

PRIMEROS AUXILIOS. ACTITUD FRENTE A UNA LESIÓN		
¿Qué síntomas tienes?	Probablemente sea...	¿Qué debes hacer?
Sensación de "calambre muscular".	Contractura muscular total o parcial, que puede deberse a cansancio.	<ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos y reposo. ● También puedes dar un suave masaje.
Sensación de "tirón muscular". (síntoma de una pedrada).	Desgarro de un grupo o "haz" de fibras musculares.	<ul style="list-style-type: none"> ● Pon hielo (protegiendo la piel con un pañito o similar). ● Reposo. ● ¡No des masaje en la zona! ● Si el dolor es muy intenso, incluso pasados 2 o 3 días, ve al médico.
Dolor intenso y constante en el extremo del músculo.	Inflamación del tendón de inserción del músculo en el hueso (tendinitis).	<ul style="list-style-type: none"> ● Pon hielo. ● Reposo absoluto. ● Si persiste, ve al médico. Tal vez sea necesario algún antiinflamatorio.
Dolor agudo provocado por un golpe. Puede haber abultamiento y es casi seguro que aparecerá un hematoma.	Contusión (rotura de pequeños capilares sanguíneos ligeramente por debajo de la piel).	<ul style="list-style-type: none"> ● Saca la ropa, zapatillas... ● Aplica hielo. ● Reposo. ● Asistencia médica en función de la gravedad.
Chasquido, dolor localizado y/o imposibilidad para realizar un movimiento, a consecuencia de una caída, un golpe...	Fractura o fisura de un hueso.	<ul style="list-style-type: none"> ● No mover la parte lesionada. ● Traslado urgente a un centro hospitalario.
Dolor muy intenso y localizado debido a una torcedura.	Esguince articular (lesión de los ligamentos que rodean la articulación).	<ul style="list-style-type: none"> ● Aplica hielo. ● Reposo de la articulación. ● Ve al médico si se inflama.
Golpe muy fuerte que provoca un dolor muy intenso en una articulación (sucede frecuentemente en el hombro).	Luxación y/o fractura.	<ul style="list-style-type: none"> ● Inmovilización inmediata del miembro afectado. ● Traslado urgente a centro médico.
Sangrado por la nariz.	Hemorragia nasal por lesión de algunos capilares de las fosas nasales.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mantener la cabeza erguida. ● Presionar la nariz por fuera, por su parte superior, de 5 a 10 minutos. ● Respirar por la boca. ● Si continúa, acudir a un centro hospitalario.
Sensación de asfixia en la realización de ejercicio físico.	Insuficiencia respiratoria por esfuerzo intenso.	<p>Caminar lentamente realizando inspiraciones profundas ayudadas con aperturas de brazos. Expiración forzada.</p>



PRIMEROS AUXILIOS. ACTITUD FRENTE A UNA LESIÓN (continuación)		
¿Qué síntomas tienes?	Probablemente sea...	¿Qué debes hacer?
Imposibilidad para respirar, más concretamente para expulsar el aire.	Crisis asmática.	<ul style="list-style-type: none"> ● Inhalación de un broncodilatador. ● Caminar lentamente realizando inspiraciones profundas ayudadas con aperturas de brazos.
Sensación de sed, sequedad de mucosas combinada con cansancio, decaimiento...	Deshidratación.	<ul style="list-style-type: none"> ● Beber agua abundante. ● Mojar la cabeza.
Fuerte dolor de cabeza por exposición prolongada al sol, que puede ir acompañado de vértigos, jadeos, sudor frío o vómitos.	Insolación.	<ul style="list-style-type: none"> ● Evitar la fuente de calor. ● Beber abundante agua. ● Aplicación de toallas húmedas en la frente.
Mareo y/o pérdida de conocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> ● Desmayo por falta de riego sanguíneo a nivel cerebral. ● Hipoglucemia (bajada del nivel de azúcar en sangre). ● Otras causas (problemas cardíacos o nerviosos). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Echarse en el suelo boca arriba, con las piernas elevadas. ● Desabrochar la ropa. ● Aplicar un paño mojado con agua fría en la frente. ● Control de la respiración. ● En caso de pérdida de conocimiento, traslado urgente a un hospital.
Pérdida brusca de la consciencia con caída, acompañada de espasmos, contracciones, espuma por la boca...	Ataque epiléptico.	<p>Las personas cercanas deben:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Evitar que pueda lesionarse en las contracciones. ● Intentar tranquilizarlo. ● Ladearle la cabeza. ● Colocar un objeto entre los dientes (lápiz, pañuelo...) para evitar que se muerda la lengua. ● Asistencia médica.

VALORES, ACTITUDES Y NORMAS

- No fumes, no bebas alcohol, ni tomes nada que pueda perjudicar tu salud.
- Adopta una postura equilibrada, que no perjudique la estructura de tu espalda.
- Ante cualquier problema físico de un compañero o compañera, no olvides que tú eres su mejor ayuda.

