**OFERTA DE TALLERES DE ENFERMERÍA**

| **TALLER N°1**"Primeros Auxilios: Cómo actuar con seguridad en situaciones de emergencia" |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:Presencial |
| Propósito: Actuar de forma segura, responsable y eficaz frente a situaciones de emergencia de salud brindando primeros auxilios dentro del entorno universitario o en su vida cotidiana. |
| Dominios de competencia: * Reconoce los signos y síntomas de las emergencias más comunes (desmayos, convulsiones, alergias, paro cardiorrespiratorio, entre otros).
* Ejecuta correctamente las medidas básicas de primeros auxilios en situaciones de emergencia frecuentes.
* Actúa con seguridad y sin poner en riesgo la propia integridad durante una emergencia.
* Activa de manera oportuna los sistemas de emergencias.
* Identifica cuándo es oportuno actuar y cuándo no.
* Promueve una actitud preventiva y de autocuidado ante situaciones de riesgo.
 |
| Contenidos :1. Introducción a los primeros auxilios
* ¿Qué son los primeros auxilios?
* Importancia de una atención inmediata y segura
1. Evaluación de la situación
* Evaluación de la seguridad
* Evaluación de la víctima (estado de conciencia, respiración, pulso)
* Activación del sistema de emergencia (cómo y cuándo pedir ayuda)
1. Atención en situaciones de emergencia frecuentes (Desmayos o pérdida de conciencia, convulsiones, heridas o cortes, quemaduras, caídas, crisis de angustia, obstrucción de la vía aérea, paro cardiorrespiratorio).
2. Reconocimiento de un paro cardiorrespiratorio
3. Reanimación Cardiopulmonar (RCP básica)
4. Uso del seguro de accidente escolar
 |

| **TALLER N°2**"Enfermedades respiratorias: Un enfoque preventivo" |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 sesiones de clases (4 horas pedagógica) | MODALIDAD:Presencial |
| Propósito: Adquirir conocimientos básicos y prácticos sobre la prevención de enfermedades respiratorias comunes, para promover el autocuidado, la identificación temprana de síntomas para adoptar medidas de protección individual y colectiva. |
| Dominios de competencia: * Reconocer los signos y síntomas más comunes de las enfermedades respiratorias.
* Comprende las causas y vías de transmisión de las enfermedades respiratorias.
* Reconocer la importancia de las campañas de vacunación como estrategia de prevención.
* Aplica acciones preventivas para evitar el contagio y propagación de enfermedades respiratorias.
* Identifica cuándo es oportuno o no asistir a servicios de Emergencias.
* Conoce y promueve el autocuidado y el cuidado comunitario.
 |
| Contenidos :1. Introducción a las enfermedades respiratorias.
* Sistema respiratorio
* Definición de las enfermedades respiratorias
* Clasificación de las enfermedades respiratorias
1. Enfermedades más comunes y sus síntomas.
2. Vías de transmisión de las enfermedades respiratorias.
3. Prevención y autocuidado.
* Lavado de manos
* Uso de mascarilla
* Higiene respiratoria
* Vacunación
1. Importancia de la vacunación
2. Cuidados para la recuperación de la salud
* Reposo
* Hidratación y alimentación
* Medicamentos
* Signos y síntomas de alerta.
 |

| **TALLER N°3** “Alcohol y Drogas: Impacto, Riesgos y Prevención” |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:Presencial |
| Propósito: Reflexionar sobre los efectos del consumo de alcohol y drogas en la salud física, mental y social, promoviendo la adopción de conductas preventivas en el contexto universitario. |
| Dominios de competencia:  * Identifica las sustancias psicoactivas más comunes.
* Reconoce los efectos y consecuencias físicas, psicológicas y sociales del consumo de alcohol y drogas.
* Identifica los principales tipos de sustancias y sus riesgos asociados.
* Comprende los factores de riesgo relacionados con el consumo problemático.
* Evalúa críticamente mitos y creencias comunes sobre el consumo de alcohol y drogas.
* Desarrolla habilidades para la toma de decisiones informadas y responsables respecto al consumo de sustancias.
* Conoce los recursos y estrategias de prevención disponibles dentro y fuera de la Universidad.
* Promueve conductas saludables y apoya a pares que puedan estar en riesgo o necesiten ayuda.
 |
| Contenidos:1. Tipos de drogas
* Definición de drogas
* Definición de adicción
* Definición de las sustancias psicoactivas
1. Efectos del alcohol y drogas en el organismo
* Efectos inmediatos y a largo plazo
1. Factores de Riesgo
2. Consecuencias sociales y legales
3. Estrategias de prevención del consumo
4. Recursos de ayuda y apoyo existentes dentro y fuera de la Universidad.
 |

| **TALLER N°4** “Vendajes e inmovilizaciones: Conocimientos básicos para actuar con seguridad” |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:Presencial |
| Propósito: Desarrollar estrategias para el uso adecuado de vendajes e inmovilizaciones, para actuar de manera segura y eficaz ante situaciones de emergencia que lo requieran. |
| Dominios de competencia: * Comprende la importancia de un buen vendaje o inmovilización.
* Identifica los diferentes tipos de vendajes e inmovilizaciones.
* Conoce cuándo aplicar un vendaje o inmovilización según el tipo de lesión (esguinces, fracturas, luxaciones, heridas, etc.).
* Aplica técnicas básicas de vendaje de manera segura y eficaz, evitando complicaciones por una mala técnica.
 |
| Contenidos:1. Introducción a los primeros auxilios
* Definición y principios básicos de primeros auxilios.
1. Lesiones que requieren vendajes o inmovilización y su clasificación.
2. Síntomas comunes y señales de alarma que requieren inmovilización y vendaje.
3. Materiales Básicos para vendajes e inmovilización.
4. Técnicas de vendaje
5. Técnicas de inmovilización
* Principios para inmovilizar correctamente.
* Uso de férulas o elementos improvisados (revistas, palos, cartón).
* Inmovilización de extremidades superiores e inferiores.
* Recomendaciones para no agravar lesiones.
1. Seguridad en la aplicación de la inmovilización y vendaje.
 |

| **TALLER N 5**“Glicemia y Presión Arterial: Lo esencial para prevenir y actuar” |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:Presencial |
| Propósito: Desarrollar herramientas básicas para el autocuidado y la actuación oportuna frente a situaciones de emergencia en la vida cotidiana, previniendo alteraciones en la glicemia y presión arterial.  |
| Dominios de competencia:* Comprende qué es la glicemia y presión arterial y su importancia para la salud.
* Identifica los rangos normales de glicemia y presión arterial.
* Reconoce los síntomas más comunes que se presentan por alteraciones de glicemia y presión arterial.
* Aplica las acciones correctas de primeros auxilios para cada emergencia asociada.
* Aplica correctamente el uso de equipos como el glucómetro y tomador de presión arterial.
 |
| Contenidos:1. Glicemia y presión arterial.
* Definición de glicemia y presión arterial.
* Función en el organismo y su importancia para la salud.
* Enfermedades crónicas asociadas.
1. Valores normales de glicemia y presión arterial
2. Signos y síntomas de alerta
3. Uso de equipos de medición para el control.
4. Autocuidado, prevención y hábitos de vida saludable para mantener una buena calidad de vida.
 |

| **TALLER N°6**“Primeros auxilios en lesiones comunes" |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:Presencial |
| Propósito: Aplicar medidas de primeros auxilios que favorezcan una atención adecuada, en situaciones de heridas, quemaduras, picaduras o mordeduras.  |
| Dominios de competencia: * Reconoce los tipos de heridas y quemaduras más frecuentes y su clasificación según gravedad.
* Identifica las acciones correctas e incorrectas frente al manejo inicial de heridas, quemaduras, picaduras y mordeduras.
* Aplica correctamente medidas de primeros auxilios según el tipo de lesión.
* Comprende el impacto fisiológico de las heridas y quemaduras en el organismo.
* Reconoce los elementos básicos necesarios para conformar y mantener un botiquín de primeros auxilios adecuado.
 |
| Contenidos: 1. Introducción a las heridas y quemaduras
* Definición de herida y quemadura.
* Clasificación
* Causas comunes
1. Signos y Síntomas
* Reconocimiento de signos y síntomas según el tipo y gravedad
* Identificación de signos y síntomas de infección
1. Manejo Inicial y primeros auxilios de heridas, quemaduras, picaduras y mordeduras
2. Cuidados posteriores y prevención.
3. Elementos básicos y mantenimiento de un botiquín de primeros auxilios básico.
 |

| **TALLER N°7**“Autocuidado Solar: Protege tu piel y previene complicaciones” |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:Presencial |
| Propósito: Desarrollar herramientas básicas para la prevención del daño solar, fomentando el autocuidado y la detección temprana de signos de alerta de cáncer de piel. |
| Dominios de competencia:* Comprende los riesgos de la exposición excesiva al sol para la salud de la piel.
* Identifica los efectos inmediatos y a largo plazo de la sobreexposición solar.
* Identifica los signos y síntomas de una insolación.
* Comprende la importancia del autocuidado solar como medida de prevención.
* Aplica medidas adecuadas de protección solar en su vida diaria.
* Distingue los signos de daño solar en la piel y cuándo buscar atención médica.
 |
| Contenidos:1. Introducción al autocuidado solar
* La piel y su función
* Definición de radiación ultravioleta
1. Riesgos de la exposición solar excesiva
* Quemaduras solares
* Deshidratación
* Envejecimiento prematuro
* Manchas solares
* Cáncer de piel
1. Importancia del cuidado de la piel.
2. Medidas de prevención y protección
* Uso correcto del protector solar
* Vestimenta protectora
* Lentes de sol y sombrero
* Hidratación adecuada
1. Horarios seguros de exposición solar
2. Beneficios y complicaciones de la exposición solar.
3. Signos y síntomas de alerta en la piel.
 |

| **TALLER N°8**“Enfermedades Gastrointestinales: Prevención y autocuidado para todos” |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras | NIVEL: Todos los niveles | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas | MODALIDAD:Presencial |
| Propósito: Adquirir hábitos de higiene, alimentación saludable y autocuidado en la vida diaria. |
| Dominios de competencia: * Reconoce las enfermedades gastrointestinales más frecuentes, sus causas y factores de riesgo.
* Identifica los signos y síntomas de alerta asociados a cuadros gastrointestinales.
* Reconoce las medidas básicas de prevención.
* Evalúa hábitos personales que puedan favorecer trastornos digestivos.
* Comprende la importancia de no automedicarse y de consultar a un profesional de salud ante síntomas persistentes o severos.
 |
| Contenidos:1. Introducción a las definiciones de las enfermedades gastrointestinales.
* El impacto de las enfermedades gastrointestinales en la salud y la calidad de vida.
1. Enfermedades gastrointestinales más frecuentes (gastritis, gastroenteritis, síndrome de intestino irritable, etc.).
2. Factores de riesgo asociados y riesgos de la automedicación.
3. Signos y síntomas de alerta.
4. Medidas de prevención y autocuidado.
5. Reconocimiento de síntomas persistentes o graves.
 |

**OFERTA DE TALLERES DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**

| TALLER N°1: "TOMA DE DECISIONES INFORMADAS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA" |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras  | NIVEL: Todos los niveles  | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas  | MODALIDAD: Presencial  |
| Propósito: Desarrollar competencias personales y sociales para la toma de decisiones informadas, autónomas y responsables en el ámbito de la salud sexual y reproductiva, fortaleciendo el respeto por los derechos humanos, la equidad de género y el bienestar integral.  |
| Dominios de competencia:· Reconoce conceptos fundamentales de salud sexual y reproductiva desde una perspectiva de derechos, salud pública y equidad.· Identifica factores personales, sociales y culturales que inciden en las decisiones sexuales y reproductivas.· Desarrolla habilidades para tomar decisiones autónomas sobre su cuerpo, relaciones y proyecto de vida, con base en información veraz y científica.· Fomenta la expresión respetuosa de opiniones, emociones y límites personales en el contexto de relaciones afectivas y sexuales.· Reconoce recursos disponibles en el sistema de salud para el acceso a servicios de orientación, anticoncepción y prevención de ITS. |
| Contenidos:1. Definición de salud sexual según la OMS.2. Enfoque de derechos humanos, género e inclusión.3. Relevancia en el desarrollo integral y bienestar.4. Reconocimiento de mitos y creencias infundadas. 5. Consentimiento y límites personales.6. Centros de salud, consejerías, línea telefónica de salud sexual.7. Derecho a recibir atención confidencial y sin discriminación  |

| TALLER N° 2 : “MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y TOMA DE DECISIONES INFORMADAS EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA” |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras  | NIVEL: Todos los niveles  | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas  | MODALIDAD: Presencial  |
| Propósito: Tomar decisiones informadas y responsables sobre el uso correcto de los métodos anticonceptivos. |
| Dominios de competencia:1. Reconoce los distintos métodos anticonceptivos existentes y sus mecanismos de acción.2. Diferencia los métodos según su efectividad, duración, uso y reversibilidad.3. Comprende la importancia del uso correcto y constante de los métodos anticonceptivos para la prevención de embarazos no planificados y enfermedades de transmisión sexual.4. Identifica los canales de acceso a los métodos anticonceptivos en el sistema público de salud.5. Desarrolla habilidades para la toma de decisiones informadas en el contexto de la salud sexual y reproductiva.6. Promueve el respeto a la autonomía, el consentimiento informado y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.  |
| Contenidos:1. Introducción a la salud sexual y reproductiva.2. Tipos de métodos anticonceptivos.- Métodos hormonales: orales, inyectables, implantes, parches.- Métodos de barrera: condón masculino y femenino.- Dispositivos intrauterinos (DIU y SIU).- Métodos permanentes: ligadura de trompas y vasectomía.- Métodos naturales y coito interrumpido.3. Efectividad y uso correcto de los métodos anticonceptivos.4. Acceso gratuito a métodos anticonceptivos en el sistema de salud público.5. Consejería en salud sexual: confidencialidad, consentimiento y acompañamiento. |

| TALLER N° 3: “PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL: INFORMACIÓN, CONCIENCIA Y AUTOCUIDADO” |
| --- |
| DIRIGIDO: Todas las carreras  | NIVEL: Todos los niveles  | TIEMPO DE DURACIÓN: 2 horas pedagógicas  | MODALIDAD: Presencial  |
| Propósito:Tomar decisiones informadas en el ejercicio de la sexualidad y el uso adecuado de métodos de protección prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS). |
| Dominios de competencia:1. Reconoce las ITS más prevalentes, sus formas de transmisión, signos y síntomas, complicaciones y tratamientos disponibles.2. Aplica medidas efectivas de prevención de ITS, incluyendo el uso correcto del condón y el acceso a la atención de salud sexual.3. Desarrolla la capacidad de decidir de forma autónoma y consciente sobre el ejercicio de su sexualidad, considerando riesgos y consecuencias.4. Identifica servicios de salud pública donde puede acceder a testeo, consejería, tratamientos y vacunas preventivas (como la del VPH o Hepatitis B).5. Promueve relaciones basadas en el respeto, el consentimiento mutuo y la comunicación clara sobre prácticas sexuales seguras. |
| Contenidos:1. Definición de las ITS.2. Principales ITS en la población joven.3. Medidas de prevención eficaces.4. Signos y síntomas de alerta.5. Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva**.** |