

# MÓDULO 5

## APRENDE PRIMEROS AUXILIOS PARA SABER CÓMO REACCIONAR

AUTOEVALUACIÓN Y BIBLIOGRAFÍA

# ÍNDICE



## Salva vidas

Primeros auxilios



## Examen

Test de autoevaluación



## Bibliografía

Listado bibliográfico



## Despedida

Cierre del curso online



## Contacto

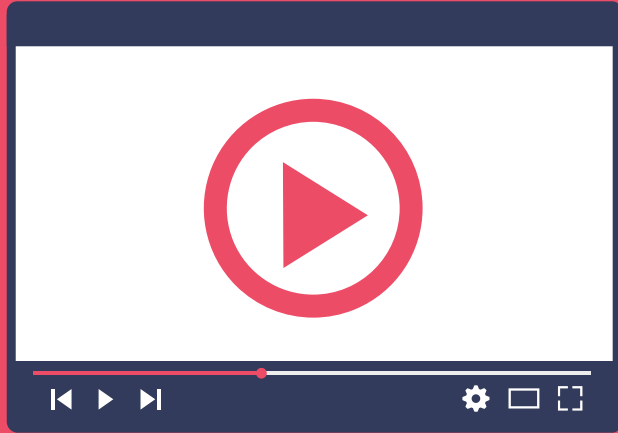
Dudas y consultas



## Extras

Documentación añadida

# VÍDEO



En este vídeo aprenderás a saber actuar ante una parada cardiorrespiratoria bajo el protocolo de protección Covid-19 (sin manipulación de la vía aérea); aprenderás a alertar a los servicios sanitarios; a hacer compresiones torácicas de calidad; a usar el desfibrilador; a actuar ante un atragantamiento y a realizar la posición lateral de seguridad.

# INTRODUCCIÓN

Las **principales causas de muerte** en Andalucía son los problemas de corazón, seguidos del cáncer y de los accidentes de carretera. Tanto el cáncer como los accidentes se han conseguido disminuir, pero en el caso de las muertes súbitas no se consigue porque se necesita que todo el mundo ayude a prevenirlas. Es necesario saber hacer una RCP (reanimación cardiopulmonar) y conocer el uso del DEA (desfibrilador externo automático).

En el caso de los infartos y las anginas de pecho, de cada tres, dos ocurren en el hospital. El primer síntoma es una arritmia grave, por eso usar un mecanismo para sustituir la función eléctrica del corazón (DEA) puede salvar la vida consiguiendo que el corazón vuelva a su ritmo regular. Hay que identificar a los adolescentes de riesgo porque las intoxicaciones pueden ser causa de paradas cardíacas.

## VIDA SALUDABLE

Para prevenir lo mejor es no fumar, controlar la tensión arterial, hacer ejercicio físico o mejorar la dieta aumentando el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono y fibra como verduras, hortalizas, frutas, cereales y legumbres y disminuir el consumo de proteínas y grasas animales.

# ¿Qué podemos hacer ante un dolor torácico?

1. Sentarse y tranquilizarse.
2. Recordar hora exacta del inicio del dolor.
3. Llamar al 061.
4. No esperar más de 20 minutos del inicio de los síntomas.



# AUTOEVALUACIÓN

Este quinto y último módulo agrupa el test final de autoevaluación sobre el contenido impartido en el curso, material extra y la bibliografía.





# VÍDEO

Muchas gracias por vuestro tiempo e interés y a disfrutar del deporte en familia.

# MATERIAL



En la carpeta MATERIAL  
EXTRA se adjunta más  
información para  
ampliar conocimientos.



Demuestra lo aprendido  
en el test final para que  
puedas autoevaluar lo  
que has aprendido.





# BIBLIOGRAFÍA

Buceta, J.M. (2004) Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (2015) Mi hijo es el mejor, y además es mi hijo. Madrid: Dykinson.

Calvo, G. y García, D. Manual para padres: Deporte y valores. Cómo sacar al deporte el máximo partido en la educación de tus hijos. Fundación Mutua Madrileña.

Gimeno, F. (2000) Entrenando a padres y madres... Claves par una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas. Zaragoza: Mira Editores.

Peris, D. (2003) Los padres son importantes...para que sus hijos hagan deporte. Castellón: Fundación Club Deportivo Castellón.

Esteban-Cornejo I, Cadenas-Sanchez C, Contreras-Rodriguez O, Verdejo-RomanJ, Mora-Gonzalez J, Migueles JH, Henriksson P, Davis CL, Verdejo-Garcia A, Catena A, Ortega FB. A whole brain volumetric approach in overweight/obese children: Examining the association with different physical fitness components and academic performance. The ActiveBrains project. Neuroimage. 2017 Aug 5;159:346-354

Yolanda Cuevas <https://yolandacuevas.es/2013/11/10/castigado-esta-semana-no-entrenas-ni-hay-partido-asi-aprenderas/>



# BIBLIOGRAFÍA

*The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review* Xiu Yung Wu et al *PLoS One*. 2017 Nov 9;12(11). En la revisión de 31 estudios publicados entre 1946 y 2017 en bases de datos como Medline, Embase, Psycinfo y PubMed sobre la relación entre actividad física, sedentarismo y calidad de vida se muestra que los programas escolares que promueven un estilo de vida activo en menores mejoran la salud.

*Lifestyle Modification for Enhancing Autonomic Cardiac Regulation in Children: The Role of Exercise*. Speer KE, Naumovski N, Semple S, McKune AJ. *Children* (Basel). 2019 Nov 16;6(11):127. La disminución de la actividad física aumenta las enfermedades cardiometabólicas. Esta relación está bien estudiada en adultos, pero la investigación sobre los beneficios y los mecanismos subyacentes del ejercicio sobre la actividad del sistema nervioso autónomo en <18 años es limitada. En esta revisión describen la "dosis" óptima de ejercicio y los posibles mecanismos de acción que el ejercicio puede representar para mejorar la actividad del SNA infantil, mediante el estudio de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC).

2018 Dec 1;116(6):S82-S91. [*Strength training in children and adolescents: benefits, risks and recommendations*]. Se ha incrementado el número de menores que realizan entrenamiento de fuerza y la evidencia científica indica que es beneficioso para la salud en varios aspectos. Las recomendaciones mundiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugieren que la población infantil deberían invertir, como mínimo, 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, principalmente aeróbicas, y realizar actividades de fortalecimiento muscular y óseo, al menos, 3 veces por semana. Las actividades físicas consisten en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física y ejercicios programados en diferentes contextos, como la familia, la escuela y las actividades comunitarias.



# BIBLIOGRAFÍA

Mar-Abr 2019; 95 Supl 1: 72-78. *Efectos de la actividad física en el crecimiento de los niños*. João Guilherme Bezerra Alves 1, Guilherme Alves Víctor. Revisión de las bases de datos Medline, Embase, Scielo y Cochrane de estudios publicados de 1990 a 2018 indica que el ejercicio físico es seguro tanto para la embarazada como para el menor, desde la vida fetal hasta la adolescencia y no parece afectar el crecimiento lineal del niño, contribuyendo a la configuración ideal de los tejidos óseos y musculares, asegurando posibles efectos beneficiosos durante toda la vida.

Int J Environ Res Public Health. 2019 Nov; 16(21): 4266. *Psychosocial and Physiological Health Outcomes of Green Exercise in Children and Adolescents A Systematic Review*. Carina Mnich, Susanne Weyland, Darko Jekauc, and Jasper Schipperijn. Practicar ejercicio físico en entornos naturales es beneficioso para adolescentes. Mejora su maduración intelectual, disminuye el estrés y mejora el bienestar. El entorno natural disminuye problemas de comportamiento, hiperactividad y trastornos de conducta. Se asocia a mejoras de sueño y disminución del sedentarismo.

*Exercise and Physical Therapy Interventions for Children with Ataxia: A Systematic review*. Hartley H, Cassidy E, Bunn L, Kumar R, Pizer B, Lane S, Carter B.

Neuromuscular training for children with developmental coordination disorder: A randomized controlled trial. Cheng YTY, Wong TKS, Tsang WWN, Schooling CM, Fong SSM, Fong DYT, Gao Y, Chung JWY. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Nov;98(45):e17946.

*Understanding the potential contribution of a third "T" to FITT exercise prescription: the case of timing in exercise for obesity and cardiometabolic management in children*. Reid RER, Thivel D, Mathieu ME. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2019 Aug;44(8):911-914



# BIBLIOGRAFÍA

Sports Med. 2019 Sep;49(9):1383-1410. Rodriguez-Ayllon et al Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis Revisando PubMed y la Web of Science electronic databases entre 2013 y 2018 se encuentra una mejora en la salud mental de los adolescentes que hacen ejercicio.

Crecimiento, función pulmonar y actividad física en escolares que eran bebés prematuros de muy bajo peso al nacer. Winck AD, Heinzmann-Filho JP, Schumann D, Zatti H, Mattiello R, Jones MH, Stein RT. J Bras Pneumol. 2016 julio-agosto; 42 (4): 254-260.

Programas de actividad física para promover la mineralización y el crecimiento óseo en recién nacidos prematuros. Schulzke SM, Trachsel D, Patole SK. Cochrane Database Syst Rev. 2007 18 de abril; (2) Potencia muscular a corto plazo durante el crecimiento y la maduración. Van Praagh E, Doré E. Sports Med. 2002; 32 (11): 701-28.

Intervención en el estilo de vida para mejorar el rendimiento escolar en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad. Martin A, Saunders DH, Shenkin SD, Sproule J. Cochrane Database Syst Rev. 2014 14 de marzo.

Actividad física, dieta y otras intervenciones conductuales para mejorar la cognición y el rendimiento escolar en niños y adolescentes con obesidad o sobrepeso. Martin A, Stand JN, Laird Y, Sproule J, Reilly JJ, Saunders DH. Cochrane Database Syst Rev. 2018 29 de enero; 1 (1): CD009728. doi: 10.1002 / 14651858.CD009728.pub3. PMID: 29376563



# BIBLIOGRAFÍA

ENLACES:

<https://www.childrens.com/health-wellness/what-to-eat-on-game-day>

<https://www.childrens.com/health-wellness/what-young-athletes-should-eat-to-perform-their-best>

<https://www.childrens.com/health-wellness/the-importance-of-hydration-for-young-athletes>

<https://www.ertheo.com/blog/nutricion-deportiva-para-ninos>

<https://www.danielgimenez.es/como-elegir-tu-bebida-isotonica>

<https://www.danielgimenez.es/cuales-son-las-mejores-frutas-despues-del-ejercicio>

<https://www.danielgimenez.es/alimentacion-para-los-entrenamientos>



# ¡GRACIAS!

Por tu tiempo



CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

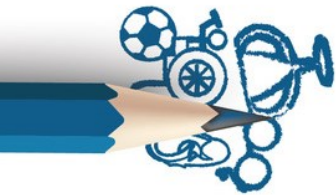
# CONTACTO



[formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es](mailto:formacioncontinua.iad.ced@juntadeandalucia.es)



**Instituto Andaluz  
del Deporte**



**Instituto Andaluz  
del Deporte**



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte

