

## LOS PRIMEROS AUXILIOS EN EL AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Clara Fernández García. Colg. 11.460**

*I.E.S. "Luis de Morales" Arroyo de la Luz (Cáceres)*

Constantemente escuchamos o vemos noticias de jóvenes heridos o fallecidos en accidentes domésticos, colisiones de tráfico, ahogados en pantanos, lesionados por diferentes tipos de caídas... Nuestros alumnos y alumnas son un grupo de riesgo propenso a los accidentes por varios motivos; la hiperactividad propia de su edad, el gusto por desafiar las normas y buscar los límites, ya sea para autoafirmarse o probar ante los demás su valía y la curiosidad, que en ocasiones les empuja a meterse en situaciones peligrosas, consumir drogas, etc.

Un accidente puede afectar tanto al plano físico como al psíquico, reducir la calidad de vida, causar fobias, producir incapacidad, muerte, además de afectar psicológicamente a los familiares de los heridos o fallecidos, en definitiva, su repercusión es enorme al implicar a un gran número de personas además de la víctima.

Es evidente que la salud es una prioridad en la sociedad y como tal debe estar presente en los centros educativos, éstos son un lugar idóneo porque llegan al total de la población (educación obligatoria). La educación para la salud es uno de los denominados temas transversales que deben incluirse en todas las áreas; es un proceso social para que los individuos tomen medidas en defensa de la salud individual y colectiva. Se trata de que la población se interese por la salud para que participe en su mejora y tenga cierta autonomía respecto a ella.

En la educación para la salud se incluyen temas como alimentación, drogas, información sexual, sida, higiene, primeros auxilios, actividad y descanso... De forma habitual los contenidos más tocados son alimentación y prevención de drogodependencias, dos temas importantes, pero si tenemos en cuenta que cada año mueren miles de personas en accidentes, en el campo de la salud, la defensa de la vida debe ser también una principal preocupación.

En el centro educativo es en el área de educación física donde ocurren la mayoría de accidentes debido a la demanda de movimiento y exigencia física, es por ello un marco ideal para trabajar el contenido de primeros auxilios. El ejercicio físico pretende el fomento de la salud, no puede constituirse en una vía para dañarla o perderla. Si queremos promocionar la salud en los centros educativos debemos enseñar a prevenir pero también enseñar al menos los primeros cuidados una vez que la salud se ve comprometida.

La Educación Física debe dotar al alumno de los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para la práctica autónoma de actividad física, ocupando activamente su tiempo libre. A lo largo de los diferentes cursos el profesor proporcionará al alumno contenidos de tipo preventivo, que hagan más segura la práctica y aquellos que le permitan actuar en caso de producirse un accidente. La propuesta de secuenciación de contenidos en la ESO y Bachillerato que realizamos para su tratamiento en el aula sería la siguiente:

1º ESO	Botiquín. Elementos que debe contener
2º ESO	Sistemas de emergencias en la región. Mecanismos de alerta inmediata. Heridas causadas por mordeduras o picaduras. Cómo actuar. Hemorragias. Cómo actuar. Hipoglucemia. Síntomas. Cómo actuar Quemaduras. Cómo actuar
3º ESO	Lesiones musculares: agujetas, elongación, contractura, calambre, tirón, rotura parcial, rotura total. Lesiones articulares: esguince, luxación. Fracturas: abierta, cerrada. Lesiones tendinosas: tendinitis, rotura tendinosa. Posición lateral de seguridad. Transporte de heridos: métodos de recogida. Transporte individual y por varias personas. Transporte de heridos: golpe en la cabeza, columna vertebral... Utilización del collarín.
4º ESO	Atragantamiento. Maniobra de Heimlich Alteración de las funciones vitales. Valoración de un accidentado: conciencia, respiración, pulso. Boca a boca, boca-nariz. Valoración del pulso. Reanimación Cardio-Pulmonar
1º BACH	Primeros auxilios en la montaña. Botiquín necesario. Patologías por frío: Hipotermia, congelación. Improvisación de una camilla.

Algunos ejemplos de actividades para su aplicación en el aula podrían ser: visionado de vídeos, comentar los primeros auxilios que realizaríamos en función de diferentes imágenes de accidentes presentadas, actividades de simulación en pequeños grupos o en circuitos, visitar centros de rehabilitación, ponernos en contacto con la Cruz Roja.

El conocimiento de las diferentes técnicas nunca supondrá la sustitución de las labores del personal sanitario, sin embargo, esa capacidad puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte, entre una situación de invalidez temporal o permanente, o también entre una recuperación rápida y una larga convalecencia. La población en general debería tener la capacidad de decisión para actuar con responsabilidad y criterio cuando la situación lo requiere, ayudarse a sí mismos y también ayudar a los demás pues esto repercutirá en una mejora en la calidad de vida de todos y todas.