



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

# “TRATAMIENTO INTERDISCIPLINAR DEL CONTENIDO DE PRIMEROS AUXILIOS EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA”

AUTORÍA <b>ANTONIO MANUEL SERRANO GONZÁLEZ</b>
TEMÁTICA <b>ACTIVIDAD FÍSICA Y PRIMEROS AUXILIOS</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN SECUNDARIA</b>

## Resumen

Desde el área de Educación Física creemos conveniente que el contenido de primeros auxilios sea abordado de una manera significativa, que resulte interesante para el alumnado y que conozcan en todo momento algunas actuaciones básicas que les puedan ayudar en su día a día. A cualquier persona le interesa tener conocimientos de primeros auxilios, tanto para saber lo que tiene que hacer como para saber lo que no tiene que hacer. No solo en la práctica de actividad física y deportiva, sino en diferentes ámbitos de la vida cotidiana conviene conocer diferentes técnicas relacionadas con los primeros auxilios.

Si además desde otras áreas de la Educación Secundaria Obligatoria se apoya el desarrollo de este contenido, resultará un tratamiento interdisciplinar y en consecuencia, será valorado con mayor importancia.

## Palabras clave

Primeros auxilios. Educación Física. Salud. Socorrismo. Prevención. Ciencias de la Naturaleza. Interdisciplinariedad.

## 1. INTRODUCCIÓN.

Cada vez más, cuando nos encontramos paseando por la calle, cuando salimos una noche a disfrutar con los amigos y amigas, estamos realizando un viaje con nuestros familiares o estamos realizando diferentes actividades de ocio como practicar nuestro deporte favorito, en cualquier situación de nuestra vida cotidiana, mientras comemos o mientras vamos al instituto, en definitiva, en cualquier lugar y en cualquier momento, puede que nos encontremos con esa situación problemática y embarazosa, que gracias a una buena actuación de Primeros Auxilios quizás la solventemos de forma satisfactoria.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

A pesar de que cada día más, gracias a los avances tecnológicos, en medicina y en todos los ámbitos, disponemos de medios de asistencia más sofisticados, en muchas ocasiones el tiempo que tarda una persona en recibir asistencia médica desde que se produce un accidente hasta la llegada de los servicios médicos puede tener consecuencias graves para el accidentado.

Por ello, el tratamiento de los primeros auxilios en la Educación Secundaria Obligatoria desde diferentes áreas como Educación Física o Ciencias de la Naturaleza, es conveniente. Es importante conocer nociones elementales sobre primeros auxilios que nos permitan intervenir inmediatamente hasta que llegue la asistencia especializada. Este tema no solo interesa a organizaciones tales como el Cuerpo de Policía, Bomberos, etc., sino también a una gran parte de la población, que casi siempre es la primera en prestar ayuda en caso de accidente.

Para finalizar esta introducción, me gustaría presentar un primer acercamiento al concepto de primeros auxilios, como todas aquellas medidas o actuaciones que realiza el auxiliador en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente y con material prácticamente improvisado, hasta la llegada de personal especializado. Pero hay que tener en cuenta que nos se trata de tratamientos médicos, sino de acciones de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado. De esta primera actuación va a depender en gran medida el estado general y la posterior evolución del herido.

## 2. LOS PRIMEROS AUXILIOS.

### Generalidades.

Antes de comenzar con un desarrollo exhaustivo de los primeros auxilios, considero importante realizar un breve acercamiento al concepto. Así, se pueden definir los primeros auxilios, siguiendo a Torrado (1978), como la asistencia inmediata, limitada y temporal prestada en caso de accidente o enfermedad súbita por una persona circundante (auxiliador) o socorrista, en tanto se espera la llegada de asistencia médica efectiva o se traslada confortablemente a la víctima a un hospital.

Dentro de este concepto nos surge la denominación de socorrista. El socorrista será la persona diplomada para ejercer el socorrismo. El socorrismo es la técnica que se adquiere y perfecciona, junto a conocimientos teóricos médicos, mediante ejercicios prácticos repetidos.

### Cualidades de un auxiliador.

Conviene remarcar que todo auxiliador o encargado de primeros auxilios debe reunir las siguientes cualidades personales:

- Autodominio: que presente calma, confianza y control ante las situaciones dramáticas.
- Capacidad de organización: controlando a las personas circundantes e impidiendo la actuación de personas incompetentes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- Autoridad: tener la capacidad de tomar decisiones adecuadas, ordenando la obtención de servicios públicos de socorro o el traslado a un hospital.
- Simpatía: cualidad necesaria que debe procurarse impartir en todos los accidentes en general y en especial en víctimas en estado de confusión o shock.
- Dar confianza: Las palabras cariñosas dando confianza y tranquilidad a la víctima la hacen coger moral y a veces logran la recuperación.
- Conocimientos de primeros auxilios: tanto a nivel teórico, incluyendo el estudio del cuerpo humano (nociones básicas de anatomía y fisiología), como a nivel práctico, sin olvidar la prevención de accidentes.

#### **Limitaciones de un auxiliador.**

Una vez analizadas las cualidades de un auxiliador y los conceptos generales de primeros auxilios y socorrismo, se tendrá siempre en cuenta que, al definir éstos como asistencia inmediata, limitada y temporal, queda sobreentendido que tienen sus limitaciones. Éstas son:

- No hacer un tratamiento completo sin que el médico actúe: uno de los principales deberes del auxiliador es proporcionar lo más pronto posible asistencia médica. Por consiguiente, hay que considerar que la ley lo puede acusar justamente si aparecen complicaciones visibles después de su actuación.
- No realizar tratamientos ambiciosos: hay ciertas lesiones que únicamente pueden ser tratadas por médicos. Es preferible esperar a que llegue la asistencia sanitaria o el traslado sanitario a que se realice un tratamiento excesivamente complicado que pueda crear aún más problemas.
- Excederse en sus conocimientos y técnica a la hora de administrar primeros auxilios. Más vale hacer poco, pero que sea correcto, sin errores de técnica.

### **3. INTERDISCIPLINARIEDAD**

Con objeto de impulsar el sentido formativo de las enseñanzas de nuestro sistema educativo y su utilización para la comprensión del mundo, así como para favorecer los aprendizajes significativos y afianzar la motivación del alumnado, el desarrollo y la concreción de los contenidos de las materias y, en su caso, ámbitos de esta etapa educativa incorporará aspectos tales como:

- La visión interdisciplinar del conocimiento, resaltando las conexiones entre diferentes materias y la aportación de cada una a la comprensión global de los fenómenos estudiados. Por tanto, queda justificado nuestro tratamiento de los primeros auxilios desde diferentes áreas, como la Educación Física y las Ciencias de la Naturaleza.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- La aplicación de lo aprendido a las situaciones de la vida cotidiana, favoreciendo las actividades que capaciten para el conocimiento y análisis del medio que nos circunda y de las variadas actividades humanas y modos de vida. Así, podemos plantear continuos ejemplos y situaciones de la vida cotidiana en los que podemos encontrarnos con actuaciones de primeros auxilios.
- La consideración de la vida cotidiana y de los recursos del medio cercano como un instrumento para relacionar la experiencia del alumno o alumna con los aprendizajes escolares.
- La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud entre otros. Por consiguiente, el contenido de este artículo, los primeros auxilios, tiene cabida como tema relacionado con la educación para la salud, en cuanto a la aplicación de técnicas que pueden ayudar a tratar lesiones.

En referencia a la interdisciplinariedad, he de comentar que existen unos contenidos que por su similitud con los propios de nuestra área, la Educación Física, sería conveniente trabajarlos simultáneamente con el resto de profesores y eso nos puede ayudar a evitar repeticiones innecesarias. Así, a lo largo de mi intervención, podré coordinarme con profesores de otras áreas para desarrollar algunos contenidos que podrían llevarse a la práctica de forma conjunta. En el ejemplo concreto del artículo que me ocupa, cuando me disponga a desarrollar el contenido de primeros auxilios, sin lugar a dudas lo podría trabajar de forma interdisciplinar con el área de Ciencias de la Naturaleza. De este modo, convendría coordinarme con el profesor o profesora correspondiente y realizar una actuación conjunta.

Debemos identificar en la Unidad de primeros auxilios la posible vinculación que la misma tiene con el área de Ciencias de la Naturaleza, con el fin de buscar “apoyos” y complementariedad, a la hora de desarrollar los contenidos propuestos.

#### **4. JUSTIFICACIÓN DEL CONTENIDO DE PRIMEROS AUXILIOS EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.**

Ya en la década de los noventa, en la legislación existente en nuestra comunidad autónoma, en Andalucía, se nos pedía a los docentes de los centros de secundaria, que nuestros alumnos y alumnas debían conocer y observar normas básicas de prevención de lesiones y de actuación ante los accidentes más comunes en la actividad física.

Se trata de que debamos de comprobar que los alumnos y alumnas conocen que las actividades físico-deportivas entrañan un riesgo en su práctica. Que cada deporte tiene sus riesgos característicos, manifestados en lesiones y problemas variados, así como que las lesiones más corrientes afectan al aparato locomotor: huesos, músculos, articulaciones y ligamentos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Los alumnos y alumnas deben comprender que las lesiones en las actividades físicas y deportivas tienen unos factores comunes que las identifican: producción inmediata de dolor, incapacidad funcional de la región afectada y producción de hematoma o hemorragia interna.

Ante esta situación, se hace imprescindible que el alumnado tenga el conocimiento de medidas preventivas e incluso de unos principios básicos de primeros auxilios que les serán de gran utilidad ante una emergencia de este tipo.

Se comprobará si utiliza medidas preventivas, para evitar: el stress y las actitudes depresivas, enfermedades infecciosas, heridas y rozaduras, luxaciones y esguinces, que sabe utilizar protecciones adecuadas, que establece un ambiente de seguridad, que sabe lo que hacer en cada momento de su practica.

Que conoce y ejecuta medidas preventivas tales como que calienta siempre antes de iniciar la actividad física, respeta las reglas de juego, que mantiene una higiene adecuada antes y después de la actividad física, que sabe realizar atención primaria ante síntomas de fracturas, esguinces, luxaciones, contusiones, calambres, mareos, insolación y heridas.

En cuanto a la legislación actual, el tratamiento de los primeros auxilios también queda justificado. Su contribución a la adquisición de las **competencias básicas** podría plantearla de la siguiente forma:

La materia de Educación Física contribuye a la adquisición de todas las competencias básicas, aunque de manera directa y clara a la consecución de dos de ellas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

- En lo que corresponde a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, los primeros auxilios proporcionarán conocimientos y destrezas sobre hábitos saludables claves, como calentamientos previos a la práctica físico-deportiva, higiene personal y corporal, aplicación de técnicas fundamentales de atención primaria ante lesiones, todos ellos válidos para su vida cotidiana fuera del entorno escolar.
- La posible aplicación de este contenido en distintas situaciones e incluso la formación del alumno o alumna como ciudadano preparado para poder desarrollarlo y aplicarlo, favorece la adquisición de la competencia social y ciudadana. El cumplimiento de normas que rigen tener hábitos saludables y preventivos, hace del alumnado mejores personas y la aceptación de códigos de conducta propios de una sociedad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

A continuación me voy a centrar en un análisis más detenido de los currículos de las dos áreas más directamente relacionadas con el contenido que me ocupa, la Educación Física y Ciencias de la Naturaleza.

**OBJETIVOS**

Educación Física	Ciencias de la Naturaleza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.</li> <li>• Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.</li> </ul>

**CONTENIDOS**

Educación Física	Ciencias de la Naturaleza
<p>Cuarto curso.</p> <p>Bloque de Condición Física y Salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.</li> </ul>	<p>Tercer curso.</p> <p>Bloque 5. Las personas y la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Higiene y prevención de las enfermedades. Primeros auxilios. Valoración de la importancia de los hábitos saludables.</li> </ul>

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Educación Física	Ciencias de la Naturaleza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.</li> </ul> <p>El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer que en la salud influyen aspectos físicos, psicológicos y sociales, y valorar la importancia de los estilos de vida para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, así como las continuas aportaciones de las ciencias biomédicas.</li> </ul> <p>Con este criterio se pretende valorar si el alumnado posee un concepto actual de salud, y si</p>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

<p>producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquéllos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo-esquelético.</p>	<p>es capaz de establecer relaciones entre las diferentes funciones del organismo y los factores que tienen una mayor influencia en la salud, como son los estilos de vida.</p>
--	---

## TRATAMIENTO TRANSVERSAL DESDE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD

El sistema educativo contempla una educación integral de la persona, preparando a los alumnos y las alumnas para la vida, por ello debe formarles para que sean capaces de tomar, de manera razonada, decisiones que van a tener consecuencias claras sobre su salud y la de los que le rodean.

La Educación para la Salud debe contemplarse en el sistema de valores de la escuela incluyendo relaciones personales, modelos de comportamiento más frecuentes, actitudes del personal docente hacia el alumnado, el medio ambiente y otras características de la vida de la escuela.

Por todo lo anterior, creo suficientemente justificada la aplicación del contenido de primeros auxilios en la Educación Secundaria Obligatoria. No obstante, ¿por qué hemos de seleccionar este tema entre los contenidos a desarrollar entre mis alumnos y alumnas? Las razones son las siguientes:

- Es fundamental hacer comprender al alumnado que el cuidado de las lesiones, en la vida cotidiana en general y las deportivas en particular, es labor de todas las personas.
- Creemos importante que los alumnos conozcan los métodos de cuidados más frecuentes.
- El conocimiento básico de los mecanismos de las lesiones dificulta su recaída, incluso su aparición.
- El conocimiento de técnicas básicas de primeros auxilios puede salvar vidas humanas y evitar el agravamiento de heridos.

## 5. ACTUACIONES Y TÉCNICAS BÁSICAS DE PRIMEROS AUXILIOS.

Para el análisis de las actuaciones y técnicas básicas de aplicación de primeros auxilios, lo voy a desarrollar de forma esquemática, ya que considero que en todos los centros de enseñanza disponemos de manuales, libros o guías de primeros auxilios que podremos consultar para profundizar en las diferentes actuaciones que decidamos explicar de manera significativa a nuestro alumnado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

### **Premisas básicas para la aplicación de los primeros auxilios.**

Lo primero que vamos a tener que hacer para aplicar una técnica de primeros auxilios será tener en cuenta dos premisas fundamentales:

- Presentar tranquilidad en el momento de aplicar la técnica y de esta manera lograremos dominar la situación y evitar el pánico.
- Realizar una composición del lugar, para lo que debemos recordar unas pautas de actuación:
  - Proteger el lugar de los hechos (hacer seguro el lugar del accidente).
  - Alertar a los servicios de socorro, avisando del lugar, el tipo de accidente y el número de heridos y su estado aparente.
  - Socorrer, estableciendo un orden de prioridades.

### **La evaluación inicial del accidentado.**

La evaluación inicial del accidentado consiste en realizar una valoración global de su estado, para poder determinar el alcance de sus lesiones y de este modo establecer las prioridades de actuación.

- Valoración primaria: identificar las situaciones que pueden suponer una amenaza inmediata para la vida del accidentado, es decir, constantes vitales.
  - Estado de consciencia.
  - Respiración.
  - Circulación de la sangre a través del pulso.
  - La existencia de hemorragias severas.
- Valoración secundaria: para determinar la existencia de otras lesiones ocultas que presente la víctima. Por orden de actuación y manteniendo informado y tranquilo al accidentado, nuestra exploración detallada será la siguiente:
  - Cabeza.
  - Cuello.
  - Tórax.
  - Abdomen.
  - Extremidades.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

### Clasificación de urgencias.

En función de la gravedad de la lesión o accidente, conviene que conozcamos las posibles urgencias que podremos encontrarnos y así prioricemos nuestra actuación:

Muy graves	Graves	Menos graves	Leves
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asfixia.</li> <li>• Paro cardiaco</li> <li>• Hemorragias que no cortan por compresión.</li> <li>• Grandes chocados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hemorragias que precisan torniquete.</li> <li>• Heridas en tórax y abdomen.</li> <li>• Mordeduras venenosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fractura abierta.</li> <li>• Fractura de cráneo.</li> <li>• Fractura de columna vertebral.</li> <li>• Fractura de pelvis.</li> <li>• Heridas profundas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luxaciones.</li> <li>• Contusiones.</li> <li>• Fracturas menores.</li> </ul>

### Asistencia de primeros auxilios en situaciones de urgencia.

#### • Shock:

- ¿Qué es? Es el estado de quebrantamiento profundo, súbito e intenso, de todas las funciones vitales (sensibilidad, respiración, circulación, termogénesis...) como consecuencia de una agresión brutal al organismo por agresores de tipo variado (casi siempre accidentes graves) y que a menudo conducen a la muerte.
- Síntomas: hipotensión, piel fría, palidez y taquicardia.
- Actuación: tratar de anular la causa de la disminución del volumen de sangre y traslado urgente, tratando que sea con la cabeza más baja que el cuerpo.

#### • Paro cardiaco:

- Concepto: parada del funcionamiento del miocardio.
- Síntomas: ausencia de pulso.
- Actuación: masaje cardiaco.

### Lesiones deportivas

Factores que propician las lesiones deportivas.	Prevención de lesiones deportivas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reinserción del deportista sin recuperación total de la lesión.</li> <li>• Falta de entrenamiento y fatiga.</li> <li>• Desigualdad técnica y corporal entre los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de material adecuado.</li> <li>• Utilización de técnicas adecuadas.</li> <li>• Respeto a normas y reglamentos.</li> </ul>

<p>contrincantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Audacia en exceso o tenacidad al realizar un deporte.</li> <li>• Falta de respeto a las leyes y reglas del juego.</li> <li>• Mala climatología.</li> <li>• Falta de destreza al realizar un deporte.</li> <li>• Improvisación.</li> <li>• Falta de rigor en la aplicación de las leyes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar hábitos higiénicos.</li> <li>• Realizar calentamientos adecuados.</li> <li>• Revisiones médicas periódicas.</li> <li>• Cuidados dentales.</li> <li>• Inmunizaciones.</li> <li>• Dieta e ingesta de líquidos.</li> <li>• Sueño insuficiente.</li> <li>• Stretching.</li> </ul>
---	--

### Lesiones musculares.

Son las lesiones deportivas más frecuentes.

Causas	Tipos	Actuación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrenamiento inadecuado.</li> <li>• Calentamiento deficiente.</li> <li>• Sobrecarga de la musculatura.</li> <li>• Tejido cicatrizal (menos elástico que el músculo) de lesiones anteriores.</li> <li>• Disminución de la cantidad y calidad de las horas de sueño.</li> <li>• Frío intenso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contractura: distorsión de fibras musculares, sin rotura.</li> <li>• Distensión o desgarro: rotura de varias fibras y se presenta hemorragia local.</li> <li>• Rotura: seccionamiento transversal de varios haces o de un músculo completo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No dar masaje.</li> <li>• Reposo y enfriamiento de la zona lesionada.</li> <li>• Vendaje compresivo del miembro afectado.</li> <li>• Elevación de la extremidad.</li> <li>• Traslado al centro médico.</li> </ul>

### Lesiones óseas.

- Concepto: consisten en la interrupción de la continuidad del hueso.
- Tipos: fracturas incompletas o fisuras y fracturas completas.
- Actuación:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- No tratar de reducir la fractura.
- Tratamiento de la herida (solo en fracturas abiertas).
- Inmovilización del miembro afectado.
- Traslado urgente a un centro médico.

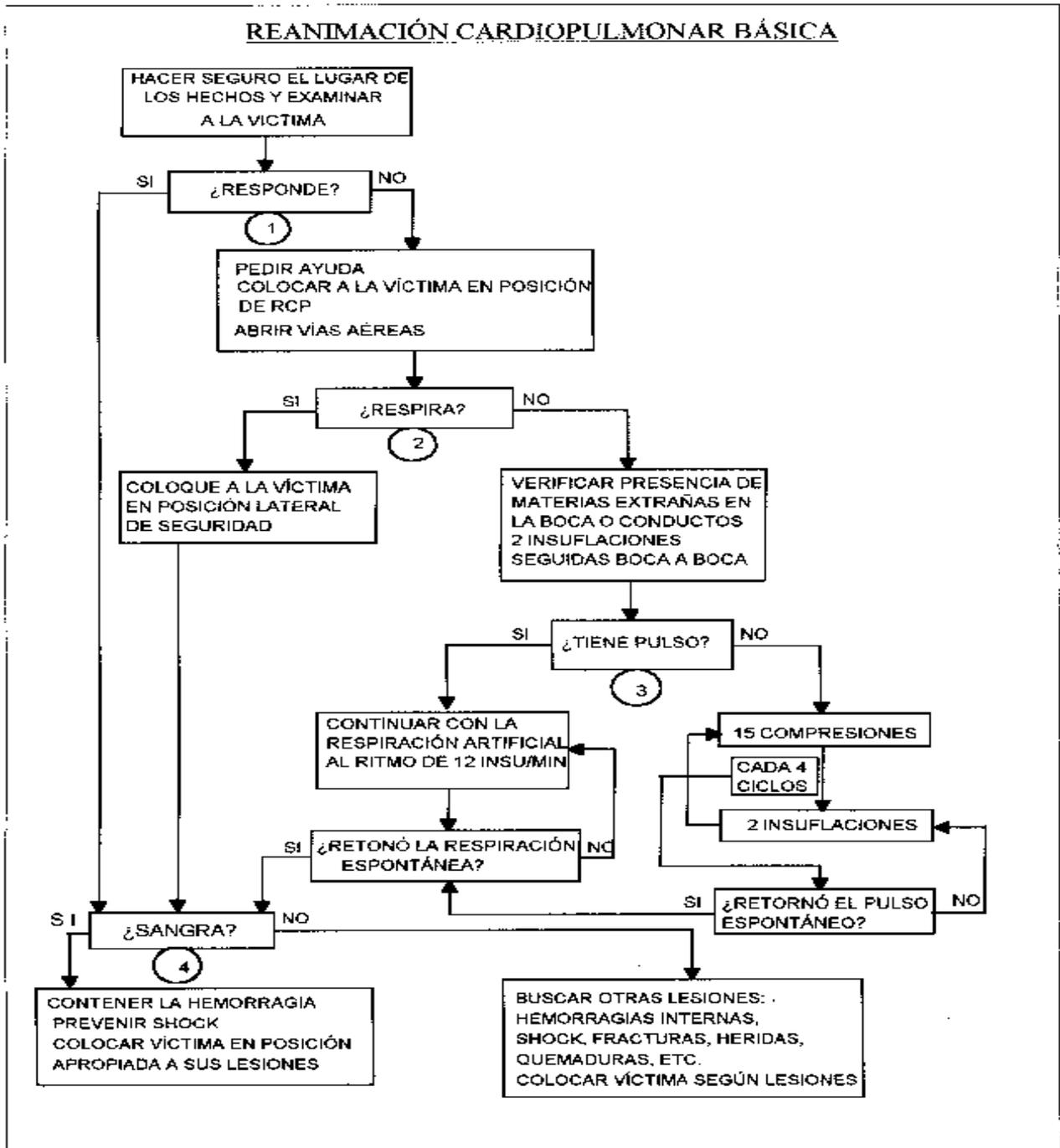
### **Cómo trasladar a un accidentado.**

Ya hemos avisado que la actuación correcta sobre el accidentado puede permitir un buen porvenir del mismo. Además, también va a ser fundamental un transporte correcto:

- Transporte normal en general: posición decúbito supino (boca arriba).
- Víctima en estado de shock: posición decúbito supino con la cabeza más baja que los pies (trendelemburg).
- Víctima con traumatismo de abdomen: posición decúbito supino con la cadera y piernas flexionadas.
- Víctima con traumatismo de tórax: posición semisentado.
- Víctima inconsciente: posición lateral de seguridad.

### **Cómo realizar la R.C.P.**

- Concepto: la reanimación cardio pulmonar constituyen el conjunto de acciones que debemos tomar al comprobar la parada cardio-respiratoria.
- Acciones a realizar
  - Liberar las vías aéreas y mantenerlas libres realizando una hiperextensión del cuello.
  - Restablecer la respiración y circulación, mediante la respiración artificial (siendo lo más rápido la insuflación de aire mediante boca-boca o boca-nariz) y el masaje cardiaco.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

### **Cómo tratar una herida.**

- 1º. Dejar sangrar.
- 2º. Limpiar bordes.
- 3º. Quitar cuerpos extraños.
- 4º. Limpiar heridas.
- 5º. Eliminar piel muerta.
- 6º. Aplicar compresa de grasa estéril.
- 7º. Aplicar antiséptico.
- 8º. Dejar al aire o con una compresa.
- 9º. Ante un aumento del dolor y/o temperatura, avisar al médico.

### **Botiquín de urgencia.**

Su composición puede variar según las circunstancias, pero en general bastarán los elementos siguientes:

- Gasas estériles.
- Algodón hidrófilo.
- Agua oxigenada.
- Alcohol.
- Un antiséptico.
- Esparadrapo.
- Tiritas de varios tamaños.
- Vendas de gasa orillada.
- Una venda de gasa.
- Analgésicos.
- Pomada de quemaduras.
- Pomada antiinflamatoria.
- Crema antihistamínica (picaduras).
- Termómetro.
- Tijeras.
- Pinzas.

## **5. CONCLUSIÓN.**

La aplicación de estos contenidos de forma interdisciplinar a través de distintas áreas de Educación Secundaria Obligatoria supone un acercamiento a los bloques de contenidos relacionados con la salud y el cuerpo humano.

Los accidentes no tienen porqué darse siempre en las clases de Educación Física, sino que podrían aparecer en cualquier situación de nuestro día a día. Será necesario que a través de prácticas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

significativas, con diferentes exposiciones en clase, charlas de expertos, debates, presentaciones de casos reales, representaciones o simulaciones en clase... proporcionemos entre nuestro alumnado diferentes conocimientos, técnicas y actitudes para mejorar y mantener la salud.

Por último, remarcar que será fundamental concienciar a nuestro alumnado sobre la importancia de este contenido, ya que son muchas las situaciones en las que nos podemos encontrar que conlleven su aplicación. Pero solo un deseo. Mejor si no tuviéramos que aplicarlas.

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

- Calzada, A. y otros (1995). *Ecuación Física. Enseñanza Secundaria. Libro del profesor*. Madrid: Gymnos.
- Torrado, M. (1978). *Primeros auxilios en la actividad físico-deportiva*. Valladolid: Miñón.
- Urkía, C. (1996). *Guía de Primeros Auxilios*. Madrid: Edita Cruz Roja Española.
- Junta de Andalucía (1995). *Temas transversales*. Sevilla: Edita Consejería de Educación y Ciencia.

### Referencias Legislativas:

- Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
- Decreto 126/1994, de 7 de junio, por el que se establecen las enseñanzas de Bachillerato en Andalucía.
- Decreto 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación secundaria obligatoria en Andalucía.
- Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: ANTONIO MANUEL SERRANO GONZÁLEZ
- Centro, localidad, provincia: IES VIRGEN DEL COLLADO. Santisteban del Puerto. Jaén.
- E-mail: msg\_0825@hotmail.com