

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD D CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

Talleres Extracurriculares 2025-2

Taller: **“Primeros Auxilios Básicos y Protección Civil”**

Modalidad: **PRESENCIAL**

Descripción

El taller se desarrollará abarcando tres partes principalmente, los cuales se complementarán entre sí. El primero se enfocará a 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.

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,

Contenido (temario)

Parte I. 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 II. 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 Aérea (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 III. **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 presenciales de dos horas, una a la semana a lo largo del semestre, 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 que nos asigne Bomberos), en un horario extendido aproximado de 10:00 a 14:00 hrs.**

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 protección personal, S Vitales	Heridas y hemorragias: tipos, tratamiento, métodos de contención	Soporte Básico de Vida: OVA (parcial o total), Maniobra de Heimlich, RCP (solo manos)
Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8
Quemaduras y Urgencias Ambientales: por calor y por frío	*Taller de Combate de Incendios (Bomberos Unam) 10-14 hrs aprox	Vendajes: venda de rollo, triangular, vendajes (redondo espiga, capelina, "8", "M o N")	Fracturas e inmovilización: férulas e improvisaciones
Sesión 9	Sesión 10	Sesión 11	Sesión 12
¿Qué hacer en caso de...? Sismo, incendio, inundación, otros	Brigadas de PC en las empresas: Prim Auxilios, Combate Incendios, Evacuación de Inmuebles etc.	Organización de Centro de Acopio: colores, materiales, distribución	Primeros Auxilios Psicológicos: El comportamiento en situaciones de crisis

Sesión 13	Sesión 14	*Actividad extra 1	*Actividad extra 2
Primeros Auxilios Psicológicos: El control del estrés en el auxiliador	Evaluación teórico Convivencia Final	Excursión Práctica de Rapel y traslado de lesionados (domingo)	Campamento de evaluación teórico-práctico (fin de semana)

Para acreditar el taller se considerarán los siguientes aspectos:

- ✓ Asistencia del 80% de las sesiones (mínimo 11)
- ✓ 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

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, Inovation 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.

Datos personales del Instructor

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

Jesús Ramón López Castro, 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 National Association of Emergency Medical Technicians (NAEMT), VI Region Texas, USA. Y estoy en el proceso de recertificación (2025) bajo la Norma ECO-037.01 del estándar CONOCER.

Se cuenta con experiencia en cobertura de eventos (deportivos, filmaciones, conciertos, etc.) y en atención médica prehospitalaria, abordó de ambulancias de la institución, así como Paramédico en ambulancias del Hospital Español de México.

Además, de diversos cursos de atención médica prehospitalaria 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. Fui coordinador de turno responsable de la Atención Médica de Primeros Auxilios, apoyo en la supervisión de Protección Civil de las instalaciones y coordinador de brigadas de primeros auxilios en el complejo de Cinépolis Perisur.

Actualmente doy asesoría-consultoría de capacitación y me desempeño como instructor-capacitador independiente en diversas empresas y organizaciones públicas y privadas, cuento con certificaciones como instructor tanto a nivel nacional e internacional, y estoy en el registro de Agente Capacitador Externo (ACE) de la Secretaria del Trabajo y Previsión Social (STPS) desde el año 2004.

En el ámbito académico soy egresado de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la FCPyS, así como de la carrera de Psicología y cuento con estudios de posgrado en Comunicación en la FCPyS, además cuento con experiencia docente a nivel licenciatura.