



Nombre de la asignatura	CURSO 3: Emergencias deportivas, en actividades al aire libre y medicina del viajero		
Unidad académica	Facultad de Medicina, Escuela de Medicina		
Créditos SCT-Chile	4		
Horas de dedicación	Totales 120 hrs	Docencia directa 32 hrs	Trabajo autónomo 88 hrs
Tipo de asignatura	Minor		
Pre-requisitos/ Aprendizajes previos	No		
Profesor responsable	Dr. Carlos Augusto Rivera Prat		
Ayudante	Dr. Ricardo Ignacio Bohn Rodriguez		
Definición de la asignatura			
<p>El curso “emergencias deportivas, en actividades al aire libre y medicina del viajero” es una asignatura que enseña los efectos de la actividad física realizada al aire libre o en ambientes de recreación, sobre el cuerpo humano. Se enfoca en actividades deportivas de riesgo o en ambientes de mayor peligro. Se analizan las principales actividades donde se enfrentan los deportistas a exigencias sobre lo habitual, donde podrían producirse efectos significativos que pueden afectar la vida o condicionar secuelas más o menos permanentes. En el curso vamos a identificar los factores que pueden evitar las lesiones asociadas más frecuentes y su manejo inicial o de primeros auxilios. Considera la revisión de conceptos generales sobre fisiología del deporte, estado físico, nutrición y lesiones deportivas más frecuentes.</p>			
Aporte al propósito del programa			
<p>Esta asignatura pretende fomentar el autocuidado, destacando los factores prevenibles en distintos escenarios comunes del deporte al aire libre, así como también promover el conocimiento general de los riesgos ante diversos deportes y ambientes potencialmente peligrosos. También, desde la práctica, pretende orientar el manejo inicial de las distintas lesiones, mejorando la respuesta del alumno ante estos escenarios, su autoconfianza y actitud con que lidera estas situaciones de stress. Por último, pretende reforzar habilidades comunicacionales y de trabajo en equipo a través de sus talleres prácticos.</p>			

**Resultados de aprendizaje generales de la asignatura**

Se espera que el alumno al final del curso sepa cómo funciona el cuerpo humano en relación con la actividad física y su mecánica. También, que pueda identificar las lesiones más frecuentes asociadas a distintos deportes y actividades recreativas al aire libre y por qué se producen, llegando así a reconocer sus factores de riesgo y cómo prevenirlas. Además, se espera que el alumno conozca técnicas para el manejo inicial de las distintas lesiones, como pedir ayuda y a donde acudir en busca de ella, manejando escenarios de distinta complejidad, liderando equipos y controlando situaciones de stress. Finalmente, el alumno desarrollará destrezas comunicacionales que serán transferibles a cualquier otro escenario tanto de la vida cotidiana como profesional.

Contenidos/Unidades Temáticas	Resultados de aprendizaje específicos para cada Unidad	Estrategias o metodologías de enseñanza-aprendizaje	Metodología de evaluación
1. Fisiología y mecánica del ejercicio	Conocer la fisiología y la mecánica del ejercicio. Sentar una base para el entendimiento de las unidades posteriores.	Clase expositiva interactiva. Bibliografía: Lectura previa de fisiología y mecánica del ejercicio.	Evaluación al final del semestre
2. Mal de altura y lesiones de montaña	Conocer el mal de altura y las lesiones de montaña más frecuentes, por qué se producen y qué hacer cuando aparecen.	Clase expositiva interactiva. Discusión sobre los deportes de montaña y sus riesgos Bibliografía: Lectura previa relacionada con los efectos de la altura sobre el cuerpo humano, como prevenirlos, identificar los síntomas o signos de descompensación y cómo manejarlos.	Evaluación al final del semestre
3. De lesiones simples a la muerte: Los riesgos al correr una maratón.	Conocer los riesgos al correr una maratón, las lesiones más frecuentes y cómo prepararse para minimizar el riesgo.	Clase expositiva interactiva. Discusión de casos, identificando los riesgos prevenibles.	Evaluación al final del semestre
4. Deportes extremos y sus riesgos.	Conocer los riesgos al practicar deportes extremos y como minimizarlos.	Clase expositiva interactiva. Taller 1: deportes extremos. Presentación grupal.	Evaluación al final del semestre
5. El deportista de fin de semana.	Conocer los riesgos de realizar deporte sólo el fin de semana y qué hacer ante estas situaciones.	Clase expositiva interactiva. Taller 2: ¿Qué hacer ante estas lesiones?	Evaluación al final del semestre
6. Enfermedades asociadas a viajes.	Conocer las enfermedades asociadas a los viajes, qué hacer cuando aparecen y cómo prevenirlas.	Clase expositiva interactiva. Taller demostrativo 3: Escenarios de viajes y tipos de enfermedades	Evaluación al final del semestre



		asociadas. Presentación grupal. Bibliografía: Lectura previa con conceptos y resumen de las principales enfermedades del viajero, prevención y manejo.	
7. Prevención y manejo inicial de lesiones en ambientes acuáticos.	Conocer los principales riesgos en ambientes acuáticos, como prevenirlos, reconocerlos y qué hacer si se presentan.	Clase expositiva interactiva. Taller demostrativo 4: Prevención de lesiones en ambientes acuáticos.	Evaluación al final del semestre
8. Deportes de contacto y sus principales lesiones. Golpes, esguinces y torceduras.	Describir las lesiones frecuentes asociadas a deportes de contacto y conocer su manejo inicial.	Clase expositiva interactiva. Taller demostrativo 5: Maniobras de reducción e inmovilización.	Evaluación al final del semestre
9. Lesiones por frío.	Conocer la acción del frío como agente productor de lesiones. Conocer los escenarios de riesgo, como prevenirlas y manejarlas inicialmente.	Clase expositiva interactiva. Taller demostrativo 6: Discusión de casos, intervenciones efectivas. Bibliografía: Lectura previa relacionada con las lesiones por frío, hipotermia, congelación, pie de trinchera. Revisión de las acciones de prevención y de los efectos del frío sobre el cuerpo humano y situaciones de riesgo. Manejo de primeros auxilios.	Evaluación al final del semestre
10. Lesiones por calor. Insolación y quemaduras de sol.	Conocer la acción del calor como agente productor de lesiones. Conocer las principales lesiones producidas por exposición al sol, como prevenirlas y qué hacer ante ellas.	Clase expositiva interactiva. Taller 7: Uso de bloqueadores y bebidas hidratantes.	Evaluación al final del semestre



11. Botiquín para viajes.	Conocer los elementos básicos para armar un botiquín para viajes y algunos especiales según el destino. Bibliografía: listado y revisión del empleo de los principales elementos a llevar en casos de viajes según los lugares a visitar.
12. Clase resumen y examen final	
12. Excursión Solo si hay seguridad en evitar contagios y se levanta Cuarentena o medidas de distanciamiento social.	Taller voluntario con excursión a una zona cercana, donde los alumnos tendrán la oportunidad de poner en práctica algunos conceptos y competencias para manejar escenarios frecuentes en la práctica deportiva y outdoor: <ol style="list-style-type: none"> 1. Inmovilización de oportunidad con elementos disponibles en el terreno 2. Traslado seguro mediante una camilla de oportunidad con elementos disponibles en terreno 3. Confección de un refugio para protegerse del frío y de la lluvia como supervivencia en ambiente extremo. 4. Uso del botiquín de primeros auxilios del excursionista
Requisitos de aprobación	Nota mínima 4,0 75% asistencia (debe acreditar conexión en CANVAS en modalidad online)
Nota final de la asignatura	
Evaluaciones	Ponderación
Evaluación parcial 1	35%
Evaluación parcial 2	35%
Examen final	30%
Recursos de aprendizaje	

5. APROBACIÓN DEL MINOR

Nota mínima de aprobación	4,0
Requisitos de aprobación	La nota de aprobación será 4,0 y se requiere de un 75% de asistencia a clases