

dolor.

\* Dolor y sensibilidad. Por lo general estos signos se encuentran sólo en el lugar de la lesión. Por lo general, el lesionado podrá señalar el sitio del dolor. Un procedimiento práctico para localizar fracturas consiste en tocar con mucho cuidado toda el área de extensión de los huesos; las quejas de dolor o sensibilidad sirven como signo confiable de fractura.

\* Historia de la lesión. Sospeche de la existencia de una fractura siempre que ocurran accidentes severos. Donde probablemente la víctima haya escuchado o sentido el chasquido del hueso.

#### Primeros auxilios

Los procedimientos de primeros auxilios que aquí se citan son lineamientos de acción básicos.

\* Trate cualquier urgencia que amenace la vida del lesionado. Los huesos rotos (salvo las fracturas en la columna o pélvicas) rara vez presentan una amenaza inmediata para la vida.

\* Trate el estado de choque.

\* Precise lo sucedido y el sitio del dolor, entumecimiento y hormigueo.

\* Quite con delicadeza la ropa que cubra el área lesionada. No mueva el área lesionada a menos que sea necesario. Corte la ropa por las costuras en caso necesario. Revise si hay inflamación, deformación, sensibilidad, tendencia a la protección o retracción y heridas abiertas.

\* Controle la hemorragia y cubra todas las heridas antes de entablillar la extremidad fracturada. En fracturas expuestas, no intente volver a colocar los extremos del hueso bajo la superficie de la piel, simplemente cúbralos con una gasa esterilizada.

\* Revise el pulso, sensaciones y la

recuperación capilar. Compare el área lesionada con una normal.

Es muy importante practicar al afectado un examen nervioso y circulatorio rápido. Las fracturas pueden lesionar terminales nerviosas. Revise si hay daño a nervios, verificando las sensaciones de la persona y pidiéndole flexionar la mano o el pie, dependiendo del lugar de la fractura.

Un examen circulatorio rápido es importante porque la pérdida prolongada de sangre en una extremidad causa rápidamente daño irreversible. Verifique el pulso radial en la muñeca y el pulso en la parte dorsal del pie. Más o menos una persona de cada cinco no tiene pulso detectable en la parte dorsal del pie; así que si éste está ausente, revise el pulso tibial posterior. (El pulso de la parte dorsal del pie está ubicado en la parte superior del pie, en tanto que el pulso tibial posterior puede encontrarse en la parte posterior de la cara interna del hueso del tobillo).

Si no puede detectar el pulso, consiga ayuda médica de inmediato. La recuperación capilar se puede utilizar también para revisar la circulación, no espere a ver si volverá la circulación antes de conseguir ayuda.

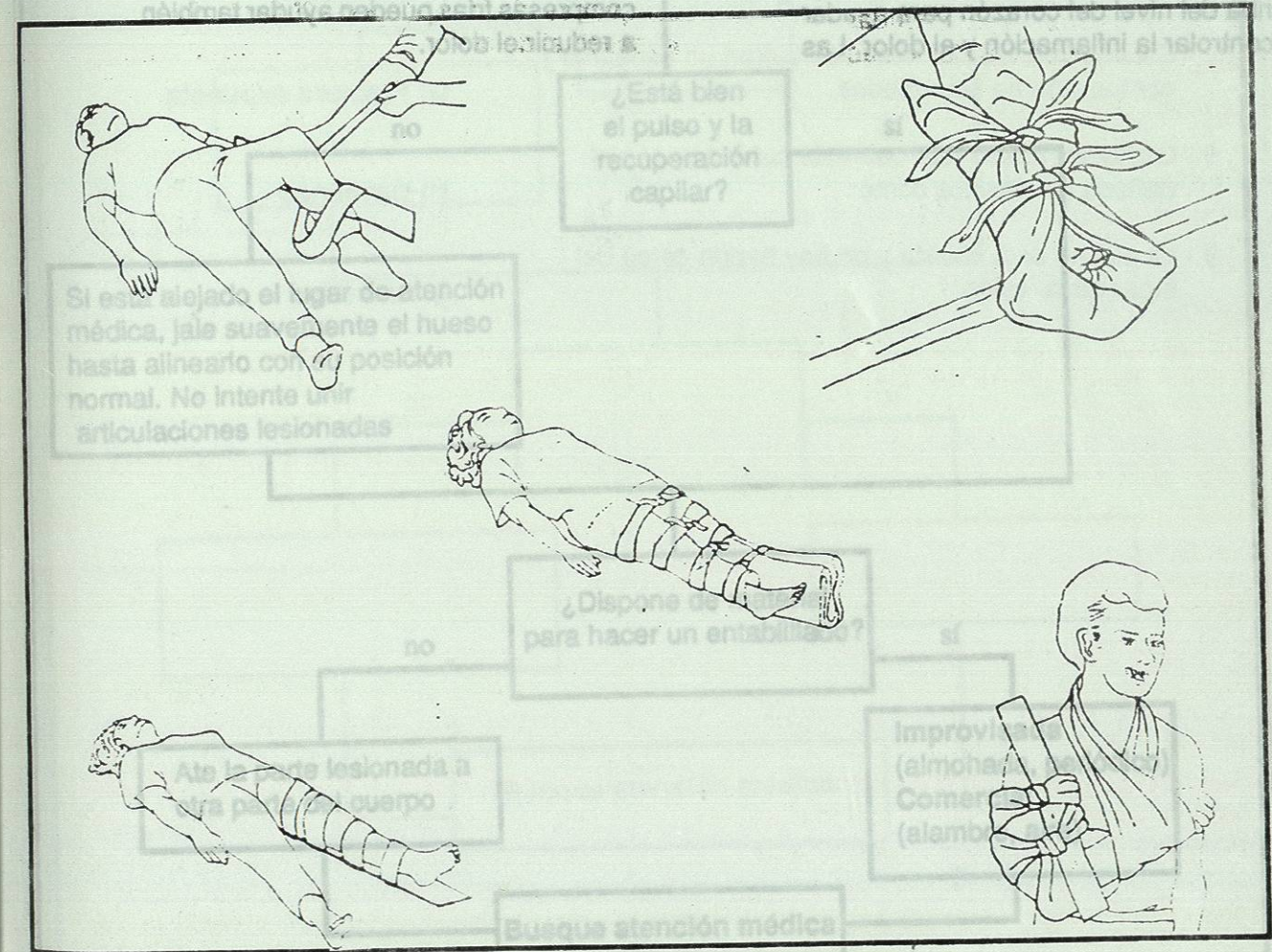
Si la mano o el pie del lesionado está frío, pálido y sin pulso, y un consultorio médico está a más de 15 minutos de distancia, muchos expertos recomiendan realinear la extremidad de manera manual y con cuidado. Esto implica jalar el miembro con delicadeza hasta alinearlo en la posición normal del hueso. Si hay mucho dolor o resistencia entablille la fractura tal y como se encuentre.

\* Todas las fracturas deben entablillarse antes que se mueva, a menos que se ponga en peligro su vida. Cuando entablille posibles fracturas, inmobilice las articulaciones arriba y abajo del lugar de la fractura. El entablillado ayuda a evitar mayor lesión a tejidos blancos, vasos sanguíneos o terminales nerviosas, debida a fragmentos óseos astillados y alivia el dolor al evitar el movimiento en el

lugar de la lesión. Mantenga los dedos de las manos y pies al descubierto a fin de revisar la circulación, aunque puedan estar cubiertos por un entablillado.

\* Varios materiales que se consiguen con facilidad puede servir para realizar entablillados. Una eslinga de brazo y venda, una almohada, cartón, tablas, periódicos o mantas (incluso atar la parte lesionada a una no lesionada) sirven bien para realizar entablillados. los entablillados acojinados impiden que se haga presión en nervios y la piel.

\* Las fracturas con deformaciones severas deben realinearse antes de realizar el entablillado si no hay pulso. Esto ayuda a preservar o restituir la circulación: lo que implica jalar con delicadeza la estructura lesionada hasta ponerla en línea con la posición normal del hueso. Explique a la víctima que esta operación puede producirle dolor momentáneo, pero que éste cesará una vez que la fractura haya sido enderezada y entablillada. Si la víctima muestra dolor más intenso y opone resistencia, entablille la extremidad en la posición deforme. No enderece dislocaciones ni ninguna otra fractura que tenga que ver con la columna



Ejemplos de entablillados provisionales



vertebral, hombro, codo, muñeca o rodilla.

\* Nunca disminuya o reacomode fracturas expuestas. Cubra la herida con una gasa esterilizada. Luego aplique el entablillado apropiado.

\* Si la víctima tiene una posible lesión vertebral y también una lesión en alguna extremidad, de prioridad a la lesión de la columna. Siempre causa problema entablillar la columna vertebral. Inmovilice la espina dorsal con mantas enrolladas u objetos similares colocados a uno y otro lado del cuello y del torso. En la mayoría de los casos es mejor esperar hasta que llegue una ambulancia con personal capacitado y equipo adecuado para atender lesiones de la columna.

\* Coloque la parte lesionada ligeramente arriba del nivel del corazón para ayudar a controlar la inflamación y el dolor. Las

compresas ayudan a controlar la inflamación y el dolor; pero evite usarlas en exceso porque puede provocar congelación.

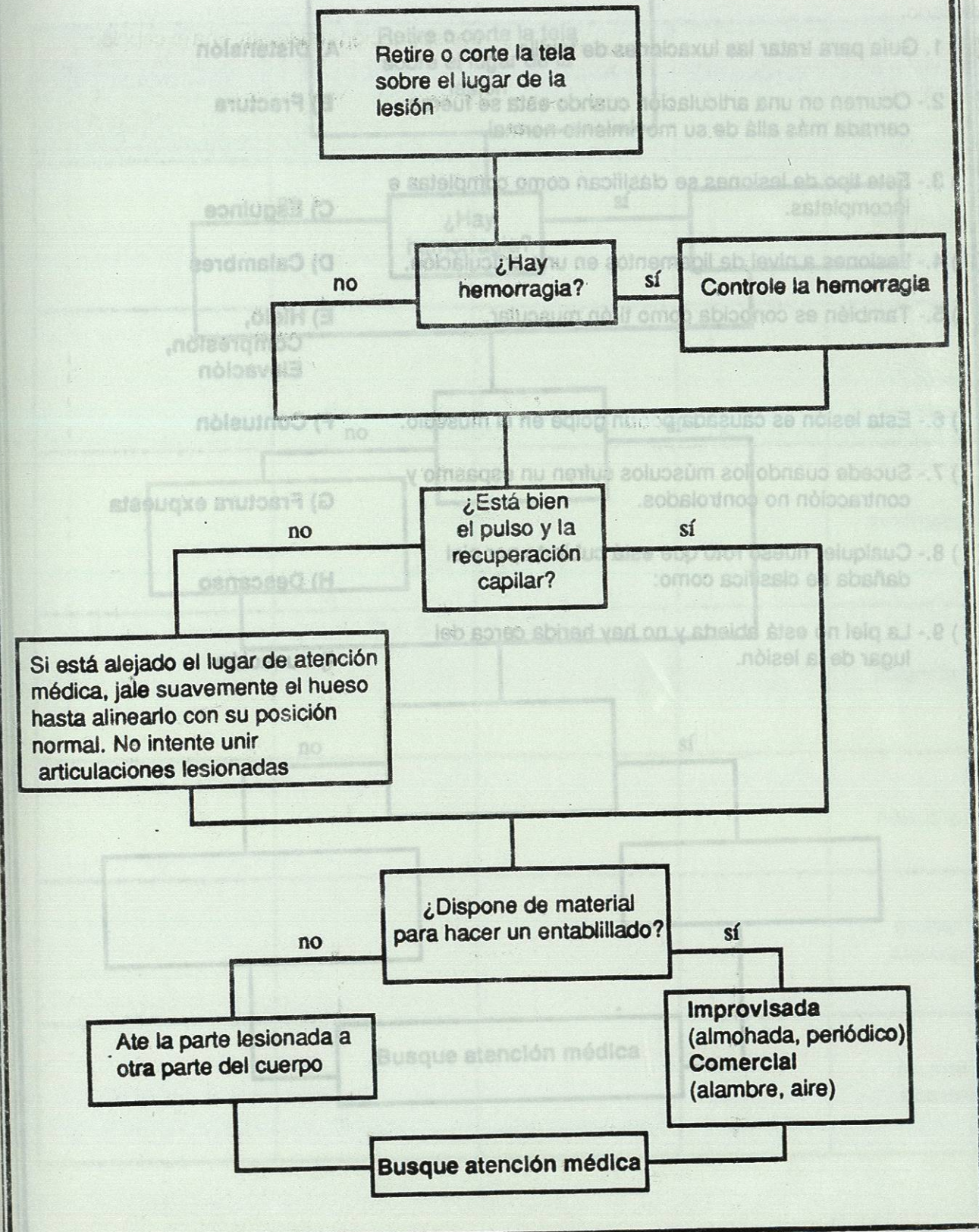
\* La mayoría de las fracturas no necesitan transportación inmediata. una excepción es un brazo o pierna sin pulso, lo que significa que hay suministro insuficiente de sangre al brazo o pierna afectado. En este caso se necesita buscar de inmediato atención médica.

\* Si tiene alguna duda, entablille la parte lesionada y trátela como si fuera una fractura.

\* Los analgésicos pueden ayudar a disminuir el dolor asociado con una lesión. no administre aspirina ni acetaminofén si la víctima no puede tolerarlos. Las compresas frías pueden ayudar también a reducir el dolor.

\* Todas las fracturas deben entablillarse antes que se mueva, a menos que se ponga en peligro su vida. Cuando entablille posibles fracturas, inmovilice las articulaciones arriba y abajo del lugar de la fractura. El entablillado ayuda a evitar mayor lesión a tejidos blancos, vasos sanguíneos o terminales nerviosas, y a evitar fragmentos de hueso que se muevan y dañen tejidos.

## ESQUEMA A SEGUIR EN FRACTURAS





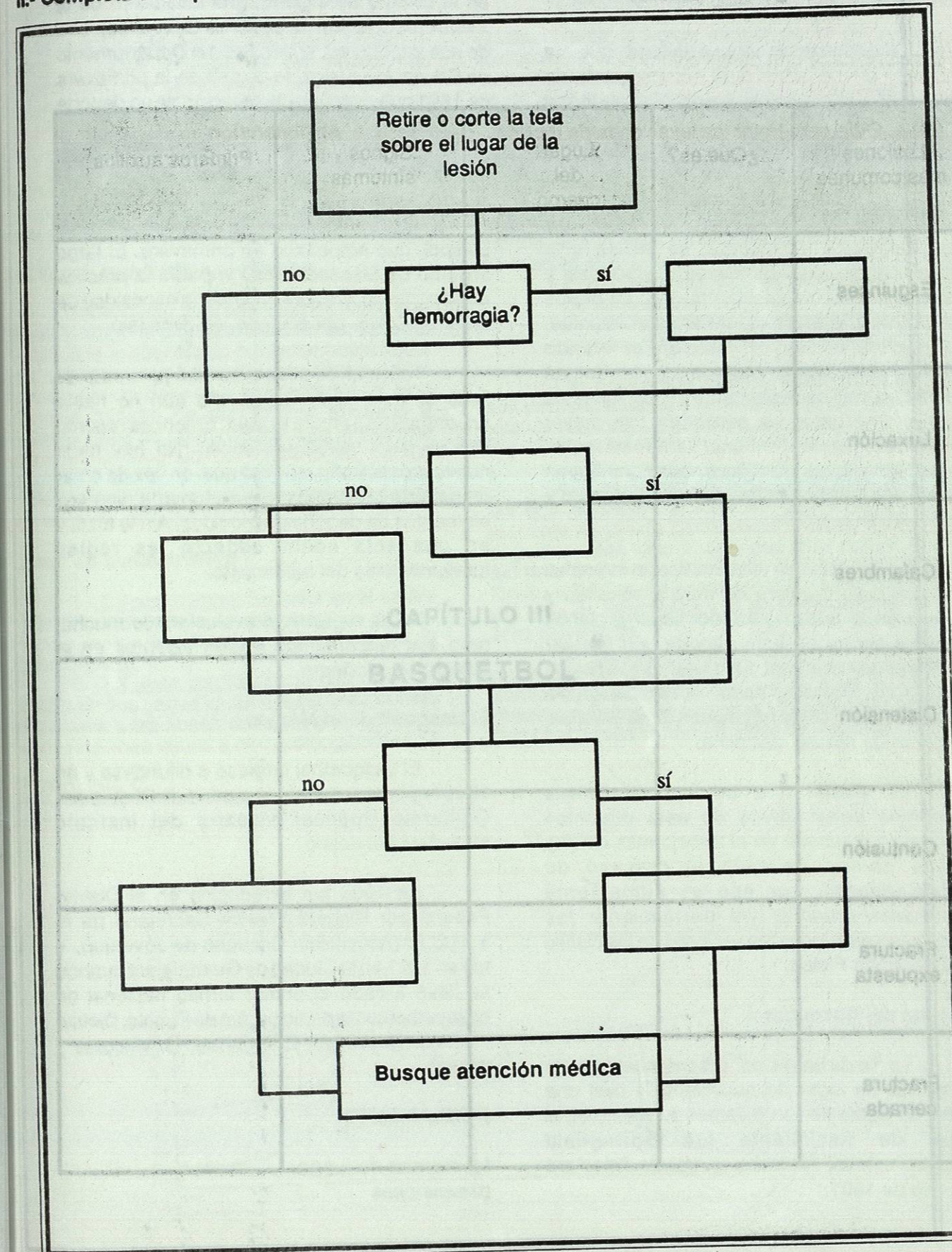
Actividades del capítulo

1. Relaciona cada una de las columnas y anota el número en el paréntesis correspondiente.

- ( ) 1. Guía para tratar las luxaciones de tobillo
- ( ) 2.- Ocurren en una articulación cuando esta se fuerza cerrada más allá de su movimiento normal.
- ( ) 3.- Este tipo de lesiones se clasifican como completas e incompletas.
- ( ) 4.- Lesiones a nivel de ligamentos en una articulación.
- ( ) 5.- También es conocida como tirón muscular.
- ( ) 6.- Esta lesión es causada por un golpe en el músculo.
- ( ) 7.- Sucede cuando los músculos sufren un espasmo y contracción no controlados.
- ( ) 8.- Cualquier hueso roto que está cubierto por piel dañada se clasifica como:
- ( ) 9.- La piel no está abierta y no hay herida cerca del lugar de la lesión.

- A) Distensión
- B) Fractura
- C) Esguince
- D) Calambres
- E) Hielo, Compresión, Elevación
- F) Contusión
- G) Fractura expuesta
- H) Descanso
- I) Luxación

II.- Completa el esquema de las acciones a seguir en caso de fracturas





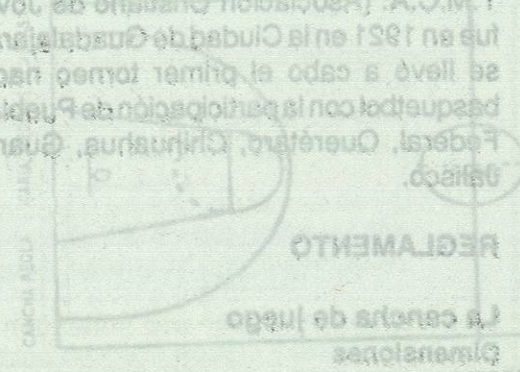
III. Completa el siguiente cuadro:

Lesiones más comunes	¿Qué es?	Lugar del cuerpo	Signos y síntomas	Primeros auxilios
Esguinces				
Luxación				
Calambres				
Distensión				
Contusión				
Fractura expuesta				
Fractura cerrada				

CAPÍTULO III  
BASQUETBOL

El basquetbol empezó a difundirse y en 1905 fue introducido en la ciudad de Puebla por Guillermo Spencer Maestro del Instituto Metodista Mexicano.

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 1921 en la Ciudad de Guadalupe cuando se llevó a cabo el primer torneo nacional de basquetbol con la participación de Puebla, Distrito Federal, Querétaro, Chihuahua, Guanajuato y Jalisco.



La enseñanza de los diferentes elementos constitutivos de este dinámico deporte se conviene en el trabajo más difícil y menta ameno de todo el proceso de adiestramiento por eso es sumamente importante enseñar y perfeccionar los fundamentos en todas las sesiones de las clases de Educación Física.

La historia del basquetbol