

TÉCNICAS DE SVB Y PRIMEROS AUXILIOS PARA INSTRUCTORES Y MONITORES DE FITNESS

CONTENIDOS

1. Introducción.

1.1. Prevención.

1.1.1. Medidas preventivas.

2. Anatomía.

2.1. Concepto de aparato locomotor.

2.1.1. El sistema esquelético.

2.1.2. Sistema articular.

2.1.3. Sistema muscular.

2.2. Sistema o aparato cardiovascular o cardiocirculatorio.

2.2.1. La sangre.

2.2.2. El corazón.

2.2.3. Los vasos sanguíneos.

2.2.4. Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio físico.

2.3. Sistema respiratorio.

2.3.1. Estructura del Aparato Respiratorio.

2.3.2. Tipos de respiración.

2.3.3. Adaptaciones del aparato respiratorio al ejercicio físico.

3. Primeros Auxilios Básicos.

3.1. Objetivos, formación y resultados.

3.1.1. Objetivos de los Primeros Auxilios.

3.1.2. Objetivos de la Formación en Primeros Auxilios.

3.1.3. Resultados de los Primeros Auxilios.

3.2. La aplicación de los primeros auxilios.

3.3. Pautas generales de actuación.

3.3.1. Proteger.

3.3.2. Alertar.

3.3.4. Socorrer.

3.4. Triage.

3.5. Valoración primaria y secundaria.

3.5.1. Valoración primaria.

3.5.2. Valoración secundaria.

3.6. Reanimación cardio-pulmonar R.C.P.

3.6.1. Causas más frecuentes de parada.

3.6.2. Diagnóstico de la parada cardiorrespiratoria.

3.6.3. PCR y cadena de supervivencia.

3.6.4. Técnicas básicas de resucitación.

3.6.5. Protocolos de actuación: Consejo Europeo de Resucitación.

3.6.6. RCP para adultos.

3.6.7. *Posición Lateral de Seguridad (PLS).*

4. Aplicación de los Primeros Auxilios.

4.2. Primeros auxilios ante complicaciones cardiacas.

4.2.1. *Angina de pecho.*

4.2.2. *Infarto de miocardio.*

4.3. Accidente cerebrovascular (ACV).

4.3.1. *ACV isquémico.*

4.3.2. *ACV hemorrágico.*

4.4. Atragantamiento.

4.4.1. *Atragantamiento leve o incompleto.*

4.4.2. *Atragantamiento completo.*

4.5. Traumatismos del aparato locomotor.

4.5.1. *Esguinces.*

4.5.2. *Luxaciones.*

4.5.3. *Fracturas.*

4.5.4. *Traumatismos de la columna vertebral.*

4.5.5. *Politraumatizados.*

4.6. Hemorragias.

4.6.1. *Clasificación de las hemorragias.*

4.6.2. *Heridas.*

4.7. Shock.

4.8. El Síncope.

4.8.1. *Formas.*

4.9. Cuadros convulsivos.

4.10. Epilepsia.

4.11. La insolación.

4.12. Golpe de calor.

4.13. Desequilibrios electrolíticos. La deshidratación.

4.14. Estados de hipoglucemia.

5. Botiquín de Primeros Auxilios.

5.1. Contenido.

5.2. Utilización.

5.3. Apósitos. Cómo utilizarlos.

5.4. Vendas. Cómo aplicarlas.

5.4.1. *Vendas simples y cruzadas.*

5.4.2. *Casos especiales.*

5.5. Terapias frías.

5.5.1. *Bolsas de hielo.*

5.5.2. *Paños fríos.*