa fuera para poder extraerla después.

-Aplicar compresas frías o hielo en la parte posterior del cuello, inclinar la cabeza hacia delante, para impedir que se trague la sangre.

Contusiones y fracturas

Contusión

Aplicar frío local, sin contacto directo con la piel (envuelto en un paño).

Si afecta a una extremidad, levantarla.

En aplastamientos intensos debe inmovilizarse la zona afectada, como si se tratara de una lesión ósea.

Esguince

-Aplicar frío local.

-Levantar la extremidad afectada y mantenerla en reposo.

-No mover la articulación afectada.

Luxación

-Aplicar frío local.

-Dejar la articulación tal y como se encuentre la extremidad. No movilizar.

Fractura cerrada

-Aplicar frío local.

-No tocar la extremidad. Dejarla en reposo.

Fractura abierta

-No introducir el hueso dentro de la extremidad.

-Cubrir la herida con gasas estériles o paños limpios y, preferiblemente, humedecidos.

-Aplicar frío local.

-No tocar la extremidad. Dejarla en reposo.

Otros casos

Para otros casos menos frecuentes que se nos puedan presentar como por ejemplo: crisis asmáticas, reacciones alérgicas, alumnos diabéticos, o cualquier otro diagnóstico, los padres, tutores o responsables directos deben informar al director del centro de este extremo, y proporcionar una fotocopia del informe médico, su tratamiento, normas básicas de actuación y medicación, así como su autorización por escrito para que se le asista o administre la medicación en caso de necesidad hasta que pueda ser atendido por personal sanitario.

Importancia en el área de Educación Física

En el marco de la Educación Física hay que tener en cuenta que la mayoría de accidentes que ocurren en el centro educativo se producen en la clase de Educación Física debido a la exigencia de movimiento y actividad y que ocasiona en algunos momentos ciertas lesiones al alumnado, aun siendo normalmente leves (rozaduras, contusiones, esguinces...); así se tendrá alguna oportunidad de comprobar en la práctica real la aplicación de las medidas iniciales ante un accidente.

Los alumnos que participan en las clases de Educación Física son, a veces, propensos a los accidentes por varias razones: por sus características psicológicas de apasionamiento en la práctica, forzando los movimientos a realizar, a esto hay que añadir que están inmersos en una etapa de inestabilidad, de búsqueda de límites y sensaciones que favorece la asunción de riesgos innecesarios que provocan accidentes y las lesiones correspondientes.