

UNIDAD DIDÁCTICA: EL MÉTODO PILATES

1. ¿Qué es el método Pilates?

Este método fue creado por el alemán **Joseph H. Pilates** a comienzos del siglo XX. Durante su infancia sufrió asma, fiebre y reumática y raquitismo, lo que le motivó a desarrollar un peculiar sistema de acondicionamiento físico y mental llamado "**Contrología**" que él definió como "La ciencia y el arte del desarrollo coordinado del Cuerpo-Mente-Espíritu a través de movimientos naturales bajo estricto control de la conciencia". Para desarrollar esta disciplina, Pilates empleó sus conocimientos de Yoga, Artes Marciales y fisicoculturismo e incluyó elementos del Yoga, los antiguos métodos griegos y romano y la danza, pero los llevó más allá combinando estas habilidades con su conocimiento del ejercicio físico y la anatomía.

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo. El método trabaja especialmente lo que se denomina "**centro de fuerza**" o "**mansión del poder**", constituido por **los abdominales, la base de la espalda y los glúteos**. Fortaleciendo estas partes del cuerpo se trabaja la energía "desde dentro hacia fuera", permitiendo realizar libremente los movimientos del resto de la anatomía. Pilates es mucho más que un método. Se trata de toda una filosofía de entrenamiento del cuerpo y la mente. Su objetivo: lograr un control preciso del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible. En definitiva, **conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados**. Esto lleva a **augmentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo**, respetando las articulaciones y la espalda. De este modo, el método permite al practicante conseguir la **armonía de cuerpo y mente** y desarrollar sus movimientos con gracia y equilibrio.

En ellos se busca la precisión de los movimientos en pocas repeticiones. Junto a **la precisión, la respiración, la concentración, el**

control, la alineación, la centralización y la fluidez son también conceptos claves del método.

Este método se practica con máquinas muy específicas o en el suelo en colchonetas (MAT), siempre bajo la supervisión de un profesional, en clases individuales o en grupos pequeños. A fin de conseguir resultados óptimos y evitar posibles daños derivados de una mala ejecución de los ejercicios, es necesaria la supervisión de un experto durante la realización de todos los ejercicios.

2. Principios del método Pilates.

Este sistema de basa en una serie de ejercicios pensados para flexibilizar y tonificar los músculos, centrándose en los abdominales, la parte baja de la espalda y los gluteos para fortalecer la columna vertebral, con el fin de conseguir una correcta postura corporal.

Cada ejercicio se repite entre 5 y 10 veces, con movimientos cortos y controlados, que ayuda a fortalecer y estirar los músculos sin engrandecerlos en masa.

La finalidad del método es conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad y un control total del cuerpo (de hecho su creador Joseph Pilates lo llamo "el arte del control o Contrología", porque cada movimiento es calculado y específicamente pensado para reducir el riesgo de lesiones y garantizar la eficacia de los ejercicios).

Los movimientos del método están basados en seis principios básicos:

- **Concentración:**

Es fundamental para poder conectar el cuerpo y la mente. Durante la realización de los ejercicios es clave concentrarse en el área del cuerpo que se está trabajando y poner atención en sentir la actividad que se está desarrollando.

- **Control:**

El Método Pilates se articula en torno al control muscular, es decir, sin movimientos bruscos, causales o irregulares, con el objetivo de evitar lesiones. A si mismo, el control mental es básico ya que el método considera la mente como indivisible del cuerpo.

- **Precisión:**

La precisión en la ejecución de los movimientos es clave y deriva del control exigido para realizarlos. En Pilates cada movimiento tiene un propósito y esto es vital para la ejecución correcta del ejercicio, por lo que es fundamental concentrarse en realizarlo de un modo preciso y perfecto.

- **Fluidez de movimiento:**

Durante la práctica del método es clave realizar los ejercicios con fluidez, de modo ni muy rápido ni muy lento. En Pilates no existen movimientos aislados o estáticos, sino que se sigue el fluir natural del cuerpo.

- **Respiración:**

La correcta respiración es clave en Pilates y forma parte integral de cada ejercicio, siendo siempre coordinada con el movimiento.

- **Centralización:**

Joseph Pilates desarrolló su sistema en torno a la idea del "**Centro de energía**" o "**Mansión del poder**" donde se condensa toda la energía necesaria para realizar los ejercicios del método, centro neurálgico de todos nuestros movimientos y desde allí fluye hacia las extremidades coordinando los movimientos a la par que fortaleciendo y protegiendo la columna. Por ello, los ejercicios Pilates se inician en los músculos que constituyen la "Mansión del poder" (que son los músculos abdominales, lumbares, de las caderas y de los glúteos).

3. Beneficios del método Pilates.

Algunos de los principales beneficios de Pilates son:

- Consigue un buen tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular y con ello consiguiendo estilizar la figura.
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, el sentido de equilibrio y mejora la coordinación de movimientos.
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos.
- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.

- Mediante la respiración y la concentración se logra un estado de relajación global permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares y rigideces.
- Mediante la integración cuerpo-mente consigue aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo obteniendo con ello un bienestar no sólo físico sino integral y logrando cambiar la forma en que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.
- Aporta gran vitalidad y fuerza permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.

UNIDAD DIDÁCTICA: “NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”

Definimos **nutrición** como el conjunto de procesos digestivos, metabólicos y excreción de nutrientes que sufren los alimentos en nuestro cuerpo una vez ingeridos. No confundiremos nutrición con **alimentación**, ya que ésta es el acto voluntario de ingerir alimentos, y aparte de ser un hecho voluntario, en muchas ocasiones está relacionada con connotaciones socio económicas. Una correcta alimentación, no sólo nos proporciona las bases para un desarrollo óptimo de nuestro cuerpo, sino que determina nuestra calidad de vida. Una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física, son sin duda la herramienta más eficaz para luchar contra las enfermedades más comunes en el S.XXI

1. LOS NUTRIENTES ESENCIALES

Los seres vivos necesitan energía en su vida diaria para realizar sus funciones de relación, movimiento, reproducción, crecimiento, etc. y obtienen esa energía a través de los alimentos. Todas las sustancias que “extraemos” de la alimentación pueden clasificarse en 6 grandes grupos que se denominan “NUTRIENTES ESENCIALES”:

- **PRINCIPIOS INMEDIATOS ORGÁNICOS:** Hidratos de carbono, Grasas y Proteínas.
- **PRINCIPIOS INMEDIATOS INORGÁNICOS:** Agua, Sales minerales y Vitaminas.

FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES ESENCIALES

Estos nutrientes garantizan que nuestro organismo pueda disponer de todas las sustancias necesarias para la vida humana y así poder realizar las principales funciones:

- **Función plástica o constructora:** Creación y reparación de los diferentes tejidos corporales. Son los responsables del crecimiento y mantenimiento de las células humanas. Las proteínas son el nutriente constructor por excelencia, aunque también pueden utilizarse algunos hidratos de carbono y grasas.
- **Función energética:** Proporcionar al organismo la energía que necesita para hacer posibles sus funciones vitales.
 - Las **grasas** son el nutriente energético por excelencia. Se almacenan fácilmente (problema de sobrepeso) y son una importante fuente de reserva de energía. La combustión de 1 gr. de grasas genera 9 Kcal.
 - Los **hidratos de carbono** también son nutrientes energéticos. La combustión de 1 gr. de genera 4 Kcal.
 - La utilización de las **proteínas** como fuente de energía es ínfima, sólo se utilizan en casos extremos (personas hambrientas). La combustión de 1 gr. genera 4 Kcal.
- **Función reguladora:** Regular los diferentes procesos metabólicos que tienen lugar en nuestro organismo. Son las vitaminas y los minerales, ya que actúan como enzimas y coenzimas de las reacciones metabólicas del organismo.

HIDRATOS DE CARBONO, GLÚCIDOS O AZÚCARES

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Con la digestión se transforman en GLUCOSA.
- Son el primer sustrato energético que se utiliza.
- Deben representar el 55-60% del total de la dieta.

FUNCIÓN BÁSICA

- Proporcionan **ENERGÍA** para la vida diaria.

TIPOS

Según el tiempo que necesitan para poder ser utilizados:

- Complejos (absorción lenta): Pastas, cereales, arroz, legumbres, maíz, cebada, centeno, avena, etc.
- Simples (absorción rápida): Miel, azúcar, fruta, las harinas refinadas (dulces, pan), etc.

CONSIDERACIONES SOBRE LOS HIDRATOS DE CARBONO

- Cuando ingerimos hidratos de carbono simples estos pasan rápidamente a la sangre y como el azúcar en sangre tiene que estar estable (glucemia), esta se acaba almacenando en el hígado en forma de glucógeno. Una vez que la reserva de glucógeno está completa, el exceso se transforma en grasa. Por esto este tipo de hidratos de carbono no debería ser más del 20% del total.
- Por el contrario, los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos deberían ser el 80% del total que consumimos diariamente porque su asimilación no causa estos altibajos. Esto es debido a su lenta digestión, la glucosa se absorbe lentamente, y la secreción de insulina es paulatina. En este caso, las células no tienen que hacer frente a "excedentes", por lo que van absorbiendo la glucosa a medida que la necesitan.
- Lamentablemente, la alimentación de la sociedad moderna hoy en día, incluye el consumo del 70% de carbohidratos, de los cuales, ni el 20% son complejos o de lenta asimilación, es por esto, que junto al consumo excesivo de azúcares simples y grasas se detectan tantos casos de sobrepeso, obesidad, problemas cardiocirculatorios, colesterol, etc.

GRASAS (Lípidos)

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Con la digestión se transforman en ÁCIDOS GRASOS.
- Pueden ser saturados (su abuso es perjudicial) o insaturados (beneficiosos para el organismo).
- Deben representar el 25-30% del total de la dieta.

FUNCIÓNES BÁSICAS

- Proporcionan ENERGÍA.
- TERMORREGULACIÓN, protegiéndonos contra el frío.
- Transportar y digerir vitaminas como A, D, E y K (vitaminas liposolubles)

TIPOS:

- Las GRASAS SATURADAS (“las malas”):
 - Tienen a acumularse en las paredes del aparato circulatorio y aumentan el nivel de colesterol.
 - Se encuentran en embutidos, carnes, huevos, derivados lácteos... (son grasas fundamentalmente de origen animal)
- Las GRASAS INSATURADAS (“las buenas”), en cambio:
 - Promueven el descenso del colesterol y no se acumulan en las paredes de los vasos sanguíneos.
 - Se encuentran en aceite de oliva, margarinas vegetales, frutos secos... (grasas de origen vegetal).

CONSIDERACIONES SOBRE LAS GRASAS

- Las grasas son necesarias; son absolutamente esenciales para disfrutar de una salud óptima. Ciertas grasas reducen el riesgo de cáncer, problemas de corazón, alergias, artritis, eczema, depresión, fatiga, infecciones, síndrome premenstrual... Sin embargo, es importante saber qué grasas son las que favorecen la salud y cuáles las que predisponen al organismo a enfermar.
- Un gramo de grasa proporciona más del doble de energía que un gramo de carbohidratos o proteínas.
- Nuestra capacidad para acumular grasa es ilimitado y, además, un exceso de carbohidratos y proteínas en la dieta pasa a ser convertido en grasa y guardado en el tejido adiposo o graso.

PROTEINAS

CARACTERÍSTICAS GENERALES.

- Con la digestión se transforman en AMINOÁCIDOS, que son los “ladrillos” de construcción de los tejidos humanos.
- Deben representar 10-15% del total de la dieta.

FUNCIÓN BÁSICA.

- Creación y mantenimiento de los tejidos corporales, fundamentalmente el muscular.
- Protección ante determinadas enfermedades.
- Proporcionan energía (como máximo un 10% del total) pero sólo en casos en los que no haya grasas ni hidratos de carbono.

SE ENCUENTRAN EN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS.

- Carne, huevos, pescado, leche (Origen animal) y en legumbres, cereales... (origen vegetal).

CONSIDERACIONES SOBRE LAS PROTEINAS

- El exceso de proteínas no tiene efecto sobre el incremento de masa muscular pero tiene consecuencias importantes para la salud:
 - Enfermedades cardiovasculares: Las proteínas, sobre todo las animales, suelen ir acompañadas de grasas saturadas las cuales en exceso aumentarán nuestro colesterol.
 - Obesidad: Ese aporte de grasa y calorías puede favorecer la obesidad. La típica hamburguesa grande aporta casi las calorías necesarias...para todo el día.
 - Sobrecarga del organismo: Especialmente del hígado y los riñones, para poder eliminar las sustancias de deshecho como son el amoníaco, la urea o el ácido úrico.

VITAMINAS

CARACTERÍSTICAS GENERALES:

- Son sustancias que necesita el organismo pero que no puede sintetizar por sí mismo.
- Una dieta equilibrada suele tenerlas en cantidades suficientes.

FUNCIÓN BÁSICA:

- PROTECCIÓN ante determinadas enfermedades y REGULACIÓN DEL METABOLISMO.

TIPOS:

- Liposolubles: A, D, E y K (consumirlas en exceso puede provocar enfermedades).
- Hidrosolubles: C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 y B12 (su consumo excesivo no tiene efectos adversos).

SE ENCUENTRAN

- En la mayoría de alimentos, sobre todo en los de origen vegetal (frutas y verduras).

MINERALES

CARACTERÍSTICAS GENERALES:

- En principio, una alimentación sana y equilibrada contiene todos los minerales necesarios.
- Algunos de los más importantes son el calcio, fósforo, potasio, hierro, iodo, sodio, magnesio...
- Representan el 4% del peso total del cuerpo.

FUNCIÓN BÁSICA:

- Intervienen en la formación de los tejidos corporales (en el esqueleto, dientes, músculos...).
- Colaboran en los procesos de metabolismo celular (producción de energía, contracción muscular, transporte de oxígeno, etc.).
- Regulación del organismo (frecuencia cardíaca...).

SE ENCUENTRAN:

- En la mayoría de alimentos y líquidos que ingerimos.

AGUA

CARACTERÍSTICAS GENERALES.

- Una persona debe beber 3 litros diarios para una actividad normal, una parte de esa agua se obtiene de los alimentos sólidos y otra parte de líquidos.
- Constituye el 60% del peso del cuerpo.

FUNCIÓN BÁSICA.

- Colabora en el metabolismo de los principios inmediatos.
- Termorregulación del cuerpo humano (que se refrigera mediante la transpiración).
- Transporte de elementos residuales.

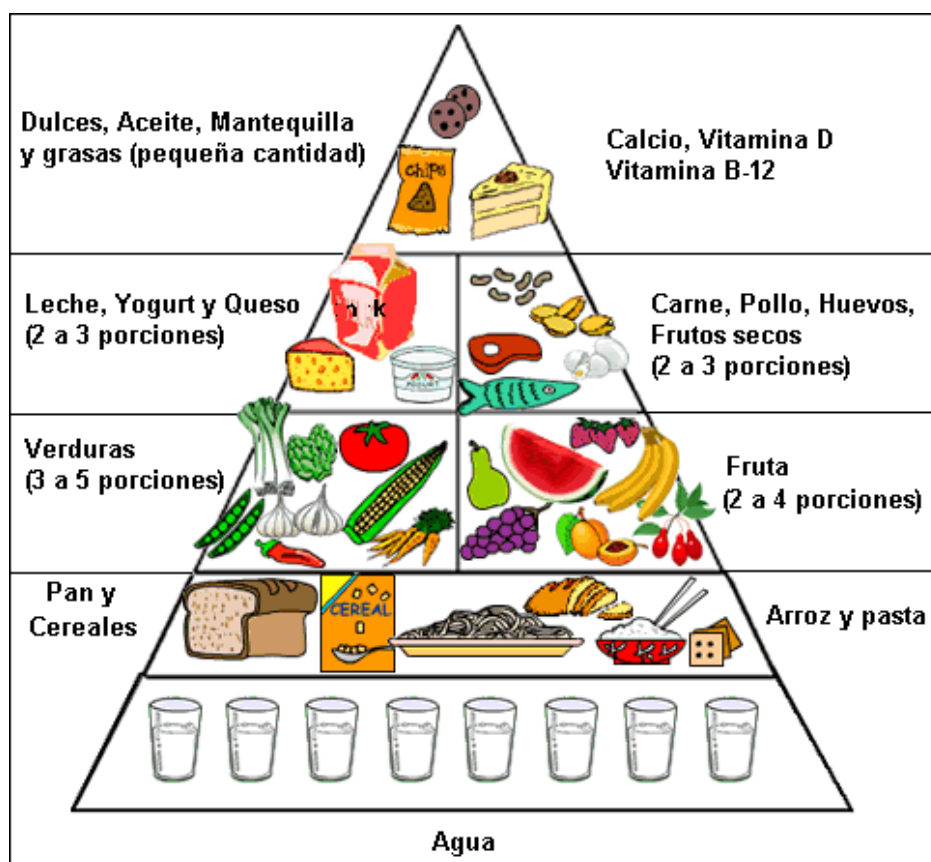
SE ENCUENTRAN EN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS.

- Todo tipo de líquidos.
- Alimentos sólidos.

2. LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Es la proporción de ingestión de alimentos que asegura que el organismo disponga de forma equilibrada de todos los nutrientes esenciales. Es decir:

- Contiene todos los nutrientes en cantidades y proporción suficientes.
- Asegura la energía suficiente para llevar a cabo la vida diaria.
- No contiene un exceso de calorías que sean almacenadas en forma de grasas.
- Contiene alimentos de todos los grupos alimenticios.



LA DIETA EQUILIBRADA

Es aquella que cumple con los siguientes requisitos:

- Proporción adecuada de hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- Que contenga la cantidad adecuada de vitaminas y minerales.
- Que el aporte alimenticio se distribuya adecuadamente a lo largo del día.
- Que se mantenga una buena hidratación.

CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Alimentarse de forma variada. Comer de todo garantiza la obtención de todos los nutrientes esenciales.
- Mantener el número de comidas intentando no saltarse ninguna (5 al día, siendo la comida de media mañana y merienda las más ligeras).
- No comer demasiada carne, sobre todo si es roja. Comer más pescado y carne de pollo o pavo. Evitar el exceso de derivados cárnicos (hamburguesas, embutidos, salchichas...) por su elevado contenido de grasas saturadas.
- Reducir el consumo de bollería, galletas y pasteles. Es mejor el bocadillo de toda la vida o fruta, zumos...
- Evitar los alimentos fritos. Mejor a la plancha o hervidos.
- Evitar el exceso de bebidas con gas y azucaradas, cambiarlas por infusiones, zumos o, mejor, por agua.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales.
- Beber mucha agua, sobretodo entre las comidas, aunque no se tenga sed.

3. LA DIETA Y LA ENERGÍA

El organismo necesita energía tanto para la realización de sus funciones vitales (respiración, circulación sanguínea, metabolismo interno...) como para la realización de la actividad diaria normal y la vinculada al ejercicio físico.

Esta energía se consigue gracias a la metabolización de los principios inmediatos (hidratos de carbono, lípidos y proteínas):

- 1 gramo de hidratos de carbono proporciona 4 kcal.
- 1 gramo de lípidos proporciona 9 kcal.
- 1 gramo de proteínas proporciona 4 kcal.

4. NECESIDADES ENERGÉTICAS DEL ORGANISMO

- El gasto energético de una persona está en función de la actividad que realiza. Normalmente se expresa en kilocalorías.
- Con un nivel de actividad media, un hombre consume 2500-3000 Kcal/día y una mujer 2000-2500.

- De ellas, aproximadamente el 50% son necesarias para el funcionamiento del metabolismo basal del organismo y el resto se reparte entre las diferentes actividades que realiza la persona.

EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO

Según la relación entre ENERGÍA QUE INGERIMOS a través de los alimentos y la ENERGÍA GASTADA durante el día tendremos:

- Equilibrio energético: Si la ingesta y el gasto de energía son iguales, se mantiene el equilibrio y nuestro peso corporal no variará.
- Balance energético positivo: Cuando la ingesta de energía es mayor que su gasto, se traduce en un aumento de peso debido al aumento del tejido adiposo.
- Balance energético negativo: Cuando la ingesta de energía es menor que su gasto, se produce una disminución del peso corporal.

5. CÁLCULO DEL GASTO CALÓRICO

PARA EQUILIBRAR UNA DIETA DEBEMOS:

- 1°. Calcular las calorías que gastamos (metabolismo basal + actividades).
- 2°. Contar las calorías que aportamos al organismo con los alimentos.
- 3°. Ingerir un número de calorías proporcional a las que se consumen, según queramos mantener el peso corporal, aumentarlo o disminuirlo.

Se recomienda hacer el cálculo por semana y luego hacer la media por día, ya que hay días mucho más movidos que otros.

Los gastos de un día será la suma de:

- **El gasto del metabolismo basal:** es decir aquel que se utiliza para el funcionamiento interno del organismo y la reconstrucción celular del mismo.
- **El gasto energético de los trabajos y actividades físicas realizadas:** cada actividad tiene un gasto energético, que además variará en función del tiempo de actividad y del peso de la persona.

6. CONSEJOS PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

Con una correcta hidratación:

- Mantengo el volumen de líquidos y electrolitos en equilibrio.
- Retraso la fatiga.
- Tengo un óptimo rendimiento.
- Evito síntomas como calambres, mareos, enrojecimiento de la piel, náuseas... entre otros.

Efectos de una falta de hidratación:

- La sangre se hará más espesa, siendo más difícil el transporte de oxígeno y glucosa hacia las células.
- Me fatigaré pronto.
- Mi cuerpo se sobrecalentará y sudaré en exceso tratando de bajar la temperatura corporal.
- Tendré calambres, mareos, visión borrosa, náuseas y falta de coordinación.

Hidratación durante el ejercicio:

- Es necesario que el atleta durante el entrenamiento o competición se acostumbre a beber entre 50 y 100cc de líquido (aproximadamente medio vaso) cada 15 - 20 minutos, si es posible.
- Es importante recordarle al atleta que no debe guiarse por la sensación de sed, ya que esta se presenta cuando las células musculares han perdido gran porcentaje de agua. Hay que beber aunque no se tenga sed (la sed es un síntoma tardío de deshidratación).
- Cuando la actividad física es muy larga y se produce mucha sudoración, no basta sólo con reponer agua. Con el sudor se pierden sales minerales que son indispensables para el funcionamiento muscular. Por ello se utilizan las bebidas isotónicas, compuestas por agua, sales minerales, hidratos de carbono...

7. LAS DIETAS ALIMENTICIAS Y LA REDUCCIÓN DE PESO

- Hay que tener en cuenta que si se intenta perder peso reduciendo drásticamente la cantidad de calorías aportadas, pueden existir carencias nutricionales que provocarían la pérdida de la salud.
- Lo mejor es mantener **HÁBITOS ALIMENTICIOS CORRECTOS** que hagan posible una nutrición equilibrada **ACOMPAÑANDO A UN MODELO DE VIDA ACTIVO** en el que el ejercicio físico sea una actividad habitual.
- Si lo que se pretende es bajar de peso, para reducir grasa corporal (tejido adiposo), debemos conseguir un **BALANCE ENERGÉTICO NEGATIVO** (gastar más calorías de las que se ingieren). Para ello es recomendable combinar una menor ingesta de calorías con un mayor gasto calórico por medio del ejercicio.
- Las calorías a reducir deben ser fundamentalmente las provenientes de las grasas saturadas y las que aportamos por exceso de hidratos de carbono (sobre todo azúcares simples).
- El ejercicio que debemos hacer para aumentar el gasto calórico debe ser adecuado a nuestras capacidades. La actividad física más saludable son las de larga duración y de una intensidad moderada (aeróbicas), porque por una parte son las que más grasas queman y por otra implican un menor riesgo de lesiones (caminar, natación, aeróbic, ciclismo, footing...).
- “Menos plato y más zapato” y “engorda más el sofá que una buena comida” son frases que nos vienen muy bien para explicar lo que deberíamos hacer si queremos adelgazar.
- No hay ningún ejercicio físico que elimine grasa de una zona concreta de nuestro cuerpo. El organismo irá quemando la grasa proporcionalmente.

8. EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

El Índice de Masa Corporal (I.M.C.) es una manera sencilla y universalmente acordada para determinar si una persona tiene un peso adecuado. El índice de masa corporal se calcula dividiendo el peso de la persona, en kilogramos, entre su estatura, en metros, elevada al cuadrado.

Ejemplo: si su peso es de 45 Kg y su estatura 1,30 m. el I.M.C será:

$$\text{IMC} = 45 / (1,30)^2 = 45 / 1,69 = 26.$$

Resultado del IMC	Estado
Menos de 18.49	Infra Peso
18.50 a 24.99	Peso Normal
25 a 29.99	Sobre Peso
30 a 34.99	Obesidad Leve
35 a 39.99	Obesidad Media
40 o Mas	Obesidad Mórbida

Clasificación de la OMS de acuerdo al IMC

UNIDAD DIDÁCTICA: “PRIMEROS AUXILIOS”

¿ QUE SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Son la asistencia inmediata, limitada y temporal que se presta en caso de accidente o enfermedad súbita por una persona circundante, en tanto se espera la asistencia médica efectiva o se realiza el traslado a un centro sanitario.

Los primeros auxilios se van a prestar en el lugar de los hechos, hasta la llegada de los sanitarios profesionales y deben limitarse a unos cuidados mínimos e indispensables con el fin de mantener al enfermo con vida y procurar un buen traslado.

La persona que actúa como socorrista deberá mantener la tranquilidad, demostrar una seguridad en sí mismo y en lo que hace, dominando la situación y evitando las improvisaciones. Además es necesario proteger el lugar de los hechos para evitar nuevos accidentes y alertar a los servicios de socorro.

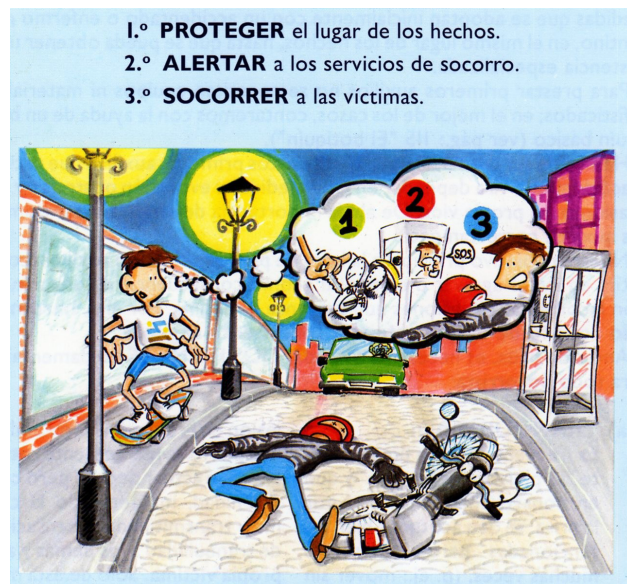
PRINCIPIOS GENERALES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

- “ MAS VALE PREVENIR QUE CURAR”.
- ESTAR TRANQUILOS Y TRANQUILIZAR AL ACCIDENTADO.
- SI NO SE SABE MEJOR NO HACER NADA.
- MANEJAR AL HERIDO CON PRECAUCIÓN.
- EXAMINAR BIEN AL HERIDO.
- NO HACER MAS QUE LO INDISPENSABLE
- NO MEDICAR, NO AUTOMEDICACIÓN, NO COSER, NO REDUCIR FRACTURAS NI LUXACIONES.
- MANTENER CALIENTE AL HERIDO.
- NO DAR DE BEBER A UN INCONSCIENTE O CONVULSIONANDO.
- LLEVARLO A UN HOSPITAL SI ES NECESARIO.

PAUTAS GENERALES DE ACTUACIÓN:

La actuación inicial se resume en la conducta PAS, siendo éstas las iniciales de:

PROTEGER - ALERTAR - SOCORRER



1.- **Proteger el lugar de los hechos:** No debemos olvidar que después de haberse producido un accidente, puede persistir el peligro que lo originó. Si existe algún peligro, deberemos alejarlo del lugar y señalizar el lugar en el que nos encontramos (por ejemplo en los accidentes de coche se debe poner en primer lugar los triángulos para evitar otro accidente).

2.- **Alertar a los servicios de socorro:** Se debe permanecer con el accidentado y enviar a alguien a avisar (actualmente los teléfonos móviles nos pueden ser de gran ayuda). Ahora bien, no basta con dar la alerta, hay que hacerlo correctamente. Llamar al 112.

La persona que da la alarma, tiene que indicar siempre:

- El lugar exacto del accidente, calle, nº, establecimiento más cercano, etc.
- El tipo de accidente y circunstancias que puedan agravar la situación, situación de vehículos cerca, si el lugar es peligroso, etc.
- El número de heridos y su estado aparente.
- Es necesario que te identifiques ya que las llamadas anónimas no inspiran confianza.

3.- **Socorrer:** Es importante que quien ofrezca los primeros auxilios a un accidentado sepa exactamente lo que debe hacer. De otra forma es mejor realizar los dos primeros puntos y esperar a que vengan los servicios sanitarios avisados, ya que podríamos causar daños mayores y empeorar la situación.

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

Cuando tras un accidente veas que una persona está inconsciente y no respira espontáneamente, debes iniciar rápidamente las maniobras de "reanimación cardiopulmonar" :

1. **Asegura el lugar de los hechos.** Elimina los peligros que amenacen tu seguridad, la del paciente o la de las personas que ahí se encuentren.
2. **Comprueba el estado de consciencia de la víctima.** Arrodíllate a la altura de los hombros de la víctima y sacúdelos con suavidad. Acércate a su cara y pregúntale en voz alta si se encuentra bien: Si responde: deja a la víctima en la posición en que se encuentra y pasa a realizar una valoración secundaria, poniendo solución a los problemas que vayas detectando. Si no responde:
3. **Pide ayuda sin abandonar a la víctima y colócale en posición de reanimación.** Boca arriba con brazos y piernas alineados sobre una superficie rígida y con el tórax al descubierto.
4. **Abre la vía aérea.** Coloca una mano sobre la frente y con la otra tira del mentón hacia arriba, para evitar que la lengua impida el paso del aire a los pulmones.
5. **Comprueba si la víctima respira normalmente manteniendo la vía aérea abierta** (ver, oír, sentir durante no más de 10 seg.)

Ver, oír y sentir si respira así.



Si la víctima respira normalmente:

- a. Colócala en posición lateral de seguridad (PLS).
- b. Llama al 112 o busca ayuda.

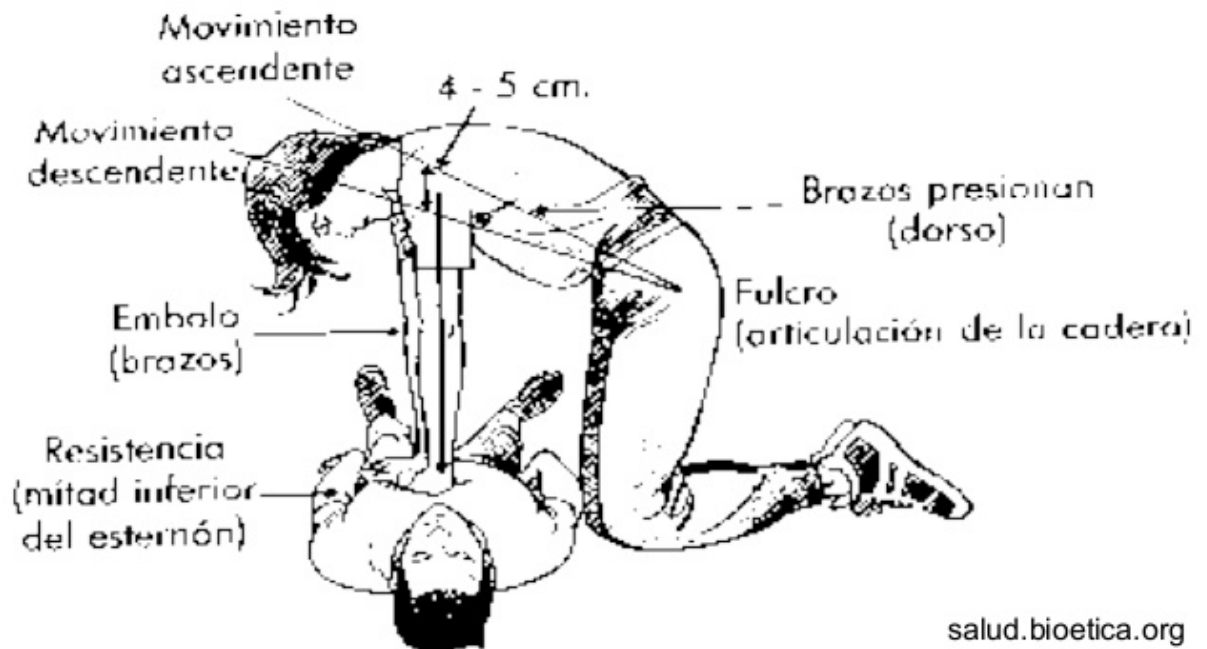
Comprueba periódicamente que sigue respirando. Si la víctima no respira normalmente:

6. **Pide ayuda**, llama al 112 o pide a alguien que lo haga e **inicia 30 compresiones torácicas en el centro del pecho.**
7. **Realiza 2 insuflaciones con la vía aérea abierta** (frente-mentón) y la **nariz tapada**. Si el aire no pasa en la primera insuflación, asegúrate de estar haciendo bien la maniobra frente-mentón y realiza la segunda insuflación, entre o no entre aire.
8. **Alterna compresiones - insuflaciones en una secuencia 30:2** (30 compresiones y 2 insuflaciones) **a un ritmo de 100-120 compresiones** por minuto.
9. **No interrumpas** hasta que la víctima inicie respiración espontánea, te agotes o llegue ayuda especializada.

MASAJE CARDIACO



Posición de RCP (Reanimación Cardiopulmonar) y a ritmo rápido (el de la canción Macarena)



MANIOBRA FRENTE-MENTÓN

Maniobra frente-mentón

◆ Paso 2:

- Con una mano en la frente presionar hacia atrás.
- La otra mano en el mentón para elevarlo suavemente.



POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

TÉCNICA:

- Con el paciente boca arriba, extender el brazo más cercano a nosotros y ponerlo cerca de la cabeza tanto como sea posible para dejar libre el giro.
- Flexionar la pierna mas alejada.
- Girar al paciente suavemente.
- Recoger el brazo que gira externamente para darle dos puntos de soporte (rodilla y brazo).



enfermería
24h

MANIOBRA DE HEIMLICH:

Cuando hay un cuerpo extraño que está impactado y la persona está consciente pero no puede respirar, le animaremos a que TOSA. Si no lo conseguimos, pasaremos a practicar la maniobra de Heimlich.

Nos colocaremos detrás del paciente y rodearemos con nuestros brazos su cintura, agarraremos el puño de una mano con la otra, colocaremos ambas manos frente a su abdomen, entre el apéndice xifoides y el ombligo, y comprimiremos el puño contra el abdomen del paciente con un impulso rápido hacia arriba y hacia atrás. Se deben repetir de 3 a 5 compresiones abdominales que consiguen aumentar la presión intratorácica y hacer que el cuerpo extraño sea expulsado.



Si nos encontramos solos:



Colocar el puño sobre el ombligo mientras se sostiene el puño con la otra mano. Inclinarsse sobre una silla o encimera y llevar el puño hacia sí con fuerza y presionando hacia arriba

 ADAM.

ACTUACIÓN ANTE LESIONES DEPORTIVAS

Lo primero que debemos analizar es el estado de la persona que ha sufrido la lesión, las características de la misma y en caso de duda llamar al servicio de emergencias de inmediato si no se cuenta con personal médico en el campo de juego.

Sea cual fuese la lesión que se produce en el momento de juego va a poseer una característica como común denominador: la inflamación, que provoca dolor, por la presión que produce, y una contracción muscular débil.

Es por ello que lo primero que se debe hacer es tomar medidas para controlarla.

Los principios del tratamiento, se resumen en la palabra RICE

- Reposo; aunque se pueda continuar la actividad, ésta debe cesar de inmediato.
- Hielo o crioterapia; con el fin de disminuir la inflamación y el dolor. Nunca se pondrá en contacto directo con la piel, pues puede llegar a quemar. Se aplicará en las primeras 72 horas varias veces al día, durante 15-20 minutos.
- Compresión; para reducir la inflamación debe aplicarse una suave y firme presión sobre la zona afectada (vendaje elástico). Conviene vigilar la temperatura, sensibilidad y el color de la piel para no quedar demasiado apretado.
- Elevación; siempre que sea posible debe elevarse la zona accidentada por encima del nivel del corazón, ya que la fuerza de la gravedad empuja la sangre hacia la lesión y aumenta su inflamación.

