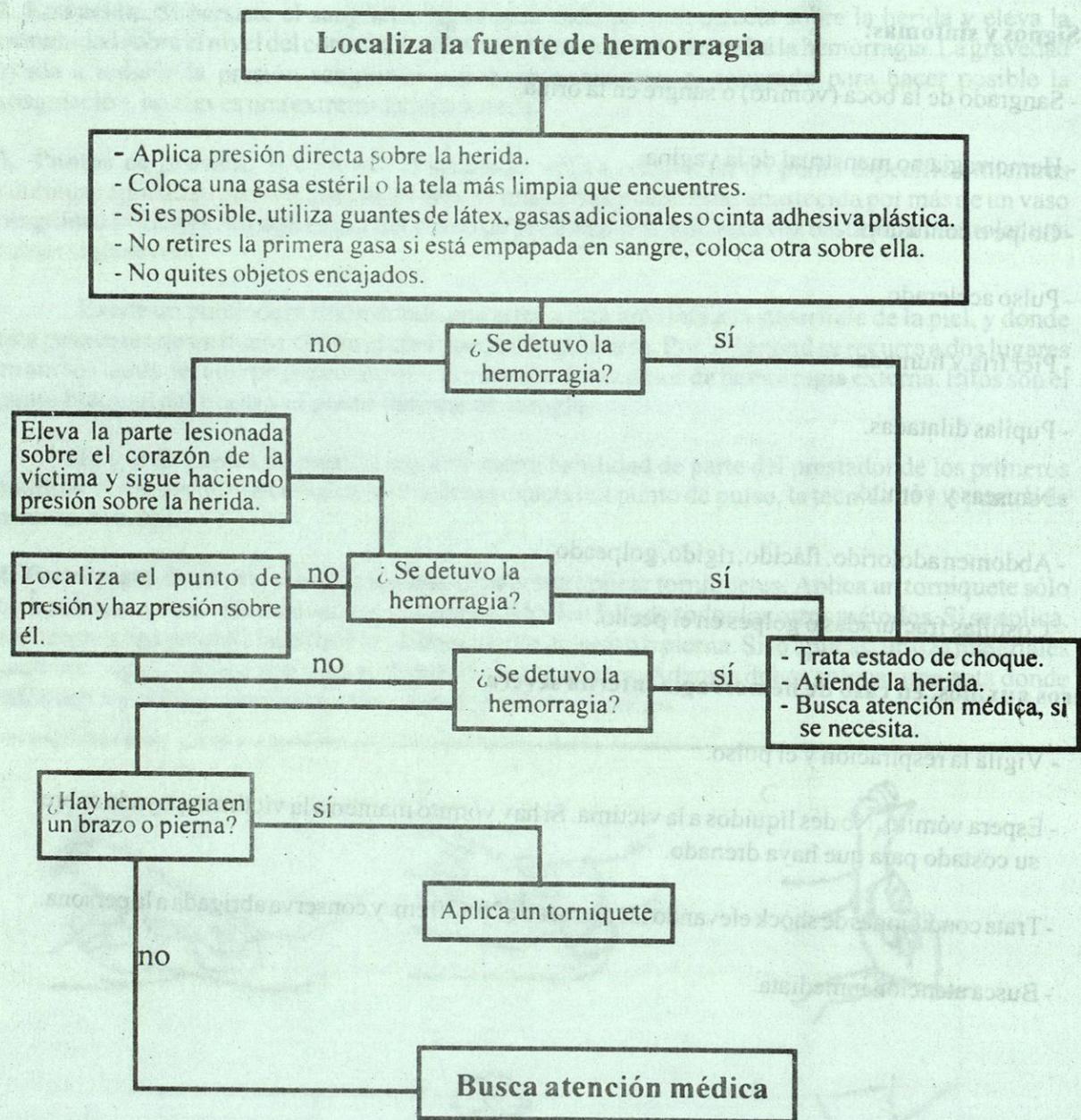


II. Completa según la secuencia del diagrama.



**HERIDAS:**

Las heridas se dividen en dos tipos: cerradas o abiertas. Una herida abierta tiene una rasgadura en la superficie de la piel con hemorragia visible. Una herida cerrada implica daño subcutáneo (o bajo la superficie de la piel). La piel no sufre rasgadura y no se ve sangrado.

**Heridas abiertas:**

Estos tipos de heridas implican daño en la piel, sangrado visible y posibilidad de infección.

**Tipos de heridas abiertas:**

- **Abrasión.** Piel raspada con pérdida parcial de la superficie de la piel. Tiene poco sangrado, pero puede ser muy dolorosa y grave si abarca un área grande o si entra materia extraña en ella.

- **Incisión.** La herida tiene bordes uniformes y sangra libremente. La cantidad de sangrado depende de la profundidad, ubicación y tamaño de la herida. Si la herida es profunda puede haber daño severo a músculos, nervios y tendones.

- **Laceración.** Corte en la piel con bordes rasgados irregulares. Pueden sangrar libremente.

- **Punción.** Esta es una pinchadura con un objeto puntiagudo o afilado. La herida de acceso a la piel suele ser pequeña. Puede ser necesario un tratamiento especial de la punción cuando el objeto que haya causado la herida se mantenga incrustado en ella.

- **Avulsión.** Esta es el desprendimiento de un fragmento de piel en otro tejido que no se desprenda totalmente del cuerpo y deja una parte suelta pendiente. Las avulsiones pueden comprender partes del cuerpo como las orejas, dedos de las manos, manos e incluso globos oculares.

- **Amputación.** Esta implica el corte o desprendimiento de una parte del cuerpo como dedos de las manos, de los pies, brazos, piernas.

**TIPOS DE HERIDAS ABIERTAS**

Tipo	Causa (s)	Signos y síntomas	Primeros auxilios
Abrasión (raspadura)	Fricción o raspadura	Sólo se afecta la superficie de la piel. Poco sangrado.	Elimina todos los desechos. Lavar la herida con agua y jabón.
Incisión (cortada)	Objetos filosos	Bordes uniformes de la herida hemorragia severa.	Controlar la hemorragia. Lavar la herida.
Laceración (desgarre)	Objeto despuntado que rasga la piel.	Pueden afectarse arterias. Sangrado severo. Peligro de infección.	Lavar la herida.
Punción (puñalada)	Objeto puntiagudo y filoso que perfora la piel.	La herida es estrecha y profunda en venas y arterias. Objetos incrustados. Peligro de infección.	No retire objetos incrustados.
Avulsión (desgarraamiento)	Maquinaria, explosivos	Tejido desprendido o pendiente.	Controlar la hemorragia
Amputación	Maquinaria, etc.	Hemorragia severa.	Llevar la parte desprendida a un hospital.

### Primeros auxilios

\* Quita la prenda de vestir que cubra la herida.

\* Controla la hemorragia como ya se ha descrito.

\* Controla la hemorragia aplicando presión mientras colocas una gasa esterilizada o tela limpia sobre la herida. Remítete a los pasos anteriores adecuados y a la sección que trata sobre la hemorragia.

\* Guarda la o las partes amputadas.

\* Evita la contaminación de la herida aplicando una gasa seca esterilizada. No laves la herida. Deja la limpieza de la misma a un médico. Si la víctima se encuentra en un lugar distante a muchas horas de camino de un médico, limpia la herida de ser posible, asegurándote que se controle la hemorragia.

### Heridas cerradas

Un golpe (contusión) se produce cuando un objeto despuntado golpea el cuerpo. La piel no se abre y no aparece sangre en la superficie de la piel.

Entre los signos y síntomas se cuentan: decoloración, hinchazón, dolor, enrojecimiento y pérdida de uso.

### Primeros auxilios

\* Controla la hemorragia aplicando de inmediato hielo y un vendaje elástico en la parte lesionada. El frío contrae los vasos sanguíneos, aminorando la hemorragia, y la compresión sobre el área de la lesión ayuda a disminuirla.

\* Verifica si hay alguna fractura.

\* Eleva la parte lesionada sobre el nivel del corazón de la víctima para disminuir la hinchazón y el dolor.

### Cómo limpiar las heridas

En el caso de heridas menores (que no necesita atender un médico).

\* Lávate las manos vigorosamente con agua y jabón.

\* Utilizando una gasa esterilizada o una tela limpia empapada con agua y jabón, lava cuidadosamente los bordes de la herida. El peróxido de hidrógeno (solución al 3%) ayuda a eliminar sangre y coágulos (no ayuda a desinfectar la herida o a destruir bacterias, como muchos creen). Deben eliminarse cuerpos extraños (por ejemplo, polvo, arena) para evitar la infección y un aspecto de tatuaje cuando sane la herida.

\* Lava la herida con grandes cantidades de agua y sécala con una gasa esterilizada.

\* Podría frotarse alcohol como antiséptico en la piel intacta alrededor de la herida, no en ella.

\* No apliques mercurio cromo, mertiolate o yodo en una herida. Estos productos matan pocas bacterias, pueden dañar y muchas personas son alérgicas a ellos.

\* Cubre la herida con una gasa esterilizada y una venda. Las gasas se necesitan principalmente durante las primeras 24 horas después de una lesión. En muchas cortadas es útil colocar una cinta adhesiva antiséptica. El vendaje no debe obstruir la entrada de aire porque podría retener humedad desalojada por la piel, lo que fomentaría el desarrollo de bacterias. Una de las gasas "no adheribles" funciona bien en el caso de abrasiones.

\* Las gasas y los vendajes son dos tipos diferentes de productos de primeros auxilios. Las gasas se aplican sobre la herida para controlar la hemorragia e impedir contaminación. Los vendajes sostienen las gasas en su lugar. Una gasa debe estar esterilizada o lo más limpia posible; los vendajes no necesitan cumplir con esta condición.

## ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

I. Contesta las siguientes preguntas:

1. Define los Primeros Auxilios.

---

---

---

---

2. ¿Cuáles son los signos vitales que se deben atender al prestar los primeros auxilios?

---

---

---

---

3. ¿Cuáles son las medidas de atención en una hemorragia externa?

---

---

---

---

4. ¿Cómo se clasifican las heridas?

---

---

---

---

5. Menciona los tipos de heridas abiertas

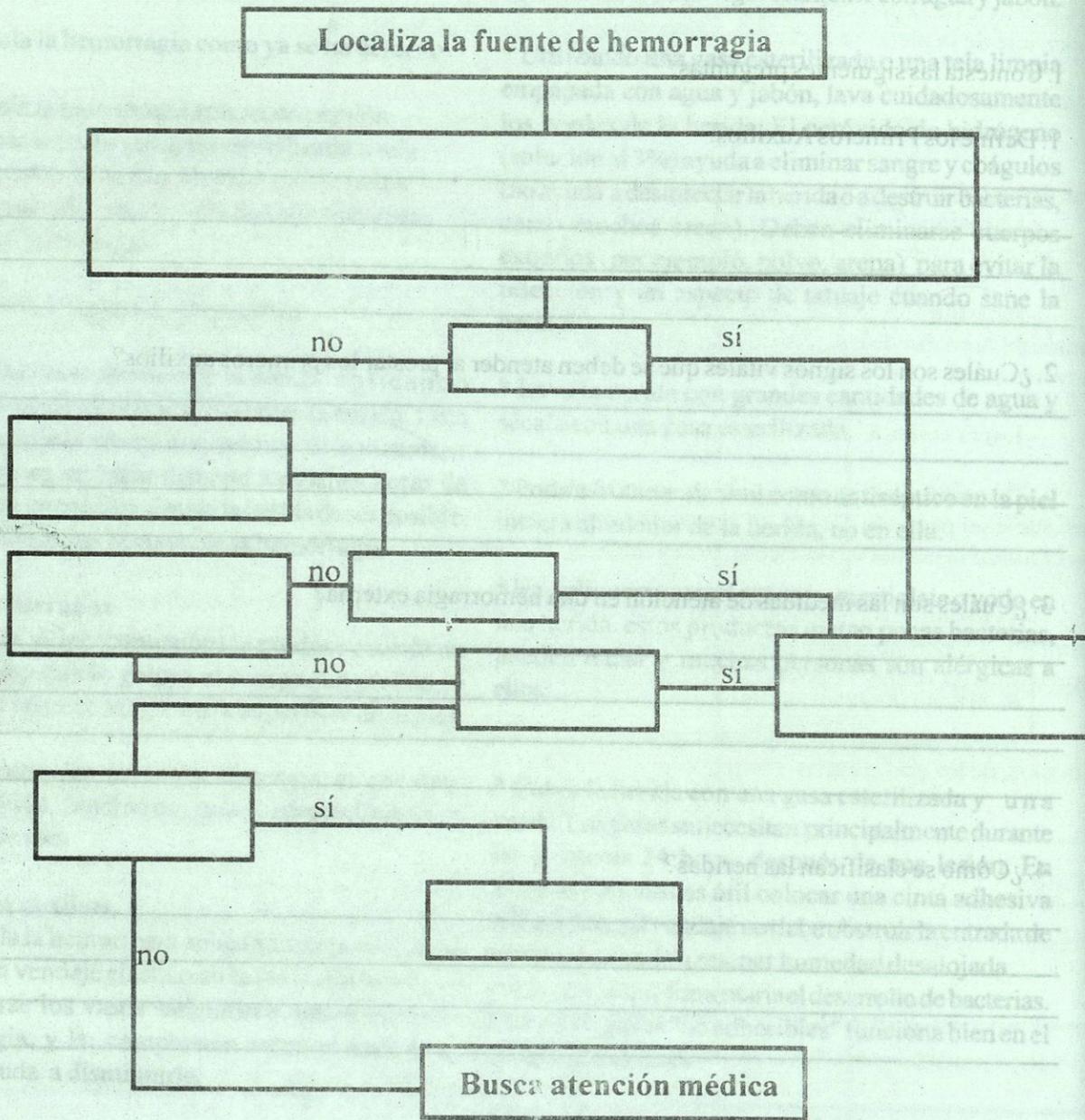
---

---

---

---

II. Completa según la secuencia del diagrama.



\* Verifica si hay alguna fractura.  
 \* Eleva la parte lesionada sobre el nivel del corazón de la víctima para disminuir la hinchazón y el dolor.  
 \* Limpia la herida con agua vigorosamente con agua y jabón. Limpia cuidadosamente la herida con agua y jabón, lava cuidadosamente para eliminar sangre y coágulos. Limpia la herida con agua y jabón para destruir bacterias. Limpia la herida con agua y jabón para destruir bacterias. Limpia la herida con agua y jabón para destruir bacterias.

**Cómo limpiar las heridas**  
 En el caso de heridas menores (que no necesitan atender un médico)

INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad que ha adquirido, en nuestros días, importancia de primer orden, pues el hombre lo realiza de forma natural y amena, y lo puede combinar con otras actividades de la vida.

La influencia que el deporte y las actividades físicas ejercen sobre el hombre como ente psicobiológico, se inclina a la amplitud de los movimientos laborales y sociales, mediante el aumento gradual de los niveles físicos, intelectuales y de voluntad que posibilitan mayor rendimiento en el trabajo. El basquetbol, como en los demás deportes, y muy especialmente en los llamados deportes con balón se concentra con mayor profundidad, ya que el entrenamiento requiere de formas y leyes científicas, que conllevan a los niveles físico, mental, técnico y táctico de los jugadores.

Educación Física; le sugirió en la primavera de 1891 que estudiara la creación de un deporte con estas características: que pudiera jugarse en el gimnasio del colegio y por equipos. El decano pretendía encontrar una distracción para sus alumnos una vez finalizada la temporada otoñal de fútbol a la espera del beisbol, que empezaba en primavera. El largo invierno de Massachusetts impedía la práctica de deportes al aire libre, y de ahí la necesidad de crear un juego, por equipos, en un gimnasio.

Naismith se puso a pensar, pero cuando llegó el invierno de aquel año aún no había encontrado la fórmula idónea. Entonces recordó una vieja y típica sentencia: "No hay nada nuevo bajo el sol", y decidió que, en vez de crear un deporte totalmente nuevo, tomaría diversos elementos de deportes conocidos. Así lo hizo, y en una sola noche redactó las reglas fundamentales de

## CAPÍTULO III

# BASQUETBOL

La ejercitación sistemática de un deporte, sin realizar sacrificios que abarcan, desde esfuerzos físicos y psíquicos intensos hasta la realización de actividades que requieren de mucha práctica, requieren de mucha voluntad.

El basquetbol en México

La enseñanza de los diferentes elementos que integran este dinámico deporte, en el nivel básico, es más difícil y menos interesante para el estudiante, por eso es necesario enseñar y/o perfeccionar los fundamentos de las clases de recreativos.

El basquetbol empezó a difundirse en 1900 en México, en la ciudad de Puebla, por Guillermo Spencer, maestro del Instituto Metodista Mexicano.

La "fe de bautismo" del baloncesto tiene un padre, un lugar de nacimiento y una fecha. El padre se llamó James A. Naismith; el lugar de nacimiento fue Springfield (Massachusetts) y la fecha, el mes de diciembre de 1891.

En 1906 fue introducido en el Distrito Federal por Richard William, Secretario de la Y.M.C.A. (Asociación Cristiana de Jóvenes). Y fue en 1920 en la Ciudad de Guadalajara cuando se llevó a cabo el primer torneo nacional de basquetbol con la participación de Puebla, Distrito Federal, Querétaro, Chihuahua, Guanajuato y Jalisco.

- Reglamento
- La cancha de juego
- Dimensiones

James Naismith era profesor de Educación Física en el Colegio de Springfield, una institución de la Y.M.C.A. (Asociación de Jóvenes Cristianos).

El baloncesto se juega en una cancha rectangular, bajo techo o al aire libre, cuyas