

UNIVERSIDAD INTERAMERICANA DE PUERTO RICO  
RECINTO DE GUAYAMA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

PRONTUARIO

I. Información General

Título del Curso: Salud, Nutrición y Primeros Auxilios

Código y Números: EDUC 2020

Créditos: Tres (3)

II. Descripción del Curso:

Discusión de conceptos y principios relacionados con la salud, la nutrición y los primeros auxilios. La prevención como concepto y actitud mental. Incluye el estudio de enfermedades infecciosas y otras condiciones de salud comunes a la niñez. Énfasis en el itinerario de inmunización. Relación entre la salud y la nutrición. Importancia de la lactancia y la buena alimentación; planificación de menú que responda a las necesidades nutricionales de la niñez. Las prácticas apropiadas de primeros auxilios atendiendo accidentes comunes; énfasis en planes de emergencia y simulaciones y función del maestro en la planificación de un ambiente seguro y saludable dentro y fuera de la escuela.

III. Objetivos Terminales y Capacitantes:

1. Fomentar en el estudiante una actitud positiva hacia el cuidado de su salud física, social, espiritual, emocional y mental.
  - 1.1 Definir la salud en términos de la interpretación y balance de las cinco dimensiones interrelacionadas.
  - 1.2 Explicar las cinco (5) dimensiones de la salud y la función que juega en la salud individual.
2. Analizar la importancia de la prevención en la salud de los niños y el efecto de los estilos de vida.
  - 2.1 Analizar las diferentes alternativas de los problemas de salud.
  - 2.2 Analizar las diferentes alternativas de los problemas de nutrición.

3. Analizar los riesgos del uso y abuso de sustancias nocivas a la salud y las enfermedades infecto-contagiosas.
  - 3.1 Analizar los efectos del uso y abuso de sustancias nocivas a la salud.
  - 3.2 Discutir los diferentes programas que existen para el tratamiento y prevención de drogas, alcohol y tabaco.
4. Desarrollar habilidad en el estudiante para poder actuar en situaciones que requieren primeros auxilios dentro y fuera de la escuela.
  - 4.1 Discutir las diferentes clases de emergencias y principios básicos de prevención.
  - 4.2 Discutir los principios básicos adecuados para atender las diferentes emergencias.
5. Identificar la función de la herencia y los estilos de vida para mantener una buena salud
  - 5.1 Analizar los procesos de establecer prioridades de salud y metas personales para lograr un buen estado de salud.
  - 5.2 Establecer la importancia del efecto del estrés en la vida.

#### IV. Contenido del Curso:

##### A. Introducción:

1. Introducción al aprendizaje y descripción general del curso
2. Propósitos y requisitos del curso

##### B. Naturaleza, concepto y contenido de la salud

1. La salud como responsabilidad individual
2. Causas principales de muerte y frecuencia de las enfermedades en Puerto Rico
3. Factores que afectan la salud del estudiante del nivel elemental
4. Componentes o dimensiones de la salud

##### C. Enfermedades infecto-contagiosas

1. Causas
2. Fases de la enfermedad infecciosa
3. Control y profilaxis de las enfermedades infecto-contagiosas
4. Enfermedades infecto-contagiosas más comunes e itinerario de inmunización
5. El Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA)

D. Uso y abuso de sustancias nocivas a la salud

1. Efectos de las drogas
2. Alcoholismo
3. Tabaquismo
4. La cafeína y la salud

E. Nutrición – conceptos básicos

1. Los grupos de alimentos
2. La Pirámide Alimentaria de Puerto Rico
3. Los nutrientes
4. La obesidad y el control de peso
5. El ejercicio físico y su papel en el control de peso y la obesidad
6. La importancia de la lactancia

F. Seguridad y primeros auxilios

1. Heridas
2. Lesiones
3. Estado de “shock”
4. Fracturas
5. Envenenamiento, mordidas y picadas
6. Emergencias respiratorias
  - a. Atragantamiento
  - b. Rescate respiratorio
  - c. Resucitación cardiopulmonar (RCP)
7. Quemaduras
8. Convulsiones y desmayos
9. Afecciones y trastornos oculares y de la nariz

V. Criterios de Evaluación:

• 2 exámenes parciales 50 puntos c/u	40%
• Presentación oral relacionada con los temas del curso	10%
• 10 noticias relacionadas con los temas del curso	10%
• Asignaciones, reflexiones, pruebas prácticas	10%
• Clase diaria (participación), asistencia,	10%
• Portafolio	<u>20%</u>
	100%

VI. Recursos Educativos

Libro de texto:

Hoeger, Werner & Ibarra, G. (2003). *Aptitud física y bienestar general*. Morton Publishing.

VII. Bibliografía

American Red Cross. (2004). *Primeros auxilios y seguridad de la comunidad*. Mosby Publishing Sklovis.

Avis, H. (1996). *Drugs and life*. Brown & Benchmark Publishing.

De la Torres, A. (1998). *Las tres fuentes de salud y longevidad*. Ed. Diana. México.

Hales, D. (1991). *Your health*. The Cummings Publishing. Co.

Lopategui Corcino, E. (1997). *El ser humano y la salud*. (8<sup>va</sup>. Ed.)  
Publicaciones Puertorriqueñas.

Hoeger, W. (2000). *Fitness & wellness*. Colorado. Morton Publishing.

Kirby, N.G. Y Matter, S.J. (1998). *Manual de primeros auxilios*. (7<sup>ma</sup>. Ed.). McGraw-Hill.

Richards, D.B. (1993). *Living with health*. New York. McGraw-Hill.

Scheider, W.L. (1995). *Nutrición conceptos básicos y aplicaciones*. México. McGraw-Hill.

Recursos Electrónicos

<http://www.nutrition.gov>

<http://www.ExerciseAndNutritionWorks.com>