PRONTUARIO

TÍTULO: Prevención de lesiones y primera ayuda

CODIFICACIÓN: CFI 202

PRERREQUISITO: N/A

CRÉDITOS: 2 créditos | 30 horas contacto | 1 término

1. DESCRIPCIÓN

La actividad física y el entrenamiento deportivo son factores que favorecen múltiples efectos beneficiosos y saludables en el individuo. Cada día hay más población que participa de forma regular en deportes y en actividades físicas, pero debemos tener presente que la actividad física y el entrenamiento deportivo no están exentos de riesgos de lesiones. Esto a su vez induce a que las lesiones deportivas estén en aumento y provoque la consulta de los profesionales relacionados al ámbito del entrenamiento deportivo entendiéndose entrenador físico, terapeuta atlético, terapeutas físicos, y kinesiólogos, entre otros. Este curso de prevención de lesiones y primera ayuda tiene como principal objetivo brindar un amplio conocimiento en intervenciones válidas para atender a las necesidades que se presentan en la práctica cotidiana, relacionadas con la prevención de lesiones durante el entrenamiento deportivo y la actividad física.

2. JUSTIFICACIÓN

La naturaleza misma de la actividad deportiva puede inducir a lesiones. Las diversas situaciones, ya sea en competición o durante el entrenamiento, requieren una serie de esfuerzos que pueden generar directa o indirectamente algunas lesiones. Es por lo tanto necesario que el estudiante de ciencias del ejercicio conozca los procedimientos de intervención de estas posibles lesiones y cómo prevenirlas para alcanzar un mejor rendimiento físico durante todas las etapas de la vida. La prevención de lesiones desde el área de las ciencias del ejercicio requiere una intervención multidisciplinaria que muy pocas veces es atendido en los grados universitarios. Así también, el estudiante debe saber cómo manejar estas situaciones de manera juiciosa pero responsablemente.

3. **COMPETENCIAS**

El curso desarrolla en él o la estudiante las siguientes competencias:

- **Cuestionamiento crítico**
- **Investigación y exploración**

OBJETIVOS

1. Al finalizar el curso el o la estudiante será capaz de:
2. Enumerar las posibles lesiones en las diferentes disciplinas deportivas e identificar las partes del cuerpo.
3. Identificar las causas de lesiones y como afectan el rendimiento físico.
4. Describir las formas más efectivas de prevenir lesiones.
5. Implantar un programa de prevención de lesiones
6. Desarrollar un plan de primera ayuda de lesiones deportivas.
7. Intervenir en casos de resucitación cardiopulmonar (RCP).
8. Conocer el procedimiento para aplicar vendajes atléticos.

CONTENIDO

- I. Lesiones atléticas
 - A. Descripción de estructura anatómica
 - B. Extremidad inferior
 - C. Extremidad superior
 - D. Tronco [torso y espalda]
 - E. Cuello
 - F. Cabeza
- II. Correlación clínica
 - A. Evaluación de diferentes lesiones y correlación clínica de fracturas, desgarros, luxación, esguinces, bursitis, quemaduras, shock, heridas, contusión, calambres, espasmos, tendinitis, otros
 1. Pie
 2. Tobillo
 3. Pierna
 4. Rodilla
 5. Cadera y muslo

6. Hombro
7. Codo
8. Brazo y antebrazo
9. Mano y muñeca
10. Tronco [torso y espalda]
11. Cabeza

III. Reanimación cardiopulmonar – definición, procedimiento y práctica

IV. Vendajes

- A. Definición
- B. Procedimiento
- C. Práctica

4. **METODOLOGÍA**

Se recomiendan las siguientes estrategias de la metodología de aprendizaje activo:

- Aprendizaje basado en servicio
- Experiencias de inmersión
- Practicas externas - PE
- Aprendizaje basado en problemas [taller y vendajes y evaluación de lesiones]

5. **EVALUACIÓN**

Trabajos parciales	40%
Experiencia de inmersión	25%
Proyecto o examen final	25%
Licencia de RCP – requisito del curso	<u>10%</u>
Total	100%

AVALÚO DEL APRENDIZAJE

Se aplica la rúbrica de avalúo institucional a la actividad central del curso.

6.

7. **BIBLIOGRAFÍA**

TEXTO

Joyce, D. & Lewindon, D. (eds.) (2016). Sport Injury Prevention and Rehabilitation. Routledge.

REFERENCIAS

American College Sports Medicine. (2020). ACSM's Guideline for Exercise Testing and Prescription. (10th ed.). Wolters Kluwer.

Confort, P, & & Abrahmson, E. (eds.) (2010). Sport Rehabilitation and Injury Prevention. Wiley – Blackwell.

Doral, M.N., & Karlsson, J. (Eds.). (2015). Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment, and Rehabilitation. Springer.

Mayr, M.O., & Zaffagnini, S. (eds.) (2016). Prevention of Injuries and Overuse in Sports. Springer.

Milner, C.E. (2019) Functional Anatomy for Sport and Exercise. (2nd Ed.). Routledge.

Noris, C. M. (2018). Sports and Soft Tissue Injuries. A guide for Students and Therapists. (5th Ed.). Routledge.

Shamus, E. & Shamus, J. (2017). Sports Injuries Prevention and Rehabilitation. (2nd Ed.). McGraw – Hill.

Sapstead, G. (2019). Every sports Injuries: The Essential Step-by Step Guide to Prevention, diagnosis, and Treatment. DK Publishing.

Walker, B. (2018). The Anatomy of Sports Injuries. (2nd Ed.). North Atlantic Books.

Puede encontrar más recursos de información relacionados a los temas del curso en la página de la biblioteca <http://biblioteca.sagrado.edu/>

8. ACOMODO RAZONABLE

9. Para obtener información detallada del proceso y la documentación requerida, debe visitar la oficina correspondiente. Para garantizar igualdad de condiciones, en cumplimiento de la Ley ADA (1990) y el Acta de Rehabilitación (1973), según enmendada, todo estudiante que necesite servicios de acomodo razonable o asistencia especial deberá completar el proceso establecido por la Vicepresidencia de Asuntos Académicos.

INTEGRIDAD ACADÉMICA

Esta política aplica a todo estudiante matriculado en la Universidad del Sagrado Corazón para tomar cursos con o sin crédito académico. Una falta de integridad académica es todo acto u omisión que no demuestre la honestidad, transparencia y responsabilidad que debe caracterizar toda actividad académica. Todo estudiante que falte a la política de honradez, fraude y plagio se expone a las siguientes sanciones: recibirá nota de cero en la evaluación y/o repetición del trabajo en el seminario, nota de F(*) en el seminario: suspensión o expulsión según se establece en el documento de Política de Integridad Académica con fecha de efectividad de noviembre 2022.

Derechos reservados | Sagrado | Noviembre, 2022