



Guías de Contenidos Educación Física 5° básico

Unidad: Aplicar Habilidades motrices a las actividades deportivas.

Objetivo: Reforzar contenidos de la clase en el hogar sobre realizar actividad física de forma segura, seguridad y vida saludable.

TEXTO INFORMATIVO

Primeros auxilios – Maniobra Heimlich

Los Primeros Auxilios, son los cuidados inmediatos y temporales que se le aplican a la persona que ha sufrido un accidente o una enfermedad súbita, hasta la llegada de un médico, personal especializado o que sea trasladado a un hospital, entregando al paciente en mejores o iguales condiciones de como se le encontró.

Su carácter inmediato radica en su potencialidad de ser la primera asistencia que esta víctima recibirá en una situación de emergencia. Es limitado porque de todas las técnicas, procedimientos y concepciones que existen en la medicina, solo utiliza una pequeña parte de éstas, por ello, el socorrista nunca debe pretender reemplazar al personal médico.

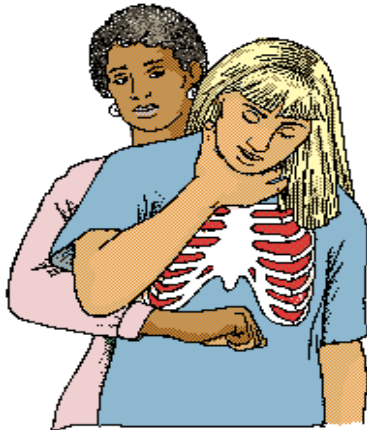
Uno de los primeros auxilios prestados de forma común, corresponde a la **maniobra de Heimlich**, la cual corresponde a una técnica de emergencia para prevenir la asfixia cuando se bloquean las vías respiratorias de una persona con un pedazo de alimento u otro objeto.

Se puede utilizar de manera segura, tanto en niños como en adultos, pero la mayoría de los expertos **no la recomiendan** para bebés menores de un año. Uno puede llevar a cabo esta maniobra en uno mismo, con la ayuda de algún objeto.

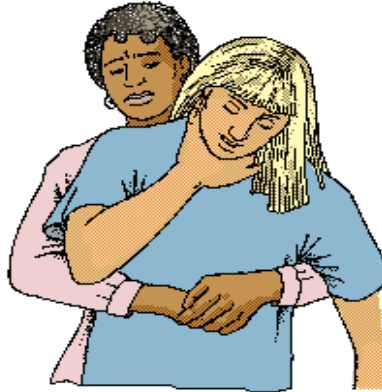
Cómo aplicar la maniobra de Heimlich:

- Para una persona consciente que esté sentada o parada, ubíquese detrás de ella y coloque los brazos alrededor de su cintura.
- Coloque el puño, con el pulgar hacia adentro, justo por encima del ombligo de la persona, y agarre el puño firmemente con la otra mano.
- Hale el puño con fuerza y abruptamente hacia arriba y hacia adentro para aumentar la presión en la vía respiratoria por detrás del objeto causante de la obstrucción y forzarlo a salir de la tráquea.
- Si la persona está consciente y acostada boca arriba, ubíquese por encima de ella con una pierna a cada lado. Empuje el puño agarrado hacia arriba y hacia adentro en una maniobra similar a la de arriba.

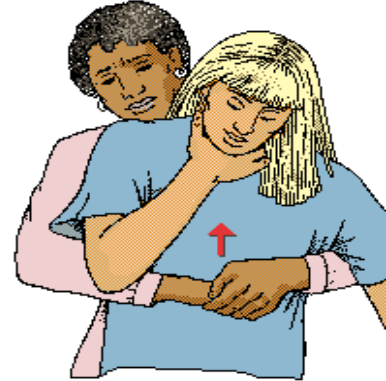
Es posible que se deba repetir el procedimiento varias veces antes de lograr desalojar el objeto. Si los repetidos intentos no logran abrir la vía respiratoria, puede ser necesario practicar una incisión de emergencia en la tráquea (traqueotomía o cricotirotomía).



Colóquese de pie o de rodillas detrás del paciente inconsciente. Pásele un brazo alrededor de la cintura de manera que el puño quede entre las costillas y el ombligo, con el pulgar dirigido hacia adentro y en contacto directo con el abdomen.



Coloque la otra mano sobre la primera.



Utilice la mano de fuera para ejercer una fuerza lo mayor posible hacia adentro y hacia arriba con el fin de expulsar rápidamente el aire de los pulmones de la víctima. Si no logra resolver la obstrucción, repita la maniobra hasta cuatro veces.

I. Lee atentamente el texto y responde las preguntas correctamente. Deberás traspasar a tu cuaderno, la alternativa correcta. (1 punto cada alternativa)

Ejemplo:

1.- ¿Cómo se llama el título del texto?

- A) maniobra de lucux
- B) primeros auxilios – maniobra de lucux
- C) primeros auxilios – maniobra de Heimlich
- D) maniobra de heimlich

En tu cuaderno debes colocar:

Respuestas:

1.- C

2.-

3.-

1.- Los primeros auxilios son:

- A) Cuidados lentos y duraderos
- B) Cuidados intensivos y controlados
- C) Cuidados inmediatos y temporales
- D) A y B
- E) Ninguna de las anteriores



2.- La importancia de la atención inmediata radica en:

- A Su potencialidad de ser la primera asistencia para la víctima
- B Ser los últimos en saber qué pasó
- C Saber quién fue el asesino de la víctima
- D No conocer a la persona lesionada
- E Ninguna de las anteriores

3.- La maniobra de Heimlich corresponde a:

- A una técnica de emergencia para prevenir la hemorragias
- B una técnica de emergencia para prevenir las fracturas
- C una técnica de emergencia para prevenir una esguince
- D una técnica de emergencia para prevenir la asfixia
- E Ninguna de las anteriores

4.- La maniobra de Heimlich se puede aplicar en:

- A Adultos
- B Niños
- C Bebés menores de un año
- D A y B
- E Ninguna de las anteriores

II. Completa la oración. (8 pts)

Maniobra de Heimlich:

Para una persona consciente que esté _____o_____,
ubíquese detrás de ella y coloque los brazos alrededor de su cintura.

Coloque el _____, con el pulgar hacia adentro, justo por encima
del ombligo de la persona, y agarre el puño firmemente con la otra mano.

Hale el puño con fuerza y abruptamente hacia _____y hacia
_____para aumentar la presión en _____por detrás
del objeto causante de la obstrucción y forzarlo a salir de la tráquea.

**IMPORTANTE: DEBERÁS ANOTAR LAS RESPUESTAS EN TU CUADERNO
Y MOSTRAR A SU PROFESOR CUANDO SE INICIEN NUEVAMENTE LAS
CLASES.**



Para el apoderado:

Video para complementar el estudio junto a su pupilo (a).
Debes pinchar con el mouse o computador con el botón derecho y apretar en el enlace o link del video y luego apretar “**abrir hipervínculo**”. Así podrán ver el video desde YouTube. Si se les hace difícil puede colocar en YouTube “Atragantamiento con Jacinto y sus amigos” y así obtener el video.

<https://www.youtube.com/watch?v=eUxUoYQTzc4>