



*Universidad Nacional de La Matanza*  
Florencio Varela 1903 - San Justo - Buenos Aires - Argentina

---

**DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE EDUCACION FISICA**

**Programa de la Asignatura: Educación Sanitaria**

**1º y 2º Cuatrimestre de 2017**

**Cátedra: Educación Sanitaria**

**Prof. Titular: Dr. Alberto José Chiapella**

**Prof. Adjunto: Dr. Humberto Arena**

**Jefe de Trabajos Prácticos: Dr. Alberto Marani  
Dr. Victor Vedini**

**Ayudantes**

**Carga Horaria: 4 horas semanales en tres comisiones**

## 1) **Fundamentación**

La materia tiene como finalidad que el alumno de educación física y futuro egresado al cursar esta materia pueda adquirir las bases para su futuro desempeño ante un problema de la práctica deportiva o lesión física, no solo en el ámbito laboral, (escuela, club, instituciones deportivas), como también, en su vida comunitaria. Entendiendo que la carrera tiene como finalidad crear profesores de educación física y que los mismos ejercerán en los distintos niveles de educación: Educación General Básica, Secundario, Terciario y Universitario, y como la experiencia nos demuestra que los mismos son tomados por los alumnos como líderes y que, estos líderes serán el primer dique de contención para sus alumnos en la prevención de las distintas prácticas en el consumo de sustancias, además que incentivarán la práctica del deporte en toda la comunidad.

La cátedra tiene como finalidad los siguientes objetivos:

Prevención de los problemas físicos y/o psíquicos por las lesiones más frecuentes en la práctica deportiva, con los conocimientos fundamentados del daño que produce el uso inadecuado de sustancias estimulantes para obtener un mayor rendimiento deportivo, y las secuelas físicas y psíquicas al corto, mediano y largo plazo.

Prevenir y actuar con conocimiento en los distintos accidentes.

La asignatura refuerza las distintas formas de prevención para evitar el riesgo de sufrir lesiones, enfermedades y consecuencias por el uso inadecuado de las distintas sustancias que se consumen en la sociedad actual.

Concientizar el riesgo de la ingesta de alcohol, minerales, vitaminas y bebidas energizantes en forma inadecuada y como éstos repercuten en la salud y en la práctica deportiva, como así también las enfermedades que se contraen por las relaciones sexuales sin la protección adecuada.

También alertar, como medida de prevención las alteraciones orgánicas que

produce al deportista una alimentación inadecuada así como la inadecuada hidratación durante la práctica deportiva.

## 2) **Objetivos Estructurales**

### **Unidad I. Nutrición y alimentación**

Explicar el concepto de Nutrición. Precisar y analizar sus tiempos.

Determinar la finalidad de la alimentación.

Determinar la diferencia entre una alimentación normal y la alimentación insuficiente.

Precisar las funciones de los alimentos y su clasificación.

Enumerar las leyes de la alimentación y finalidad de las mismas.

Reconocer sus propósitos.

Conocer las pautas para una alimentación recomendable.

Determinar un régimen normal.

Describir las vitaminas y las enfermedades por carencias vitamínicas en la dieta.

### **Unidad II.**

#### **Problemática de la Salud y la Enfermedad.**

Definir concepto de Salud y Enfermedad.

Explicar la importancia de tener una imagen “horizonte en salud”.

Determinar la problemática medica “salud-enfermedad” como de naturaleza

preventiva.

Definir los Niveles de Prevención y determinar sus objetivos y acciones.

Reconocer los factores determinantes o condicionantes de la Salud y la Enfermedad.

Definir la importancia de la triada ecológica.

Distintas formas de Inmunidad. Vacunación del niño y adulto.

### **Unidad III. Empleo de sustancias estimulantes en el deporte**

Conocer el efecto nocivo de las distintas sustancias en la salud del deportistas.

Describir y reconocer el doping en las prácticas deportivas.

Conocer las leyes vigentes sobre el uso de estimulantes en el deporte.

Describir las enfermedades producidas por el uso de estimulantes, enumerar las principales secuelas.

Describir y reconocer como se llega a la adicción.

### **UNIDAD IV. Enfermedades infectocontagiosa, venéreas, sida**

Interpretar el significado de las enfermedades infectocontagiosa y sus consecuencias en la vida del hombre.

Explicar las distintas posibilidades que tiene el ser humano de ponerse en contacto con los distintos agentes infecciosos y de difundirlos. Interpretar el

concepto de portador sano, Conocer los métodos de diagnóstico.

Conocer las normas de prevención.

### **Unidad V. Clasificación de las Lesiones Deportivas**

Enumerar los factores responsables de lesiones deportivas.

Identificar las lesiones cutáneas visibles más frecuentes.

Explicar las fuerzas mecánicas específicas responsables de la producción de lesiones en la piel, tejidos blandos, articulaciones sinoviales y hueso.

Definir los términos que describen las principales lesiones.

Reconocer fracturas y las patologías nerviosas más frecuentes.

Definir Inflamación, reconocer los signos externos fundamentales.

Fundamentos de la Terapia Superficial

Conocer las propiedades terapéuticas del frío. Enumerar y explicar las distintas técnicas de aplicación de frío.

### **Unidad VI . Principales Procedimientos de Urgencia**

Establecer un sistema de urgencia para un programa deportivo.

Reconocer los signos fisiológicos de la lesión. Vigilar los signos vitales.

Reconocer y evaluar al deportista inconsciente.

Mostrar las técnicas correctas de la RCP en el adulto.

Mostrar las técnicas correctas para eliminar una obstrucción respiratoria en el deportista consciente y en el deportista inconsciente.

### **Unidad VII. Hemorragia y Shock .Traumatismo craneoencefálico**

Establecer los distintos tipos y características de hemorragia.

Conocer como se controla una hemorragia externa.

Poder discriminar la importancia de identificar una hemorragia interna.

Distinguir los distintos tipos de shock y su tratamiento.

Conocer los mecanismos de las lesiones en cráneo y evaluar al deportista lesionado.

Enumerar las principales lesiones y secuelas. Describir el tratamiento de urgencia.

### **Unidad VIII.**

**Enfermedades producidas por el calor, deshidratación y frío**

Hidratación del deportista.

Enumerar y diferenciar los distintos síntomas y signos que diferencian a las distintas enfermedades producida por el calor.

Enumerar los distintos tratamientos de las enfermedades por el calor.

Determinar los diferentes aspectos a incluir para la prevención de las enfermedades producidas por el calor.

Conocer la necesidad de los líquidos en la dieta del deportista.

Conocer las directrices para la ingestión de líquidos.

## **Unidad IX.**

### **Accidentes y trastornos producidos por agentes físicos y químicos**

Adquirir el conocimiento de como actuar en caso de un incendio.

Conocer como actuar y aplicar los primeros auxilios a un quemado.

Enumerar las principales lesiones y secuelas.

Describir como actuar ante un ahogado.

Describir como actuar ante un electrocutado .

Volver a describir RCP.

## **Unidad X**

### **Alimentación del deportista y factores de riesgo cardiovascular**

Volver a describir el concepto de alimentación ,repaso de las leyes de la Alimentación.

Conocer las pautas para una alimentación recomendable.

Poder discriminar entre un régimen normal y un régimen para el deportista según la actividad.

Describir las dietas según el horario de la práctica a realizar, si la práctica es a la mañana, al mediodía, a la tarde y la alimentación después de la práctica deportiva.

Conceptos básicos de la “Enfermedad cardiovascular”.

Adquirir conocimiento para la prevención de los distintos factores de riesgo cardiovasculares como ser, Tabaquismo, Hipertensión arterial, Dislipemias

Diabetes, Sobrepeso, Obesidad, Inactividad física.

### **3) UNIDADES DIDÁCTICAS**

#### **UNIDAD I. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**

1. Definición y concepto de la composición elemental del organismo humano.

Definición y concepto de célula, componentes de la misma

Definición y concepto de proteína, glucosa y lípidos.

Propiedades físicas y biológicas del Agua.

Propiedades y funciones de las Hormonas .

Propiedades y Funciones de la Sangre.

Propiedades ,fuentes y función de las Vitaminas.

Propiedades y función de las enzimas.

2. Leyes de la alimentación .Propósitos y Finalidad Requerimiento Calórico.

Concepto de Balance Adelgazamiento y Desnutrición .

Formula Media del Régimen Normal. Concepto de Finalidad y Adecuación.

3. Pautas para una Alimentación Recomendable Régimen Normal

#### **ACTIVIDADES**

Presentación de la materia, sus fundamentos, objetivos, monografía, evaluaciones.

Se realizará una encuesta anónima para saber, que usos y costumbres tienen los alumnos con respecto a la utilización de Internet, las experiencias en el consumo de alcohol, vitaminas, bebidas energizantes, conocimientos sobre como se contraen las enfermedades venéreas.

Asesoramiento sobre la realización de una monografía.

Se les entregará un cronograma con los temas y fechas de los parciales, recuperatorios, como así también el título de la monografía y la finalidad de la misma.

Repaso sobre los conocimientos básicos del organismo humano: células, vitaminas, hormonas, sangre propiedades del agua etc.

Explicar concepto de nutrición.

Precisar sus tiempos.

Inducir a determinar la finalidad de la alimentación

Compararán los efectos de la alimentación normal y de la insuficiente.

Intercambio de opiniones sobre las funciones de los alimentos y su clasificación.

Conclusión guiada.

Enumerar las leyes de la alimentación, sus propósitos y finalidad.

#### **4) Bibliografía General**

Nutrición .-Pupi Brusco. Salinas López editores

Fisiología del Ejercicio J. Lopez Chicharro

Apuntes de la cátedra

Medicina y Salud Pública.- Vicente Mazzafero y colaboradores. Eudeba

Apuntes de la cátedra.



BEESON , McDERNOTT Tratado de medicina interna Interamericana  
1977

Clínica toxicológica Estela Igartua ,Juylia Higa Roberto Lazcano Akadia

Tratado de medicina interna Cecil-Loeb interamericana

Guía para trabajar en la comunidad Gill Gordon/Tony Klouda,

Gutman y Gilman base farmacológica de la terapéutica

Fisiología del Ejercicio J. López Chicharro – A. Fernández Vaquero.

Editorial Panamericana Patología general Balcells Gorina Toray S.A

Tratado de Cardiología. Braunwald . Editorial Elsevier.

Tratado de Cardiología B. Mautner. Favaloro.

Cardiología y Deporte Cardi J.R. Serra Lima .Editorial Springer

Fisiología clínica y tratamiento del shock .Miguel A jorge Juan Poderosos

Patología General .Balcells Gorina Toray S.A

## **5) Cronograma de Actividades**

- 1) Presentación de la materia, sus fundamentos, objetivos, monografía,
- 2) evaluaciones.
- 3) Se realizará una encuesta anónima para saber, que usos y costumbres tienen los alumnos con respecto a la utilización de Internet, las experiencias en el consumo de alcohol, vitaminas, bebidas energizantes, conocimientos sobre como se contraen las enfermedades venéreas.
- 4) Asesoramiento sobre la realización de una monografía.
- 5) Se les entregará un cronograma con los temas y fechas de los parciales,
- 6) recuperatorios, como así también el título de la monografía y la finalidad de la misma.
- 7) Repaso sobre los conocimientos básicos del organismo humano: células,

Vitaminas, hormonas, sangre propiedades del agua etc.

- 8) Explicar concepto de nutrición.
- 9) Precisar sus tiempos.
- 10) Inducir a determinar la finalidad de la alimentación
- 11) Compararán los efectos de la alimentación normal y de la insuficiente.
- 12) Intercambio de opiniones sobre las funciones de los alimentos y su clasificación.
- 13) Conclusión guiada.
- 14) Enumerar las leyes de la alimentación, sus propósitos y finalidad.
- 15) Explicar la diferencia entre anabólicos-esteroides, estimulantes, doping sanguíneo, adicciones.
- 16) ADICCIONES: alcoholismo, cocaína, marihuana. Como se puede solucionar el problema del doping.
- 17) Acciones preventivas-acciones controladoras, las drogas que son consideradas sustancias prohibidas en el deporte, anabólicos esteroides. Determinar los efectos perjudiciales sobre el atleta.
- 18) Cocaína, marihuana efecto perjudiciales y adicción analgésicos narcóticos beta bloqueante, diuréticos, doping sanguíneo, el uso de diuréticos  
Comportamientos relacionados con el uso de alcohol y drogas que pueden llevar al atleta a lesiones o enfermedades, exposición y debate sobre los suplementos de vitaminas y minerales su uso perjuicio y/o beneficio
- 19) Lesiones Deportivas
- 20) R.C.P

## 21) Hemorragia: Concepto

### **6) Modalidades del proceso de orientación del aprendizaje**

- 1) Exposición.
- 2) Mapas Conceptuales.
- 3) Interrogación.
- 4) Aprendizaje basado en problemas.
- 5) Método de casos.
- 6) Demostración didáctica.
- 7) Taller.
- 8) Trabajo grupal : Grupo de discusión.

Phillips 66.

Torbellino de ideas.

Dramatización.

Simposio .

Mesa redonda

### **7) Gestión de Cátedra**

Los distintos temas que se desarrollan guardan relación con las materias prácticas deportivas y biológicas que se fue adecuando después de la reunión realizada por la coordinación sobre los temas que contienen dichas materias.

Además la cátedra considera la necesidad de realizar una extensión de la

universidad a la sociedad, que se desarrollará en el transcurso de la cursada, con charlas dirigidas a la comunidad en especial a los jóvenes para que tengan la información necesaria para prevenir y evitar

consecuencias no deseadas por falta de información ,las mismas serian sobre alcoholismo,sida ,prevención de la enfermedades venéreas, adicciones y técnicas de resucitación cardio pulmonar con la colaboración de la Sociedad de Cardiología del Oeste y el Hospital Provincial Diego Paroissien.

En las mismas se integrarían paulatinamente a los alumnos para que participen y expongan como un inicio en la experiencia a desarrollar como futuros docentes de educación física, en un principio seria en clubes con invitación a toda la comunidad.

### **8) MODALIDAD DE CURSADA**

Una clase presencial teórica. Clase práctica en grupos de cinco alumnos.

### **BIBLIOGRAFÍA**

Tratado de Cardiología E. Braunwald . Editorial Elsevier.

Tratado de Cardiología B. Mautne

### **9) Evaluaciones y 10) Regimen de Promoción**

Dos exámenes parciales con recuperación de uno

1ª parcial : 11,12,13 de Mayo

2ª parcial : 29, 30 de Junio, 1 de Julio

Recuperatorio del primero o el segundo parcial :13, 14,15 de Julio

Examen final : 20 de julio al 29 de Julio.