

9.- ¿Cuánto mide a lo largo y a lo ancho el campo de juego de futbol americano?

Largo \_\_\_\_ yardas

Ancho \_\_\_\_ yardas.

10.- ¿Cuántos cuartos de tiempo tiene el juego de futbol americano? \_\_\_\_\_

11.- Si 0=ofensiva y x=es la defensiva señala cuál es esta formación ofensiva: \_\_\_\_\_

formación \_\_\_\_\_

12.- Si 0= ofensiva y x= defensiva señala cual es esta formación defensiva. \_\_\_\_\_

formación \_\_\_\_\_

13.- Señala cuántos puntos se obtienen en las diferentes anotaciones

14.- Las Reglas de futbol americano de NCAA cuentan con \_\_\_\_ apartados.

15.- Los jugadores ofensivos pueden agarrar al contrario. Sí  NO

16.- ¿Cuánto vale un gol de campo? \_\_\_\_\_

17.- ¿Cuánto vale un touchdown? \_\_\_\_\_

18.- ¿Quién es el padre del futbol americano? \_\_\_\_\_

19.- Menciona 4 nombres que se les da a los hombres de la línea ofensiva. \_\_\_\_\_

20.- ¿Cómo podemos clasificar a los jugadores de la defensiva? \_\_\_\_\_

### CAPITULO III

## PRIMEROS AUXILIOS

**PRIMEROS AUXILIOS**

En este capítulo se presentan las condiciones que son necesarias para atender a las personas que hayan sufrido algún accidente. Los objetivos de los primeros auxilios son:

- 1. Evitar que el lesionado sufra mayores lesiones.
- 2. Mantener a la persona en una posición que no agrave su situación.
- 3. Prestar el primer auxilio que sea necesario.
- 4. Buscar ayuda médica profesional.

Los primeros auxilios son las medidas de emergencia que se llevan a cabo cuando una persona ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina, hasta que se pueda proporcionar la atención médica adecuada.

Un accidente es un acontecimiento independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y se manifiesta por daño corporal o mental.

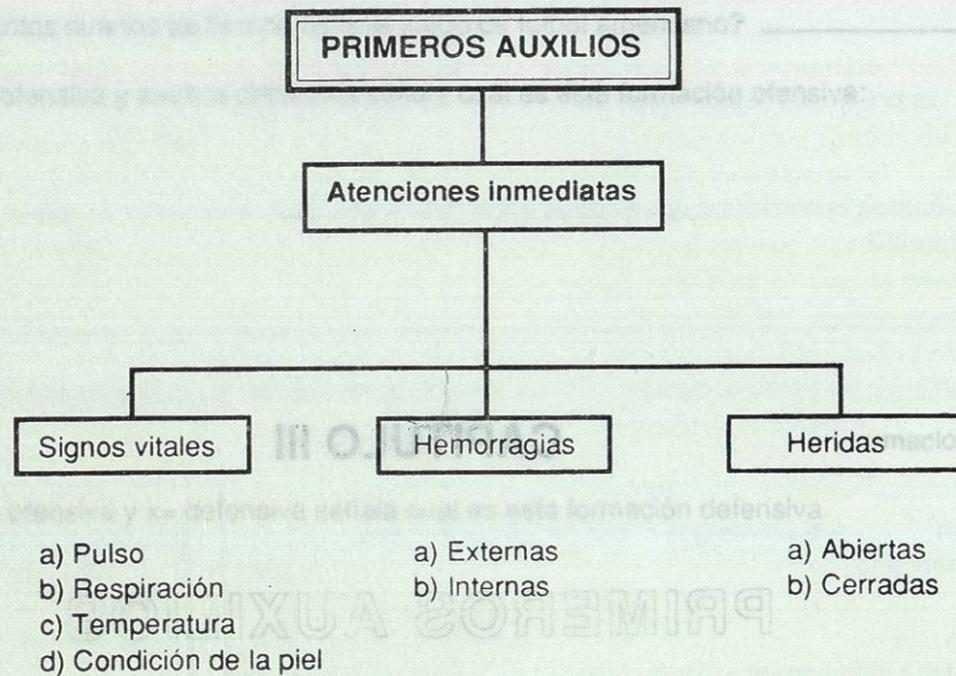
Es conveniente que el mayor número posible de personas adquiera nociones de primeros auxilios para poder presentar el primer auxilio necesario. Saber qué hacer, permite:

- 1. Evitar que el lesionado sufra mayores lesiones.
- 2. Mantener a la persona en una posición que no agrave su situación.
- 3. Prestar el primer auxilio que sea necesario.
- 4. Buscar ayuda médica profesional.

Los primeros auxilios son las medidas de emergencia que se llevan a cabo cuando una persona ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina, hasta que se pueda proporcionar la atención médica adecuada.

Un accidente es un acontecimiento independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y se manifiesta por daño corporal o mental.

Es conveniente que el mayor número posible de personas adquiera nociones de primeros auxilios para poder presentar el primer auxilio necesario. Saber qué hacer, permite:



**Trabajo de Investigación:**

**A) Shock**

**B) Resucitación cardiopulmonar (RCP)**  **NO**

# PRIMEROS AUXILIOS

## Introducción

En este capítulo se presentan las indicaciones que son necesarias para atender a personas que hayan sufrido algún accidente. Se consideran los principios generales de los primeros auxilios para tratar de minimizar las molestias, mantener cómoda a la persona y, en todo caso, no agravar más su situación. Como apoyo a las descripciones se presentarán tablas y diagramas que ayudan a seguir paso a paso las indicaciones.

Es conveniente que toda persona este capacitada lo mejor posible para brindar una ayuda eficiente cuando así sea necesario.

Cabe mencionar, que es de suma importancia conocer y estar capacitado para ser un prestador eficiente de primeros auxilios ya que no sabemos en que momento estemos frente a una persona accidentada, a la cual le podamos salvar la vida, o bien que alguien de nuestros compañeros nos ayuden a nosotros mismos en un momento necesitado.

## Primeros Auxilios

Los primeros auxilios son las medidas de urgencia que se llevan a cabo cuando una persona ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina, hasta que pueda recibir atención médica adecuada.

Un accidente es un acontecimiento independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y que se manifiesta por daño corporal o mental.

Es conveniente que el mayor número posible de personas adquieran nociones de primeros auxilios para poder presentarlos en el momento necesario. Saber qué hacer, permite a veces salvar una vida, a menudo evita la

aggravación de la lesión, y siempre reduce el sufrimiento del accidentado. Además lo pone en las mejores condiciones para recibir el tratamiento definitivo.

Los objetivos de los primeros auxilios son:

- Salvar la vida.
- Impedir lesiones posteriores, esto quiere decir que si no sabemos qué hacer, es preferible no intervenir para evitar complicaciones.

## Atenciones Inmediatas

Aunque cada tipo de accidente tiene un tratamiento especial, hay algunas medidas aplicadas a un gran número de ellos, que se estudiarán a continuación.

Lo primero que debe hacer la persona que va a impartir los primeros auxilios es conservar la calma y promover la llamada del médico.

- Debe alejar a las personas curiosas y mantener al paciente en una posición cómoda y adecuada.

- No se debe mover del sitio donde se encuentre a menos de que corra peligro de sufrir otra lesión; por ejemplo cuando hay un incendio.

- La posición que debe guardar la persona lesionada, es acostada sobre su espalda (decúbito dorsal), con la cabeza un poco más baja que el resto del cuerpo.

- Procédase siempre en primer lugar el tratamiento de aquellos trastornos o hemorragias. Damos enseguida una lista de primeros auxilios que pueden ser necesarios:

1. Descubre si el paciente se encuentra respirando o no. Si no lo está, comience de inmediato respiración artificial.

2. Si la respiración no ha sido afectada, ve si hay hemorragia; si es abundante, toma de inmediato medidas para detenerla.

3. Si la respiración no ha sido afectada y no hay hemorragia, busca signos de shock y fractura.

4. Si el paciente está consciente habla con él y averigua acerca de dolor y lesiones.

5. Si la lesión es grave manda a alguien a llamar a un médico y una ambulancia; si no hay nadie disponible tendrás que hacerlo tú mismo después de haberte ocupado de las medidas urgentes de primeros auxilios.

6. Afloja la ropa apretada, en especial el cuello y pretina o cinturón.

7. Trabaja rápidamente pero con cuidado, asegurándote de no mover huesos fracturados.

8. Si el paciente vomita, agáchale la cabeza y vuélvela a un lado para impedir aspiración.

9. Quita objetos sueltos, como dentaduras postizas, de la boca del sujeto inconsciente.

10. No trates de darle al sujeto inconsciente de beber.

11. No le des nada de beber al sujeto consciente hasta que te hayas asegurado de que no será necesaria una operación.

12. Mantén al paciente quieto y caliente, pero sin excederse en esto último pues puede aumentar el shock.

13. Aplica férulas a las fracturas antes de mover al paciente.

14. Si se sospecha fractura de columna

vertebral, fija al paciente a una tabla dorsal antes de trasladarlo.

15. No incites ni permitas al paciente sentarse, ponerse de pie o caminar hasta que estés seguro de que puede hacerlo sin peligro.

**Signos Vitales:**

Al prestar primeros auxilios a una persona se deben observar los siguientes signos vitales: pulso, respiración y, si es indicado condición de la piel. Verifique estos signos aproximadamente cada 5 minutos mientras esperas la llegada del servicio médico de urgencia o mientras se transporta al lesionado a un hospital.

**Pulso**

Coloca las yemas de los dedos índice y cordial (no utilice el dedo pulgar porque éste tiene pulso propio) sobre el punto de pulso radial (o base del pulgar de la muñeca interna) o sobre el punto de pulso de la carótida (en el surco que está al lado de la manzana de Adán en el cuello). No palpés ambas arterias carótidas al mismo tiempo. No haga demasiada presión o de masaje excesivo en el área de la arteria carótida porque alterará el ritmo del corazón.

El pulso normal en reposo de los adultos es de 60 a 80 pulsaciones por minuto. En el caso de niños, es de 80 a 100; y en el caso de bebés, es de 100 a 140 pulsaciones por minuto.

**Respiración**

Durante el estudio primario, la preocupación principal es: "¿Respira la víctima?" Sin embargo, en el estudio secundario se determina el ritmo de la respiración.

Cuenta el número de respiraciones por minuto. Entre 12 y 20 respiraciones por minuto es normal para adultos en reposo y adolescentes. Hasta 30 respiraciones por minuto es normal en niños, y 40 es normal en bebés.

Cuando determine el ritmo de la respiración, está atento a los siguientes ruidos, por ejemplo:

**PULSACIONES NORMALES**

60 - 70	Hombres
70 - 80	Mujeres
80 - 90	Niños de más de 7 años
80 - 120	Niños de 1 a 7 años
110-130	Bebés

- Un silbido o jadeo (vía aérea contraída)
- Un sonido de cacareo (vía aérea contraída)
- Un sonido de gorgoteo (líquido en la vía aérea).

**Condición de la Piel**

Se refiere a dos cosas:

\* **Temperatura:** La temperatura del cuerpo se determina de manera más exacta con un termómetro. A menudo no se dispone de uno. Si este es el caso, determine aproximadamente cuál es la temperatura de la víctima colocando la palma de la mano sobre la frente de la víctima y la otra en su frente o en la de otra persona sana. Si la víctima tiene fiebre, debe sentir la diferencia.

**SIGNIFICADO DE LAS TEMPERATURAS DEL CUERPO**

	Centígrados ( °C )
Condición grave	42.2°
	41.7
Condición crítica	41.1
	40.6
	40.0
Fiebre alta	39.4
	38.9
	38.3
Fiebre moderada	37.8
	37.2
Temperatura saludable (normal) en la boca	37.0
	36.7
Temperatura subnormal	36.1
	35.6
	35.0