

PRIMEROS AUXILIOS

ÍNDICE

<ul style="list-style-type: none">• Introducción• Plan de Emergencia• Prevención de Lesiones• Lesiones Comunes y su Cuidado• Prevenir la Transmisión de Enfermedades• Contenido del Botiquín de Primeros Auxilios	<ul style="list-style-type: none">• Emergencias de Acaloramiento• Insolación• Calambres• Cansancio• Ampollas• Heridas y Erosiones en la Piel• Hemorragia• Hemorragia Nasal	<ul style="list-style-type: none">• Contusiones• Fractura de Huesos• Dislocaciones• Lesiones de Tobillo• Lesiones de Rodilla• Lesiones de Cabeza y Cuello• Distensiones Musculares• Distensión de Ligamentos• Distensión de Abductores
--	---	---

INTRODUCCIÓN

Cuando una persona decide aceptar el papel de entrenador, acepta como una de las principales responsabilidades el cuidado y seguridad de sus jugadores. Aunque los jugadores también tienen una cuota de responsabilidad en su protección y seguridad, sus habilidades para entender lo que pueden hacer, como pueden hacerlo, y si lo están haciendo correctamente puede ser limitadas. Es tarea del entrenador ayudarlos a practicar y jugar con tanta seguridad como sea posible.

El contacto físico que se produce en la práctica del fútbol unido a lo relativamente larga que es la temporada (con condiciones meteorológicas y del terreno, a menudo adversas), a los muchos partidos y entrenamientos (muchas veces sin tiempo suficiente para la recuperación y que traen consigo situaciones de cansancio y desgaste), aumentan las posibilidades de sufrir lesiones.

Si se da el caso de una lesión durante un entrenamiento o un partido, el masajista o el médico pueden no estar a nuestra disposición, por lo que el entrenador se ve obligado a aplicar los primeros auxilios al lesionado. Para esto son indispensables los conocimientos básicos acerca de los diferentes tipos de lesiones, sobre las medidas a adoptar y también la disponibilidad de un botiquín de primeros auxilios.

Su trabajo como entrenador aficionado respecto a una lesión es: reconocer la lesión, estabilizarla lo mejor que pueda, y solicitar asistencia médica si es necesaria. Es necesario entender las limitaciones de su entrenamiento y conocimiento.

Si usted no es un profesional médico entrenado, debe dirigirse inmediatamente al servicio de urgencias ante cualquier duda.

Para aquellas emergencias que requieran atención inmediata de un profesional preparado, llame al servicio de emergencias de su localidad.

PLAN DE EMERGENCIA

Es importante tener un plan bien elaborado para consultar en caso de lesiones. Es mejor tenerlo por escrito y guardarlo en su bolso de entrenamiento o en el botiquín, donde pueda ser consultada si es necesario. Algunos puntos que deben tratarse en el plan:

- ¿Hay un botiquín de primeros auxilios disponible? (los contenidos sugeridos están disponibles en este documento)
- ¿Tengo siempre conmigo un listado de teléfonos de contacto para casos de emergencia de todos mis jugadores?
- ¿Dónde está el teléfono más cercano?
- ¿Cómo consigo primeros auxilios y asistencia médica y/o ambulancia?
- ¿El equipo de auxiliares tiene conocimientos de primeros auxilios?
- ¿Quién irá a buscar ayuda si es necesario atender a un jugador lesionado?
- ¿Quién supervisará a los otros jugadores si necesito pedir ayuda?
- ¿Los asistentes y jugadores conocen el plan de emergencia?

PRIMEROS AUXILIOS

PREVENCIÓN DE LESIONES

Tanto o más importante que la curación es el prevenir lesiones. Algunos aspectos importantes en un plan de prevención de lesiones son:

- Potenciar el correcto desarrollo de la habilidad técnica
- Examinar el campo de juego y entrenamiento (Ej. hoyos, bocas de riego y otros objetos peligrosos)
- Enseñe a sus jugadores buenos hábitos de entrenamiento (correcto calentamiento, estiramientos, vuelta a la calma y acceso a abundante agua fresca)

LESIONES COMUNES EN EL FUTBOL Y SU CUIDADO

Siempre que un jugador resulte lesionado, asegúrese de informar a los padres o tutores de la lesión, aunque la lesión parezca menor y el jugador pueda continuar el partido.

Es importante que el entrenador (en caso de no tener un responsable médico) conozca el historial médico de sus jugadores (las enfermedades, problemas físicos, antiguas lesiones de los jugadores,...)

En la mayoría de las lesiones que se producen en el fútbol (especialmente en los músculos y en las articulaciones), las medidas comunes de aplicación inmediata son:

- colocar en postura relajada,
- aplicar hielo o frío,
- vendar con una venda compresora y
- poner en alto la parte del cuerpo afectada.

Por supuesto, el diagnóstico definitivo y la terapia a seguir es competencia del médico.

TRATAMIENTO CON FRÍO: provoca que se contraigan los vasos sanguíneos, con lo que se reducen o impiden las hemorragias internas. Esto va unido a un efecto calmante del dolor. El enfriamiento debería prolongarse durante un buen rato (en total 4-6 horas, por ejemplo 4-5 veces al día durante 15-20 minutos), y sería conveniente que el hielo, las compresas frías, los sprays fríos, etc. no estuvieran en contacto directo con la piel (peligro de que las capas externas de la piel se congelen).

TRATAMIENTO CON CALOR : se inicia en las lesiones deportivas agudas, por regla general después del cuarto día, aplicando cojines calientes, cojines muy calientes, rayos infrarrojos, baños, sauna entre otros..., que contribuyen al aceleramiento de la curación de la lesión al provocar una dilatación de los vasos sanguíneos y el consiguiente aumento del flujo sanguíneo.

El vendaje compresor tiene como objetivo evitar la hinchazón de los tejidos.

El poner la parte afectada en alto (por encima del nivel del corazón) persigue una reducción del flujo sanguíneo para reducir la hinchazón.

La fase postratamiento con las correspondientes medidas de rehabilitación (en dependencia de la gravedad de la lesión) debería planearse y seguirse siempre por el jugador y el entrenador conjuntamente, de acuerdo con el médico, determinándose mediante revisiones periódicas la progresión de curación.

PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES

- Coloque una barrera efectiva entre usted y la sangre de la víctima cuando se aplican los primeros auxilios. (Por ejemplo: guantes de goma o látex, paño limpio doblado, la mano de la víctima...)
- Lávese las manos con jabón y agua inmediatamente después de brindar la atención.

CONTENIDO DEL BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Cualquier médico o farmacéutico se prestará con placer a decidir el equipamiento básico de un botiquín de primeros auxilios.

Pero esto no es suficiente: El contenido debe ser repuesto a medida que se utilice y todo el material así como los instrumentos deben estar siempre en perfecto estado higiénico.

El contenido básico que debería contener un botiquín de primeros auxilios consiste en:

- Bolsas de hielo de efecto prolongado

PRIMEROS AUXILIOS

- Spray frío
 - Sprays antiinflamatorios y anestésicos
 - Pinzas
 - Tijeras
 - Tiritas de diferentes tamaños
 - Desinfectante, spray para heridas
 - Vendas elásticas y adhesivas (para preparar vendajes de compresión)
 - Compresas elásticas
 - Algodón medicinal para limpiar y acolchar
 - Jabón y esponja
 - Analgésicos
 - Glucosa
 - Guantes de goma
 - Termómetro
 - Solución yodada
 - Linimento y Aceite para masajes
 - Espátula (para aplicar las pomadas)
 - Pomada contra contusiones
-
-

EMERGENCIAS de ACALORAMIENTO

PREVENCIÓN: Evitar estar al aire libre durante la parte más calurosa del día (si es posible).

- Cambiar el nivel de actividad de acuerdo a la temperatura
 - Tomar frecuentes descansos
 - Beber grandes cantidades de líquido
 - Vestirse con ropa de colores claros, si es posible
-
-

INSOLACIÓN (o Golpe de Sol)

Esta es una emergencia inmediata y peligrosa.

SÍNTOMAS:

- El jugador está caliente y rojo
- El jugador NO suda (aunque la piel puede estar húmeda de la transpiración anterior)
- El pulso está acelerado e intenso,
- La temperatura corporal será superior (40 AC o más).

PRIMEROS AUXILIOS:

- Solicitar asistencia médica.
 - Sacar al atleta fuera del calor y ponerlo en un lugar fresco.
 - Refrescar al atleta rápidamente (sumergirlo en un baño de inmersión fresco, o envolverlo con paños mojados y abanicarlo)
 - No darle nada por la boca
-
-

CALAMBRES

CAUSAS: Sobrecarga o contenido descompensado de sales minerales

PRIMEROS AUXILIOS:

- Dejar descansando al jugador en un lugar fresco.
 - Darle agua fresca.
 - Estirar el músculo y masajear el área.
-
-

PRIMEROS AUXILIOS

CANSANCIO

SÍNTOMAS:

- La piel del jugador aparece pálida y pegajosa
- La transpiración es abundante
- puede experimentar náuseas, debilidad, vértigo, dolor de cabeza, calambres.

PRIMEROS AUXILIOS:

- Acostar al jugador en un lugar fresco
 - Elevarle los pies unos 20-30 centímetros.
 - Darle agua fresca.
 - Aflojar la ropa ajustada.
 - Sacar la ropa mojada por transpiración.
 - Aplicar paños húmedos o bolsa de hielo (envuelto) sobre la piel.
 - Llamar a la asistencia médica si el jugador rechaza el agua, vomita o parece que pierde el conocimiento
-
-

AMPOLLAS

SÍNTOMAS: Las ampollas aparecen típicamente como una burbuja de piel levantada con un líquido por debajo; el líquido puede ser transparente o ensangrentado. La ampolla puede estar explotada y con nueva piel descubierta. Suele ser doloroso.

CAUSAS: Zonas presionadas por unas botas o calcetines mal puestos.

PRIMEROS AUXILIOS:

- Frotar hielo sobre el área
- Colocar una tela circular sobre el borde exterior de la ampolla y una cinta para prevenir mayor fricción
- Si la ampolla está explotada, lave el área con jabón y agua, ponga unguento sobre la ampolla y cubrir con un apósito protector

A EVITAR:

- NO tratar una ampolla con poca seriedad; puede producirse una infección, causando serios problemas
- NO Pinchar la ampolla. Debe encargarse un profesional

PREVENCIÓN:

- Utilizar botas y calcetines de la medida adecuada
 - Es necesario un entrenamiento adecuado para permitir a la piel acostumbrarse a la carga de ejercicio
 - Usar dos pares de medias si la fricción es extremadamente mala
-
-

HERIDAS Y EROSIONES EN LA PIEL

SÍNTOMAS: Especialmente en partidos sobre terrenos duros, debido a caídas y entradas.

PRIMEROS AUXILIOS:

- Limpiar cuidadosamente con agua limpia las heridas muy sucias.
 - Desinfectarlas con una solución antiséptica o un spray para heridas.
 - Cubrir las con una tirita, venda o compresa.
-
-

HEMORRAGIA

En la mayoría de casos, la hemorragia puede controlarse presionando directamente sobre la herida. Para reducir el riesgo de la infección, utilice guantes de látex y lávese las manos antes de tratar una herida abierta.

PRIMEROS AUXILIOS:

- Presionar directamente sobre la herida con una compresa limpia (o trapo)

PRIMEROS AUXILIOS

- Elevar la herida por encima del nivel del corazón
- Mantener al jugador acostado
- Si la hemorragia es suficiente para empapar la compresa, aplicar otras adicionales sobre las usadas
- Solicitar asistencia médica o acudir al servicio de emergencia si la hemorragia es severa y persistente

A EVITAR:

- NO quitar las viejas compresas; pueden aumentar la hemorragia
 - NO tratar ninguna hemorragia con poca seriedad
 - NO permitir que la suciedad entre en la herida
 - NO atemorizarse. Pedir ayuda si no está seguro
-
-

HEMORRAGIA NASAL

Aunque usualmente es más molesto que serio, cualquier hemorragia nasal a consecuencia de una lesión en la cara debe ser considerada como una potencial fractura.

Si sospecha que existe una lesión de cabeza, cuello, o espalda, no intente controlar un desangramiento nasal; en lugar de eso, evite que el jugador se mueva y estabilice la cabeza y cuello.

Si el jugador quiere seguir jugando deberá proceder con mucho cuidado.

CAUSAS: pelotazos o golpes en el uno contra uno. Una hemorragia nasal es un suceso bastante común si se produce un golpe en la cara o asociado a una elevada presión sanguínea, infección, actividad agotadora o unas fosas nasales secas.

PRIMEROS AUXILIOS:

- Siente al jugador recostado ligeramente hacia adelante
- Aplique una compresa fría a la nariz y cara del jugador y en la nuca
- Aplique presión directa haciendo que el jugador se presiones las fosas nasales con los dedos
- Llevar al jugador al médico si el desangramiento persiste

A EVITAR:

- NO permita que el jugador se suene la nariz durante algunas horas
 - NO pegar nada sobre la nariz para parar la hemorragia sin la asistencia de personal de asistencia médica
 - NO reclinar la cabeza hacia atrás (el jugador puede atragantarse con el torrente sanguíneo por la garganta)
-
-

CONTUSIONES

CAUSAS: En el uno contra uno, o un golpe (por ejemplo una patada o balonazo) que muchas veces provoca hematomas.

SÍNTOMAS: Las ampollas aparecen típicamente como una burbuja de piel levantada con un líquido por debajo; el líquido

PRIMEROS AUXILIOS:

- Poner en alto la zona afectada y dejarlo reposar, de forma que se reduzca el flujo de sangre y se acelere el drenaje del derrame.
 - Aplicar frío inmediatamente (durante las primeras 24 horas) con agua fría, hielo o alcohol
 - Aplicar un vendaje compresivo
-
-

FRACTURA DE HUESOS

Las fracturas aparecen en varias formas y en cualquier lugar del cuerpo donde haya un hueso. Recuerde, usted no es un médico profesional cualificado y no está preparado para manejar estas diferentes situaciones. Su trabajo es reconocer la lesión (o posible lesión) y evitar que se agrave.

CAUSAS: Uno contra uno, caídas...

SÍNTOMAS:

- Puede oírse un chasquido o sentir como un golpe directo sobre la zona

PRIMEROS AUXILIOS

- Una fractura interna causa dolor, hinchazón, e irregularidad o deformidad sobre la zona lesionada
- Una fractura expuesta mostrará un hueso saliente

PRIMEROS AUXILIOS:

- Dejar el hueso fracturado en la posición en que fue encontrado
- Inmovilizar las articulaciones por encima y debajo de la posible lesión
- Cubrir la herida si es una fractura expuesta con un apósito grande
- Controlar la hemorragia
- Aplicar hielo si la fractura es interna (no si es una fractura expuesta)
- Transportar al jugador al hospital o llamar a una ambulancia si no se está seguro sobre como trasladar al jugador

A EVITAR:

- NO intentar alinear la extremidad lesionada ni recolocar huesos salidos
 - NO permitir al jugador mover la zona lesionada
 - NO permitir que entre suciedad en la zona lesionada
-
-

DISLOCACIONES

Las dislocaciones y fracturas de huesos se tratan de manera similar. Una dislocación es un desplazamiento del final de un hueso de la articulación.

SÍNTOMAS:

- Las articulaciones dislocadas provocan dolor, hinchazón y
- Irregularidad o deformidad sobre la zona lesionada

PRIMEROS AUXILIOS:

- Dejar la articulación dislocada en la posición en que se encuentra
- Inmovilizar la articulación en la posición exacta en la que estaba en el momento de la lesión
- Aplicar hielo y elevar la extremidad para minimizar la hinchazón
- El jugador debe ser visitado por un médico inmediatamente

A EVITAR:

- NO intentar recolocar una dislocación o corregir cualquier deformidad cerca de una articulación (puede agravarse la lesión)
 - NO asumir que la lesión es menor
 - NO asumir que no hay huesos rotos
-
-

LESIONES DE TOBILLO

Una lesión de tobillo puede ser una torcedura o una fractura y puede tener diferentes niveles de gravedad. Las torceduras se producen por estiramiento o desgarrado de tendones, ligamentos y/o vasos sanguíneos alrededor de la articulación.

PRIMEROS AUXILIOS:

- Suponer que la lesión es severa.
- Inmovilizar al jugador (evitar cualquier movimiento que cause dolor)
- Aplicar la rutina "HCE" = Hielo, Compresión, Elevación (de la zona afectada)
- El jugador tiene que ser visitado por un médico antes de volver a ejercitarse

A EVITAR:

- No debe quitarse la bota ni la media hasta que el hielo esté disponible
 - No intentar que el jugador camine
-
-

LESIONES DE RODILLA

La rodilla es la articulación más complicada del cuerpo y la articulación más frecuentemente lesionada. Es necesario un especialista para tratar las lesiones de rodilla correctamente. Su único trabajo en este caso consiste en evitar que la lesión empeore y llevar al jugador al hospital.

PRIMEROS AUXILIOS

PRIMEROS AUXILIOS:

- Ayudar al jugador a salir del campo
- Aplicar hielo a la zona lesionada
- Elevar la pierna sin mover la rodilla, si es posible
- Llevar al jugador al hospital inmediatamente

A EVITAR:

- NO debe moverse la rodilla para examinar la lesión
 - NO permitir al jugador levantarse y caminar
 - NO permitir a la rodilla moverse libremente
 - NO permitir al jugador continuar el ejercicio hasta que le vea un médico
-

LESIONES DE CABEZA Y CUELLO

Estas lesiones pueden ser las más peligrosas de todas las lesiones. Una lesión de cuello puede resultar en el peor de los casos en una parálisis permanente, así que estas lesiones deben ser tratadas con extremo cuidado.

SÍNTOMAS:

- Dolor de cabeza, mareo
- Pérdida de conocimiento (inmediata o posterior)
- Pupilas desiguales
- Sensación de un zumbido o entorpecimiento en brazos y/o piernas
- Incapacidad de mover dedos de las manos y pies o las extremidades
- Respiración dificultosa
- Falta de atención

PRIMEROS AUXILIOS:

- Llamar a los servicios médicos inmediatamente
- Asegurarse de que el atleta puede respirar
- Mantener al jugador calmado e inmovilizado (estabilizar cabeza y cuello en la posición en que fue encontrado)
- Mantener la temperatura corporal
- Avisar a los padres o tutores inmediatamente
- Facilitar toda la información útil a los doctores

A EVITAR:

- NO mover al jugador
 - NO dejar al jugador sin vigilancia
 - NO superar los límites de su conocimiento. ¡Pedir ayuda médica inmediatamente!
-

DISTENSIONES MUSCULARES

CAUSAS:

- Sobreextensión repentina de un músculo, muchas veces debido a un calentamiento deficiente y a unos estiramientos insuficientes.

SÍNTOMAS:

- Se manifiesta con un dolor agudo repentino.
- Las depresiones en el punto lesionado son indicativas incluso de un desgarro de las fibras musculares o de un músculo.

PRIMEROS AUXILIOS:

- Poner en reposo el miembro afectado
 - Aplicar frío
 - Aplicar un vendaje compresivo
 - Poner en alto la zona afectada
-

PRIMEROS AUXILIOS

DISTENSIÓN de LIGAMENTOS

CAUSAS:

- Distensión no natural de los ligamentos afectados como consecuencia de un uno contra uno o de irregularidades en el terreno de juego.
- Rotura parcial o total de los ligamentos de las articulaciones como consecuencia de un uno contra uno o de irregularidades en el terreno de juego.

SÍNTOMAS:

- Provoca a menudo molestias pasajeras.
- Hinchazón repentina de la articulación afectada.

PRIMEROS AUXILIOS:

- Aplicar frío
 - Aplicar vendaje compresor
 - El jugador debe ser visitado por un médico a la mayor brevedad posible
-
-

DISTENSIÓN de ABDUCTORES

CAUSAS:

- Entre otras, debido a un calentamiento y estiramientos insuficientes y apertura excesiva de las piernas o por contacto físico.

SÍNTOMAS:

- Se manifiesta mediante un dolor tirante en la región inguinal

PRIMEROS AUXILIOS:

- Aplicar frío
 - Aplicación de vendaje compresor
 - El jugador tiene que ser visitado por un medico
-
-