

# Fundamentos de primeros auxilios y vendajes básicos

Educación Física | Nutrición y salud

## Descripción del Curso

Este curso, dirigido a estudiantes a partir de 17 años, integra nutrición y salud con la gestión de emergencias en contextos escolares. Su propósito es desarrollar una visión integral del bienestar alimentario y la salud en situaciones críticas, combinando fundamentos de nutrición, salud pública y habilidades de respuesta ante emergencias. A lo largo de dos semanas, los alumnos trabajarán de manera activa mediante análisis de escenarios, diseño de planes de actuación, simulaciones y exposiciones, con énfasis en la colaboración, la comunicación efectiva y la toma de decisiones fundamentadas en evidencia. El curso fomenta el pensamiento crítico, la responsabilidad ética y la capacidad de aplicar conocimientos teóricos a situaciones reales de la vida diaria y del entorno educativo.

## Competencias

- Analizar y evaluar escenarios de emergencias desde la perspectiva de la nutrición y la salud, identificando riesgos y necesidades prioritarias.
- Diseñar planes de actuación claros y operables que incluyan roles, cronograma y recursos, considerando la articulación entre salud, seguridad y bienestar nutricional.
- Coordinar equipos, comunicarse de manera eficaz y demostrar liderazgo en situaciones de emergencia simuladas o reales.
- Aplicar principios científicos de nutrición para orientar decisiones prácticas durante emergencias en el entorno escolar.
- Demostrar pensamiento crítico, ética profesional y capacidad de revisión entre pares para mejorar procesos y resultados.

## Requerimientos

- Asistencia regular y participación activa en todas las actividades prácticas y discusiones.
- Lecturas y casos previos sobre nutrición, salud y gestión de emergencias en entornos educativos.
- Trabajo en equipos para el diseño, ejecución y revisión de un plan de actuación.
- Recursos tecnológicos: computadora o dispositivo con acceso a internet y software de presentaciones para elaborar y exponer el plan.
- Materiales para simulaciones y presentaciones orales (guías, rúbricas y retroalimentación de docentes y compañeros).
- Duración total del módulo: 2 semanas.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: Unidad 1: Vendajes básicos para heridas superficiales y contusiones

#### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar tipos de heridas superficiales y contusiones y criterios de actuación.
- Seleccionar materiales de vendaje adecuados y realizar vendajes simples para heridas superficiales.
- Garantizar la higiene y protección de la herida durante y después del vendaje.

#### Contenidos Temáticos

##### Tema 1: Preparación y limpieza de heridas superficiales

1. Descripción corta: Aprender a limpiar la herida, desinfectar y preparar la piel para la aplicación de un vendaje seguro y eficaz.

### Unidad 2: Unidad 2: Inmovilización y traslado seguro: vendajes y férulas simples

#### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar señales de lesión que requieren inmovilización y traslado seguro.
- Aplicar técnicas de vendaje para inmovilización de extremidades y, cuando corresponda, entablillado o férula improvisada.
- Demostrar procedimientos seguros de traslado, evitando movimientos que agraven la lesión y buscando ayuda adecuada.

#### Contenidos Temáticos

##### Tema 1: Principios de inmovilización y evaluación de la lesión

1. Descripción corta: Identificar cuándo inmovilizar, evaluar dolor, movilidad y posibles deformidades; priorizar seguridad del entorno y de la persona.

### Unidad 3: Unidad 3: Plan de actuación ante emergencias en el entorno escolar

#### Objetivos de Aprendizaje

- Analizar emergencias comunes en la escuela y establecer respuestas iniciales coordinadas.
- Diseñar un plan de actuación con roles definidos, mensajes clave y recursos disponibles.
- Practicar simulaciones para mejorar la coordinación y la comunicación durante una emergencia.

#### Contenidos Temáticos

## **Tema 1: Identificación de emergencias comunes en la escuela**

1. Descripción corta: Reconocer riesgos como caídas, desmayos, bloqueos respiratorios, atragantamientos y choques, y definir respuestas iniciales adecuadas.