

El presente curso tiene por objetivo capacitar al alumno a asistir a un accidentado o víctima con prácticas de primeros auxilios e incluso de reanimación cardiopulmonar, hasta que lleguen los servicios médicos especializados.

Conocer en una aproximación básica, qué son los coronavirus y en especial el SARS-CoV-2.

Al finalizar el alumno será capaz de:

- Comprender el concepto y los objetivos de los primeros auxilios así como las medidas a llevar a cabo durante la primera atención a un accidentado.
- Evaluar correctamente al accidentado, identificando los principales signos de alarma, y actuar adecuadamente en caso de que se observen problemas respiratorios o traumatológicos.
- Aplicar correctamente las técnicas de reanimación básicas en adultos y niños.
- Actuar frente a situaciones denominadas secundarias, como pueden ser desvanecimientos, convulsiones, contusiones, heridas, hemorragias,...
- Conocer el nuevo coronavirus y las principales medidas de prevención.

## **UNIDAD 1. CONCEPTO Y OBJETIVOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS Y MEDIDAS GENERALES**

### INTRODUCCIÓN

#### 1.1. PASOS A SEGUIR

#### 1.2. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

#### 1.3. PROBLEMAS RESPIRATORIOS

#### 1.4. PROBLEMAS TRAUMATOLÓGICOS

#### 1.5. SIGNOS DE ALARMA

#### 1.6. RCP

### RESUMEN

## **UNIDAD 2. EL NUEVO CORONAVIRUS**

### 2.1. ¿QUÉ ES EL NUEVO CORONAVIRUS Y SU ENFERMEDAD COVID-19?

### 2.2. SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO

### 2.3. PREVENCIÓN Y MEDIDAS DE ACTUACIÓN

### RESUMEN

### BIBLIOGRAFIA

### GLOSARIO"

### UNIDAD 4. INTOLERANCIA O ALERGIA A LA LACTOSA. MENÚS SALUDABLES

1. ¿Qué es la lactosa o ser intolerante a la lactosa?
2. Claves de etiquetado de alimentos para personas con alergia a la proteína de la leche y/o intolerancia a la lactosa
  - 2.1. Claves del etiquetado de los alimentos
  - 2.2. Compruebe la etiqueta del alimento
3. Menús saludables para combatir la intolerancia a la lactosa y mejorar nuestro organismo
  - 3.1. Semana 1
  - 3.2. Semana 2
4. Recetas especiales para combatir la intolerancia a la lactosa

### UNIDAD 5. ELABORACIÓN DE MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES AL GLUTEN (CELÍACOS)

- 5.1. La enfermedad celíaca o condición celíaca
  - 5.1.1. Síntomas de la enfermedad celíaca
  - 5.1.2. Diagnóstico de la enfermedad celíaca
  - 5.1.3. Tratamiento
- 5.2. La dieta sin gluten
  - 5.2.1. Alimentos que no contienen gluten
  - 5.2.2. Alimentos que contienen gluten
  - 5.2.3. Alimentos que pueden contener gluten
- 5.3. Normas y consejos prácticos
- 5.4. Productos especiales sin gluten
  - 5.4.1. Uso de almidón de trigo en alimentos especiales sin gluten
- 5.5. Cómo elaborar un menú sin gluten
- 5.6. El celíaco y la vida social
  - 5.6.1. Cómo actuar en el colegio
  - 5.6.2. Cómo actuar en meriendas infantiles
  - 5.6.3. Cómo actuar si se va de excursión
  - 5.6.4. Cómo actuar cuando se come fuera de casa
- 5.7. Buenas prácticas a contemplar en la elaboración de menús sin gluten
  - 5.7.1. Puntos clave a considerar
- 5.8. Elaboración y producción
  - 5.8.1. Requisitos de las instalaciones
  - 5.8.2. Almacenamiento del producto acabado
- 5.9. Claves de etiquetado de alimentos para celíacos

### UNIDAD 6. OTROS TIPOS DE ALERGIAS A LA FRUTA / AL HUEVO / PESCADO /...

- 6.1. Dieta para alergia al pescado y marisco. Trucos y recetas
  - 6.1.1. Síntomas y mecanismos de alergia al pescado
  - 6.1.2. Alimentos a evitar si tienes alergia al marisco
    - 6.1.2.1. Alergia al anisakis
    - 6.1.2.2. Alimentos a evitar si tienes alergia al pescado
    - 6.1.2.3. Alergia a los crustáceos y moluscos
- 6.2. Dieta para alergia al huevo. Trucos y recetas
  - 6.2.1. Síntomas de alergia al huevo
  - 6.2.2. Dieta para la alergia al huevo
- 6.3. Dieta para alergia a frutas y verduras. Alergia LTP
  - 6.3.1. Síntomas de alergia a frutas y verduras
  - 6.3.2. Alergia a frutas y verduras por profilinas
  - 6.3.3. ¿Qué es la alergia LTP?
  - 6.3.4. Alergia a frutas y verduras: proteínas alérgicas
  - 6.3.5. Alimentos peligrosos en la alergia a frutas y verduras
- 6.4. Dieta para alergia a las legumbres. Recomendaciones