

INTRODUCCION

Durante una competición oficial o un partido de amigos, o en cualquier momento de la vida, puede ocurrir cualquier tipo de accidente. Y si en ese momento ocurre la desgracia de que no hay ningún médico debemos ser nosotros el que ayude al lesionado. La actuación instantánea sobre el lesionado es fundamental para su recuperación, además si se le admite tranquilidad también puede ser fundamental para la recuperación.

PRIMEROS AUXILIOS

Primeros auxilios, medidas terapéuticas urgentes que se aplican a las víctimas de accidentes o enfermedades repentinas hasta disponer de tratamiento especializado. El propósito de los primeros auxilios es aliviar el dolor y la ansiedad del herido o enfermo y evitar el agravamiento de su estado. En casos extremos son necesarios para evitar la muerte hasta que se consigue asistencia médica.

La actuación del socorrista debe ser de las siguientes maneras:

1º Presentarse al lesionado y al mismo tiempo darle confianza, en este tiempo debe pensar en la manera de actuar.

2º Examinar la funciones vitales, debes comprobar que el corazón late y que respira correctamente.

3º Administrar los primeros auxilios que sean necesarios en lugar del accidente. Para administrar los primeros auxilios se propone:

- Si sale sangre abundantemente, intentar detener la hemorragia mediante compresión en la zona afectada.
- Cuando el herido está inconsciente hay que colocarlo tumbado hacia arriba, los pies más levantados que la cabeza, colocándole ropa de abrigo encima y así evitar su enfriamiento.
- Si hay objetos que impida el paso del aire, proceder a la limpieza de la boca y aflojar la ropa que pueda oprimir la garganta, para favorecer la respiración.
- Si existen fracturas no trasladar a la víctima si ante no se ha inmovilizado la zona lesionada.
- Si la víctima presenta náuseas o vómitos volverle la cabeza hacia un lado o ponerle tumbado boca abajo.
- En caso de mareos tumbarle de lado.

4º Avisar a urgencias o transportar al herido.

Debes usar los teléfonos de urgencias de cada ciudad. El socorrista debe acompañar al accidentado al hospital, pues él es el único que puede saber la posible lesión y puede serle de gran ayuda al médico.

Hay ocasiones en las que es mejor esperar a una ambulancia antes de trasladar a la víctima en un coche cualquiera y de cualquier manera y sobre todo a los heridos de gravedad.

LESIONES EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Se van a describir distintos tipos de lesiones que se dan dentro del mundo deportivo.

LESIONES PRODUCIDAS POR GOLPES

En las actividades deportivas es muy común el contacto físico entre jugadores o con los materiales. En ocasiones los contactos pueden convertirse en verdaderos golpes y provocarse así una lesión de más o menos intensidad.

El traumatismo es cuando alguien o algo es golpeado contra algo. Se llama agente traumático al elemento que produzca la lesión por choque.

CONTUSIONES

Las contusiones son lesiones que se producen por el choque con un instrumento no punzante y sin rotura en la piel y esto puede dar lugar a escozor en la parte golpeada, hematomas, chichones o cardenales.

Las contusiones suelen afectar a la piel y al tejido situado debajo de la misma. Estas lesiones no te obligan a dejar la actividad física que estés realizando en ese momento, pero son molestas en el momento y días después.

PRIMEROS AUXILIOS

- Procurar no mover la zona golpeada, para ello si es necesario se debe abandonar la actividad física.
- Aplicar frío sobre la zona deseada si es necesario se debe quitar la indumentaria que moleste. El frío no se puede aplicar en exceso ya que puede llegar a quemar la piel. Es aconsejable aplicar frío durante las siguientes 24 horas del golpe.
- Si la lesión es más grave se debe vendar la parte golpeada y trasladar al lesionado a un hospital.



HERIDAS

Las heridas son lesiones con rotura de la piel. Los roces con material deportivo, las caídas y los golpes a altas velocidades suelen provocar la salida de sangre al exterior.

Si la herida es leve y deja de sangrar o lo hace pero en poca cantidad y con la parte dañada vendada no es obligatorio dejar de realizar la actividad física si el lesionado no lo desea.

PRIMEROS AUXILIOS

- Dejar fluir la sangre libremente durante unos segundos.
- No mover la zona lesionada y evitar así la hemorragia.
- Limpiar la herida con agua y jabón.
- Extraer los elementos extraños que puedan haber dentro de la herida, como trozos de cristal, astillas o arenilla. Estos elementos no se deben extraer con las manos si no que habrá que utilizar unas pinzas o poner la herida bajo un chorro potente de agua.

- Limpiar y desinfectar la herida con una gasa empapada en agua oxigenada. Limpiar primero por los bordes y después por encima, el contacto debe ser frontal, nunca con frotos.
- Eliminar los colgajos de piel con unas tijeras y nunca con las manos.
- Intentar detener la hemorragia, se debe realizar por compresión, con una gasa seca por absorción de la misma. Si con la primera gasa no se corta, hay que intentarlo con varias hasta conseguirlo, en este caso no se venda.
- Si el herido está grave hay que vendar la herida y trasladarlo a un hospital.

LESIONES POR AHOGAMIENTO O ASFIXIA

Estas lesiones suelen darse en los deportes acuáticos, pero también puede ocurrir, aunque con menos frecuencia, en cualquier otro deporte y puede darse a causa de golpes violentos, aplastamientos, por agarrones por agarrones fuertes o por la altura.

Las causa principales de ahogamiento o asfixia son:

- Patologías del aparato respiratorio.
- Disminución del oxígeno captado.
- Obstrucción de las vías respiratorias.
- Trastornos en la dinámica de los músculos ventilatorios.

PRIMEROS AUXILIOS

- Alejar al individuo de la causa de la asfixia.
- Soltar las prendas que opriman el cuello o que impidan el libre movimiento del tórax o el abdomen.
- Tumbarse a la víctima boca arriba y poner algo bajo sus hombros para que la cabeza caiga hacia atrás y se liberen las vías respiratorias.
- Comprobar su respiración.
- Si no respira, es necesaria hacer la respiración artificial. El socorrista se colocará de rodillas al lado del lesionado, buscará una hiperextensión del cuello hacia atrás con una mano y con la otra le tapará la nariz. Tras una inspiración grande, insuflará aire a la víctima, tratando de aplicar su boca a la del herido sin que se escape aire. Una vez realizada esta operación el socorrista volverá a tomar oxígeno para volver a insuflar aire a la herido mediante el mismo procedimiento.
- Si no respira y no tiene pulso, habrá que combinar la respiración artificial con un masaje cardíaco. Para el masaje cardíaco el paciente será tumbado boca arriba en una superficie dura y plana. El socorrista colocará las palmas superpuestas con los brazos estirados, sobre la posición más probable del corazón. Así ejercerá una brusca presión empujando con su cuerpo en sentido vertical. Se debe hacer una respiración asistida por cada cinco masajes cardíacos.
- Si respira con dificultad debe aspirar olores fuertes colocados bajo su nariz como amoníaco, y así estimular la respiración.
- La víctima deberá estar abrigada.
- Trasladar a la víctima a un hospital en posición lateral y bajo estricta vigilancia de una persona que pueda socorrerla.

LESIONES CAUSADAS POR AGENTES TERMICOS

INSOLACION

La insolación es provocada cuando se está durante mucho tiempo y de forma continua bajo el sol y sin protección alguna, esto puede dar lugar a dolores de cabeza, vómitos, enrojecimiento e incluso se puede perder el conocimiento.

En la actividad física y sobre todo en el verano, la insolación es muy común, por ello hay que tomar medidas preventivas, con ropas adecuadas y ambientes protegidos de la fuerte acción del sol.

PRIMEROS AUXILIOS

- Colocar a la víctima a la sombra y en lugar que haya buena ventilación.
- Aflojar la vestimenta para favorecer la circulación periférica.
- Si está inconsciente, se le debe aplicar paños fríos, ventilación artificial, y si es necesario ponerle una bolsa de agua fría en la cabeza.
- Si está consciente, se le deben dar bebidas frías, lo mejor es agua, para que le baje la temperatura.
- Aconsejar la visita a un médico.

QUEMADURAS

Las quemaduras son causadas por el contacto de un objeto ardiente, por el sol o por el contacto veloz del cuerpo con otro elemento rígido. Las quemaduras dan lugar a dolores, enrojecimiento y aparición de ampollas.

PRIMEROS AUXILIOS

- Echar agua fría en la herida y limpiarla con gasas y agua oxigenada.
- Colocar un apósito seco y vendar la herida.
- Trasladar al hospital.

CONGELACION

La congelación se da en deportes como el montañismo o el esquí y se produce por el contacto del cuerpo con el frío ambiental y suele afectar a las orejas, a la nariz y a las extremidades.

PRIMEROS AUXILIOS

- Resguardar a la víctima del viento y la humedad.
- Poner la cabeza más baja que los pies. Poner mantas a la víctima para que le aumente la temperatura.
- Cuando la víctima se empieza a recuperar se deberá dar baños de agua caliente.
- Es recomendable el traslado al hospital.

LESIONES PRODUCIDAS POR PEQUEÑOS OBJETOS

LESIONES OCULARES

El ojo se puede lesionar levemente en las actividades deportivas, a causa de golpes, irritación o porque se metan en él pequeños objetos.

El cloro u otros productos que se les echa al agua de las piscinas para purificarlas pueden provocar irritaciones o la conjuntivitis para evitarlo es necesario usar gafas protectoras para el agua.

Un caso grave es cuando se te introducen en el ojo trozos de cristales, objetos punzantes, con esto existe el peligro de ulceración y una posterior infección si no se aplica un tratamiento adecuado.

PRIMEROS AUXILIOS

- Si se trata de una leve lesión se debe lavar con agua dulce la cara del lesionado y después extraer con cuidado y con una gasa el objeto, pero si se trata de una lesión grave se la deben vendar los dos ojos con una gasa, para evitar el movimiento de ambos, y después llevarle al hospital sin intentar extraer el objeto.

LESIONES CUTÁNEAS

La piel sufre deterioros al contactar con materiales y entornos deportivos. Si una lesión de piel es mal tratada puede convertirse en importante.

Para curar estas lesiones lo mejor no son los primeros auxilios, si no la prevención del riesgo, usando protecciones material adecuado e instalaciones limpias.

LESIONES PRODUCIDAS POR DESAJUSTES ORGANICOS

LIPOTIMIA

La lipotimia se da en personas que no están acostumbradas a realizar ejercicio intensamente. Se trata de un desmayo o pérdida del conocimiento por falta de riego al sistema nervioso central, sus síntomas son: sudor frío, palidez, caída al suelo y aceleración de las pulsaciones.

PRIMEROS AUXILIOS

- Tumbiar a la víctima de espalda y con la cabeza más baja que los pies.
- Soltar la ropa que le oprima y que le dificulte la circulación sanguínea.
- Echarle en la cara, en el pecho y en la nuca agua fría y al mismo tiempo darle palmaditas en la cara para reanimarle.
- Rodearlo de calor para que el cuerpo no se enfríe.

Cuando se es víctima de una lipotimia lo mejor es dejar de realizar la actividad física y acudir a un médico.

LESIONES OSEAS Y ARTICULARES

Estas lesiones se dan en deportes de contacto como el rugby, fútbol, hockey o balonmano. Estas lesiones son provocadas por golpes directos o por gestos explosivos.

FRACTURA

Son roturas del hueso producidas la mayoría de las veces por choques o golpes intensos, aunque también por una contracción muscular provocada por una caída.

TIPOS DE FRACTURA:

FRACTURA COMPLETA

En la fractura completa el hueso se divide en dos o más partes. Existen dos tipos de fractura completa:

Fractura abierta

Cuando el hueso sale fuera de la piel y es imposible mover la parte lesionada.

Fractura cerrada

Cuando el hueso no sale, se nota un chasquido y tampoco se puede mover la parte lesionada.

FRACTURA INCOMPLETA O FISURA

En esta fractura el hueso tiene cortes incompletos en él y son muy dolorosos.

PRIMEROS AUXILIOS

- No se debe mover al lesionada antes de saber el tipo de lesión y antes se debe haber inmovilizado correctamente.
- No intentar colocar los hueso en su sitio esa labor la debe realizar el médico.
- Inmovilizar la parte lesionada vendándola.
- Llevar al herido al hospital e indicar al médico lo que se ha hecho antes de llevarlo al hospital.

LUXACION

Es la pérdida de relaciones normales entre la superficie óseas que forman una articulación. Los síntomas que se dan son inflamación, intenso dolor y puede causar deformación en la zona afectada.

La luxaciones suelen producirse cuando las articulaciones se llevan a límite fuera de los normales.

Estas lesiones se dan en los deportes contacto sobre todo en los combates. Las articulaciones que más suelen ser afectadas son los hombros y los dedos.

PRIMEROS AUXILIOS

- Inmovilizar la articulación en la posición en la que se encuentre mientras se produce el traslado al hospital. Para cada luxación será diferente:
- Hombro, se la coloca alguna prenda o almohadilla debajo de las axilas y se sujeta todo el brazo con un vendaje.
- Dedos, se debe vendar toda la mano para que no puedan moverse los dedos.
- Cadera, se venda alrededor de las piernas y se coloca algo rígido sobre ellas.
- Codo se coloca de la manera que menos le duela al le moleste y duela al lesionado.

PERITIOSIS TRAUMATICA

Es una lesión que afecta a la capa interna del hueso debido a un a un choque directo o de las sobrecargas de las inserciones del músculo.

Esta lesión suele aparecer solo en deportistas la parte lesionada será la tibia.

Si se produce esta lesión se debe abandonar la actividad deportiva y aplicar hielo durante 24 horas con descansos para no sufrir quemaduras en la piel.

LESIONES MUSCULARES, TENDIONOSAS Y LIGAMENTOSAS.

Estas lesiones son las que más se suelen dar en las actividades deportivas; pero en muchas ocasiones el socorrista no las reconoce como tales. Las causas por las que se dan son:

- Calentar mal antes de realizar el ejercicio.

- Realizar un mal gesto.
- Después de una lesión volver a jugar inadecuadamente.
- Entrenar poco con relación a la actividad que vas a practicar.
- Entrenar demasiado y provocar un cansancio extra.
- Golpes y contactos con elementos externos.

LESIONES MUSCULARES

Se dan a consecuencia de choques o gestos explosivos. Se pueden producir cinco tipos de lesiones musculares que son:

– Elongaciones: es cuando el músculo no se ha roto pero se ha estirado más

de lo normal, en el momento de producirse el dolor es fuerte. La zona externa de la lesión no mostrara alteraciones.

- Contracturas: el músculo se contrae espasmódica y dolorosamente, se produce de forma involuntaria. Ocurren por sobre carga del ejercicio, por esfuerzos desproporcionados, por frío exterior o por falta de sales.
- Rotura fibrilar: se produce a causa de un golpe en el músculo, pueden existir:
- Rotura parcial, es producida por un golpe poco intenso. Las agujetas se dan a causa de una pequeña rotura fibrilar y se dan cuando se realiza un intenso ejercicio.
- Rotura total, es cuando el cuerpo muscular se separa en dos partes, rompiéndose todos los fascículos musculares.

Momentos antes de prestarse los primeros auxilios se debe tener en cuenta las siguientes precauciones:

- No dar calor en las primeras horas del accidente.
- Tener la parte lesionada en reposo durante tres días.
- No utilizar el músculo bruscamente hasta que no este restablecido.
- No adormecer el músculo durante el transcurso de una competición.

PRIMEROS AUXILIOS

- No mover el músculo lesionado.
- Intentar unir las articulaciones entre las que se encuentra la lesión.
- Colocar gasas y vendar de manera comprensiva sobre ellas.
- Por encima del vendaje, aplicar frío.
- Si se trata de una rotura total o parcial trasladar al lesionado al hospital.

LESIONES LIGAMENTOSAS

Son las producidas por la alteración normal de un ligamento en relación con una articulación. No solo se producen en acciones deportivas, también se pueden producir en cualquier momento de la vida por un gesto brusco e imprevisto. A este grupo pertenecen los esguinces. Hay tres tipos:

- Desinserciones parciales: el ligamento se desune del hueso.
- Ruptura total: son los casos más graves que se pueden dar.
- Elongaciones: Se produce una alteración en el ligamento. Es el caso más frecuente que se suele dar y dentro de él nos encontramos el esguince de tobillo.

Estas lesiones se pueden confundir con las articulares por eso lo primero que debemos hacer es comprobar la

estabilidad de la articulación

PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios que deben realizarse en estas lesiones son los mismos que los previstos en lesiones musculares.

LESIONES TENDINIOSAS

En el mundo del deporte la lesión tendinosa más conocida es la tendinitis. Se da cuando el tendón se inflama a causa de la excesiva sollicitación sobre el mismo. Esta lesión probablemente la encontremos en el tendón de aquiles y sobre todo si se utiliza un calzado deportivo inadecuado, si se tiene el pie cavo o incluso si se corre en un terreno demasiado duro.

La tendinitis provoca dolores cuando realizamos un esfuerzo o al tocarlo en la zona afectada y se quita el dolor cuando estas unos días en reposo.

PRIMEROS AUXILIOS

- Entrenar en buenas condiciones, con buena indumentaria deportiva.
- Reposo inmediato y aplicación de frío.
- Dar calor seco en la zona, pero antes se debe estar tres días en reposo absoluto.
- Rehabilitación dirigida por un fisioterapeuta o médico.

HIGIENE Y SALUD EN EL EJERCICIO FISICO

INTRODUCCIÓN

La higiene es importante en el ejercicio físico, ya que se protege y se mejora la salud, además se crean condiciones favorables para practicar el deporte y mediante ella se evitan algunos tipos de lesiones y habitan aspectos saludables.

El ejercicio físico sobre la salud humana da un aspecto beneficioso y saludable, esto es un descubrimiento reciente que se ha demostrado y se sigue demostrando.

A la persona que realiza de forma regular el ejercicio físico, se le va a alargar la vida, no va a tener apenas riesgos de enfermedades coronarias y además le aumentará la capacidad de trabajo y bienestar propio.

LA HIGIENE EN EL EJERCICIO FISICO

Son las normas que hay que cumplir antes, durante y después del ejercicio físico para así prevenir ejercicios y consolidar hábitos saludables.

Las normas son:

- Antes del ejercicio, uso de instalaciones, materiales y vestuarios.
- Durante el ejercicio, sobre la práctica física, características del ejercicio y del individuo.
- Después del ejercicio, relajarse y aseo personal.

NORMAS A TENER EN CUENTA ANTES DEL EJERCICIO

INSTALACIONES

Lo primero que se debe hacer es quitar del suelo trozos que puedan hacer daños, como cristales o piedras, observar las partes metálicas del entorno que puedan ser perjudiciales, como las porterías. Si hay salientes o agujeros bebemos cubrir esa parte de la mejor forma que se pueda.

Si un día llueve y no se dispone de un sitio cubierto para el entrenamiento diario se deben aumentar las precauciones.

En las instalaciones debe haber un botiquín a disposición de los deportistas y en él deben estar estos elementos:

- Agua oxigenada.
- Algodón.
- Esparadrapo antialérgico.
- Gasas.
- Vendas.
- Solución antiséptica.
- Tiritas.
- Bolsa para el hielo.
- Tijeras.

Los sitios donde se realiza la actividad física deben estar limpios y los materiales ordenados, ya que si no algunos materiales pueden ser víctimas de deterioros.

MATERIAL DEPORTIVO

Es aconsejable practicar el deporte con ropa cómoda y de fácil transpiración, también dependiendo de las condiciones climatológicas.

Cada deporte consta de un material y un equipamiento diferente, así que lo más aconsejable es consultar a un especialista de la actividad física que cada uno realiza de cuál es el mejor material y vestimenta para ella.

El calzado debe ser con suela de poco tacón y que sea cómodo por el interior y deberá tener la puntera reforzada para no recibir golpes en los dedos. Los calcetines tienen que ser finos y de algodón y no deben formar arrugas en el interior del calzado. La ropa debe ser de textura fina y habrá que cambiarse después del ejercicio.

VESTUARIO

En toda instalación deportiva y escolar debe haber al menos dos vestuarios, uno para chicos y otro para chicas y no se debe cambiar de ropa fuera de los vestuarios.

Cada vestuario compone de una zona de duchas y de servicios y otra de vestidores. Al igual que otra instalación todo el contenido del vestuario caerá bajo nuestra responsabilidad, incluyendo el material de cualquier compañero.

EXAMEN MEDICO PREVIO

El alumno tiene la obligación de dar al profesor sus antecedentes médicos, por lo cual es necesario un examen previo que recoja una los siguientes apartados:

FOTO

DATOS DEL ALUMNO/A

Apellidos..... Nombre.....

Teléfono..... Edad..... Número de hermanos.....

Nombre del padre..... Nombre de la madre.....

Dirección.....

Calificación en Educación Física en el curso anterior.....

Especifica si tienes algún problema médico que te dificulte realizar la actividad física con normalidad.

Aparato locomotor

Piernas (tobillo, rodillas, cadera).....

Brazos (muñecas, codos, hombros).....

Tronco y columna vertebral.....

Aparato cardio-respiratorio

Corazón.....

Pulmón.....

Otros.....

Otros problemas físicos.....

.....

Problemas psicológicos.....

.....

Observaciones de los padres.....

.....

.....

NORMAS A TENER EN CUENTA DURANTE EL EJERCICIO

En la práctica es muy importante tener en cuenta la etapa de desarrollo en la que están en estos momentos los alumnos, ya que los cambios realizados en sus cuerpos no permiten realizar cualquier tipo de ejercicio.

En cualquier deporte que practiquemos existen zonas de mucho riesgo con las que hay que tener cuidado.

Cada vez que se vaya a realizar una actividad física hay que tener en cuenta una serie de normas para que la actividad física sea buena. Entre estas normas destacan:

- Se debe comenzar la educación física al menos dos horas después de la última comida, aunque en desayuno y merienda ya que comemos menos puede ser menos el tiempo de reposo.
- Para cualquier deporte es obligatorio realizar antes un calentamiento.
- Las actividades de mayor intensidad deben ser las primeras en realizarse, para evitar luego la acumulación de fatiga.
- No es necesario esforzarte demasiado, si no que debes hacerlo a tu ritmo.
- Las reglas del juego deben conocerse y a su vez respetarse y se debe competir con compañeros del mismo nivel.
- Es importante controlar las pulsaciones.
- Debes evitar los momentos de máxima tensión para evitar conflictos con los rivales.
- Hay que controlar los entrenamientos semanales, su duración, intensidad y distribución.
- Practicar el deporte variado y con moderación para evitar graves alteraciones.

Estas normas afectan a todos los alumnos y aunque por mayor capacidad para realizar actividades deportivas se entrene fuera de horario escolar no se deben olvidar normas como la del calentamiento, puesto que el riesgo seguiría existiendo.

NORMAS A TENER EN CUENTA DESPUES DEL EJERCICIO

Al finalizar cualquier actividad física es necesario la higiene, para ello se necesita:

- Jabón o gel y champú.
- Toalla de uso exclusivo.
- Chanclas para la ducha.
- Otros (peine, desodorante, colonia)

Se debe de disponer de una bolsa con material deportivo tanto el de uso como el limpio.

Antes de abandonar la instalación se dejará todo en buenas condiciones, y nos debemos rehidratar cuanto antes procurando no chupar del grifo, ni beber directamente de la botella para no evitar posibles infecciones.

Se debe evitar los cambios bruscos de temperaturas al finalizar la actividad deportiva.

EL EJERCICIO FISICO COMO ALTERNATIVA A LA ENFERMEDAD

Cualquier alumno que asista a un centro educativo debe realizar actividades físicas, de lo contrario se aislaría del grupo y provocaría deterioros en su salud.

Las clases de educación física puede influir en la mejora de alguna alteración de la salud e incluso puede formar parte del tratamiento, aunque para ello lo debe autorizar un médico y contar con la supervisión de un profesor.

Las fases de reeducación completa son:

- Fase de concienciación: en esta fase se tomará conciencia de las limitaciones del alumno.
- Fase de flexibilización: en este momento se trabajará la flexibilidad de los principales grupos musculares que intervengan en el mantenimiento de la postura correcta.
- Fase de musculación: esta fase es importante como actividad preventiva.

PREVENCION Y REEDUCACION MOTRIZ

- En la escoliosis se deben realizar ejercicios con el brazo del lado más bajo, como lanzamientos.
- Para mejorar la cifosis dorsal hay que realizar ejercicios ventilatorios profundos.
- Al sentarte en una silla debes mantener una postura erguida de pie y la columna pegada al respaldo.
- Los que tengan problemas cardio-respiratorios no realizarán ejercicios de tipo anaeróbicos y tendrán bastantes descansos.
- Los diabéticos irán con algún alimento azucarado para prevención en casos extremos de déficit.

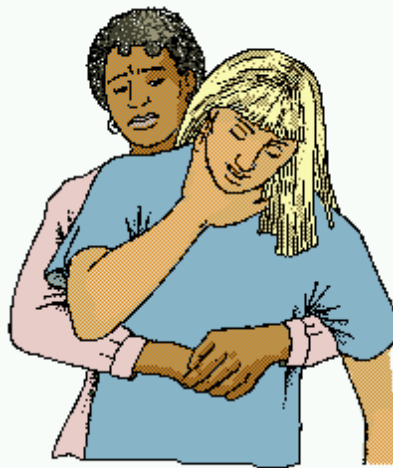
1

17

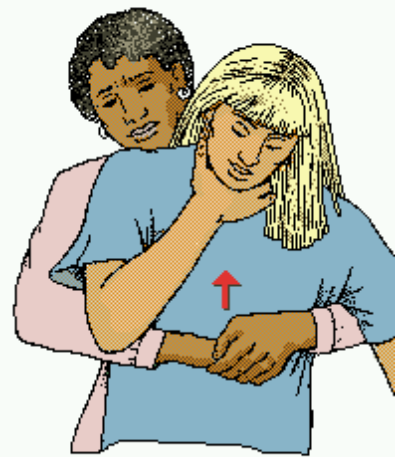


Colóquese de pie o de rodillas detrás del paciente inconsciente. Pásele un brazo alrededor de la cintura de manera que el puño quede entre las costillas y el ombligo, con el pulgar dirigido hacia adentro y en contacto

© Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.



Coloque la otra mano sobre la primera.



Utilice la mano de fuera para ejercer una fuerza lo mayor posible hacia adentro y hacia arriba con el fin de expulsar rápidamente el aire de los pulmones de la víctima. Si no logra resolver la obstrucción, repita la maniobra hasta cuatro veces.

