

- TEMARIO -

oposiciones

tutemario

2ª PARTE: TEMAS DEL 4
AL 10



AYUDANTES DE OFICIOS

AYUNTAMIENTO DE VIGO

TEMAS:

10

PLAZAS:

10

ED. 2025

ENA

editorial

TEMARIO OPOSICIONES AYUNTAMIENTO DE VIGO

AYUDANTES DE OFICIOS

Ed. 2025

Editorial ENA

ISBN: 979-13-990215-9-2

DOCUMENTACIÓN PARA OPOSICIONES

Depósito Legal según Real Decreto 635/2015

Prohibido su REPRODUCCION TOTAL O PARCIAL SIN PERMISO DE EDITORIAL ENA

INTRODUCCIÓN:

Vamos a desarrollar en este LIBRO TEMARIO, los 10 temas solicitados para el estudio de la fase de oposición de las plazas de AYUDANTES DE OFICIOS, convocadas por el Ayuntamiento de Vigo, publicadas en el Boletín Oficial de Pontevedra el 13/09/2024, de las ofertas de empleo público de los años 2020,2021 y 2022, 2ª FASE.

El temario es el siguiente:

Tema 1.Referencia a los principios generales y contenido de la Constitución Española de 1978 y del Estatuto de Autonomía de Galicia. El municipio: concepto y elementos. Breve referencia a la organización y competencias municipal.

Tema 2.Derechos y deber de las/os empleadas/os públicos locales. Faltas y sanciones.

Tema 3.La igualdad de género. El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación. Políticas públicas para la igualdad.

Tema 4.Herramientas más utilizadas por las brigadas de obras, albañilería, electricidad, carpintería y fontanería. Características y aplicación.

Tema 5.La misión del ayudante en relación con los diversos oficios: especial referencia a los de albañilería, electricidad, carpintería y fontanería y pintura.

Tema 6.Los materiales de la construcción. Clases y aplicación.

Tema 7.Electricidad: Esquemas básicos de conexión. Nociones básicas sobre mantenimiento de instalaciones eléctricas.

Tema 8.Normas básicas de instalaciones de agua. Tuberías: tipos y características y usos más apropiados.

Tema 9.Conservación y mantenimiento de parques y jardines. Herramientas utilizadas.

Tema 10.Seguridad y salud laboral; riesgos, protecciones personales y colectivas de carácter común a diversos oficios. Conocimiento básico sobre medidas de prevención y primeros auxilios.

ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN:.....	3
ÍNDICE:.....	4
TEMA 4.HERRAMIENTAS MÁS UTILIZADAS POR LAS BRIGADAS DE OBRAS, ALBAÑILERÍA, ELECTRICIDAD, CARPINTERÍA Y FONTANERÍA. CARACTERÍSTICAS Y APLICACIÓN.	5
TEMA 5.LA MISIÓN DEL AYUDANTE EN RELACIÓN CON LOS DIVERSOS OFICIOS: ESPECIAL REFERENCIA A LOS DE ALBAÑILERÍA, ELECTRICIDAD, CARPINTERÍA Y FONTANERÍA Y PINTURA.	5
TEMA 6.LOS MATERIALES DE LA CONSTRUCCIÓN. CLASES Y APLICACIÓN.....	5
TEMA 7.ELECTRICIDAD: ESQUEMAS BÁSICOS DE CONEXIÓN. NOCIONES BÁSICAS SOBRE MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS.	5
TEMA 8.NORMAS BÁSICAS DE INSTALACIONES DE AGUA. TUBERÍAS: TIPOS Y CARACTERÍSTICAS Y USOS MÁS APROPIADOS.	5
CARPINTERÍA: DE MADERA Y METÁLICA.....	5
FONTANERIA:	152
TEMA 9.CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE PARQUES Y JARDINES. HERRAMIENTAS UTILIZADAS.....	197
TEMA 10.SEGURIDAD Y SALUD LABORAL; RIESGOS, PROTECCIONES PERSONALES Y COLECTIVAS DE CARÁCTER COMÚN A DIVERSOS OFICIOS. CONOCIMIENTO BÁSICO SOBRE MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.	283
1.- PRIMEROS AUXILIOS: CONCEPTOS BÁSICOS, DEFINICIONES, SISTEMAS DE EMERGENCIAS.	329
2.-PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN DE EMERGENCIAS: PAS.....	334
3.- SOPORTE VITAL.....	342
4.-REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP) BÁSICA:.....	345
5.-DIFERENTES CLASES DE ACCIDENTES Y LESIONES Y SUS CURAS EN PRIMEROS AUXILIOS:	351

Tema 4.Herramientas más utilizadas por las brigadas de obras, albañilería, electricidad, carpintería y fontanería. Características y aplicación.

Tema 5.La misión del ayudante en relación con los diversos oficios: especial referencia a los de albañilería, electricidad, carpintería y fontanería y pintura.

Tema 6.Los materiales de la construcción. Clases y aplicación.

Tema 7.Electricidad: Esquemas básicos de conexión. Nociones básicas sobre mantenimiento de instalaciones eléctricas.

Tema 8.Normas básicas de instalaciones de agua. Tuberías: tipos y características y usos más apropiados.

EN LA PRIMERA PARTE DEL TEMARIO, HEMOS VISTO ALBAÑILERÍA Y ELECTRICIDAD.

AHORA CONTINUAMOS CON CARPINTERÍA Y FONTANERÍA:

CARPINTERÍA: DE MADERA Y METÁLICA

1.-CARPINTERIA EN EDIFICIOS PÚBLICOS:

La carpintería en general es un término que abarca muchos elementos que encontramos en cualquier edificio público o como es en este caso, en cualquier centro escolar o educativo público o privado.

La carpintería, se define como el trabajo realizado en la madera y en todos sus derivados, y la persona que realiza estos trabajos se denomina carpintero. Dentro de esta definición básica y sencilla, vemos que solamente se refiere a todo lo relacionado con algún trabajo con la madera, pero hoy en día, cuando hablamos de carpintería en edificios públicos, nos referimos a elementos componentes de la estructura que no todos tienen que estar fabricados o contruidos con madera. De este modo, observamos que la carpintería puede clasificarse en varios tipos, y que su ubicación dentro de una clasificación de elementos estructurales de un edificio, se encuentra en Elementos de cerramiento y compartimentación.

Dentro de los elementos de cerramiento y compartimentación encontraremos:

- Cubiertas inclinadas
- Cubiertas planas
- Fachadas
- Carpintería exterior
- Carpintería interior
- Particiones interiores de tabiques de ladrillo
- Particiones interiores de tabiques prefabricados
- Barandillas
- Celosías
- Persianas enrollables

FONTANERIA:

Este tema de fontanería y saneamiento los vamos a estructurar de la siguiente forma:

- 1.- NORMATIVAS
- 2.- INSTALACIONES: CLASES DE INSTALACIONES Y ELEMENTOS DE DISTRIBUCIÓN
- 3.- HERRAMIENTAS
- 4.- REPARACIONES Y AVERÍAS MÁS FRECUENTES
- 5.- DEFINICIONES

1.- NORMATIVA

Antes de empezar a describir las averías y reparaciones más frecuentes tenemos que explicar de dónde vienen todas las normativas que vamos a exponer en cuanto a medidas legales y clases de instalaciones, que también es donde provienen las normativas de periodicidad de mantenimiento que hemos visto en el tema anterior.

Primero se creó el Real Decreto 314/2006, de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación y a la vez el mismo Código Técnico (C.T.E.). El Real Decreto es el que explica a quién va dirigido y como se desarrolla el Código. A su vez, el CTE hay que decir que es muy extenso, pero solamente vamos a ver la parte que nos interesa. Primero vamos a ver su estructura y entenderemos de dónde vienen las normativas:

CODIGO TECNICO DE EDIFICACION CONSTA DE DOS PARTES:

1ª PARTE: Esta parte contiene las disposiciones de carácter general (ámbito de aplicación, estructura, clasificación de usos, etc.) y las exigencias que deben cumplir los edificios para satisfacer los requisitos de seguridad y habitabilidad de la edificación.

2ª PARTE: Está dividida en 6 documentos básicos que contienen los procedimientos, reglas técnicas y ejemplos de soluciones que permiten determinar si el edificio cumple con los niveles de prestación establecidos. Estos 6 Documentos Básicos son:

1.-DB-SE Seguridad Estructural: A su vez dividido en 5 apartados:

DB-SE-AE: Seguridad Estructural → Acciones en la edificación

DB-SE-C: Seguridad Estructural → Cimientos

DB-SE-A: Seguridad Estructural → Acero

DB-SE-F. Seguridad Estructural → Fábrica

DB-SE-M: Seguridad Estructural → Madera

2.-DB-SI : Seguridad en Caso de Incendio

3.-DB-SUA: Seguridad de Utilización y Accesibilidad

4.-DB-HS: Salubridad: A su vez dividido en 5 apartados (Este documento es el que contiene las normas de Instalaciones de Fontanería):

DB-HS1: Protección contra la Humedad

DB-HS2: Recogida y Evacuación de residuos

Tema 9. Conservación y mantenimiento de parques y jardines. Herramientas utilizadas.

Los jardineros de parques y jardines públicos se dedican al cuidado de plantas como flores, arbustos, árboles y césped. Pueden trabajar en un parque, reserva natural, parque público o privado, en rotondas de carretera, en campos de deportes, o en áreas verdes de edificios de oficinas de, por ejemplo. El trabajo incluye la creación de rutas de acceso, la colocación de vallas, y tareas de orden y mantenimiento en general.

Los jardineros preparan áreas para la siembra, y realizan la medición y señalización de los terrenos. Puede que necesiten preparar el suelo mediante la adición de compost o estiércol. A continuación, plantan flores, arbustos y árboles, etc., según el diseño específico de cada proyecto.

Sus funciones generales en jardinería son 6:

- PLANTAR
- REGAR
- ABONAR
- ELIMINACION DE MALAS HIERBAS
- PODAR, ESQUEJES E INJERTOS
- CONTROL DE PLAGAS Y ENFERMEDADES

Los jardineros de parques y jardines públicos levantan cercas y también acondicionan caminos y carreteras. También pueden realizar trabajos con cemento y ladrillo.

Aparte del mantenimiento de las áreas verdes, también pueden ayudar a otros trabajadores a crear nuevos espacios verdes, por ejemplo, mediante la plantación de arbustos y flores.

Algunos se especializan en el trabajo de cultivo y cuidado de las plantas nuevas, o en el cuidado de árboles, que se conoce como arboricultura.

También hay jardineros que diseñan, cuidan y mantienen las plantas y las áreas verdes presentes dentro de los edificios, en lugares como oficinas y centros comerciales, lo que se conoce como paisajismo interior.

Además de utilizar herramientas manuales, los jardineros pueden conducir tractores y utilizar cualquier otro equipamiento como cortasetos, podadoras y rotocultores.

Tienen que saber cómo almacenar, manejar y limpiar el equipamiento, y encargarse del mantenimiento de dicho equipamiento, mediante la realización de reparaciones menores.

Los jardineros de parques y jardines públicos a menudo usan ropa de protección, como guantes, botas de seguridad, gafas protectoras y tapones para los oídos.

Antes de empezar a describir las 6 funciones principales de jardinería y para poder entender de que estamos hablando en todo momento, vamos a ver ahora las herramientas y útiles más usados, estudiando su función y familiarizándonos con ellas:

Transplantador: es una pequeña pala que se utiliza para hacer trasplantes en las jardinerías y macetas.



Tema 10. Seguridad y salud laboral; riesgos, protecciones personales y colectivas de carácter común a diversos oficios. Conocimiento básico sobre medidas de prevención y primeros auxilios.

La Seguridad en el trabajo es el factor más importante para prevenir los accidentes laborales. Para tener una buena seguridad en el trabajo, hay que aplicar unas medidas y elementos básicos, que pueden ser desde acciones que realizamos en el trabajo diario, hasta elementos que podemos tener para ello.

Primero hay que explicar que tanto la empresa como los trabajadores, tienen unos derechos y unas obligaciones para fomentar la seguridad en el trabajo. Las empresas tienen que estudiar y analizar los riesgos que puedan tener los trabajadores, poniendo a su disposición toda la información, formación y elementos necesarios para evitar los riesgos derivados de su trabajo. Los trabajadores tienen el derecho de estar informados y formados respecto del riesgo que corren y a su vez tienen la obligación de usar los elementos que la empresa disponga para ello.

Es un trabajo colectivo de todos en general que hay que cumplir.

La seguridad en el trabajo es una disciplina técnica que engloba el conjunto de técnicas y procedimientos que tienen por objeto eliminar o disminuir el riesgo de que se produzcan los accidentes de trabajo. Por ello, en este apartado se recogen todos aquellos factores de riesgo relacionados con la seguridad en el trabajo que pueden ocasionar daños a los trabajadores en forma de accidentes de trabajo.

Los riesgos específicos y los agentes materiales más representativos derivados de las condiciones de seguridad en el trabajo se dividen en varias categorías según sean sobre conceptos generales, principales factores de riesgo, medidas preventivas, procedimientos de trabajo, etc.

Para que se cumpla la seguridad en el trabajo, tanto los trabajadores como el empresario tienen unas obligaciones, derechos y deberes que cumplir, para que haya una absoluta seguridad en el puesto de trabajo.

Cada empleado es responsable de su actividad y de sus actos, debiendo cumplir en todo momento las reglas de seguridad.

Frente a observaciones de actos o situaciones que puedan ser inseguras y generar un daño a la salud, se debe avisar inmediatamente al superior directo.

Hay cuatro normativas que hace referencia a todo lo relacionado con la Prevención de riesgos laborales y seguridad en el trabajo a nivel estatal:

- Ley 31/1995 de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 485/1997, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 39/1997 de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 1407/1992 por el que se regula las condiciones para la comercialización y libre circulación de equipos de protección individual, dando cumplimiento a la Directiva Europea 89/686/CE.

Concluimos que es necesario contar con elementos y personas capacitadas para lograr un mejor resultado y así lograr disminuir los accidentes de trabajo ya que con la de conciencia evitamos diferentes tipos de riesgos.

PRIMEROS AUXILIOS

Vamos a clasificar este tema en varios apartados:

1.- Primeros Auxilios: Conceptos básicos, definiciones, sistemas de emergencias.

2.-Protocolos de Actuación de Emergencias: PAS.

3.-Soporte Vital.

4.- RCP.

5.- Diferentes clases de Lesiones y sus curas.

1.- Primeros Auxilios: Conceptos básicos, definiciones, sistemas de emergencias.

Los primeros auxilios es un conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de un accidentado o de una enfermedad repentina, hasta que llegue la asistencia médica profesional, con el fin de que las lesiones que ha sufrido no empeoren.

Los primeros auxilios consisten en prestar asistencia inmediata a un accidentado, abarcando tanto el tratamiento de lesiones de poca importancia como las muy graves. Ante una situación de emergencia debemos tener en cuenta tres funciones principales, conocidas como secuencias del sistema PAS:

- Proteger al accidentado, a uno mismo y a los demás.
- Avisar a los servicios de atención sanitaria.
- Socorrer al accidentado o herido.

Los primeros auxilios o la actuación en una situación de emergencia es un deber de cualquier ciudadano, lo cual está regulado en el código penal, por lo tanto, no hacerlo es un delito de OMISION DEL DEBER DEL SOCORRO.

Vamos a citar ahora dos artículos importantes del Código Penal, en un primer lugar está el artículo 195 el cual dice:

Artículo 195.

- 1. El que no socorriere a una persona que se halle desamparada y en peligro manifiesto y grave, cuando pudiese hacerlo sin riesgo propio ni de terceros, será castigado con la pena de multa de tres a doce meses.*
- 2. En las mismas penas incurrirá el que, impedido de prestar socorro, no demande con urgencia auxilio ajeno.*
- 3. Si la víctima lo fuere por accidente ocasionado fortuitamente por el que omitió el auxilio, la pena será de prisión de seis meses a 18 meses, y si el accidente se debiere a imprudencia, la de prisión de seis meses a cuatro años.*

2.-Protocolos de Actuación de Emergencias: PAS.

En el primer apartado ya hemos visto el PAS: Proteger, Alertar y Socorrer. Vamos a ver la información en modo tabla:

PROTOCOLO PAS PRIMEROS AUXILIOS

P

- Proteger: es la primera fase, en la cual debemos:
- Autoprotegernos como socorristas.
- Evitar el efecto "visión frontal", que consiste en que el socorrista se entra exclusivamente en la víctima y pasa por alto otros peligros que afectan a esta y a sí mismo.
- Ser muy prudentes sobre las medidas que conviene tomar, si estamos solos.
- Cuidar de la integridad e intimidad de la víctima, creando una zona de seguridad a la que no puedan acceder curiosos.

A

- Alertar: es la segunda fase y puede realizarse al mismo tiempo que la anterior. En esta fase:
- Debemos conseguir ayuda inmediata, llamando al 112, el cual activará el servicio de emergencia.
- Se indicará a los servicios de emergencia el número de afectados y su tipo de accidente y estado.

S

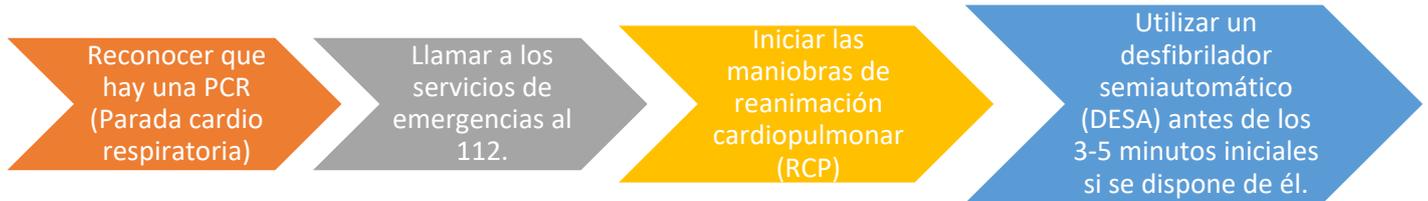
- Socorrer: es la tercera fase y se realiza una vez hechas las dos anteriores:
- Con mucha calma, seguiremos las instrucciones del servicio de emergencias hasta que lleguen.
- Si tenemos formación en primeros auxilios, podemos hacer una evaluación inicial.
- Tranquilizaremos a los accidentados conscientes.
- Si hay varias víctimas, haremos un TRIAJE Y LAS CLASIFICAREMOS, atendiendo a las más graves.
- Recopilaremos información sobre las víctimas para poder informar a los servicios de emergencias: como alergias, antecedentes médicos, etc.
- Comprobaremos regularmente el estado de consciencia, ventilación y circulación de los heridos.
- No manipularemos sin ser necesario a los heridos para evitar agravar sus lesiones.

3.- Soporte Vital.

EL SOPORTE VITAL BÁSICO (SVB)

El soporte vital básico es el conjunto de procedimientos que se aplica a los accidentados con una parada cardiorrespiratoria (PCR), para hacer funcionar el corazón y los pulmones y que no afecten a las células del cerebro.

Dentro del SVB encontramos la Cadena de Supervivencia, la cual está compuesta por los factores que influyen en las posibilidades de recuperación de la víctima, por lo tanto el SVB forma parte de la Cadena de Supervivencia, siendo esta la siguiente:



En las maniobras a aplicar en el SVB hay dos protocolos:

El procedimiento para aplicar las maniobras de SVB se compone de las siguientes fases o protocolos:

1. Analizar la situación y asegurar la escena: antes de realizar cualquier maniobra de reanimación, es necesario analizar la situación y aplicar las medidas necesarias que garanticen la seguridad del socorrista, del accidentado y de posibles terceras personas que se encuentren cerca del lugar del accidente.

Protocolo 1:

- ✓ Analizar la situación y asegurar la escena.
- ✓ Evaluar el nivel de consciencia del herido.
- ✓ Abrir la vía aérea y comprobar la respiración. Si es necesario, realizar ventilaciones de rescate.
- ✓ Restablecer la circulación con un masaje cardiaco externo.
- ✓ Restablecer la respiración con respiración artificial.
- ✓ Aplicar un DESA lo antes posible.

2. Evaluar el nivel de consciencia: Para ello debemos acercarnos a la víctima para asegurar si está consciente o no y os arrodillaremos frente a ella.

Protocolo 2:

Sujetaremos a la víctima por los hombros y la moveremos con suavidad, o bien le hablaremos con un tono alto y claro para ver si responde a los estímulos.

Si la víctima responde al estímulo → está consciente → la dejaremos en la misma posición y la evaluaremos periódicamente.

Si la víctima no responde al estímulo → está inconsciente → llamar al 112 y pedir ayuda, comprobar si respira. En caso de que no respire, abrir la vía aérea.

La valoración del nivel de consciencia y de la presencia de déficit neurológico se lleva a cabo mediante la aplicación de la escala AVDN:

A: Alerta

V: Respuesta a estímulos verbales

D: Respuesta a estímulos dolorosos

N: No hay respuesta

- evitar las pérdidas de aire durante la insuflación.
- ✓ Insuflar la mayor cantidad de aire en la boca de la víctima y observar si su tórax asciende (cada insuflación dura aproximadamente 1 segundo)
- ✓ Retirar nuestra boca de la boca de la víctima yladeas nuestra cabeza para observar si desciende su tórax.
- ✓ Realizar 2 insuflaciones sin intervalo y continuar con 30 compresiones (igual que las maniobras RCP que explicamos más adelante)
- ✓ Solo interrumpiremos el procedimiento cuando la víctima respire con normalidad, colocándose en PLS.

Respiración boca a boca en niños y bebés:

Incline hacia atrás la cabeza del bebé un poco menos que en adultos y niños, apenas y levante la barbilla.

Selle sus labios alrededor de la boca del niño y la nariz (no use una mano), en los casos de los niños solo la nariz en los bebés, selle boca y nariz.

Llene sus pulmones de aire y de 2 respiraciones lentas. Compruebe que el pecho se levanta.

Revise el pulso.

Llene otra vez sus pulmones de aire y de 1 soplo lento cada 3 segundos. Haga esto por un minuto (20 respiraciones).

Revise pulso y la respiración cada 1 minuto.

<i>ADULTOS</i> _____	<i>1 INSUFLACIÓN CADA 5 SEGUNDOS</i>	<i>12 INSUFLACIONES/MINUTO</i> _____
<i>NIÑOS</i> _____	<i>1 INSUFLACIÓN CADA 3 SEGUNDOS</i>	<i>20 INSUFLACIONES/MINUTO</i> _____
<i>BEBES</i> _____	<i>1 INSUFLACIÓN CADA 2 SEGUNDOS</i>	<i>30 INSUFLACIONES/MINUTO</i> _____

(Debe tenerse en cuenta que los pulmones de los bebés son más pequeños, por lo que la cantidad de aire a coger para la insuflación, deberá ser menor que para niños y adultos)

Procedimiento de ventilación con balón autoinflable o también llamado ambú:

Colocar la mascarilla del balón pegada a la cara de la víctima cubriendo su boca y nariz, sujetarla con los dedos índice y pulgar de una mano, y con la otra mano, presionar la bolsa para insuflar aire a las vías respiratorias. Dejar de presionar la bolsa para facilitar la salida del aire (expiración).

4.-Reanimación cardiopulmonar (RCP) básica:

El conjunto de técnicas de respiración artificial y masaje cardíaco es lo que se llama REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR o R.C.P. básica. Se llama básica porque es la que se hace por personal no sanitario. Cuando más precozmente se inicie la R.C.P. básica, mayores probabilidades hay de éxito y, sobre todo, de recuperación sin secuelas neurológicas. De ahí la importancia de que el mayor número de personas posible conozca estas técnicas de reanimación.

5.-Diferentes clases de accidentes y lesiones y sus curas en primeros auxilios:

TRAUMATISMOS:

Los traumatismos son lesiones corporales internas o externas, provocadas de forma involuntaria, violenta e inesperada por un agente externo, cada uno de ellos produce lesiones diferentes en el organismo. Según el agente traumático los traumatismos pueden ser físicos (mecánico, térmico, eléctrico radioactivo), químicos o psicológicos.

Las lesiones por traumatismos pueden clasificarse según su gravedad en: contusiones, lesiones articulares, fracturas y luxación.

Lo primero que se tiene que valorar es el estado de consciencia del paciente, asegurarnos que respira, que el corazón late y que está consciente, que responde a órdenes verbales y que localiza el dolor. En caso de duda es esencial ponerse en contacto cuanto antes con los servicios de emergencias para que socorran al paciente.

En caso de sospechar una fractura ósea (haber oído un chasquido, dolor intenso a la movilización, deformidad, inflamación) se deben seguir una serie de medidas:

- **No movilizar al accidentado** si no es absolutamente necesario para evitar agravar la fractura. No retirar el calzado o cualquier prenda de vestir pues, al tratar de hacerlo se producen movimientos innecesarios que pueden ocasionar más daño. Sí se deben retirar anillos, pulseras y relojes para evitar compresiones.
- **Inmovilizar la fractura**, en la misma posición en la que nos la encontremos, incluyendo las articulaciones adyacentes, evitando siempre movimientos de la zona afectada o moviéndola, de ser necesario, en bloque y bajo tracción.
- En caso de fracturas abiertas, cubrir la herida con apósitos estériles o pañuelos lo más limpios posible y comprimir para contener la hemorragia. A continuación, inmovilizar y, si se puede, elevar la extremidad afectada.

Si se tiene que inmovilizar una zona fracturada se puede utilizar el propio cuerpo del paciente con la ayuda de vendas o cabestrillos, o bien mediante férulas rígidas, algo sólido que permita alinear la fractura. Se pueden improvisar mediante lo que se tenga a mano: bastones, ramas de árboles, tablillas, periódicos o revistas enrolladas, cartones, palos de escoba, etc., sujetos con vendas, tiras de sábanas, cintas, pañuelos, cinturones, cuerdas. Se trata de aguzar el ingenio con lo que se tenga a mano. Con todo, si se tienen dudas, lo mejor es no mover al paciente hasta que llegue personal sanitario que lo atienda.

Esguince: Es más común que ante un **traumatismo** pueda haber un esguince, que es la alteración de las articulaciones por una distensión de los ligamentos o incluso su desgarrar por un movimiento forzado. La articulación se presenta inflamada, dolorosa y con dificultad a la movilización. En caso de sospecha de esguince se debe:

- Dejar el miembro afectado en reposo
- Poner hielo o frío local para bajar la inflamación
- Inmovilizar la articulación afectada

Luxaciones: Otras lesiones que se pueden producir son las luxaciones, es decir, el desplazamiento anómalo de los huesos que conforman una articulación. Habrá dolor, alteración de la forma de la articulación e imposibilidad para movilizarla. A la espera de acudir a un centro hospitalario:

- Inmovilizar la articulación en la posición en la que se encuentre.
- No intentar reducir la luxación, es decir, no intentar poner el hueso en su sitio.