16

Primeros auxilios

¿Qué encontrará esta semana?

- Cruz Roja
- Primeros auxilios
- El botiquín de primeros auxilios
- Salve una vida

Esta semana logrará:

- ✓ Expresar cualidades de una persona que practica el voluntariado.
- ✓ Definir qué son los primeros auxilios.
- ✓ Identificar las medidas generales en caso de emergencia.
- ✓ Aprender una práctica de primeros auxilios en caso de asfixia.
- ✓ .....

¡Para comenzar!

Cruz Roja

Solidaridad que salva vidas

SALVAR VIDAS,
CAMBIAR
MENTALIDADES

estrategia 2020

Federación Internacional de
Sociedades de la Cruz Roja
y de la Media Luna Roja

El libro de memorias *Un recuerdo de Solferino* (1862) del suizo Henry Dunant (1828 – 1910), en el que recoge la experiencia vivida en la batalla de Solferino en Italia, es el punto de partida para fundar el Comité Internacional de la Cruz Roja, en 1863, con el objetivo de proteger a los heridos de guerra, sin discriminación alguna.

La Cruz Roja es un movimiento humanitario, que mediante el trabajo voluntario, se esfuerza por "prevenir y aliviar el sufrimiento de las personas en todas las circunstancias", alrededor del mundo. Hoy día su labor también está centrada en acciones como las siguientes.

- Mejora de los servicios de salud en la comunidad: donación de sangre y otros servicios: médicos, psicológicos u odontológicos.
- Intervención en casos de desastre: búsqueda y rescate, atención prehospitalaria o abastecimiento de agua.
- Preparación para desastres: capacitación a la comunidad en gestión de riesgos y primeros auxilios, entre otros.
- Promoción de los principios fundamentales de Cruz Roja y valores humanitarios: campañas de prevención de enfermedad o para promover el respeto a la diversidad y dignidad humana, reducir la intolerancia y la exclusión social.

Infórmese acerca de la Cruz Roja Guatemalteca y cómo puede ayudar en: www.cruzroja.gt/

¡A trabajar!

Un principio que identifica a la Cruz Roja es el voluntariado. Piense en tres cualidades que debe tener toda persona voluntaria. Le ayudamos con el ejemplo.

0. *Tener conocimientos y experiencia en el área que se quiere trabajar.*
1. .....
2. .....
3. .....

El mundo de las ciencias naturales

1. Primeros auxilios

Pueden salvar la vida

¿Qué hacer si una persona sufre una fractura o una quemadura? Para saber qué hacer y actuar con prontitud es necesario tener conocimientos de primeros auxilios.

Los **primeros auxilios** son los cuidados o ayuda inmediata, temporal y eficaz que se proporciona a una persona que sufre un accidente o enfermedad repentina, mientras se consigue ayuda médica o se traslada a la persona afectada a un hospital.

La Cruz Roja y la Media Luna Roja celebran el segundo sábado de septiembre de cada año el **Día Mundial de los Primeros Auxilios**.

Ante un accidente o una emergencia médica, debemos seguir estos pasos.

- Mantener la calma.
- Observar alrededor de la escena, para determinar si es seguro estar allí, tanto para nosotros, como para la persona afectada.
- Llamar a un profesional de la salud o a los bomberos para pedir auxilio.
- Observar a la persona herida o enferma, ver si está consciente, si respira o si sangra.
- Hablar con la víctima para que se tranquilice y se mantenga consciente.
- Brindar primeros auxilios si es necesario.

Siempre tenga a mano los números de emergencia.

Bomberos Voluntarios: **122**
Bomberos Municipales: **123**

Ejercicio 1

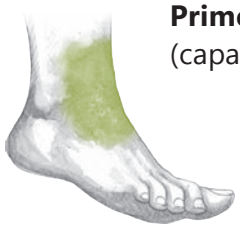
Ordene los pasos a seguir ante un accidente o enfermedad repentina. Lea cada uno y escriba en el cuadro el número 1, 2, 3, 4, 5 o 6, según el orden que corresponda. Le ayudamos con el número 1.

- [ ] Llamar a un profesional de la salud o a los bomberos para pedir auxilio.
- [1] Mantener la calma.
- [ ] Observar a la persona herida o enferma, ver si está consciente, si respira o si sangra.
- [ ] Observar alrededor de la escena, para determinar si es seguro estar allí, tanto para nosotros como para la persona afectada.
- [ ] Brindar primeros auxilios si es necesario.
- [ ] Hablar con la víctima para que se tranquilice y se mantenga consciente.

1.1 Accidentes frecuentes

A continuación presentamos los accidentes más frecuentes y los primeros auxilios que se pueden brindar.

a. Quemaduras: son lesiones de la piel y otros tejidos provocadas por diferentes causas como fuego, calor, electricidad, productos químicos, etc. Según la gravedad, pueden ser de tres grados:



Primer grado: quemadura que afecta la epidermis (capa externa de la piel).

Signos externos:
- Enrojecimiento
- Hinchazón de la piel
- Dolor leve

Segundo grado: quemadura que afecta la epidermis y parte de la dermis.

Signos externos:
- Ampollas
- Hinchazón de la piel
- Dolor moderado y sensibilidad al aire

Tercer grado: es la quemadura más grave, supone la destrucción de la dermis, la epidermis y otros tejidos: nerviosos, musculares y huesos.

Signos externos:
- Piel seca de color café, blanco o negro
- Eliminación de capas de piel
- Indolora por la destrucción de nervios

Primeros auxilios:

- Rociar con abundante agua fría.
- Evitar arrancar la ropa pegada a la piel.
- Aplicar compresas de agua fría.
- No aplicarse pasta dientes, aceite, pomadas o ungüentos.
- No reventar las ampollas.
- Acudir al hospital si la quemadura es mayor que la palma de la mano.
- Llamar a los bomberos o llevar a la víctima a un hospital.

Otra medida que se debe tomar en cuenta: si la persona está en llamas, hay que enrollarla con una manta, hacerla rodar por el suelo o rociarla con agua y tranquilizarla.

b. Obstrucción de las vías respiratorias (asfixia): las vías respiratorias pueden cerrarse total o parcialmente por un trozo de comida o un objeto extraño que se atora en la garganta, enfermedades, inflamación o reacción alérgica.

Primeros auxilios:

Obstrucción parcial (no se tapa toda la entrada de aire): la persona comenzará a toser. Se debe hacer lo siguiente.

- Dejar que siga tosiendo hasta expulsar el cuerpo extraño. No golpearla en la espalda.

c. Reacciones alérgicas: suelen ser causadas por picaduras de insectos, alimentos, polen o algunos medicamentos, como la penicilina.

Los síntomas pueden ser leves, como urticaria (ronchas) o muy graves como un choque anafiláctico, que es la reacción del organismo tras el contacto con un alérgeno[1]. Inicia con picazón en las manos y plantas de pies, dificultad para tragar y respirar, tos, taquicardia o vómitos. Si no se trata a tiempo, causa problemas del corazón, baja de presión, estado de choque, pérdida de la conciencia y puede llegar a la muerte.

Primeros auxilios:

- Consultar a un médico. En caso de choque anafiláctico es urgente llevar al enfermo al hospital.

Ejercicio 2

Lea el texto y responda cada pregunta.

> La alergia al polen, también conocida como *fiebre del heno*, se manifiesta con rinitis (estornudos, secreción nasal, picor y congestión nasal).
>
> http://www.laalergia.com/todas-las-alergias/

1. ¿A qué sistema de nuestro cuerpo afecta la alergia al polen?

   .....

2. Según lo estudiado, ¿qué le recomendaría a una persona que sufre una reacción alérgica al polen?

   .....

[1] **alérgeno:** sustancia, que introducido en el organismo, provoca una reacción alérgica.

d. Intoxicaciones y envenenamientos: pueden ocurrir por varias causas, como inhalación de gases venenosos, ingestión de algún producto químico, sobredosis de algún medicamento, etc.

Primeros auxilios:

- Alejar a la persona del área de intoxicación, si el tóxico fue inhalado.
- Revisar si la persona está consciente, respira y tiene pulso.
- No inducir el vómito.
- Si el contacto del tóxico ha sido por la piel, lavar con abundante agua y quitar la ropa contaminada. Para ello, usar guantes de látex.
- Llevar a la persona inmediatamente al hospital.

e. Heridas y hemorragias: las heridas son lesiones producidas por algún golpe, raspón, arma de fuego, accidente, etc.

Primeros auxilios:

- Usar guantes de látex para no contaminar la herida y para evitar contagiarse de alguna enfermedad.
- Retirar la ropa que cubre la herida.
- Limpiar la herida con abundante agua y jabón.
- Cubrir la herida con una gasa y esparadrapo.
- Si hay hemorragia, presionar directamente de 5 a 10 minutos. Las hemorragias graves requieren atención médica.

Ejercicio 3

Lea cada pregunta y rellene el círculo de la opción de la respuesta correcta.

1. ¿Qué hacer para atender a una persona que ha ingerido cloro?
   - ◯ Hacerla vomitar
   - ◯ Dejarla descansar
   - ◯ Llevarla pronto al hospital

2. Si una persona sufre un raspón en el codo, ¿qué haría para auxiliarla de inmediato?
   - ◯ Aplicar pomada y colocar una venda
   - ◯ Limpiar el raspón con agua y jabón
   - ◯ Colocar algodón sobre la herida

f. Fractura: es la ruptura de un hueso, ocasionada por caídas o accidentes. La ruptura del hueso que atraviesa la piel se llama fractura expuesta.

Primeros auxilios:

- Llamar inmediatamente a los bomberos.
- Mantener a la persona inmóvil y calmada.
- No intentar enderezar el hueso fracturado.
- Aplicar compresas de hielo para bajar el dolor e hinchazón.

Atención:
Si se sospecha de una fractura en el cráneo, espalda o piernas, se debe inmovilizar a la persona.

g. Picaduras y mordeduras: son lesiones ocasionadas por insectos u otro tipo de animales. Pueden producir daños leves o pueden ser mortales, como las mordeduras de serpientes venenosas.

Primeros auxilios:

- Lavar bien la herida con agua y jabón.
- Tratar de identificar el animal que picó o mordió a la persona.
- Acudir al hospital o centro de salud si se trata de una mordedura de serpiente, perro, gato, rata o murciélago, para que administren el medicamento adecuado.

Ejercicio 4

Marque con una equis (X) lo primero que haría en cada accidente que se indica a la izquierda.

1. Fractura de brazo
   - ☐ Enderezar el hueso fracturado
   - ☐ Mantener a la persona inmóvil
   - ☐ Aplicar alcohol y agua oxigenada

2. Arañazo de gato
   - ☐ Aplicar hielo
   - ☐ Vendar la herida
   - ☐ Lavar la herida con agua y jabón

2. Accidentes en el hogar

¿Sabía que el mayor número de accidentes ocurre en el hogar? En este apartado nos centraremos en las quemaduras y las intoxicaciones.

- **Quemaduras:** son frecuentes en la cocina, causadas por líquidos calientes y por fuego. Se pueden prevenir si nos aseguramos de:

  Colocar el mango de las sartenes hacia dentro de la estufa.

  Evitar que los niños jueguen en la cocina y manipulen ollas, sartenes o cafeteras.

  Guardar fósforos y líquidos inflamables fuera del alcance de los niños.

  Evitar dejar candelas o veladoras encendidas cerca de objetos de fácil combustión, como por ejemplo la cama, las cortinas o la ropa.

- **Intoxicaciones:** la ingestión es la forma más frecuente, que se puede prevenir si evitamos guardar alimentos y venenos en el mismo lugar. Además, si mantenemos los medicamentos en el envase original y en lugares altos.

Vida saludable

El botiquín de primeros auxilios

Un accidente es un acontecimiento inesperado, así que conviene mantener siempre a mano un botiquín con lo necesario para prestar los primeros auxilios, ya sea en casa, en el trabajo o en el círculo de estudio. Prepare un botiquín que incluya lo siguiente:

- Tijeras
- Curitas
- Vendas de gasa estéril
- Esparadrapo
- Antisépticos[2]
- Guantes de látex
- Antidiarreicos, analgésicos y antialérgicos (antihistamínicos)

- Un botiquín **siempre** debe estar fuera del alcance de los niños.
- Reponga siempre los medicamentos utilizados o caducados.

[2] **antisépticos:** sustancias que ayudan a prevenir o combatir infecciones: agua oxigenada, alcohol o tintura de yodo.

Resumen

1. Los **primeros auxilios** son los cuidados o ayuda inmediata, temporal y eficaz que se proporciona a una persona que sufre un accidente o enfermedad repentina, mientras se consigue ayuda médica o se traslada a la persona afectada a un hospital.

Ante un accidente o una emergencia médica, debemos seguir estos pasos.

- Mantener la calma.
- Observar alrededor de la escena, para determinar si es seguro estar allí, tanto para nosotros, como para la persona afectada.
- Llamar a un profesional de la salud o a los bomberos para pedir auxilio.
- Observar a la persona herida o enferma, ver si está consciente, si respira o si sangra.
- Hablar con la víctima para que se tranquilice y se mantenga consciente.
- Brindar primeros auxilios si es necesario.

1.1 Algunos accidentes frecuentes son:

Accidente	**Primeros auxilios**
Quemaduras	Rociar con abundante agua fría.
Obstrucción de las vías respiratorias (asfixia)	En caso de obstrucción parcial, dejar que la víctima siga tosiendo hasta expulsar el cuerpo extraño. No golpearla en la espalda.
Reacciones alérgicas	Consultar a un médico. En caso de choque anafiláctico es urgente llevar al enfermo al hospital.
Intoxicaciones y envenenamiento	Llevar a la persona inmediatamente al hospital. No inducir el vómito.
Heridas y hemorragias	Usar guantes de látex para no contaminar la herida y para evitar contagiarse de alguna enfermedad. Limpiar la herida con abundante agua y jabón.
Fractura	Mantener a la persona inmóvil y calmada.
Picaduras y mordeduras	Lavar bien la herida con agua y jabón.

Dependiendo de la gravedad del accidente, se debe llamar inmediatamente a los bomberos o acudir al hospital.

Investigue en la red...

¿Qué haría para ayudar a una persona herida? En la dirección siguiente le proponen casos cotidianos para practicar y aprender más sobre primeros auxilios:

https://www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/matcurfad/juegoppaa/castellano/creuroja_cd.swf

Autocontrol

Actividad 1. Demuestre lo aprendido

A. Practique el parafraseo. Explique con sus palabras qué son los primeros auxilios.

B. Integre lo aprendido. Recuerde los sistemas de nuestro cuerpo que estudiamos y relacione cada emergencia médica con el sistema que afecta. Guíese por el ejemplo.

0. Alergia al polen	•	• sistema digestivo
1. Fractura de un hueso	•	• sistema tegumentario
2. Intoxicación por alimento	•	• sistema respiratorio
3. Quemadura de primer grado	•	• sistema esquelético

Actividad 2. Piense y aplique lo que aprendió

A. Ordene secuencias. Escriba el número del 1 al 3, según el orden de los pasos que considere debe practicar para atender a una persona que se ha intoxicado al inhalar un pesticida.

- ☐ Revisar si está consciente, respira y tiene pulso.
- ☐ Llevarla inmediatamente al hospital.
- ☐ Alejar a la persona del área de intoxicación.

B. Lea el texto y responda cada pregunta.

> Las serpientes muerden cuando se sienten amenazadas. La mayoría de las mordeduras de serpientes venenosas ocurren en los pies o las piernas, cuando las personas se paran accidentalmente sobre estos animales.
>
> http://icp.ucr.ac.cr/

1. ¿Cuál es la causa de que las serpientes muerdan?

2. Según lo estudiando, ¿qué es lo primero que haría en caso de una mordedura de serpiente?

C. Lea cada pregunta y rellene el círculo de la opción de la respuesta correcta.

1. Si una persona está cerca de la estufa y le cae accidentalmente agua hirviendo en el brazo, ¿qué haría usted para socorrerla de inmediato?

   ◯ Aplicar pasta de dientes para refrescar la piel.

   ◯ Enfriar la quemadura con abundante agua.

   ◯ Reventar las ampollas para aliviar el dolor.

2. Si usted se corta el dedo con el cuchillo mientras pela verduras, ¿qué debe hacer inmediatamente para aliviar la lesión?

   ◯ Limpiar la herida con abundante agua y jabón.

   ◯ Colocar hielo para detener la hemorragia.

   ◯ Colocar una venda.

3. Si un niño pequeño de su familia comienza a toser porque se ha atragantado con un trozo de manzana, ¿qué haría usted para ayudarlo?

   ◯ Taparle la nariz por unos segundos.

   ◯ Darle varios golpes fuertes en la espalda.

   ◯ Animarlo a seguir tosiendo hasta que expulse el trozo de manzana.

4. Si una vecina suya sufre una reacción alérgica por comer mariscos, ¿cuál sería una medida para que ella se alivie pronto?

   ◯ Consultar al médico.

   ◯ Tomar mucha agua.

   ◯ Medicarse sola.

5. Si una persona ha sufrido una fractura en el tobillo, ¿qué es lo primero que haría usted para auxiliarla?

   ◯ Vendarle el tobillo.

   ◯ Enderezarle el tobillo.

   ◯ Mantenerla inmovilizada.

6. Después de aplicar los primeros auxilios a una persona que ha sufrido una quemadura de segundo grado, ¿qué es lo siguiente que haría usted para que se alivie pronto?

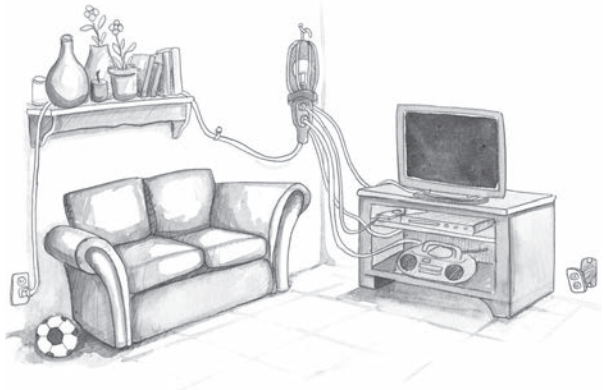
   ◯ Llevarla al hospital para que le administren el tratamiento adecuado.

   ◯ Aplicarle tintura de yodo y vendarle la zona afectada.

   ◯ Darle antibióticos y aplicarle una pomada.

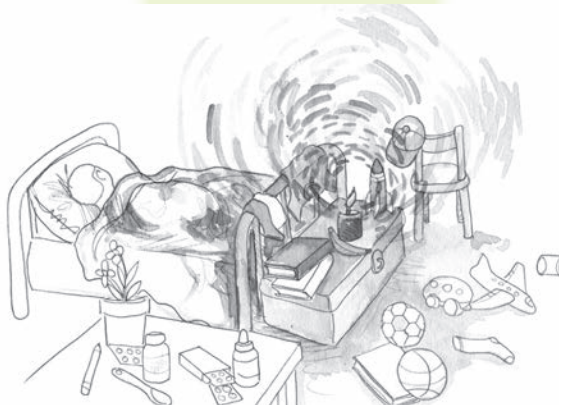
D. Esta semana decíamos que el mayor número de accidentes ocurre en el hogar. ¿Sabría identificar las zonas de riesgo de la casa? Observe la ilustración y marque con una equis (X) las zonas de riesgo. Luego, responda las preguntas de abajo.

Sala



Cocina

Dormitorio



Patio

1. ¿Qué accidentes podrían ocurrir en las zonas de riesgo que identificó? Escriba el accidente y los primeros auxilios que podría aplicar de inmediato.

	Accidente	**Primeros auxilios**
Sala		
Cocina		
Dormitorio		
Patio		

2. ¿Qué sugería para prevenir estos accidentes en el hogar?

¡A la ciencia por la experiencia!

Salve una vida

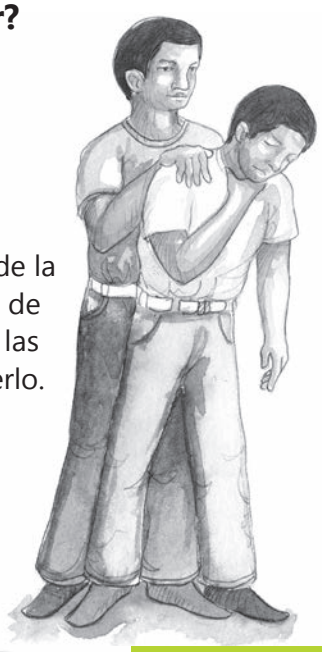
Esta semana hemos estudiado los primeros auxilios que se aplican en los accidentes más comunes. En esta sección aprenderá una medida para socorrer a una persona que sufre asfixia por atragantamiento.

¿Qué necesita?

- ✓ una persona que le ayude a realizar el simulacro
- ✓ libreta de campo

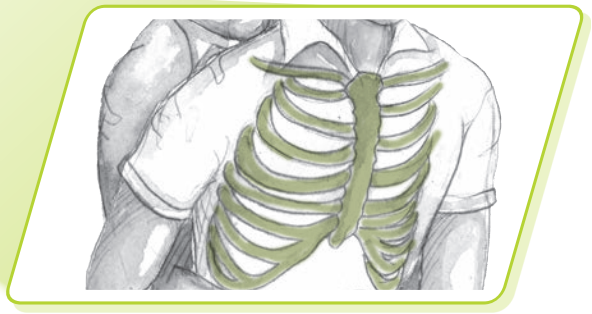
¿Qué debe hacer?

1. Colóquese atrás de la persona, con una de sus piernas entre las de él para detenerlo.

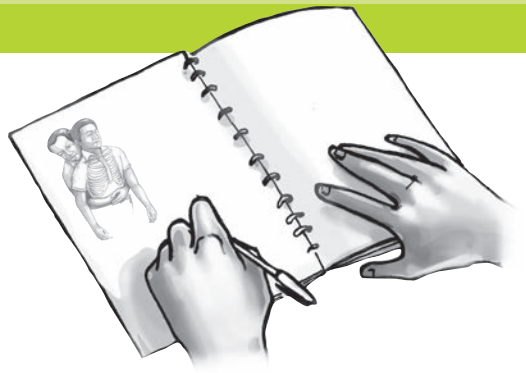


2. Tome a la persona por debajo de las axilas y, con la mano en forma de puño y la otra apoyándola, como se observa en la ilustración.

3. Empuje hacia arriba en el área que está entre el ombligo y el esternón, de manera que ayude a la persona a expulsar el objeto extraño (solo colocar las manos en el lugar indicado sin hacer presión).



Luego de practicada la maniobra, intercambien los papeles, para que la otra persona realice la práctica.



Apunte sus observaciones en su libreta de campo.

Explicación:

Esta práctica consiste en ejercer presión sobre el abdomen, para crear una fuerza que expulse el objeto atorado. Actúa desde los pulmones hasta las vías respiratorias: tráquea, laringe y faringe (garganta).

Tome una fotografía y envíela a: iger@iger.edu.gt

Revise su aprendizaje

Marque con un cheque ✓ la casilla que mejor indique su rendimiento.

		logrado	en proceso	no logrado
Después de estudiar...	Expreso cualidades de una persona que practica el voluntariado.			
	Defino qué son los primeros auxilios.			
	Identifico las medidas generales en caso de emergencia.			
	Aprendo una práctica de primeros auxilios en caso de asfixia.			

17

Repaso: semanas 9 a 16

Esta semana logrará:

- ✓ Repasar los contenidos de la semana 9 a la 16.
- ✓ Resolver los ejercicios de repaso para evaluarse en la prueba final.
- ✓ Prepararse bien para la prueba de evaluación.
- ✓ .....

.....

¿Cómo será la prueba de evaluación?

La prueba final evalúa los mismos contenidos y de la misma manera que lo hemos realizado a lo largo de estas semanas de estudio.

En la prueba encontrará:

- Diferentes series de ejercicios que evalúan la comprensión de los temas de la semana 9 a la 16. Estos ejercicios serán semejantes a los que usted ha resuelto cada semana y en cada autocontrol. Se le pedirá:

  - ✓ responder preguntas,
  - ✓ subrayar la respuesta correcta,
  - ✓ rellenar el círculo de la opción adecuada,
  - ✓ identificar partes señaladas,
  - ✓ analizar noticias y casos,
  - ✓ completar esquemas y mapas conceptuales.

Muy importante: Cada serie de la prueba contiene instrucciones exactas de lo que debe realizar en cada apartado, así como la valoración asignada. Lea las instrucciones y asegúrese de haberlas comprendido bien.

Tenga en cuenta que en la prueba se valoran otras habilidades, además de los contenidos:

- la redacción clara y sin faltas de ortografía,
- la limpieza y el orden para trabajar,
- la profundidad de sus análisis
- y las ideas novedosas que proponga.

Si usted se prepara con tiempo y dedicación, la prueba no le tomará por sorpresa. Compruebe que sus autocontroles estén bien hechos, realice los ejercicios de este repaso y revise los contenidos de las semanas de estudio que se evaluarán.

El mundo de las ciencias naturales

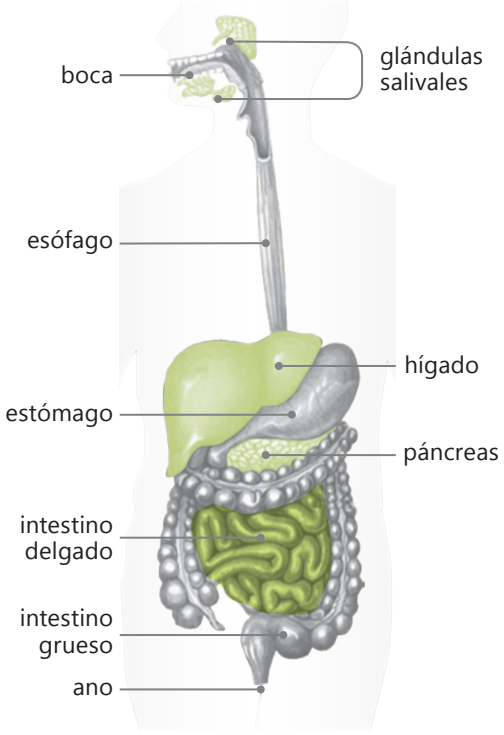
El sistema digestivo

Cumple las funciones:
- ingestión
- digestión
- absorción
- eliminación

Se compone de:
- tubo digestivo
- glándulas anexas

Realiza el proceso de:
- la digestión

En tres etapas:
- bucal o mecánica
- gástrica
- intestinal



Ejercicio 1

Escriba con sus palabras la definición de sistema digestivo.

Ejercicio 2

Rellene el círculo de la respuesta correcta a cada pregunta.

1. ¿Qué nombre recibe el proceso de transformar los alimentos en nutrientes?
   - ◯ Ingestión
   - ◯ Digestión
   - ◯ Absorción

2. ¿Qué órgano se encarga de mezclar y degradar los alimentos ingeridos?
   - ◯ La boca
   - ◯ El estómago
   - ◯ El intestino grueso

3. ¿Qué órgano del sistema digestivo absorbe las sustancias nutritivas?
   - ◯ El estómago
   - ◯ El intestino grueso
   - ◯ El intestino delgado

4. ¿Cuál es una función del páncreas?
   - ◯ Producir insulina
   - ◯ Eliminar desechos
   - ◯ Almacenar nutrientes

5. ¿Qué hormona se encarga de regular la concentración de azúcar en la sangre?
   - ◯ La bilis
   - ◯ La insulina
   - ◯ La adrenalina

Ejercicio 3

Lea cada enunciado y escriba sobre la línea el órgano del sistema digestivo al que se refiere. Guíese por el ejemplo.

0. Conducto que lleva el alimento de la boca al estómago. *Esófago*

1. Órgano donde se mastican los alimentos y actúa como entrada al tubo digestivo. _____

2. Órgano que recibe las sustancias de desecho para su expulsión. _____

3. Glándulas encargadas de producir saliva. _____

4. Órgano encargado de producir la bilis. _____

5. Órgano encargado de producir jugo pancreático y la hormona insulina. _____

Ejercicio 4

Reúna los conceptos que hemos estudiado sobre el sistema digestivo y complete el mapa conceptual. Trate de llenarlo con lo que sabe, sin ver el resumen de la semana.

El sistema digestivo

Se compone de:

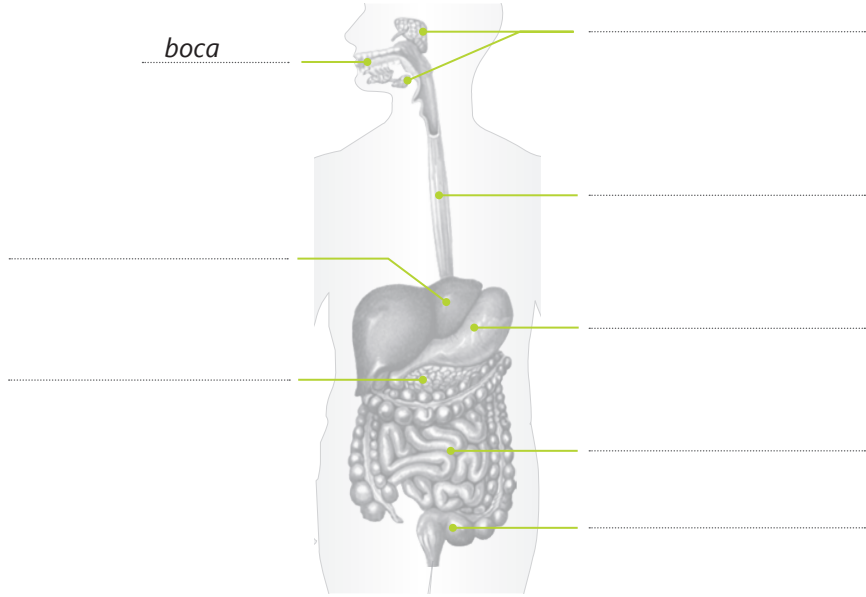
- _____
  - Compuesto por:
    - boca
    - esófago
    - estómago
    - _____
    - _____
- glándulas anexas
  - Compuesto por:
    - _____
    - _____
    - _____

Realiza el proceso de:

- _____
  - En tres etapas:
    - _____
    - _____
    - _____

Ejercicio 5

Ahora que ya ordenó los órganos del sistema digestivo en el ejercicio anterior, señálelos en el esquema. Tiene un ejemplo.



Ejercicio 6

Lea cada texto y escriba sobre la línea la etapa de la digestión al que se refiere.

1. Rocío muerde un pedazo de pan, lo mastica para formar el bolo alimenticio y se lo traga. .....

2. El bolo alimenticio llega al estómago donde se mezcla con los jugos gástricos y se convierte en quimo. .....

3. El quimo llega al intestino delgado, allí se mezcla con otros jugos hasta convertirse en quilo, que es aprovechado por las células. .....

Ejercicio 7

Repase el contenido de la semana 9. Luego, explique con sus palabras las transformaciones del alimento en el proceso digestivo: **bolo alimenticio**, **quimo** y **quilo**.

.....

.....

.....

.....

.....

Ejercicio 8

Resuma y describa las etapas de la digestión en el organizador gráfico siguiente.

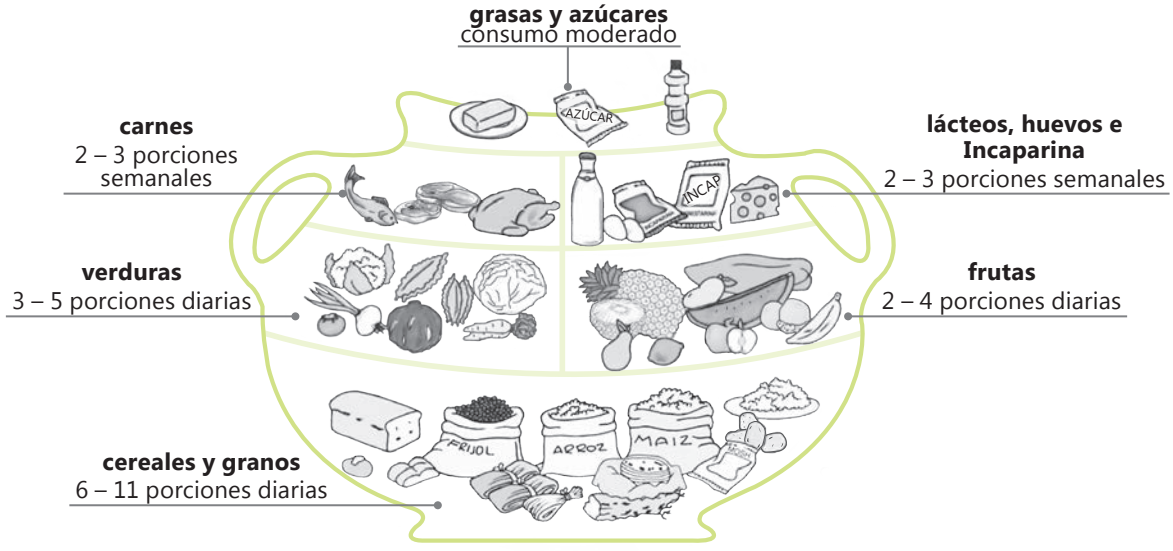
Digestión bucal	Digestión gástrica	Digestión intestinal
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

La nutrición

1. La **nutrición** consiste en aprovechar la energía de los alimentos para realizar las funciones que mantienen la vida. Los nutrientes cumplen funciones específicas y se clasifican en cinco grupos.

Nutrientes	Función	Fuente
Carbohidratos	Suministran energía al cuerpo.	arroz, maíz, pastas, papa, cereales, azúcar.
Lípidos o grasas Saturadas e insaturadas	Equilibran la temperatura del cuerpo, absorben vitaminas, ayudan a la formación de hormonas.	aceite de: maíz, oliva, canola, girasol y almendras; margarina, mantequilla, manteca.
Proteínas	Construyen músculos y tendones; regeneran tejidos y actúan como enzimas.	carnes magras, clara de huevo, frijol, soya, pescado y lácteos.
Vitaminas A, C, D, E, K y complejo B	Ayudan a regular diferentes funciones del organismo y actúan como defensa contra infecciones.	frutas y vegetales de color verde, amarillo y anaranjado; lácteos, carne, huevos, legumbres, cereales.
Minerales calcio, fósforo, potasio, sodio, hierro	Forman parte de los tejidos y cumplen algunas funciones del organismo.	carnes, hierbas, lácteos, huevos, cereales, leguminosas, granos.

2. La **olla familiar** es una propuesta de la *Guía Alimentaria para Guatemala* que incluye los alimentos y las cantidades adecuadas que una persona debe consumir diariamente.



Ejercicio 9

Rellene el círculo de la opción que completa correctamente cada enunciado. Tiene un ejemplo.

0. Un alimento rico en carbohidratos es...
   - ◯ la manzana
   - ◯ el brócoli
   - ● *la papa*

1. Los nutrientes encargados de la formación de músculos y tendones son...
   - ◯ las grasas
   - ◯ las proteínas
   - ◯ las vitaminas

2. Los nutrientes que suministran la principal energía al cuerpo son...
   - ◯ los carbohidratos
   - ◯ las vitaminas
   - ◯ los minerales

3. Una fruta rica en vitamina A es...
   - ◯ la naranja
   - ◯ la papaya
   - ◯ la piña

4. Una fruta rica en vitamina C es...
   - ◯ el limón
   - ◯ el melón
   - ◯ la sandía

5. La vitamina que fortalece las defensas del cuerpo y favorece la cicatrización es...
   - ◯ la vitamina A
   - ◯ la vitamina C
   - ◯ la vitamina D

6. La vitamina que participa en la regeneración de la piel es...
   - ◯ la vitamina D
   - ◯ la vitamina E
   - ◯ la vitamina K

7. Un alimento rico en hierro es...
   - ◯ el macuy
   - ◯ el pescado
   - ◯ el aguacate

8. Un alimento rico en potasio es...
   - ◯ la leche
   - ◯ el queso
   - ◯ el banano

9. La leche es un alimento rico en...
   - ◯ sodio
   - ◯ calcio
   - ◯ hierro

10. El mineral que contribuye a transportar oxígeno en la sangre es...
    - ◯ el fósforo
    - ◯ el hierro
    - ◯ el calcio

Ejercicio 10

Complete la tabla escribiendo las fuentes y las funciones de los minerales de la columna izquierda. Tiene algunos ejemplos.

Minerales	Fuentes	Función
calcio	Lácteos, pescado, yema de huevo, carne, nueces, berro y acelga	*Es parte fundamental para los huesos y dientes.*
fósforo	Pescado, lácteos, arroz, maíz, avena, trigo, ciruela, frijol, perejil.	
hierro	Carne,	
potasio	Plátano,	
sodio		

Ejercicio 11

Lea cada caso y responda a las preguntas. Ayúdese con el contenido del apartado 1.4 de la semana 10. Vea el ejemplo.

0. Si usted quiere llegar a la edad adulta con una vista saludable:
   a. ¿Qué vitamina debe consumir? *vitamina A*
   b. ¿Qué alimentos la contienen?
   hígado, leche, zanahoria, brócoli, tomate, macuy, pacaya, espinaca.

1. Si una persona se enferma de gripe con mucha frecuencia:
   a. ¿Qué vitamina necesita? .....
   b. ¿Qué alimentos debe consumir?
   .....

2. Benjamín tiene 6 años, sus huesos están en etapa de crecimiento:
   a. ¿Qué vitamina necesita? .....
   b. ¿Qué alimentos debe consumir?
   .....

Ejercicio 12

A continuación le presentamos algunos alimentos de consumo diario. Escriba sobre la línea los nutrientes que contienen. Guíese por el ejemplo.

1. Caldo de pollo con arroz, zanahoria y papas.

   pollo: *proteínas, vitamina B*

   arroz: .....

   zanahoria: .....

   papas: .....

2. Ensalada de papaya y banano

   papaya: .....

   banano: .....

3. Frijoles, queso y pan

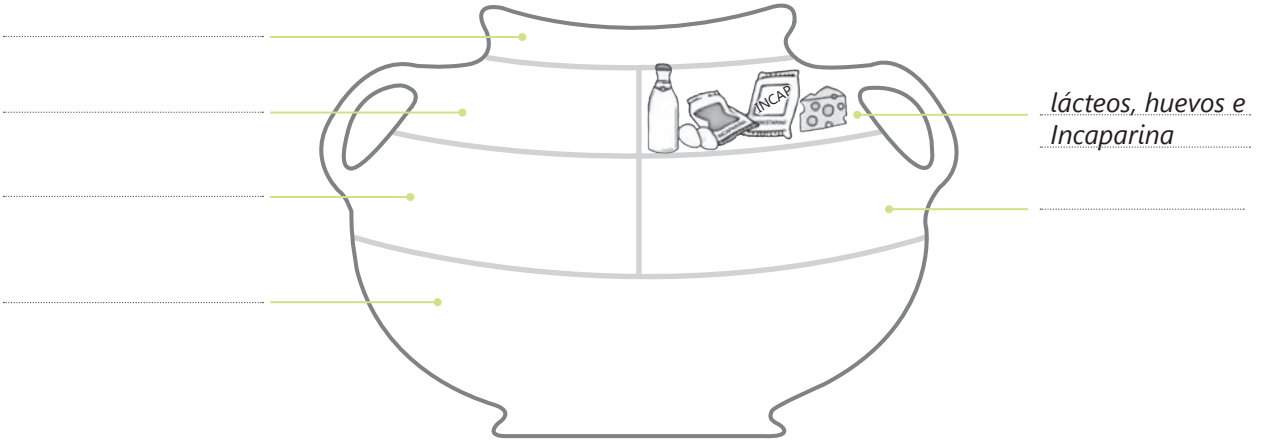
   frijol: .....

   queso: .....

   pan: .....

Ejercicio 13

Escriba el nombre de cada grupo de alimentos representados en la olla familiar y dibuje ejemplos de cada uno. Le ayudamos con el grupo de los lácteos.



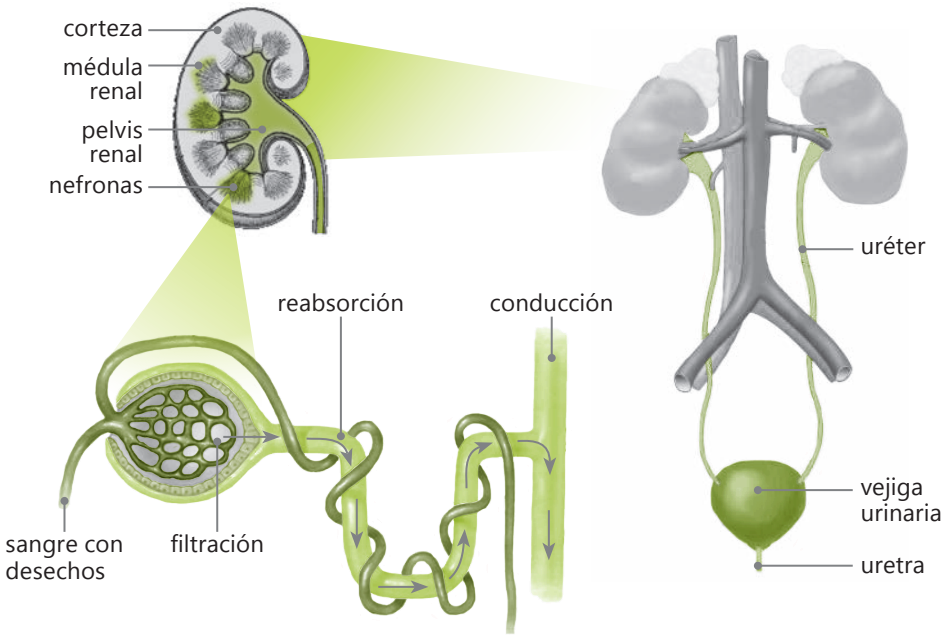
El sistema excretor

Cumple funciones de:

- eliminar desechos del organismo
- mantener el equilibrio de agua en el cuerpo

Se compone de:

- riñón
- vías urinarias



Ejercicio 14

Rellene el círculo de la oración que mejor define el sistema excretor.

◯ El sistema excretor se encarga de realizar el intercambio gaseoso.

◯ El sistema excretor es el encargado de transportar la sangre por el cuerpo.

◯ El sistema excretor es el sistema encargado de eliminar los desechos de nuestro organismo

Ejercicio 15

Rellene el círculo de la opción que completa correctamente cada enunciado.

1. El órgano principal del sistema excretor urinario es…
   - ◯ el riñón
   - ◯ la vejiga
   - ◯ la uretra

2. El líquido amarillo formado por agua y sales minerales que se desecha del cuerpo se llama…
   - ◯ bilis
   - ◯ orina
   - ◯ saliva

3. El conducto por donde la orina es expulsada hacia el exterior se llama…
   - ◯ vejiga
   - ◯ uréter
   - ◯ uretra

4. La orina, antes de la micción, se almacena en un órgano muscular elástico llamado…
   - ◯ riñón
   - ◯ vejiga
   - ◯ uréter

5. Los conductos que llevan la orina de los riñones a la vejiga urinaria, se llaman…
   - ◯ nefronas
   - ◯ riñones
   - ◯ uréteres

6. El sistema excretor urinario, elimina los desechos a través de…
   - ◯ la orina
   - ◯ el sudor
   - ◯ las heces

Ejercicio 16

Escriba en la columna derecha el término que corresponde a cada enunciado. Guíese por el ejemplo.

Sistema encargado de eliminar los desechos a través de la orina.	*Sistema excretor urinario*
Parte del riñón donde se produce la orina.	
Conductos por donde la orina fluye desde los riñones hasta la vejiga urinaria.	
Órgano muscular elástico que almacena y libera la orina.	
Conducto que expulsa la orina al exterior del cuerpo.	

Ejercicio 17

Escriba en el mapa conceptual los órganos del sistema excretor que hacen falta.

El sistema excretor

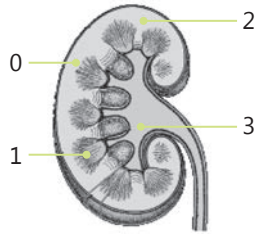
Se compone de:

- riñón
  - Compuesto por:
    - .....
    - .....
    - .....
    - .....
- vías urinarias
  - Se componen de:
    - .....
    - .....
    - .....

Ejercicio 18

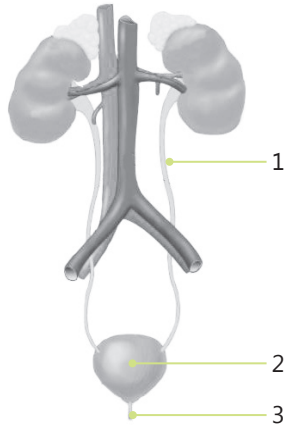
Localice en las ilustraciones los órganos del sistema excretor que recogió en el mapa conceptual y escriba su nombre en las líneas correspondientes. Guíese por el ejemplo.

Riñón



0. *corteza*
1. .....
2. .....
3. .....

Vías urinarias

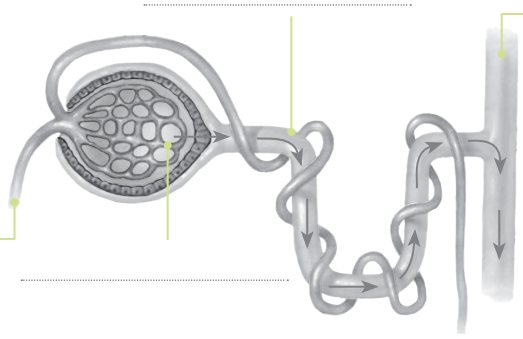


1. .....
2. .....
3. .....

Ejercicio 19

Recuerde lo estudiado y escriba las etapas de la formación de la orina que ocurren en cada parte de la nefrona señalada. Tiene un ejemplo.

ingreso de sangre con desechos



Ejercicio 20

Escriba en la línea de la derecha, qué etapa de producción de la orina se describe.

1. Las nefronas recogen los desechos que entran a los riñones a través de la sangre, y los mezclan con un poco de agua. .....
2. Algunos nutrientes quedan atrapados y son devueltos a la sangre para que el organismo los reutilice. .....
3. La orina se concentra y sale del riñón hacia los uréteres que la llevan a la vejiga urinaria. .....

Ejercicio 21

El sistema excretor urinario y el sistema circulatorio trabajan en conjunto para el funcionamiento del cuerpo. Recuerde las funciones de estos aparatos y escriba un párrafo sobre la relación que tienen entre sí. Guíese del campo semántico propuesto.

transporte — sangre — **Sistema circulatorio** + **Aparato excretor urinario** — desechos — orina

.....

.....

.....

.....

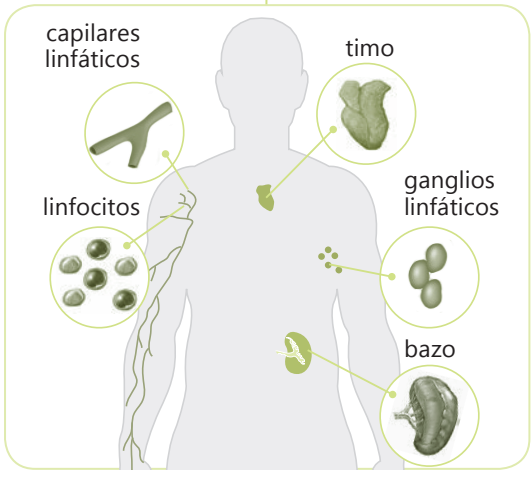
El sistema inmunológico

Cumple funciones de:

- reconocer sustancias extrañas
- reaccionar contra ellas
- protegernos contra enfermedades

Está formado por:

sistema linfático



glóbulos blancos

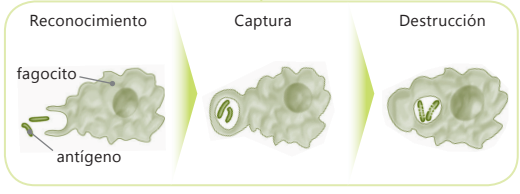
Se agrupan en:

fagocitos

Realizan:

fagocitosis

En tres etapas:



linfocitos

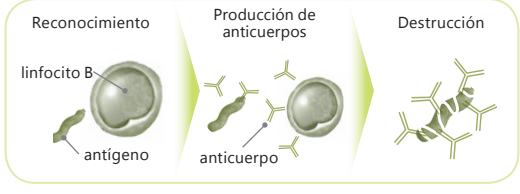
Se clasifican en:

linfocitos B

Producen:

anticuerpos

En tres etapas:



linfocitos T

Atacan:

células infectadas

Ejercicio 22

Rellene el círculo de la opción que mejor define el sistema inmunológico.

- ◯ El sistema inmunológico es el que produce anticuerpos.
- ◯ El sistema inmunológico limpia nuestro organismo de toxinas.
- ◯ El sistema inmunológico nos protege contra las enfermedades.

Ejercicio 23

Rellene el círculo de la opción que responde correctamente a cada pregunta. Tiene un ejemplo.

0. ¿Qué nombre recibe el conjunto de órganos que contribuyen a la producción de glóbulos blancos?
   - ◯ Sistema inmunológico
   - ◯ Sistema excretor
   - ● *Sistema linfático*

1. ¿Qué nombre reciben los organismos invasores que atacan nuestro cuerpo?
   - ◯ Linfocitos
   - ◯ Antígenos
   - ◯ Anticuerpos

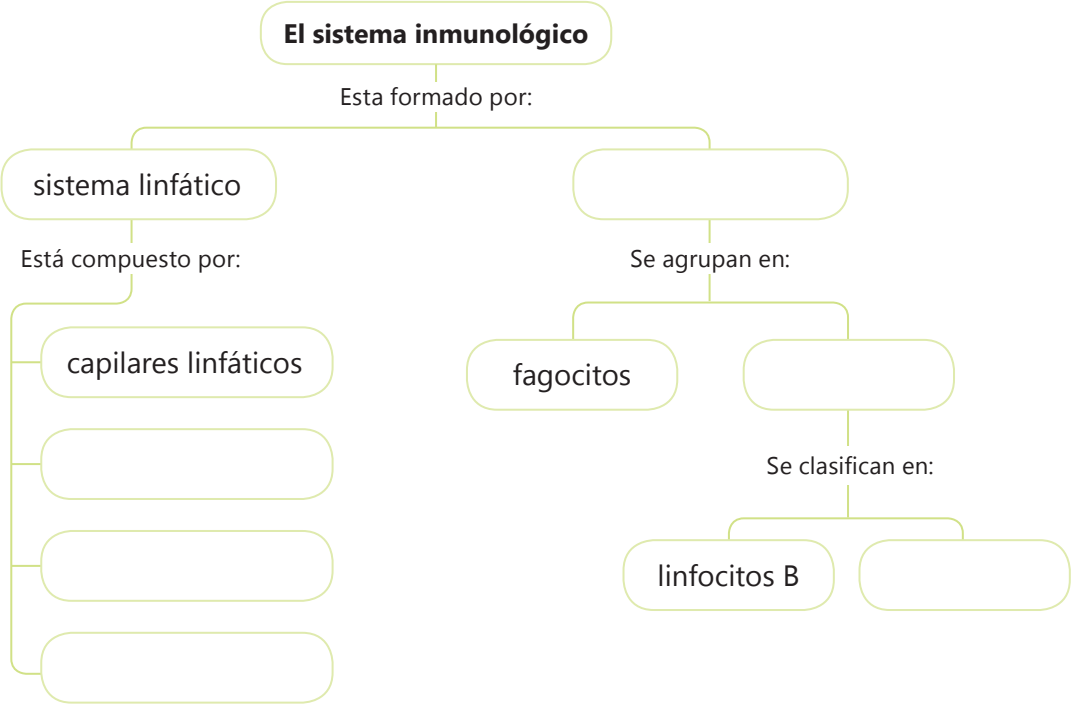
2. ¿En qué órgano se producen los linfocitos T?
   - ◯ Timo
   - ◯ Bazo
   - ◯ Capilares linfáticos

3. ¿En qué órgano se producen los linfocitos B?
   - ◯ Timo
   - ◯ Bazo
   - ◯ Ganglios linfáticos

4. ¿Cuál es la función de los linfocitos B?
   - ◯ Producir anticuerpos
   - ◯ Capturar antígenos
   - ◯ Encerrar antígenos

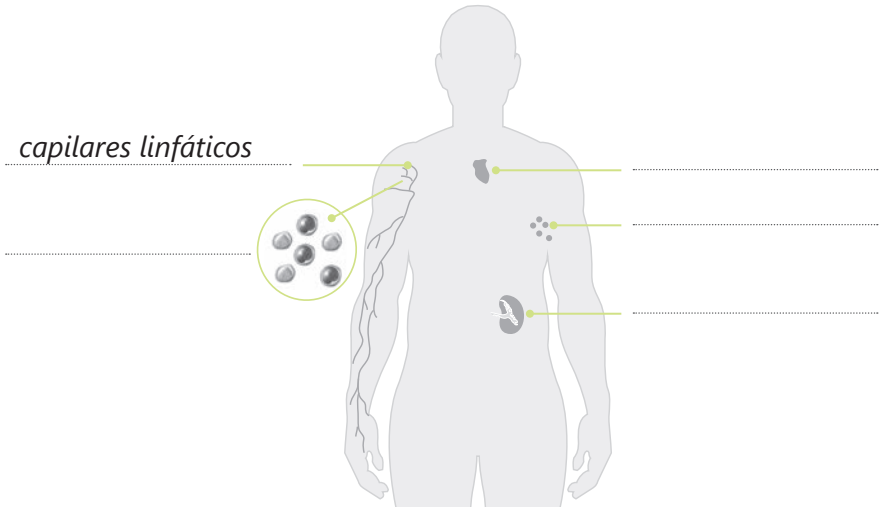
Ejercicio 24

Escriba en los recuadros las palabras que faltan para completar el mapa conceptual sobre el sistema inmunológico.



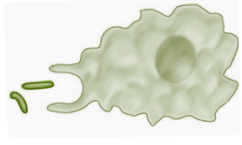
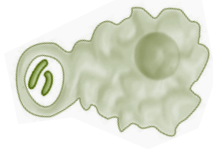
Ejercicio 25

Escriba el nombre de los componentes del sistema linfático que están señalados en el esquema. Tiene un ejemplo.



Ejercicio 26

Explique con sus palabras las etapas del proceso de la **fagocitosis**, mediante el cual los fagocitos eliminan los antígenos de nuestro organismo. Guíese de las ilustraciones.

Detección	Captura	Destrucción
		
El fagocito detecta un antígeno.		

Ejercicio 27

Explique la diferencia entre la fagocitosis y el proceso por el cual los linfocitos B destruyen antígenos.

Ejercicio 28

A. Lea cada texto y responda las preguntas.

El VIH es el virus que provoca el SIDA. Afecta a un tipo de glóbulos blancos llamados linfocitos T. Una vez que el VIH entra en el organismo, se acopla a los linfocitos y los utiliza para crear copias de sí mismo. Los virus recién creados salen y continúan infectando a otros linfocitos T sanos. Esto deja al cuerpo sin defensas, expuesto a cualquier enfermedad que puede llegar a provocar la muerte.

1. ¿Qué es el VIH?

2. ¿Qué estructura del sistema inmunológico ataca el VIH? Escriba su respuesta.

3. Marque con un cheque las funciones de los linfocitos T.

   ☐ Producir anticuerpos
   ☐ Destruir células cancerígenas
   ☐ Atacar células infectadas por gérmenes

B. Recuerde lo estudiado en el apartado 3 de la semana 12 sobre la **reacción inmune** y la **memoria inmunitaria**. Luego, lea el caso siguiente y realice las actividades.

Paola ha faltado a las clases porque está enferma de varicela. Los papás de sus compañeros están preocupados porque esa enfermedad es contagiosa. Carlos está vacunado contra la varicela, Silvia ya tuvo varicela cuando era más pequeña y Raúl no está vacunado, ni ha sufrido o contraído la enfermedad.

De acuerdo con lo que aprendió esta semana, explique la probabilidad que tiene cada uno de enfermarse y por qué.

Carlos:

Silvia:

Raúl:

El sistema endocrino

1. El **sistema endocrino** es el conjunto de **órganos encargados de regular las funciones internas del organismo**. Está formado por una serie de glándulas que secretan determinadas hormonas. Lea con atención la tabla que sigue.

Glándula	Hormona	Función
Hipófisis o pituitaria	Del crecimiento	Estimula el crecimiento de los músculos y los huesos. Se secreta durante toda la vida.
	Antidiurética	Regula el contenido de agua en el organismo, controlando la producción de orina en los riñones.
	Oxitocina	Estimula las contracciones del útero durante el parto.
	Prolactina	Estimula la producción de leche materna después del parto.
Tiroides	Tiroxina	Controla la energía del cuerpo y estimula la formación de los órganos.
Paratiroides	Paratiroidea	Regula la concentración de calcio en la sangre.
Suprarrenales	Adrenalina	Ayudan a enfrentar el estrés en momentos de peligro o amenaza.
	Noradrenalina	
	Cortisol	Permite resistir el estrés por periodos prolongados.
Páncreas	Insulina	Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.
	Glucagón	Aumenta el nivel de azúcar en la sangre.
Ovarios	Estrógenos	Desarrollan las características sexuales femeninas.
	Progesterona	Regula el ciclo menstrual, estimula el desarrollo del embrión y las glándulas mamarias para la producción de leche.
	Estradiol	Prepara el útero para alojar el feto durante el embarazo.
Testículos	Testosterona	Estimula el desarrollo de las características sexuales masculinas y la producción de espermatozoides.

Ejercicio 29

Escriba con sus palabras la definición de sistema endocrino.

Ejercicio 30

Rellene el círculo de la opción que responde correctamente a cada pregunta. Tiene un ejemplo.

0. ¿Qué órganos se encargan de producir hormonas y difundirlas a través de la sangre?
   - ● *Glándulas endocrinas*
   - ○ Vasos sanguíneos
   - ○ Vasos capilares

1. ¿Qué nombre reciben los compuestos químicos que viajan por la sangre y activan o inhiben las funciones de algunos órganos?
   - ○ Glándulas
   - ○ Hormonas
   - ○ Nutrientes

2. ¿Qué hormona estimula el crecimiento de músculos y huesos?
   - ○ Prolactina
   - ○ Antidiurética
   - ○ Del crecimiento

3. ¿Qué hormona controla la energía del cuerpo y estimula la formación de los órganos?
   - ○ Tiroxina
   - ○ Adrenalina
   - ○ Noradrelina

4. ¿Qué hormona regula la concentración de calcio en los huesos?
   - ○ Tiroides
   - ○ Prolactina
   - ○ Paratiroidea

5. ¿Qué hormona ayuda a enfrentar el estrés?
   - ○ Adrenalina
   - ○ Estrógeno
   - ○ Insulina

6. ¿Qué hormona desarrolla las características sexuales femeninas?
   - ○ Estradiol
   - ○ Estrógeno
   - ○ Progesterona

Ejercicio 31

Escriba sobre la línea el nombre de la glándula que corresponde a cada descripción. Tiene un ejemplo.

0. Glándula adherida a la base del cerebro conocido como glándula maestra. *Hipófisis o pituitaria*

1. Glándulas ubicadas detrás de la tiroides. Controlan la distribución de algunos minerales en el cuerpo. .....

2. Glándulas que se localizan en la punta superior de los riñones. Responden a órdenes de la hipófisis y del sistema nervioso. .....

3. Glándula en forma de mariposa que se ubica en el cuello, arriba de la tráquea. Ayuda a regular el metabolismo. .....

Ejercicio 32

Complete el mapa conceptual sobre las glándulas que componen el sistema endocrino.

Glándulas del sistema endocrino

Se localizan en:

región de la cabeza y el tórax	región abdominal	
Que comprende:	Que comprende:	Que comprende:
• la pituitaria • ..... •	• las glándulas suprarrenales •	• los ovarios • .....

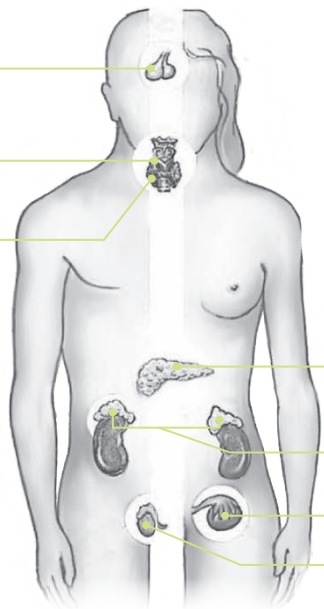
Ejercicio 33

Localice y escriba en el esquema, el nombre de las glándulas que escribió en el ejercicio anterior. Tiene un ejemplo.

hipófisis o pituitaria

.....

.....



.....

.....

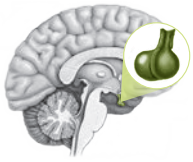
.....

.....

Ejercicio 34

Complete las fichas con la información de las glándulas endocrinas que hace falta.

1. **Hipófisis**



Descripción: .....

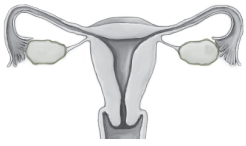
Hormona	Función
.....	.....
.....	.....
.....	.....

2. **Páncreas**

Descripción: .....

Hormona	Función
.....	.....
.....	.....

3. **Ovarios**



Descripción: .....

Hormona	Función
.....	.....
.....	.....
.....	.....

4. **Testículos**

Descripción: .....

Hormona	Función
.....	.....

El sistema reproductor

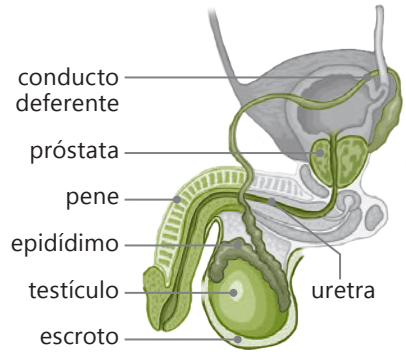
Cumple funciones de:

- secretar hormonas sexuales
- formar células sexuales o gametos
- llevar a cabo la fecundación

Se compone de:

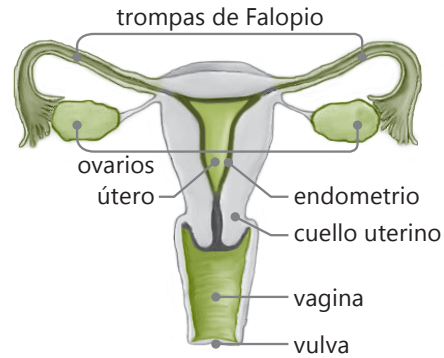
sistema reproductor masculino

Cuyos órganos son:

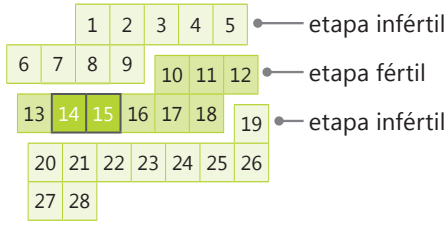


sistema reproductor femenino

Cuyos órganos son:



El **ciclo menstrual** es el periodo reproductivo de la mujer. Dura 28 días aproximadamente, pero puede variar. Transcurre en tres etapas.



Ejercicio 35

El inicio de un ciclo menstrual está encerrado con un círculo en el calendario. Con relación al día marcado, realice las actividades.

1. Pinte de color amarillo los días de la etapa infértil, justo después de iniciado el ciclo menstrual.
2. Pinte de color rosado los días de la etapa fértil.
3. Pinte de color amarillo los días de la segunda parte de la etapa infértil.

		1	2	3	(4)	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Ejercicio 36

Rellene el círculo de la opción que responde correctamente a cada pregunta.

1. ¿Cuál es el nombre de los órganos que producen los óvulos?
   - ◯ Útero
   - ◯ Matriz
   - ◯ Ovarios

2. ¿Qué órganos son los encargados de producir los espermatozoides?
   - ◯ Pene
   - ◯ Escroto
   - ◯ Testículos

3. ¿En qué parte del aparato reproductor femenino se desarrolla el embrión?
   - ◯ Útero
   - ◯ Ovario
   - ◯ Trompas de Falopio

4. ¿Cuál es el nombre del saco que aloja y protege los testículos?
   - ◯ Escroto
   - ◯ Próstata
   - ◯ Epidídimo

5. ¿Qué canal sirve de comunicación entre la vagina y el útero?
   - ◯ Matriz
   - ◯ Endometrio
   - ◯ Cuello uterino

Ejercicio 37

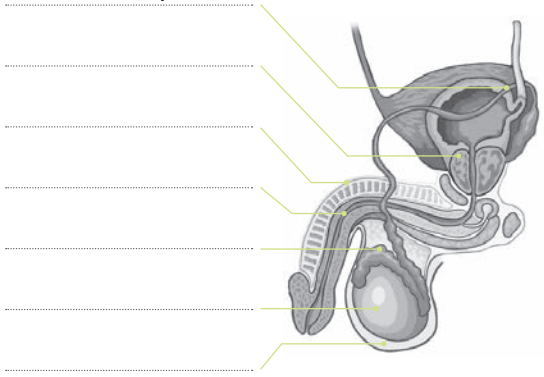
Aplique sus conocimientos sobre el sistema reproductor. Lea cada enunciado y escriba el nombre del órgano al que hace referencia.

1. Conducto muscular que sirve como canal para la salida del bebé durante el parto. .....
2. Órgano encargado de producir sustancias que nutren y dan energía a los espermatozoides. .....
3. Órgano encargado de depositar los espermatozoides en el sistema reproductor femenino. .....
4. Conductos que comunican los ovarios con el útero. .....
5. Membrana que recubre el interior del útero y prepara la mucosa para la implantación del embrión. .....
6. Parte externa del sistema reproductor femenino que cubre la abertura que conduce a la vagina. .....

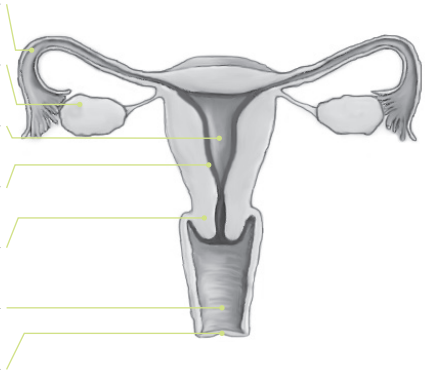
Ejercicio 38

Localice y escriba el nombre de los órganos del sistema reproductor femenino y masculino en los esquemas siguientes. Tiene un ejemplo para cada caso.

conducto deferente



trompa de Falopio



Ejercicio 39

Lea el texto, observe el calendario y responda a las preguntas.

Mirna y Rubén están planificando un embarazo. El 8 de agosto inció el ciclo menstrual de Mirna.

Agosto				1	2	3
4	5	6	7	(8)	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1. ¿En qué etapa del ciclo menstrual se encuentra Mirna el 16 de agosto?

2. ¿En qué días del mes de agosto podría Mirna quedar embarazada?

3. ¿En qué etapa del ciclo menstrual se encuentra Mirna el 31 de agosto?

4. Explique con sus palabras en que consiste el ciclo menstrual.

El embarazo

Es:

el proceso en el que crece y se desarrolla un nuevo ser en el útero materno.

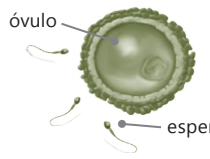
Inicia con:

la fecundación

Consiste en:

La unión entre un espermatozoide y un óvulo que forman un cigoto.

Los espermatozoides encuentran el óvulo.



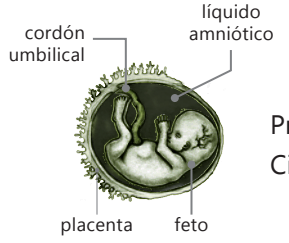
Uno logra entrar y lo fertiliza.

Los núcleos se unen y forman el cigoto.

Dura:

9 meses

Se divide en 3 trimestres:



Primer trimestre:
Cigoto → embrión → feto

Segundo trimestre:
El feto crece rápidamente y se mueve.

Tercer trimestre:
El feto termina su desarrollo y está listo para nacer.

Ejercicio 40

Explique con sus palabras en qué consiste el embarazo.

Ejercicio 41

Las oraciones siguientes se refieren al tema del embarazo. Rellene el círculo de la opción que completa correctamente cada oración.

1. El embrión se implanta en el…
   - ◯ óvulo
   - ◯ ovario
   - ◯ endometrio

2. Al final de tercer mes el nuevo ser se denomina…
   - ◯ feto
   - ◯ cigoto
   - ◯ embrión

3. El feto vive en el útero protegido por…
   - ◯ el líquido amniótico
   - ◯ el cordón umbilical
   - ◯ los órganos

4. El feto recibe nutrientes y anticuerpos a través de la…
   - ◯ placenta
   - ◯ pelvis
   - ◯ célula

5. Los pulmones del feto se terminan de desarrollar en el…
   - ◯ primer trimestre
   - ◯ segundo trimestre
   - ◯ tercer trimestre

6. El feto comienza a percibir sonidos y a reconocer la voz de los padres en el…
   - ◯ primer trimestre
   - ◯ segundo trimestre
   - ◯ tercer trimestre

Ejercicio 42

Interprete imágenes. Explique con sus palabras el proceso de la fecundación que se representan en la ilustración.

Ejercicio 43

El embarazo es un periodo de cuidados especiales en el que se debe velar por la salud de la madre y la del futuro bebé. ¿Qué sugerencias daría a una mujer embarazada para evitar riesgos y complicaciones? Escriba cinco cuidados en las líneas siguientes.

Ejercicio 44

A. Explique con sus palabras en qué consiste el proceso del parto.

B. Escriba la fase del parto que se describe en cada texto de la izquierda.

1. Las contracciones ocurren cada 5 minutos. La madre empieza a pujar para ayudar al bebé a nacer. El cráneo del niño se hace visible.

2. La madre está punto de dar a luz. Inician las contracciones que se producen cada 10 minutos. El útero se dilata para permitir el paso del bebé. Se rompe la fuente y sale el líquido amniótico.

3. El bebé ya salido por la vagina. Luego, transcurridos 15 minutos después del nacimiento, la madre expulsa la placenta y las membranas fetales.

Primeros auxilios

1. Los **primeros auxilios** son los cuidados o ayuda inmediata, temporal y eficaz que se proporciona a una persona que sufre un accidente o enfermedad repentina, mientras se consigue ayuda médica o se traslada a la persona afectada a un hospital.

Ante un accidente o una emergencia médica, debemos seguir estos pasos.

- Mantener la calma.
- Observar alrededor de la escena, para determinar si es seguro estar allí, tanto para nosotros, como para la persona afectada.
- Llamar a un profesional de la salud o a los bomberos para pedir auxilio.
- Observar a la persona herida o enferma, ver si está consciente, si respira o si sangra.
- Hablar con la víctima para que se tranquilice y se mantenga consciente.
- Brindar primeros auxilios si es necesario.

1.1 Algunos accidentes frecuentes son:

Accidente	**Primeros auxilios**
Quemaduras	Rociar con abundante agua fría.
Obstrucción de las vías respiratorias (asfixia)	En caso de obstrucción parcial, dejar que la víctima siga tosiendo hasta expulsar el cuerpo extraño. No golpearla en la espalda.
Reacciones alérgicas	Consultar a un médico. En caso de choque anafiláctico es urgente llevar al enfermo al hospital.
Intoxicaciones y envenenamiento	Llevar a la persona inmediatamente al hospital. No inducir el vómito.
Heridas y hemorragias	Usar guantes de látex para no contaminar la herida y para evitar contagiarse de alguna enfermedad. Limpiar la herida con abundante agua y jabón.
Fractura	Mantener a la persona inmóvil y calmada.
Picaduras y mordeduras	Lavar bien la herida con agua y jabón.

Dependiendo de la gravedad del accidente, se debe llamar inmediatamente a los bomberos o acudir al hospital.

Ejercicio 45

Rellene el círculo de la oración que mejor define los primeros auxilios.

◯ Ayuda inmediata a una persona accidentada que sustituye la asistencia médica.

◯ Ayuda inmediata a una persona accidentada por un enfermero o una enfermera.

◯ Ayuda inmediata a una persona accidentada mientras se consigue asistencia médica.

Ejercicio 46

Lea los casos siguientes y rellene el círculo de la respuesta correcta a cada pregunta. Tiene un ejemplo.

0. Martina se intoxicó con fruta contaminada. ¿Qué haría usted para ayudarla?

   ◯ Hacer que vomite
   ◯ Darle golpes en la espalda
   ● *Llevarla inmediatamente al hospital*

1. Raúl sufre una quemadura de primer grado mientras plancha la ropa. ¿Qué acción debe realizar de inmediato?

   ◯ Frotarse la herida
   ◯ Aplicarse pomada
   ◯ Rociar la herida con agua fría

2. Joel tiene alergia porque le picó una abeja. Según lo estudiado en la semana 16, ¿qué le recomendaría a Joel?

   ◯ Reposar por unos días
   ◯ Consultar a un médico
   ◯ Tomar una medicina contra las alergias

3. Noelia se corta la mano con un cuchillo mientras parte un melón. ¿Qué debe hacer para aliviar la herida?

   ◯ Limpiar la herida con abundante agua y jabón
   ◯ Acudir al centro de salud más cercano
   ◯ Limpiar la herida con algodón

4. Si un compañero se fractura un hueso. ¿Cuál es la siguiente acción que haría para ayudarlo después de llamar a los bomberos?

   ◯ Mantenerlo inmóvil y calmado
   ◯ Tratar de enderezar el hueso
   ◯ Aplicarle hielo

5. Juliana se está intoxicando porque se excedió en la dosis del medicamento. ¿Qué haría usted para ayudarla?

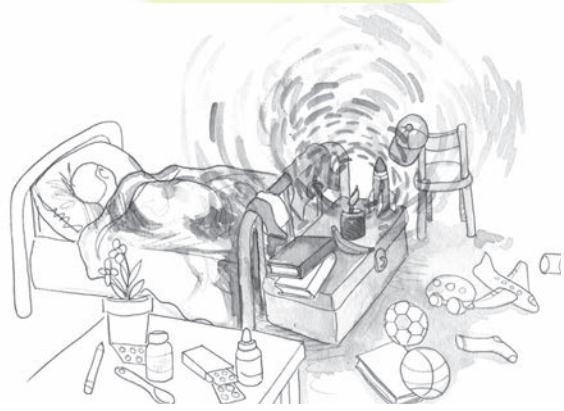
   ◯ Inducirla a vomitar
   ◯ Llevarla pronto al hospital
   ◯ Llevarla a un ambiente abierto para respirar

6. Si una persona es mordida por una serpiente. ¿Qué haría usted de inmediato para auxiliarla?

   ◯ Llevarla al centro de salud más cercano
   ◯ Vendar la herida con un trapo
   ◯ Presionar la herida

Ejercicio 47

A. Observe las ilustraciones y marque con una equis (X) las zonas de riesgo.

Dormitorio	Cocina
	

B. ¿Qué accidentes podrían ocurrir en las zonas de riesgo que identificó? Escriba el accidente y los primeros auxilios que podría aplicar de inmediato.

	Accidente	**Primeros auxilios**
Cocina		
Dormitorio		

Ejercicio 48

Lea el texto. Luego, responda a las preguntas.

El 7 de noviembre de 2012 se produjo en Guatemala un terremoto de magnitud 7.4 grados en la escala de Richter. Afectó principalmente al occidente del país. Algunas víctimas sufrieron heridas y fracturas.

1. ¿Cuáles son los primeros auxilios que deben aplicarse a las personas que presentan heridas y hemorragias?

2. ¿Qué primeros auxilios deben aplicarse a los fracturados?

Revise su aprendizaje

	Marque con un cheque ✓ la casilla que mejor indique su rendimiento.	logrado	en proceso	no logrado
Después de estudiar...	Repaso los contenidos de la semana 9 a la 16.			
	He resuelto todos los ejercicios de repaso para evaluarme en la prueba final.			
	Me siento bien preparado para la prueba de evaluación.			

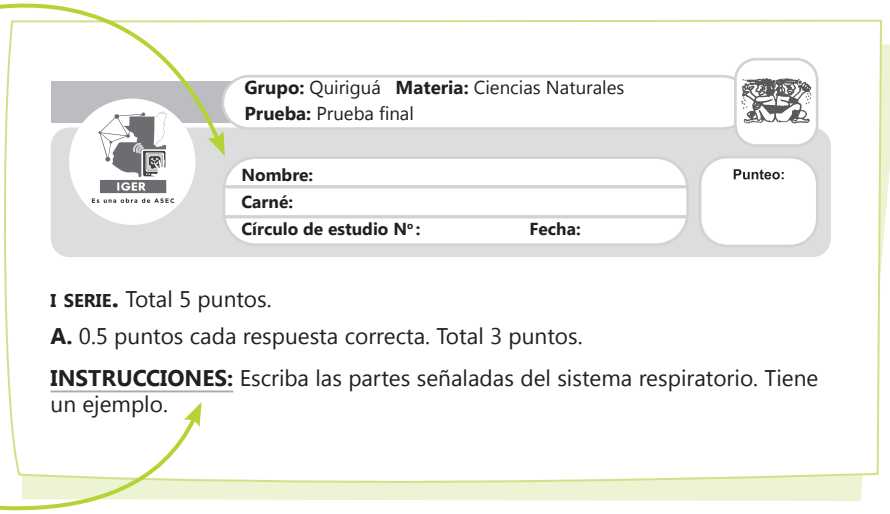
Orientaciones sobre la prueba parcial

¡Llegó el momento de la prueba!

Ya está listo para la prueba final de Ciencias Naturales. Le presentamos las últimas recomendaciones que pueden ayudarle a la hora del examen.

Al recibir la prueba, y antes de empezar a resolverla, escriba su nombre, número de carné, número de círculo de estudio y fecha, en la parte superior.

Lea atentamente las instrucciones antes de contestar. Si tiene duda, consulte a su orientador voluntario.



¡Ánimo! El resultado de su examen será el producto de su esfuerzo.