

## PRIMEROS AUXILIOS EN ESGUINCES, LUXACIONES Y FRACTURAS

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_  
Profesor: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**2. Espacio sugerido:** Canchas deportivas del plantel o un espacio abierto disponible.

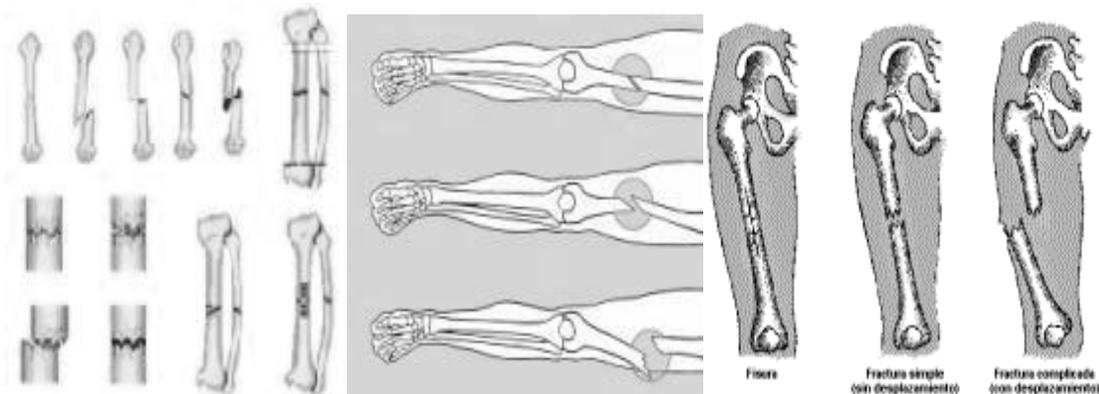
### 3. Desempeños y habilidades.

1. Elabora un reporte por escrito en el que expresa la metodología a seguir para ofrecer primeros auxilios en caso de lesiones músculo-esqueléticas.
2. Participa de manera efectiva en equipos de trabajo.

### 4. Marco Teórico.

Aunque se trata de dos problemas diferentes, las causas son similares, y lo que se puede y debe hacer, tanto para prevenir como para efectuar los primeros auxilios, es bastante parecido.

Una **fractura** es la pérdida de la continuidad de un hueso por rotura o astillamiento. La **luxación** o **esguince** son lesiones articulares, bien de los ligamentos al producirse una distensión debida a un movimiento forzado, esto da lugar al esguince, o bien por la salida de un hueso de su cavidad natural, dando lugar a la luxación.



Toda situación que provoque dolor en el sistema músculo-esquelético, ocasionada por esguince, luxación o fractura, debe ser tratada como si fuera esta última. Los síntomas y manera de actuar se resumen en el siguiente cuadro:



LESIÓN	SÍNTOMAS	ACTUACIÓN
<b>FRACTURA</b>	Dolor que aumenta a la palpación. Inflamación y amoratamiento. Deformidad. Impotencia funcional.	Evitar movilizaciones. Valorar pulsos distales. Inmovilizar. Evacuar.
<b>LUXACIÓN</b>	Dolor. Inflamación y amoratamiento. Deformidad. Impotencia funcional.	Evitar movilizaciones. Inmovilizar. Evacuar.
<b>ESGUINCE</b>	Dolor. Inflamación.	Aplicar frío local. Inmovilizar. Evacuar.

De manera muy general, el tratamiento para fracturas, esguinces o luxaciones puede resumirse en los siguientes puntos:

- Hielo (o algo frío).
- Si tras una luxación, el hueso vuelve por sí mismo a su lugar, aplicar un vendaje compresivo suave (NO apretado).
- *No se debe intentar* recolocar una luxación o una fractura. *Jamás* se debe frotar.
- No se deben aplicar pomadas o geles (no se debe tocar la zona). En cuanto a sprays tipo réflex (con acción antiinflamatoria y analgésica), jamás deben usarse sobre una herida.
- Si en una *luxación*, la articulación sigue desencajada, no comprimir. No intentar moverla. Inmovilizar lo mejor posible en la posición en que haya quedado. Si se produce en la muñeca o la rodilla, mantenerlas elevadas.
- En una *fractura*, no cargar la más mínima presión. Si hay una deformación evidente, no aplicar vendajes en esa zona: inmovilizar el miembro por el extremo superior e inferior a la fractura.
- En las fracturas abiertas, desinfectar, sujetar un apósito sin hacer presión sobre la herida a través de un vendaje, inmovilizar y llevar al hospital. Mantener la zona herida lo más elevada posible (siempre a una altura mayor que la del corazón).
- La mejor forma de inmovilizar una pierna fracturada, es atarla a la pierna sana por varios puntos cuando no hay posibilidades de entablillar, ni de asistencia médica.



### Cuestionario.

1. Define los siguientes términos:

Esguince

---

---

Luxación

---

---

Fractura

---

---

2. Cita 3 situaciones de la vida diaria en las que, por no aplicar medidas preventivas, se pudieran presentar lesiones músculo-esqueléticas. Explica cómo debe de atenderse cada una de ellas.

Situación	¿Cómo se atiende?

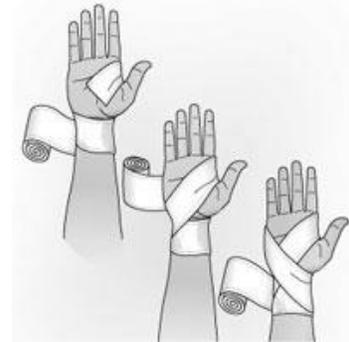
### Material, equipo y sustancias.

- Vendas de diversos tamaños.
- Férulas o tablillas.
- Pañuelos grandes o mascaradas.
- Bufandas.
- Camilla

### 5. Procedimiento.

#### 1. Inmovilización (vendaje) de extremidades anteriores (muñeca y mano).

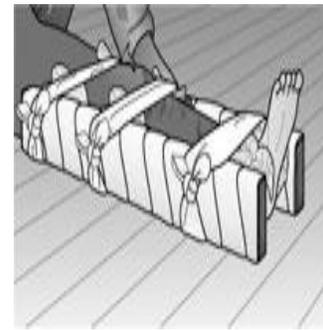
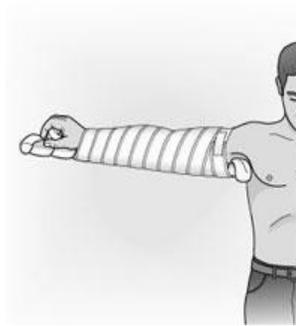
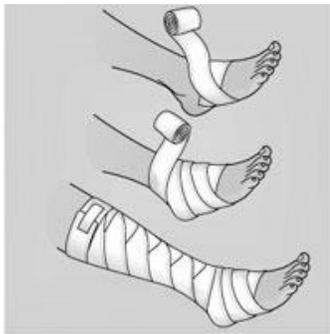
- a) Toma la venda de tal forma que su parte enrollada quede siempre por fuera y hacia arriba.



- b) No desenrolles la venda. Comienza el vendaje por la parte interna del miembro afectado, sosteniendo la venda con una doble vuelta, teniendo la precaución de que no quede muy apretada ni muy floja.
- b) Termina el vendaje hacia afuera del cuerpo, para evitar rozamientos que lastimen.

## 2. Inmovilización del pie y tobillo. Aplicación de férulas en la zona de huesos largos con posibles fracturas.

Utilizando como guía las imágenes, realiza los siguientes vendajes.



## 3. Vendaje de la cabeza.

Se sujeta por la zona más ancha de la cabeza. Si hay una pequeña hemorragia, se coloca un apósito sobre la herida, continuando con el vendaje alrededor de la cabeza.



CAPELINA





**4. Vendaje en cabestrillo.**

Se usa para sostener el brazo cuando la muñeca o el antebrazo han sido lesionados o bien cuando se supone que existe una fractura de clavícula o de costilla. Se emplea para esto una venda triangular, un pañuelo grande, una mascarada o bien una bufanda, con objeto de inmovilizar todo el miembro afectado.



**6. Resultados y observaciones.**

Tomando como base los resultados obtenidos en la presente práctica, resuelve el siguiente cuestionario.

1. ¿Cuál es el propósito de los vendajes?

---

---

2. Cita cinco medidas básicas para la prevención de esguinces, luxaciones y fracturas.

---

---

---

---

**7. Conclusiones.**

---

---

---

---

---

---



**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.**

Desempeños y habilidades	Nivel de logro			Calificación
	Total (2.5)	Parcial (1.5)	Nulo (0)	
Participa de manera efectiva en equipos de trabajo.				
Responde de manera correcta las preguntas del cuestionario, apoyándose en fuentes confiables de información.				
Realiza de manera correcta los procedimientos establecidos para cada uno de los tipos de vendaje.				
En su conclusión se observa que valora la importancia del ejercicio para el fortalecimiento del sistema músculo-esquelético.				
<b>Suma de puntos</b>				

**FUENTES DE INFORMACIÓN.**

<http://tulesion.com/Ficheros/1414.pdf>

<http://primerosauxilios.org.es/vendas>

<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/urgencia/6vendajes.pdf>