1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE PRIMEROS AUXILIOS

- FICHA:
- NOMBRES:
- PROGRAMA DE FORMACIÓN:
- DURACIÓN DE LA GUÍA: 2 HORAS

2. INTRODUCCIÓN

Apreciado aprendiz SENA, generar hábitos de vida saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales, trae consigo efectos beneficiosos en la salud física, mental y la autoestima a través de la imagen corporal.

Debido a esto, se espera que el aprendiz desarrolle habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social; así como que ejecute actividades de acondicionamiento físico orientadas al mejoramiento de ésta condición en los contextos productivos y sociales. De esta manera las actividades propuestas en la clase de cultura física fundamentan el desarrollo de la inteligencia psicomotriz que ayuda a la prevención de accidentes laborales y lesiones musculares.

ACTIVIDAD # 1

1. Observen la imagen e identifiquen que tipo de lesión puede ser, qué la causa o produce y cuáles serían las consecuencias de tener una lesión de ese tipo.



Figura 1.
Autor: Recuperado de: mejorsalud.com (2017).
https://mejorconsalud.com/esguinces-por-que-suceden-como-se-tratan/

¿Qué es?
¿Por qué suceden?
¿Cómo se tratan?

2. Ordene en la tabla 1, los pasos a seguir ante una posible lesión

Tabla 1. Pasos a seguir ante un esguince
Autor: Elaboración propia

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

- ✓ Elevación del miembro lesionado
- ✓ Hacer un vendaje compresivo de la zona dañada.
- ✓ Medicamentos antiinflamatorios y analgésicos.
- ✓ Colocar prótesis
- ✓ Tratamiento de un Esguince

ACTIVIDAD # 2

A partir de la información consignada en los siguientes links resuelva la tabla 2.

- **Realice una breve lectura del método CRICER para el tratamiento de lesiones:** https://bienestarycompeticion.com/2011/05/25/protocolo-cricer-recupera-mas-rapidamente/
- **Lesiones deportivas** https://www.niams.nih.gov/Portal_en_espanol/informacion_de_salud/Lesiones_deportivas/sports_injuries_ff_espanol.pdf
- **Esguinces** https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000041.htm

- **Primeros auxilios y tratamiento de lesiones**
  Consultar

Tabla 2. Diagnóstico de lesiones.
Autor: Elaboración propia.

Nombre de la Lesión	Características (¿Qué es?)	Síntomas ¿Cómo se manifiesta?)	Tratamiento (¿Qué Hacer?)	Imagen de la Lesión
Fracturas				
Periostitis				
Esguince		.	.	
Luxación		-	.	
Distención Muscular	.	.		
Tendinitis			)	
Contusión				
Calambre Muscular			.	
Sobrecarga Muscular				
Contractura	.			
Dolor Lumbar			.	
Mareo				
Insolación	.		.	

Firma Responsables.

EDGAR JAVIER GROSSO CORTES
Instructor Cultura Física

PLAZO ENTREGA