

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD D CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

Talleres Extracurriculares 2024-2

Taller presencial: **“Primeros Auxilios Básicos e
Introducción a la Protección Civil”**

Datos personales

- Nombre: **Jesús Ramón López Castro**
- Correo electrónico: **psic.jesuslopez@comunidad.unam.mx**

Descripción

El taller se desarrollará abarcando tres temas principalmente, los cuales se complementarán entre sí. El primero se enfocará de las técnicas y protocolos de atención de los Primeros Auxilios Básicos, por ejemplo, como Activar el Sistema Medico de Urgencia, como dar RCP o cómo manejar una fractura de brazo; el segundo tratará sobre Protección Civil y saber cómo actuar en caso de sismo o incendio o desarrollar un Plan Familiar de Protección Civil; finalmente la tercera parte tratará sobre los Primeros Auxilios Psicológicos, es decir, del apoyo que se puede dar a los lesionados, así como cuidar la salud mental de los auxiliares.

Se basará en el “aprender haciendo”, es decir, todo aquello que se vaya aprendiendo se podrá en práctica, buscando desarrollar las habilidades necesarias para una atención rápida y eficaz. “El tiempo es vida”

Objetivo general

Que el participante conozca los protocolos básicos de la Protección Civil que permiten responder a la pregunta ¿Qué hacer en caso de...?, y que desarrolle y sepa aplicar las técnicas y protocolos básicos de Primeros Auxilios para ayudar a lesionados y/o enfermos con la mayor rapidez y eficacia posible mientras llega el apoyo profesional o se le traslada a un centro de salud para su atención definitiva.

Perfil de los participantes

Principalmente enfocado a estudiantes universitarios, aunque no es una limitante para aceptar a cualquier persona interesada en el tema, ya que no se necesita ningún conocimiento previo y es una competencia-habilidad que puede ayudar a salvar una vida. Se recomienda tener una edad mínima de 15 años,

Se necesitan como **mínimo 8** (ocho) y **máximo 32** (treinta y dos) participantes.

Contenido (temario)

Parte 1. Protección Civil

- ¿Qué hacer en caso de ...? (sismo, incendio, inundación)
- Elaboración del Plan Familiar de Protección Civil
- Brigadas de Protección Civil en las organizaciones
- Práctica: Combate de Incendios (Bomberos UNAM)
- Organización de Centros de Acopio

Parte 2. Primeros Auxilios Básicos

1. Introducción a los Primeros Auxilios Básicos
 - Historia de la Primeros Auxilios
 - Activación del Sistema Médico de Urgencias (ASMU)
 - Consideraciones legales (Ley del “Buen Samaritano”)
 - Toma de Signos Vitales
2. Soporte Básico de Vida
 - Obstrucción de la Vía Área (OVA) Parcial o Total
 - “Abrazo de Vida”: Maniobra de Heimlich y Heimlich modificado
 - Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP o RCCP): uno y dos rescatadores
3. Atención de heridas y hemorragias
 - Definición, tipos y atención de heridas
 - Definición, tipos y atención de hemorragias
 - Métodos de contención de hemorragias (¿torniquete?)

4. Quemaduras y Urgencias Ambientales

- Definición, tipos y atención de quemaduras (1°, 2° y 3er. Grado)
- Atención de urgencias por calor (insolación, golpe de calor)
- Atención de urgencias por frío (hipotermia, congelamiento)

5. Inmovilizaciones y fracturas

- Inmovilizaciones blandas: vendajes
- Inmovilizaciones rígidas: férulas
- Improvisaciones: vendajes y férulas

Parte 3. **Primeros Auxilios Psicológicos**

- El comportamiento humano en situaciones de crisis
- Diferentes niveles de apoyo psicológico al lesionado/enfermo
- Estrategias de manejo personal del estrés (en el auxiliador)

Metodología (presencial)

Serán sesiones de dos horas, una a la semana a lo largo del semestre 2024-2, los **jueves de 13:00 a 15:00 hrs.**

Las sesiones se desarrollarán con sesiones principalmente prácticas, bajo la consigna de “aprender-haciendo”, donde los participantes: primero conozcan las técnicas y protocolos de atención; segundo, que vean cómo se aplican; tercero, que aprendan a aplicarlas, y cuarto, apliquen las técnicas practicándolas con y a sus compañeros, lo que les permitirá desarrollar esas habilidades específicas.

Aunque algunas sesiones son necesariamente teóricas, las intercalaremos con las sesiones prácticas e incorporaremos actividades lúdicas que hagan más llevadera, divertida e interesante la sesión.

Se realizará una evaluación diagnóstica al inicio del taller y otra final mediante un instrumento diseñado para conocer y medir el conocimiento de cada uno de los participantes en los temas de Primeros Auxilios y de Protección Civil, y que permita

comparar el avance individual logrado al final del taller (comparación de puntuaciones inicial y final).

Dentro del temario se plantea la posibilidad de tomar **el taller de “Combate de Incendios” en la Estación de Bomberos UNAM (CU), (día y hora por designar), en un horario extendido aproximado de 10:00 a 14:00 hrs.**

Nota 1: No sé si para realizar dicha actividad se requiera algún tipo de permiso o autorización por parte del departamento de cultura o de la facultad (FCPyS), por lo que agradecería se me informe para poder, en dado caso, tramitarlo en tiempo y forma.

Nota 2: En dado caso de que se pueda realizar este taller, habría que hacer un trámite administrativo para solicitarlo ante la Dirección General de Servicios Generales de la UNAM para que esa dependencia lo canalice a la Comandancia de la Estación de Bomberos UNAM, en Ciudad Universitaria. Yo podría realizar dichos trámites, llevando las cartas a las dependencias involucradas.

Para acreditar el taller se considerarán los siguientes aspectos:

- ✓ Asistencia del 80% de las sesiones (mínimo 12)
- ✓ Elaboración de su Plan Familiar de Protección Civil (evidencia)
- ✓ Elaboración de un Botiquín Personal (proyecto final)
- ✓ Aprobar una evaluación teórica-práctica final con mínimo 80/100
- ✓ Participar en la exposición de las habilidades adquiridas en el taller

Cronograma

Este cuadro muestra el contenido de las sesiones que conforman el semestre, las cuales podrían ajustarse y adaptarse a las necesidades del taller o del alumnado.

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
Presentación del taller: Objetivo, contenido, Reglas Juego, Consideraciones legales de ayuda	Introducción a los Primeros Auxilios: Historia de los Primeros Auxilios, ASMU , Equipo protectpers, Signos Vitales	Heridas y hemorragias: tipos, tratamiento y métodos de contención	Soporte Básico de Vida: Ova parcial o total, Maniobra de Heimlich, RCP (uno y dos rescatadores)
Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
Quemaduras y Urgencias Ambientales: por calor y por frío	*Taller de Combate de Incendios (Bomberos Unam) De 10-14 hrs.	Vendajes: venda de rollo, triangular, vendajes (espiga, "8", capelina, "M")	Fracturas e inmovilización: férulas e improvisaciones
Sesión 9	Sesión 10	Sesión 11	Sesión 12
Intoxicaciones y envenenamiento: picaduras, mordeduras, ingesta	Inyecciones (teórica): Intramuscular, Intravenosa, Intradérmica	¿Qué hacer en caso de...? Sismo, incendio, inundación, otros	Brigadas de PC en las empresas: Primeros Auxilios, Combate de Incendios, Evacuación de Inmuebles etc.
Sesión 13	Sesión 14	Sesión 15	Sesión 16
Organización de Centro de Acopio: colores, materiales, distribución	Primeros Auxilios Psicológicos: El comportamiento en situaciones de crisis, control del estrés en el auxiliador	Evaluación teórico-práctica final y Convivencia Final	Sesión extra para reponer por algún inconveniente y preparar exposición

Bibliografía

- American Heart Association (2020). Directrices sobre RCP y ACE. AHA, USA.
- American Heart Association (2016). Soporte Básico de Vida (BLS), Manual de Proveedor. AHA, Innovation Way LTD, Texas, USA
- American Academy of Orthopedic Surgeons (2001) Atención y traslado de Urgencia del enfermo y lesionado. Trillas 4ª. Edición, México
- American College of Surgeons (2018). Soporte Vital Avanzado en Trauma (ATLS). 10ª. Edición, American College of Surgeon, Chicago, IL, USA.
- Cruz Roja Mexicana (2012) Manual del Técnico en Urgencias Médicas Básicas. Delegación Atizapán, México
- Cruz Roja Mexicana (2009) Seis acciones para salvar una vida. CENCAD, México
- Escuadrón SOS (2004) Manual de apoyo al participante. Sede Central, Ciudad de México
- Manual Académico (2015) Primeros Auxilios en Urgencias y Emergencias Médicas. Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Cuenca, Ecuador.
- Hospital Central Militar (2018) Prehospital Trauma Life Support (PHTLS). NAEMT, Texas, USA
- Parada E. (2014) Psicología y Emergencia Desclee de Brouwer, Bilbao.

Requerimientos del taller o material

- Un salón con bancas individuales, pizarrón y que cuente con electricidad
- De ser posible que tenga video - proyector (cañón)
- Trámite administrativo para la solicitud del taller de “Combate de Incendios” en la Central de Bomberos UNAM (de ser posible semanas antes de realizarse) en fecha por definirse.

Propuesta de presentación del taller

La idea consistiría en que los alumnos hicieran una demostración de las habilidades y técnicas aprendidas en el taller como: ASMU, traslado de lesionados, RCP con uno y dos rescatadores y terminar con una improvisación de vendajes y férulas, algo así como un simulacro de atención o rescate.

Instructor

Jesús Ramón López Castro, es Técnico en Urgencias Médicas Nivel I (TUM-I), certificado desde el año 2000 por el Escuadrón SOS A.C.-IAP, que cuenta con el respaldo de la Texas Association of Emergency Medical Technicians, cuenta con experiencia en cobertura de eventos (deportivos, filmaciones, conciertos, etc.) y en atención médica pre-hospitalario abordo de ambulancias de la institución.

Además, cuenta con diversos cursos de atención médica pre-hospitalaria en instituciones de reconocido prestigio como la Cruz Roja Mexicana (Seis Acciones para Salvar una Vida), el Hospital Xoco (Atención al Paciente Politraumatizado), el Hospital ABC (Soporte Básico de Vida -BLS-) y el Hospital Central Militar (Apoyo Vital Prehospitalario-PHTLS-), entre otros.

También cuenta con experiencia en impartición de cursos y talleres extracurriculares e intersemestrales de Primeros Auxilios y Protección Civil en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, la Facultad de Química y la Facultad de Psicología de la UNAM.

Actualmente tiene su propia empresa de capacitación y se desempeña también como instructor-capacitador independiente en diversas empresas y organizaciones públicas y privadas, cuenta con certificaciones como instructor tanto nacional como internacional.

En el ámbito académico es egresado de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la FCPyS, también de la carrera de Psicología y cuenta con estudios de posgrado en Comunicación en la FCPyS y cuenta con experiencia en la docencia.