

## Educación Física 2° medio / Unidad 2 / OA 4;5 / Actividad 3

### 3. Seguridad

El profesor o la profesora describe brevemente cuáles medidas adoptar para detener una hemorragia nasal producida por un golpe fuerte, por introducir algo en la nariz u otros motivos:

- Tranquilizar a la compañera o al compañero.
- Limpiar la sangre próxima a las fosas nasales con un pañuelo o gasa.
- Lavar la cara y la nariz, y decirle al afectado o afectada que no puede sonarse.
- Presionar la parte superior de la nariz con dos dedos a modo de pinza durante unos 3 minutos aproximadamente y respirar por la boca. Si la hemorragia no se detiene, repetir.

Tras oír estas medidas, las y los estudiantes reflexionan sobre ellas.

#### Observaciones a la o el docente

Para obtener mayor información sobre medidas de seguridad para la práctica de deportes, ver [http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/cuerpo/sports\\_injuries\\_esp.html?tracking=T\\_RelatedArticle](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/sports_injuries_esp.html?tracking=T_RelatedArticle).