

ACTIVIDAD FISICA Y LA SALUD

–Prevención de lesiones y primeros auxilios.

1. La salud en relación con la actividad física

La salud es un concepto muy amplio que abarca todas las funciones del organismo, tanto físicas como psíquicas.

Es muy conocida la frase que define la salud como algo mas que la ausencia de enfermedades.

La salud es un derecho del individuo, acordado entre todos los organismos internacionales y esta regulado en la legislación de los Estados. También sin embargo, la salud es un deber que obliga a seguir unas normas de prevención de accidentes y de enfermedades a respetar el entorno y a prestar ayuda a los demás, si es necesario.

1.1 Hábitos perjudiciales para la salud.

Los hábitos tóxicos

Se llama hábito tóxico al consumo habitual de sustancias que causan una reacción estimulante, sedante, o narcótica. Según, su grado de consumo, estas sustancias crean adicción y dependencia y perjudican seriamente el sistema nervioso o el aparato digestivo.

El dopaje. En la practica de la actividad física es un tipo de hábito toxico que está penalizado por la legislación deportiva.

Sustancias prohibidas en la práctica deportiva.

- Los esteroides anabolizantes.
- Los analgésicos narcóticos.
- Los estimulantes.
- Los diuréticos.
- Los betabloqueantes.

Los defectos de postura

En la vida diaria; en actividades diarias, como dormir, realizar tareas domestica, sentarse o levantar objetos pesados, se adoptan posturas, a menudo muy incorrectas que se mantienen muchas horas.

En la practica de la actividad física.

Existen ejercicios que por sus repercusiones negativas o porque pueden causar lesiones o corto o largo plazo, reciben el nombre de ejercicios contra indicados.

1.2 Hábitos saludables.

Hábitos higiénicos:

Los hábitos higiénicos son normas de prevención de accidentes y enfermedades y de respeto por el entorno

proporcionando las condiciones idóneas para una mejor calidad de vida. La higiene.

Hábitos higiénicos individuales y colectivos.

Los hábitos alimentarios

Dichos hábitos hacen referencia a una de las necesidades básicas del cuerpo humano: la alimentación. En general mantener unos hábitos alimentarios correctos ayuda a prevenir enfermedades, nos permite el buen funcionamiento de todos los órganos, aparatos y sistemas del organismo y proporcionan la energía necesaria para la actividad física.

2. Primeros auxilios.

Los primeros auxilios se definen como la asistencia inmediata, limitada y temporal, prestada a las personas que han sufrido un accidente o una indisposición repentina.

Tienen por objeto conservar la vida de la persona accidentada, aliviarle el sufrimiento o en casos más leves realizarle las primeras curas.

2.1 ¿Qué hay que hacer ante una emergencia?.

Prevenir complicaciones.

- Examen previo.
- Funciones vitales.
- Si esta inconsciente, buscar su documentación para saber si sufre alergias o enfermedades.
- Evaluar posibles lesiones.

Actuar inmediatamente.

- Pedir ayuda.
- Si son lesiones graves, mantener a la persona inmóvil tumbada y caliente.
- Si la persona vomita colocar la cabeza de lado.
- Si las lesiones no son graves se pueden llevar a cabo las primeras curas.
- Es muy importante mantener la calma y la tranquilidad, transmitiéndola a la persona herida.

El transporte.

Si hay que trasladar a la persona herida y esta consciente existen diversas formas de transporte:

2.2 ¿Qué no se debe hacer ante una emergencia?

No se debe mover a la persona accidentada.

No hay que dar agua ni bebidas alcohólicas.

No se deben tocar las heridas con los dedos.

3. Lesiones y accidentes en el medio terrestre.

3.1 Golpes y traumatismos.

a) Primeros auxilios.

Ante una herida, hay que limpiar bien la zona afectada con agua y jabón para desinfectarla y dejarla secar al aire o taparla con una venda esterilizada.

En caso de hemorragia intentaremos detenerla presionando la herida y levantando la zona afectada sin practicar torniquetes ya que podrían crear complicaciones por falta de irrigación sanguínea.

En caso de distensión o de esguince de ligamentos, hay que aplicarle frío inmediatamente durante las primeras horas, para evitar la inflamación y las hemorragias internas y hay que inmovilizar la articulación afectada mediante un vendaje compresivo que deje circular la sangre.

En caso de fractura de algún hueso, lo más importante es no intentar reducirla, es decir, no se debe intentar colocar el hueso en su sitio. Debe inmovilizarle la zona afectada y, si la fractura es muy importante y afecta a zonas vitales, como la columna vertebral, no se debe tocar a la persona hasta que lleguen los servicios médicos.

Se produce una conmoción cerebral y la persona pierde el conocimiento, hay que taparla para que mantenga la temperatura: se deben eliminar los cuerpos extraños de las vías respiratorias, colocarle la cabeza de lado y elevarle los pies.

b) Normas de prevención.

Los accidentes fortuitos son muy difíciles de prevenir, pero la prudencia y el cumplimiento de las normas de seguridad son la mejor forma de evitarlos. En las actividades que se da el contacto físico, como los juegos o deportes de equipo, los golpes y las caídas se pueden producir en todo momento.

En las actividades de la naturaleza las características del terreno o la valoración del peligro y de dificultades técnicas pueden causar caídas y traumatismos.

En este caso las normas básicas de prevención son la valoración de los riesgos y las dificultades técnicas de cada actividad, la adopción de medidas de seguridad, y en general, la prudencia.

3.2 El mal de montaña.

Con la altitud disminuye la presión del oxígeno en la atmósfera. Esta situación causa una serie de reacciones o estrés fisiológico para adaptarse al nuevo medio. Si se rebasa la capacidad de adaptación, se da el llamado mal de montaña o mal de altura. Dolor de cabeza, náuseas o vómitos, sensación de cansancio general repentino, somnolencia y vértigo.

a) Primeros auxilios.

El tratamiento de urgencia para combatirle mal de altura consiste en bajar hasta una altitud inferior lo que proporciona una mejora inmediata.

Si la situación es más grave, se debe suministrar oxígeno y diuréticos a la persona afectada o trasladada a un hospital.

b) Normas de prevención.

Se deben controlar los esfuerzos, que serán moderados, evitando los movimientos excesivamente violentos y rápidos.

En las actividades de montaña la aclimatación se consigue en un par de semanas. Para facilitar la aclimatación del organismo, hay que subir hasta el límite de tolerancia, permanecer allí un periodo corto y bajar de nuevo a una altitud inferior.

3.3 la hipotermia y la congelación.

La hipotermia es debida a la acción lenta de las bajas temperaturas sobre el organismo que retardan las funciones vitales. El comportamiento de la víctima es extraño, ya no comprende preguntas ni órdenes, habla de forma incoherente, no controla los movimientos se siente cansada y su pulso es lento. Si la hipotermia es grave, puede darse la llamada muerte dulce, en que la persona afectada pierde poco a poco la conciencia. La muerte real ocurre cuando alcanza los 24° C.

La congelación es una lesión causada por el frío que se manifiesta, sobre todo, en las extremidades. El proceso se produce al formarse pequeños cristales de hielo sobre la piel; los vasos sanguíneos se contraen y la sangre no puede circular. Los síntomas son sensación de rigidez y fuertes pinchazos. Poco a poco la parte afectada pierde sensibilidad y se vuelve de color oscuro o azulado.

a) Primeros auxilios.

Para combatir la congelación, se debe liberar a la zona afectada de elementos que la opriman. Inmediatamente se le suministra calor para restablecer la circulación, pero gradualmente, ya que un aumento de temperatura brusco, podría causar una caída de tensión arterial o lesiones vasculares y además de dolor. Para llevarlo a cabo, se puede sumergir a la zona afectada en agua caliente a una temperatura cada vez más elevada.

Para combatir la hipotermia se debe llevar a la persona afectada a un lugar cerrado, procurar que recupere la temperatura poco a poco, abrigándola muy bien o acercando nuestro cuerpo para producirle calor. Más tarde, puede ingerir alguna bebida caliente, pero nunca darle bebidas alcohólicas.

3.4 Insolación y quemaduras.

La insolación y quemaduras son accidentes debidos a las radiaciones solares sobre el organismo. Se producen cuando la acción del sol es intensa o de larga duración y depende de diversos factores, como la humedad del ambiente, la edad de la persona, la adaptación al calor.

a) Primeros auxilios.

Hay que apartar a la víctima lo más rápido posible del sol, situándolo en la sombra o en un lugar fresco y ventilado.

Hay que quitarle la ropa a la persona afectada o desnudarla, para favorecer la circulación sanguínea y refrescarle la piel con agua fría.

En las quemaduras se debe refrescar la zona afectada con agua fría y no darla pomadas, ni lociones ni aceite ni vinagre, no se debe tapar la quemadura, y si han aparecido ampollas no se deben reventar ni pinchar.

En los casos graves hay que trasladar al herido a un centro hospitalario.

b) Normas de prevención.

Se debe llevar ropa adecuada a la actividad y al clima que no sea muy ajustada y que traspire, para eliminar la humedad.

Hay que llevar gafas de sol con filtro para rayos ultravioleta.

Hay que ponerse crema con un alto factor de protección.

Se debe limitar la duración de la exposición al sol.

4.El ahogamiento.

El organismo humano no puede respirar, sumergido en el agua, por sus propios medios. El accidente más habitual en este medio es el ahogamiento o también llamado anoxia o hipoxia que causa la muerte de los tejidos cerebrales.

a) Primeros auxilios.

Lo primero que hay que hacer cuando una persona se está ahogando es sacarle del agua lo más rápido posible.

Si la víctima ha perdido el conocimiento, el acercamiento a la persona se debe efectuar de espaldas, porque se intentará agarrar desesperadamente al socorrista y correrá el peligro de que lo hunda.

Una vez fuera del agua se debe colocar a la víctima boca abajo con la cabeza de lado para ayudar a expulsar el agua fuera de los pulmones.

Si la persona no respira, hay que hacer la respiración artificial. Se sitúa a la víctima boca arriba con la cabeza algo hacia atrás. Se le tapa la nariz y se le envía aire a los pulmones soplando por la boca.

Se debe comprobar si la persona tiene pulso y, si su corazón late. Si no late hay que combinar la respiración con el masaje cardíaco externo. Con las manos cruzadas, situadas con el extremo del esternón, se efectuará una presión energética, unas cinco veces seguidas para cada respiración.

Cuando la persona afectada se reanima y respira por su cuenta, se le debe tapar para protegerla del frío y trasladarla rápidamente a un centro hospitalario.

b) Normas de prevención.

Hay que tener en cuenta el nivel de natación antes de meterse en el mar, río, lago o piscina.

Se deben evitar las entradas bruscas cuando el agua está fría, sobre todo después de comer o de tomar el sol durante mucho rato, ya que se podría sufrir un síncope.

Las actividades acuáticas deben realizarse lejos de las rocas cuando hay olas y se debe evitar lanzarse al agua violentamente sin comprobar la profundidad.

4.1 Descompresión y sobrepresión

La descompresión es uno de los accidentes más graves que se puede sufrir en la práctica del submarinismo. Si se sube a la superficie demasiado rápido tras una estancia prolongada en una determinada profundidad, se puede dar una descompresión repentina de los gases que están en los pulmones, lo que provoca la aparición de burbujas de nitrógeno en la sangre, que pueden desencadenar una embolia (aire en el cerebro), de consecuencias muy graves.

El accidente por sobrepresión sobreviene al ascender a la superficie sin soltar el aire de los pulmones. Dado que los gases aumentan el volumen al disminuir la presión, si no se expulsa a medida que se asciende, se

podría provocar el deterioro de estos órganos.

a) Primeros auxilios.

La única medida que se puede tomar ante un accidente de descompresión es la recompresión en una cámara hiperbárica. Este aparato no está en todos los hospitales y por lo tanto en el momento de pedir ayuda habrá que explicar de qué accidente se trata.

Si no se dispone de dicha cámara ha de llevarse a la persona a la profundidad en que sufrió el accidente e iniciar la descompresión.

b) Normas de prevención.

No realizar inmersiones en solitario.

Respetar al máximo la curva de seguridad, que marca el tiempo que se puede permanecer en cada profundidad.

En ascensión a la superficie hay que respetar las paradas de descompresión.

Para evitar la sobre presión en los pulmones se debe ascender a la superficie con la boca abierta, para soltar poco a poco el aire.