

DOSSIER FORMATIVO

ÁREA
ESCUELAS DE
CONOCIMIENTO





ÁREA

ESCUELA DE
CONOCIMIENTO

Bienestar y Prevención Saludable



ÍNDICE DE CURSOS

PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS	4
RCP Y DESA	5
BIENESTAR EMOCIONAL Y PSICOLOGÍA POSITIVA	6
PROMOCIÓN DE LA SALUD	7
TALLER DE HEMORRAGIAS	8

Ficha informativa del curso: PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS (Deporte, Educación, Bebés y Niños)

OBJETIVOS



- Alcanzar los conocimientos básicos en primeros auxilios para saber actuar ante una situación de emergencia.
- Conocer los cuidados inmediatos a prestar a aquellas personas que sufren una situación de emergencia, mientras llega la ayuda especializada.
- Desarrollar destrezas básicas para atender situaciones cotidianas que no requieran la asistencia de profesionales sanitarios.

CONTENIDOS

- 1 CONCEPTO DE PRIMEROS AUXILIOS.**
- 2 PAUTAS DE ACTUACIÓN ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA. CONDUCTA PAS.**
- 3 EVALUACIÓN INICIAL DE LA VÍCTIMA.**
- 4 SOPORTE VITAL BÁSICO. REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP).**
- 5 DESFIBRILACIÓN SEMIAUTOMÁTICA EXTERNA (DESA).**
- 6 QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER.**
 - Obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño. Maniobra de Heimlich
 - Hemorragias: tipos de hemorragias, modos de actuación, signos y síntomas de alarma, shock.
 - Heridas y traumatismos: tipos, signos y síntomas.
 - Quemaduras: evaluación y actuación.
 - Intoxicaciones. Actuación ante un intoxicado.
 - Otras situaciones de urgencias: síndrome coronario, ictus, dificultad respiratoria, convulsiones, lipotimia, fiebre.
- 7 CONSEJOS DE PREVENCIÓN.**
- 8 EL BOTIQUÍN SANITARIO.**

Ficha informativa del curso: RCP Y DESA

OBJETIVOS



- Conocer y llevar a cabo el algoritmo de actuación de reanimación cardio-pulmonar básica y desfibrilación semiautomática externa.

CONTENIDOS

1 FISIOLÓGÍA CARDÍACA Y PARADA CARDIORESPIRATORIA

2 REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP)

- El algoritmo universal.
- Parada cardiorrespiratoria.
- La cadena de supervivencia.
- Inicio y fin de las maniobras de RCP.

3 REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA EN ADULTOS Y NIÑOS

- Valoración estado de consciencia y respiración.
- Apertura de la vía aérea.
- Masaje cardíaco y ventilación artificial.

4 DESFIBRILACIÓN SEMIAUTOMÁTICA EXTERNA.

- Parada cardiorrespiratoria.
- Pasos de la desfibrilación externa semiautomática (DESA).
- Situaciones especiales.
- Mantenimiento del desfibrilador externo semiautomático.

Ficha informativa del curso: BIENESTAR EMOCIONAL Y PSICOLOGÍA POSITIVA

OBJETIVOS



- Determinar las virtudes, fortalezas y beneficios de la Psicología Positiva.
- Conocer los principales modelos para desarrollar el bienestar emocional e identificar la psicoterapia como elemento de partida para la Psicología Positiva.
- Determinar la influencia de la Psicología Positiva en la salud y promoción del bienestar emocional.

CONTENIDOS

1 FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA.

- Orígenes de la Psicología positiva.
- Psicología Positiva: virtudes y fortalezas.
- El Estado de Flow y su vinculación mediante la Psicología Positiva.
- La resiliencia.

2 LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y SU EXPLICACIÓN METODOLÓGICA.

- El bienestar emocional de la propia persona.
- La psicoterapia como punto de partida.

3 INFLUENCIA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA SALUD Y PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL.

- La psicología positiva como base inicial de la psicología de la salud.
- Intervención de la psicología positiva en este ámbito.

Ficha informativa del curso: PROMOCIÓN DE LA SALUD

OBJETIVOS



- Adquirir conocimientos y habilidades que permitan sensibilizar sobre la promoción de la salud y el fomento de una vida saludable.
- Reconocer la importancia de la formación en promoción de la salud para el fomento de una vida saludable.
- Conocer los estilos de vida y su afección en la salud.

CONTENIDOS

1 HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA.

- Alimentación saludable.
- Higiene personal.
- Higiene ambiental.
- Actividad física y descanso
- Higiene postural.
- Descanso y sueño.
- Salud emocional.
- Sexualidad.

2 HÁBITOS NOCIVOS PARA LA SALUD.

3 HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN.

Ficha informativa del curso: TALLER DE HEMORRAGIAS

OBJETIVOS



- Reconocer los diferentes tipos de hemorragias en función del origen y la gravedad.
- Valorar la gravedad de un paciente en función de la pérdida de sangre.
- Identificar los diferentes tipos de shock.

CONTENIDOS

- 1 INTRODUCCIÓN A LOS PRIMEROS AUXILIOS.**
- 2 CONDUCTA PAS.**
- 3 VALORACIÓN INICIAL ABCDE / CABDE.**
- 4 SISTEMA CARDIOVASCULAR.**
- 5 FISIOLÓGÍA CARDÍACA.**
- 6 EVALUACIÓN Y CONOCIMIENTO DE LAS HEMORRAGIAS.**
- 7 TÉCNICAS DE HEMOSTASIA.**
- 8 MASAJE CARDÍACO R.C.P.**
- 9 BOTIQUÍN.**





Ser mejores

formacion.empresas@cuzroja.es

91-532 55 55

Síguenos

cuzroja.es | [facebook](#) | [twitter](#) | [instagram](#) | [youtube](#)