



Universidad Guadalajara
Centro Universitario del Sur

**UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR**

DIVISIÓN DE BIENESTAR Y DESARROLLO REGIONAL
DEPARTAMENTO DE SALUD Y BIENESTAR
**CARRERA LICENCIATURA EN SEGURIDAD LABORAL, PROTECCIÓN
CIVIL Y EMERGENCIAS**



PROGRAMA DE ESTUDIO POR COMPETENCIAS

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

CASO INTEGRADOR I, PREPARACIÓN FÍSICA, SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS

Dra. Ana Anaya Velasco
Presidente de la Academia de Seguridad Laboral
y Protección Civil

Mtro. Miguel Ángel Rangel Romero
Jefe del Departamento

Gustavo Adolfo Cuevas Curiel
Profesor(es) de la Unidad de Aprendizaje

PROGRAMA DE ESTUDIO POR COMPETENCIAS



Centro Universitario del Sur

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas (CPI)

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

Centro Universitario del Sur

Departamento

Ciencias Exactas, Tecnologías y Metodologías

Academia:

Seguridad Laboral, Protección Civil y Emergencias

Unidad de Aprendizaje

Caso Integrador I (Preparación física, seguridad y primeros auxilios)

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I3350	10	50	Horas establecidas en el dictamen 60	Establecidos en dictamen 4

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
----------------	------------------------	--------------------	-----------------

C = curso	Técnico Medio	<i>Nombre oficial de la carrera o Posgrado</i>	<i>Establecidos en el dictamen</i>
CL= curso laboratorio	Técnico Superior		
L = laboratorio	Universitario		
P = práctica	Licenciatura		
T = taller	Especialidad		
CT = curso - taller	Maestría		
N = clínica	Doctorado		
M = módulo			
S = seminario			

Área de formación:

Básica Particular Obligatoria

Perfil docente:

Trabajadores de la salud (médico, enfermera, técnico en urgencias prehospitalarias)

Elaborado por:

Evaluado y actualizado por:

Prof. José Guadalupe Perales Sierra

Gustavo Adolfo Cuevas Curiel

Fecha de elaboración:

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

10/05/2010

07/06/2016

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

- I. Conocerá las condiciones de seguridad, higiene y organización del trabajo; estará a la vanguardia del avance científico en diferentes áreas del conocimiento, desarrollo de la ingeniería y tecnología;
- II. Vivirá y trabajará de manera saludable, lo que le permitirá gozar de bienestar personal y tener un mejor desempeño laboral, con apego al marco jurídico y a los aspectos éticos de la salud;
- III. Será consciente de que la salud y seguridad de las personas depende de su juicio profesional;
- IV. Promoverá la participación de otras disciplinas y actores sociales para el logro de la salud y seguridad individual y colectiva;

- VII. Conocerá las alteraciones anatómicas y funcionales derivadas de estados patológicos agudos, crónicos y traumáticos;
- VIII. Aplicará los procedimientos de intervención y tratamiento para preservar la vida, la funcionalidad, limitar el daño y minimizar secuelas;
- IX. Realizará su quehacer profesional fundamentado en valores éticos, legales, culturales y humanitarios;
- XVII. Realizará sus actividades personales y profesionales con conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para vivir y trabajar con salud y seguridad, lo que le permitirá promover esas mismas condiciones en la sociedad;

3. PRESENTACIÓN.

Se compone de tres partes:

- a) definición de la Unidad de Aprendizaje;
- b) delimita y menciona el objeto de estudio de la Unidad de Aprendizaje;
- c) refiere las UA y sus correspondientes objetos de estudio, con las que se guarda mayor relación.

Caso Integrador I (Preparación física, seguridad y primeros auxilios)

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Conocer y practicar la cultura de la prevención mediante el autocuidado a la salud, con la actividad física cotidiana que contribuya a conservar el equilibrio psicofísico del ser humano y en caso necesario, la aplicación de los primeros auxilios para la preservación de la vida y la activación de los servicios de emergencias.

Esta unidad de aprendizaje contribuye al perfil de egreso mediante el autocuidado a la salud, como un estilo y cultura de vida, con bases científicas debidamente fundamentadas, las cuales son apegadas a la ética, leyes, normas oficiales y reglamentos tanto nacionales como internacionales, y que es modelo que influencia a quienes le rodean, generando modificaciones en sus comportamientos conscientes y responsables a través de actividades seguras para una vida saludable.

5. SABERES

Prácticos	<ol style="list-style-type: none">1. Saber realizar evaluaciones de las capacidades físicas.2. Practicar un calentamiento general.3. Realizar la preparación física.4. Desarrollar las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación).5. Actividades acrobáticas, para habilitar destrezas (Tumbling).6. Valorar ciertos mecanismos que aseguran el buen funcionamiento de individuo por medio de la seguridad.7. Desarrollo de habilidades de atención en caso de emergencias médicas.8. Conoce y aplica normas básicas de seguridad.9. Aplicación de primeros auxilios.
------------------	---

Teóricos	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar los elementos más comunes de la evaluación de las capacidades físicas.2. Conocer la preparación física para el mejoramiento de las habilidades y capacidades motrices.3. Emplear la metodología de cómo aplicar los test de evaluación de las capacidades físicas, como una forma de control para la salud.4. Realizar dinámicas de grupos para las actividades físicas, tanto para el calentamiento físico de la persona, como el calentamiento general.5. Conocer los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, (pruebas de Cooper, etc.).6. Conocer los mecanismos de seguridad empleados según Norma Oficial Mexicana específica.7. Conocer la aplicación seguridad laboral, (recreación laboral).8. Distinguir los accidentes más comunes en las diferentes actividades o prácticas deportivas, así como su prevención, aplicación y tratamiento.9. Identificar los tipos de problemas comunes en la aplicación de primeros auxilios.
-----------------	--

Formativos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participar involucrada y comprometidamente en el uso de su institución. 2. Desarrollar una cultura física-deportiva y desarrolle su propio programa de entrenamiento. 3. Abordar la problemática con realismo científico y ético. 4. Tener buena condición física (estar apto físicamente). 5. Prepararlo o facultarlo físicamente para realizar cualquier situación extrema. 6. Desarrollar con personalidad autónoma las condiciones diversas, teniendo bases científicas para solución de problemas físico-deportivos. 7. Tendrá la facultad de manejar masas de personas con actitud de responsabilidad social, moral y ética aplicadas a la seguridad. 8. Búsqueda de dos o más alternativas en la solución de problemas (en caso de situaciones especiales aplicando primeros auxilios).
-------------------	--

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

<p>1. Introducción a la Preparación Física:</p> <p>1.1 Definición de Educación Física.</p> <p>1.2 Evolución de la Educación Física.</p> <p>1.3 Cultura Física.</p> <p>1.4 Definición de Deporte.</p> <p>Factores intrínsecos y extrínsecos para el desarrollo de actividades físicas:</p> <p>1.5 Clima.</p> <p>1.6 Tipo de Suelo.</p> <p>1.7 Instalaciones.</p> <p>1.8 Accesorios (higiene personal, ropa deportiva, etc.)</p> <p>2. Evaluaciones Deportivas:</p>
--

2.1 Prevención de lesiones físicas y deportivas.

2.2 Antropométricas.

2.3 Físicas.

2.4 Psicológicas.

2.5 Médicas (higiene).

2.6 Técnico-Deportiva.

3. Pruebas de las Capacidades Físicas:

3.1 Flexibilidad.

3.2 Fuerza (extremidades superiores e inferiores y abdominales).

3.3 Resistencia.

3.4 Velocidad.

3.5 Flexibilidad y elasticidad.

3.6 Coordinación.

4. Acondicionamiento Físico:

4.1 Ejercicios de Calentamiento (General o específico).

4.2 Definición.

4.3 Clasificación.

4.4 Métodos de calentamiento.

5.- Ejercicios de Preparación Física:

5.1 Definición.

5.2 Preparación Física General.

5.3 Preparación Física Especial (ritmos de caminata)

5.4 Evaluación.

6.- Animación y Recreación y Acrobáticas:

6.1. Ejercicios de integración grupal.

6.2. Juegos recreativos (deportes).

6.3. Actividades acrobáticas.

7.- Seguridad:

7.1 Historia de la Salud Laboral. Marco Legal Internacional y Nacional de la Salud Laboral.

- Conceptos y definiciones
- Fundamentos Normativos OIT – OMS
- Instancias Reguladoras de la Salud Laboral

- Regulación Sanitaria
- Derechos Humanos en Salud Laboral

7.2 Ergonomía y mecánica corporal para movimientos y posturas correctas.

7.3 Seguridad laboral y recreación.

7.4 Dispositivos de seguridad y equipos de protección personal

8.- Primeros Auxilios:

8.1 Evaluación de la escena del evento, medicina táctica de acuerdo al PHTLS (Soporte Vital Prehospitalario de Trauma).

8.2 Clasificación de pacientes prehospitalarios con el sistema Triage.

8.3 Medios de protección personal.

8.4 **Revisión primaria:** reconocimiento del estado de conciencia de la víctima (AVDI); activación de los servicios de emergencias; reconocimiento de las constantes vitales de la víctima (CABDE); proceso de entrega y recepción del paciente o lesionado (interacción paramédico-enfermera-médico) y **revisión secundaria:** revisión exhaustiva de cabeza a pies, uso preciso de la Escala de Coma de Glasgow; reevaluación y monitoreo de los signos vitales, elaboración de historia clínica básica (historia AMPLiA), estudios auxiliares para el diagnóstico e interconsulta a especialidad.

8.5 Reanimación Cardio Pulmonar Básica (RCP) basada en la American Heart Association:

- ❖ Cadena de supervivencia.
- ❖ Protocolo de atención RCP: adulto, infante y bebés.
- ❖ Respiración de salvamento.
- ❖ Tratamiento de la obstrucción de la vía aérea: Maniobra de Heimlich.
- ❖ Uso del Desfibrilador Automático Externo (DAE).
- ❖ Reevaluación y monitoreo continuos después de la reanimación.
- ❖ Aspectos especiales en la RCP.

8.6 Consideraciones para el traslado de pacientes.

8.7 Registros y aspectos legales (partes de servicio, partes de lesiones)

8.8 Biomecánica de las lesiones.

8.9 Tipos de heridas y su tratamiento.

8.10 Hemorragias y su tratamiento.

8.11 Síndrome de Choque y su tratamiento (reanimación agresiva o hipotensión permisiva).

8.12 Esguinces, luxaciones y fracturas y su tratamiento.

8.13 Evaluación y manejo paciente politraumatizado en área prehospitalaria y hospitalaria.

Movilización y transporte de víctimas:

8.14 Importancia y objetivo de los movimientos y arrastres de víctimas lesionadas, importancia del autocuidado del socorrista en base a la mecánica corporal.

8.15 Tipos de arrastres y levantamientos:

- ❖ Arrastre de bombero.
- ❖ Arrastre de metralla.
- ❖ Arrastre de cangrejo.
- ❖ Carga de bombero.
- ❖ Silla de dos, tres y cuatro manos.
- ❖ Movimiento de Rautek, por uno y dos socorristas.
- ❖ Carga en brazos.
- ❖ Adosado a la espalda.

8.16 Manejo de lesiones y dispositivos de inmovilización:

- ❖ Manejo de la camilla rígida larga, corta y chaleco Kendrick.
- ❖ Manejo del collarín.
- ❖ Manejo de bloques para inmovilización de cráneo.
- ❖ Sistema de fijación paciente-camilla.
- ❖ Movimientos de puente.
- ❖ Adosado a la tabla.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

- ✓ Búsqueda y consulta de información especializada sobre conceptos básicos (a base de la

investigación, lectura de análisis y reflexión).

- ✓ Prácticas de calentamiento general y especializado, para la prevención de lesiones.
- ✓ Prácticas de fundamentos técnicos.
- ✓ Elaboración de un programa de higiene y prevención social.
- ✓ Prácticas intensivas de preparación física y deportes.
- ✓ Tratamiento de lesiones deportivas (su aplicación y tratamiento).
- ✓ Trabajo en equipo para la organización y dirección, de situaciones de riesgo.
- ✓ Investigación documental y de campo.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
1.- Elaboración de Fichas de trabajo.	1.1 Elementos de una ficha de trabajo con conclusiones propias y bibliografía complementaria. 1.2 Investigación completa. 1.3 Entregar reportes de trabajo escrito en tiempo y forma. 1.4 Presentación completa clara y dinámica de exposición de 30 minutos y 15 para preguntas y respuestas	1.1 Bibliotecas. 1.2 Internet (direcciones) 1.3 Fuentes directas de especialistas
2.- Reporte del estudio de las	2.1 Elementos de estudio del	2.1 Aplicación en el campo

<p>prácticas deportivas</p>	<p>deporte.</p> <p>2.2 Presentar avances de cada fase, reconocimiento, desarrollo deportivo y medidas de prevención.</p> <p>2.3 Reporte que incluya nombre, objetivo, desarrollo, procedimiento, esquemas conclusiones y resultados obtenidos.</p>	<p>deportivo.</p> <p>2.2 Investigación de campo entrevistas y observación.</p> <p>2.3 Consulta de especialistas.</p>
<p>3.- Reporte de prácticas continuas con resultados y evaluaciones deportivas.</p>	<p>3.1 Documento que contenga prácticas continuas para dar seguimiento del ejecutante para evaluar su desempeño físico y cognoscitivo, a través del documento impreso o trabajos enviados por correo.</p>	<p>3.1 Instalaciones deportivas (canchas, gimnasios, auditorios deportivos, montañas, etc.)</p>
<p>4.- Reporte de prácticas primeros auxilios</p>	<p>4.1. Documentos que incluye prácticas de R.C.P. tratamiento de lesiones, vendajes, etc.</p>	<p>4.1. Aplicación en el área médica. Investigación de campo, clínica escuela, etc.</p>
<p>5.- Dotaciones para botiquines de primeros auxilios, equipo de protección individual. Señalización de seguridad, servicios higiénicos y locales de descanso. Vías y salidas de evacuación. Limpieza, orden y mantenimiento de los centros de trabajo.</p>	<p>5.- Documentos que incluye prácticas de equipo de protección individual. Identificación con señalización, realización de simulacros, evacuación</p>	<p>5.- Centros de trabajo laboral, aéreas domésticas, escuelas, instituciones, lugares concurridos.</p>

9. CALIFICACIÓN

1. Participación 10 puntos
2. Examen teórico 30 puntos
3. Examen práctico en tierra 20 puntos*
4. Examen práctico en agua 20 puntos*
5. Trabajo final 20 puntos

*Listas de cotejo

Visita obligatoria

El examen teórico y práctico serán en un sitio a elegir y se aprovechará la visita a dicho sitio para dar cumplimiento a la parte de Seguridad Laboral, de acuerdo a lo convenido al interior de la Academia de Seguridad Laboral y Protección Civil; el trabajo final (ensayo) versará en el tema de Seguridad.

10. ACREDITACIÓN

De conformidad a lo que establece el Artículo 20 del Reglamento General de Evaluación y Promoción de los Alumnos de la Universidad de Guadalajara, de la Evaluación Continua del Curso, se requiere:

Estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente y tener un mínimo de asistencias del 80% a clases, a las actividades relacionadas con la misma y a las actitudes registradas durante el curso. Así como el haber aprobado con 60% los exámenes.

De la evaluación en periodos extraordinarios se calificará atendiendo a los siguientes criterios de los Artículos 25 y 27 del RGEPA:

1.3.1.1 La calificación obtenida en periodo extraordinario, tendrá una ponderación del 80% para la calificación final.

1.3.1.2 La calificación obtenida por el alumno durante el periodo ordinario, tendrá una ponderación del 40% para la calificación en periodo extraordinario y,

1.3.1.3 La calificación final para la evaluación en periodo extraordinario será la que resulte de la suma de los puntos obtenido en las fracciones anteriores.

La Fracción III del Artículo 27 del RGEPA, establece:

Tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades registradas durante el curso.

Calificación mínima aprobatoria: 60

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

1. Blázquez Sanchjez, Domingo. La Educación Física. Ed. INDE, Barcelona, España. 2001. ISBN: 84-8013-163-2. Paidotribo. Barcelona, España. 2000. ISBN: 84-8019-278-X
2. Oleagordia Aguirre, Andoni. La intervención prehospitalaria del socorrista acuático : RCP básica, ahogamiento y lesionado

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

1. Galera D., Antonio. Manual de Didáctica de la Educación Física I. Ed. Piados. Buenos Aires, Argentina. 2001. ISBN: 84-493-1069-5
2. Jordi Tico, Camí. 1013 ejercicios y juegos polideportivos. Ed. Paidotribo. Barcelona, España. 2000. ISBN: 84-8019-461-8
3. Suárez, Rivera Rafael y Suárez Rivera Francisco. El Calentamiento (Juegos y Ejercicios Motivantes para empezar las clases y los entrenamientos. Ed. Gymnos. Madrid, España. 1999. ISBN: 84-8013-163-2
4. Cortés Díaz, José María. Prevención de Riesgos Laborales. Ed. Trebar, Barcelona, España. 2006. ISBN: 8473602447

5. Agustín, San Jaime. Actuaciones Básicas en Primeros Auxilios, Ed. Tebar Flores. Barcelona, España. 2006 ISBN: 978-84-7360-260-0.