



## **PROGRAMAS DE ASIGNATURAS**

### **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (INEF)**

**NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Higiene y Primeros Auxilios**

**CRÉDITOS: 4**

**CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 3º**

**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OBL**

#### **PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:**

El Plan Curricular de esta asignatura está dirigido básicamente hacia el aprendizaje de todas aquellas materias que concurren en el ámbito de la Higiene y los Primeros Auxilios, aplicados al marco de la Actividad Física y el Deporte.

La asignatura se desarrolla exclusivamente en el tercer año del plan de estudios de la carrera, por lo que dado el carácter de la materia a impartir, el nivel docente a utilizar será Avanzado ya que está solidamente apoyado en los conocimientos de Anatomía y Fisiología Humanas aprendidos en los primeros cursos de la carrera

En cualquier momento y en todo lugar, pueden presentarse situaciones urgentes que amenazan o alteran de forma aguda las funciones vitales de escolares, deportistas y ciudadanos en general. El Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en su ámbito laboral, puede verse inmerso en una de estas situaciones precisándose por su parte una atención rápida y eficaz, destinada a evitar un dolor, impedir una lesión permanente, o en su caso hasta salvar una vida

Un proceder sistemático y específico basado no solo en el conocimiento teórico de los contenidos, sino también en el dominio práctico de las técnicas y pautas de actuación que se desarrollan en la parte práctica del programa, protegerá al paciente del peligro en que se encuentra y contribuirá a evitar posibles complicaciones y secuelas

Desde el punto de vista metodológico se complementarán los contenidos teóricos y prácticos utilizando en cada caso los sistemas de enseñanza que mejor se adapten a las características del temario, del alumnado, y del material de apoyo didáctico a utilizar. El método de trabajo que se utilizará para el desarrollo de los diferentes temas, seguirá las siguientes pautas:

Exposición introductoria. Guión de trabajo

Entrega de la documentación de apoyo.

Exposición teórica o práctica de los contenidos por parte del profesor. Se prevén temas en los que los alumnos elaborarán contenidos mediante la creación de grupos de trabajo.

Desarrollo de las clases prácticas.

#### **OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:**

- Saber tomar las medidas necesarias para conservar la salud y prevenir cualquier alteración orgánica y/o funcional que pueda derivarse de la Actividad Física y Deportiva.
- Reconocer una parada cardiorrespiratoria, y saber aplicar las maniobras de resucitación cardiopulmonar básicas
- Conocer las lesiones más frecuentes en la práctica de las diferentes modalidades deportivas con el fin de prevenirlas, y llegar al caso actuar sobre ellas

**DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):**



- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1<sup>ER</sup> BLOQUE :**

**EL SOPORTE VITAL BÁSICO Y LA RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR**

- Conocer las causas mas frecuentes de “muerte súbita” cardiaca y accidental sanitariamente evitable
- Dominar de forma práctica las técnicas de Resucitación Cardiopulmonar y del Soporte Vital Básico

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

TEMA 1	Causas de parada cardiorrespiratoria. Resucitación Cardiopulmonar básica del adulto
TEMA 2	Otras técnicas de soporte vital. Atragantamientos. Maniobras de desobstrucción de la vía aérea.
TEMA 3	Resucitación Cardiopulmonar básica infantil

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Lesmes Serrano A, Tormo Calandin C. **Guía de Resucitación Cardiopulmonar Básica**. Plan Nacional de RCP.; Ed. Masson ; 2005

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

**PRIMEROS AUXILIOS**

- Manejar y aplicar de forma práctica todas aquellas medidas de actuación más inmediatas ante lo inesperado de un accidente o lesión deportiva, y dado el caso acondicionar al paciente hasta que la asistencia médica sea lograda

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

TEMA 4	Introducción. Generalidades. Primer interviniente
TEMA 5	Actitud ante una pérdida conciencia
TEMA 6	Hemorragias, Heridas y Contusiones
TEMA 7	Quemaduras. Accidentes eléctricos
TEMA 8	Lesiones que afectan a Huesos, Músculos y Articulaciones
TEMA 9	Intoxicaciones
TEMA 10	Alteraciones de la termorregulación. Efectos nocivos del frío y el calor
TEMA 11	Mordeduras y picaduras
TEMA 12	Valoración del accidentado
TEMA 13	Consejos para el botiquín

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Chapleau W, Emergency First Responder: Making the Difference; Ed. Mosby/Jems; 2004
- Arnheim D. Causas, respuesta y tratamiento de las lesiones deportivas; Ed. Mosby/Doyma libros. 1995
- Moliné J y col. Manual de Cruz Roja de Primeros Auxilios. Ed. El País-Aguilar. 1999
- Urgencias. Enciclopedia Práctica de Primeros Auxilios. Ed. Marín. 1989

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3<sup>ER</sup> BLOQUE :**

**HIGIENE EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE**

- Adoptar las medidas preventivas necesarias sobre los factores personales (atuendo deportivo, alimentación, etc) y ambientales, que pueden ejercer su acción nociva sobre la salud y el bienestar del individuo.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**



TEMA 14	Actividad Física y salud
TEMA 15	Alimentación del deportista
TEMA 16	Higiene del calzado y atuendo deportivo
TEMA 17	Actividad física y Tercera Edad
TEMA 18	Actividad Física y Enfermedades crónicas

**- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Drobnic F, Pujol P. Temas Actuales en Actividad Física y Salud; Ed. Mosby Doyma Libros; 1995
- Piedrota G y col. Medicina Preventiva y salud Pública, Ed. Masson 2002; 77:935-944

**EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:**

**- TIPO DE EVALUACIÓN:**

Se llevará a cabo al finalizar el cuatrimestre, mediante la realización de una prueba objetiva tipo test con varias opciones de respuesta.

**- EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)**

**Contenidos:** La totalidad del programa de la asignatura

**Condiciones realización:** Haber completado el programa de prácticas de la asignatura

**- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Nivel de aprendizaje teórico: El alumno deberá superar el 60% del test de la prueba objetiva
- Implicación personal en las prácticas: Las prácticas serán de participación obligatoria. Se realizarán en una o dos sesiones en jornadas de tarde. Son de condición imprescindible para aprobar la asignatura
- Asistencia a clase

**- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- Outdoor Emergency Care. Ed. Jones & Bartlett Publishers, 2002
- PHTLS : Soporte vital básico y avanzado en el trauma prehospitalario Editorial: Mosby, año 2004
- Corachan M y col. Salud y viajes. Manual de consejos prácticos; Ed. Masson – Salvat Medicina; 1993
- Hinrichs H, Lesiones deportivas: Prevención. Primeros Auxilios. Diagnóstico. Rehabilitación. Ed. Hispanoeuropea. 1999
- Williams J , Atlas Lesiones en el deporte; Ed. Wolfe Medical P. 1989