

Javier Alberto Bernal Ruiz (Coord.)

PREVENCIÓN DE LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

Ed. Wanceulen, 2005. ISBN: 84-9823-035-7

J. Arturo Abraldes Valeiras

Universidad Católica San Antonio de Murcia. Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA

Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM)
Avenida de los Jerónimos S/N, 30107 Guadalupe - Murcia (España)
aabraldes@pdi.ucam.edu

Fecha de recepción: Septiembre 2006 • Fecha de aceptación: Noviembre 2006

Nos encontramos con un nuevo libro de la editorial Wanceulen, que forma parte de la colección de monografías bajo el título de "Educación Física y Deporte", y que tiene en el mercado la presente editorial. Dicha colección pretende desarrollar diferentes campos relacionados con la actividad física, desde sus etapas de formación hasta la competición deportiva.

En cada uno de los ejemplares de la presente colección trata de desmenuzar los diferentes temas abordados, de tal forma que se tenga una visión completa del mismo. Para ello, estructura sus contenidos en una línea longitudinal que va desde la definición y aclaración conceptual de cada término hasta la forma de evaluar éste dentro del área de la Educación Física, pasando por los diferentes métodos de trabajo en cada uno de los contenidos.

En esta ocasión, el tema tratado se fundamenta en la prevención de las lesiones y los primeros auxilios, respondiendo a Martínez y Guillén (2003) sobre su inclusión como un contenido más dentro de la Educación Física, tanto en esta área como en el mundo del deporte. Tal y como manifiesta el título, los autores estructuran sus contenidos en dos grandes bloques temáticos:

- Bloque 1. Prevención de lesiones en la Educación Física y el Deporte.
- Bloque 2. Primeros Auxilios en la Educación Física y el Deporte.

En relación al primer bloque que se presenta, se establecen una serie de con-



tenidos temáticos que se centran principalmente en el concepto y uso preventivo de la actividad físico-deportiva. Este planteamiento se ve abordado desde diferentes puntos de vista, comenzando por destacar la justificación que, en el área de la actividad física, presenta el currículo de educación. Así, cabe resaltar el artículo 4º del Decreto 105/1992, de 9 de junio, que manifiesta como fundamental "conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar, y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida" (Boletín Oficial del Estado, 1992). Los autores van desmenuzando su nivel de concreción hasta llegar a la justificación de su inclusión como contenido relevante dentro de la Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO).

Por otro lado, y ya dentro del marco educativo del área de Educación Física, se

analizan otras perspectivas que incidirán en la seguridad de los participantes. Así, se abordan aspectos básicos como la organización de las clases de Educación Física, la seguridad de los materiales que se utilizan en la asignatura/área, los problemas motores que pueden presentar los alumnos, así como aspectos organizativos del deporte y hábitos en la utilización de un calzado deportivo adecuado.

Cada uno de estos contenidos se ve tratado de una forma clara y sencilla, que el lector agradecerá al ver definidos y explicados los diferentes conceptos. Éstos en muchos casos son evidentes, pero no por ello conviene olvidar.

Aunque no profundiza en muchos de los conceptos, sino que los describe, presenta unas tablas claras, que facilitan la información sobre el tema abordado y resumen sus contenidos. Sin embargo, el lector no encontrará una propuesta práctica de cómo intervenir o cómo abordar las clases o actividades para que se minimice el riesgo y, por el contrario, la actividad sea más segura. Sería interesante conocer la realidad de las clases de Educación Física y conocer cuáles son las causas de los accidentes y/o lesiones en ellas, para así intervenir, minimizar e, incluso, erradicar los accidentes que se dan en sus actividades.

La fundamentación teórica que los autores hacen de las posibles lesiones y formas de prevención abarca muchos puntos de vista, y nos hacen reflexionar sobre un nuevo planteamiento en nuestras activi-

dades. Sin embargo, debemos adaptar estos conocimientos a nuestra realidad, al día a día, y plantearnos nuestras estrategias de actuación para que los accidentes y/o lesiones no ocurran.

El segundo bloque que presenta este libro se centra en los primeros auxilios. Continúa la línea de fundamentación teórica de contenidos realizada en el primer bloque. Sin embargo, podemos destacar dos grandes apartados. Por un lado, la primera parte de este bloque se centra en los tipos de lesiones y las alteraciones más frecuentes del aparato locomotor con la práctica de la actividad física y, por otro lado, las maniobras de Resucitación Cardiopulmonar Básica (RCP).

En relación con las lesiones y alteraciones del sistema locomotor, los autores se centran en analizar y describir los principales grupos articulares y sus acciones desaconsejadas, centrándose principalmente en la columna vertebral. Así, también se describen las anomalías o deformaciones más frecuentes del organismo. Para ello, se estructura la información atendiendo a los diferentes sistemas:

- Sistema músculo-tendinoso, donde se abordan principalmente alteraciones como los calambres, rupturas musculares, contracturas, tendinitis y distensiones articulares.
- Sistema cardio-vascular, donde se comentan aspectos como la hipertensión arterial (HTA), arritmias, taquicardia paroxística y soplos.
- Sistema respiratorio, donde se trata el asma como su principal alteración.

- Sistema nervioso, donde se analizan alteraciones como la depresión y la epilepsia.
- Sistema metabólico, donde se abordan temas tan actuales como la diabetes, la anemia y la obesidad.

Cada uno de los sistemas con sus diferentes patologías es abordado en relación a cinco puntos de interés, su descripción, sus causas, sus síntomas, su actuación y su adaptación curricular. Por otro lado, y siguiendo con la estructura del libro, se presenta una relación de las principales lesiones en función del deporte practicado que, a su vez, se estructura dependiendo de las diferentes articulaciones del ser humano.

Para finalizar el bloque, los autores centran su atención en la realización de las técnicas de RCP básica, así como en la descripción de conceptos como asfixia, parada cardíaca y hemorrágica, que son situaciones en las que se necesita una rápida intervención para no agravar o restablecer la situación.

Se define el concepto de cadena de supervivencia, de soporte vital básico (SVB) y se establecen los pasos lógicos de intervención ante un accidente de estas características. Si bien las técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) que se describen y fundamentan son correctas, hay que mencionar que, a día de hoy, el European Resuscitation Council (2005) ha establecido unas nuevas pautas de actuación (Arntz, Bossaert, y Filippatos, 2005; Biarent et al., 2005; Nolan, Deakin, Soar, Bottiger y Smith, 2005), por lo que las

descritas en este documento pasan a ser caducas y/u obsoletas, no por ello ineficaces.

En el caso de encontrarnos en una situación de este tipo hemos de actuar de la mejor forma posible, y si conocemos estas técnicas las aplicaremos de inmediato ya que son válidas. Sin embargo, el lector debe comprobar y actualizar constantemente sus conocimientos, por ello debe conocer las nuevas modificaciones de estas técnicas, siendo más sencillas y eficaces. Éstas varían fundamentalmente en la importancia que se le da al pulso, modificándose las compresiones a 30 y las insuflaciones a 2, en vez de 15:2 como se hacía en el protocolo antiguo.

Esta obra en su conjunto supone una información básica sobre la temática citada, donde se fundamentan los aspectos principales en relación a la prevención y a la seguridad en las clases de Educación Física. Es un documento básico, sencillo y fácil de asimilar para cualquier persona que esté interesada en dicho tema.

Por último, me gustaría valorar el esfuerzo que supone hacer una obra de este tipo, específica de un tema muy importante al que no se le da tanta importancia hasta que sucede algo trágico, cuando ya no se puede solucionar. Por ello, el término "prevención" adquiere una mayor importancia, al evitar sufrimiento innecesario muchas veces sin ningún o muy poco coste económico. Animar, además, a los autores para que sigan trabajando en esta línea y seguir publicando aspectos de intervención en esta temática.

BIBLIOGRAFÍA

- Abraldes, J. A., Rodríguez, N., Rubio, J. A. y Martínez, P. (2006). *Actualización y Aprendizaje de la RCP Básica*. La Coruña: Federación de Salvamento y Socorrismo de Galicia.
- Arntz, H.-R., Bossaert, L., & Filippatos, G. S. (2005). European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2005: Section 5. Initial management of acute coronary syndromes. *Resuscitation*, 67(Supplement 1), S87-S96.
- Biarent, D., Bingham, R., Richmond, S., Maconochie, I., Wyllie, J., Simpson, S., et al. (2005). European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2005: Section 6. Paediatric life support. *Resuscitation*, 67(Supplement 1), S97-S133.
- Castro, F. J. (2005). La enseñanza de los primeros auxilios en el área de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 10(84), 1-12.
- European Resuscitation Council. (2005). Recomendaciones para la reanimación 2005 del European Resuscitation Council. *Resuscitation*, 67s1, 1-44.
- Martínez, J. y Guillén, J. M. (2003). Los primeros auxilios: ¿asignatura pendiente? *Revista Electrónica Semestral de Enfermería* (3), 1-9.