

-TEMÁTICA:

UNIDAD 1: Competencias y perfil del enfermero en el deporte.

La cuestión ética / valores / competencias del rol del enfermero en el deporte. Ley 24004 (Ley de ejercicio de la enfermería). Alcances y limitaciones.

UNIDAD 2: Anatomía y fisiología de la actividad física.

Anatomía funcional y biomecánica aplicada a la actividad físico – deportiva. Fisiología del ejercicio. Sistemas cardiovascular, respiratorio, músculo esquelético desde el punto de vista de la actividad física. Valoración de la condición física y deportiva. Ergometría, espirometría y somatometría. Intervenciones de enfermería. Actividad física y estrés. Altitud y profundidad. Termorregulación durante la actividad física. Intervenciones de enfermería. Fatiga y sobreentrenamiento.

UNIDAD 3: Enfermería y deportes.

Prevención, cuidados e intervenciones de enfermería en los diferentes deportes. Calendario de vacunación y vacunación adicional para el viajero. Estrategia deportiva como mejora de patologías preexistentes. Aptitud física del deportista. Exámenes precompetitivos. Maniobras de RCP – RCP manual. Uso del desfibrilador.

UNIDAD 4: Nutrición deportiva.

El gasto energético. Hidratos de carbono. Grasas. Proteínas. Suplementos vitamínicos y minerales. Alimentación previa y posterior al ejercicio. Reposición de líquidos y electrolitos después de la actividad física. Trastornos de la conducta alimentaria. Metodología en la recogida de muestras. Intervenciones de enfermería.

UNIDAD 5: Actividad física deportiva.

Planificación del entrenamiento. Beneficios y riesgos de la actividad física.

Entrenamiento cardiovascular. Entrenamiento de resistencia. Entrenamiento de fuerza.

Entrenamiento de movilidad, flexibilidad y coordinación. Intervenciones de enfermería

La actividad física en poblaciones especiales (niños, adultos mayores, capacidades especiales).

UNIDAD 6: Problemas de salud en el deporte.

Ejercicio en situaciones de: diabetes, obesidad, hipertensión arterial, Hiperlipemias, cardiopatías, asma, OCFA, trastornos hematológicos e infecciosos, osteoartritis, osteoporosis, dolor lumbar, problemas posturales, patologías dermatológicas, oftalmológicas y ORL. Intervenciones de enfermería.

UNIDAD 7: Patología deportiva / lesiones / primeros auxilios.

Epidemiología de la patología en la actividad física. Lesión deportiva. Concepto y clasificación. Factores predisponentes frente a la lesión deportiva. Prevención de la lesión deportiva. Intervenciones de enfermería. Botiquín. Conceptos de bioseguridad. Protección personal. Evaluación inicial del usuario lesionado. ACV. Ataque cardíaco. Desmayos. Técnicas de soporte vital: movilización, inmovilización, tratamiento de heridas. Pruebas diagnósticas en las lesiones físicas deportivas. Radiografías, ecografía, RNM.

UNIDAD 8: Rehabilitación.

Rehabilitación respiratoria, cardiovascular, motora. Recuperación de las lesiones físico deportivas. Intervenciones de enfermería.

UNIDAD 9: Psicología deportiva.

Fundamentos de la psicología del ejercicio físico y deportivo. Psicología de los deportistas, los entrenadores y cuadro técnico. Motivación. El deporte como medio de socialización. Dinámica grupal y comunicación. Psicología y lesiones deportivas.

- Psicopatología del ejercicio físico y el deporte.