



TALLER PRESENCIAL 100% PRÁCTICO

PRIMEROS AUXILIOS EN VIAJE Y MONTAÑA

CONOCIMIENTOS BÁSICOS QUE PUEDEN SALVAR TU VIDA O LA DE LOS TUYOS

*POR CRISTINA PEREFERRER / TRAUMATÓLOGA
ESPECIALISTA EN MEDICINA DE MONTAÑA Y TRAVEL BLOGGER*

FECHA - LUGAR - HORARIO

ESPACIO PARA LOGOS PUBLICITARIOS

OBJETIVOS DEL CURSO

- Explicar de forma práctica cómo actuar ante lesiones comunes que pueden ocurrir en viajes o montaña
- Enseñar medidas generales de primeros auxilios
- Adquirir habilidades básicas para saber valorar y actuar en un accidente en montaña

DIRIGIDO A

- Personas viajeras que quieran aprender primeros auxilios
- Personas asiduas al senderismo y que frecuentan la montaña
- Grupos reducidos (a partir de los 16 años)

DOS NIVELES

PRIMEROS AUXILIOS BÁSICO

- DURACIÓN: 4 horas
- PRECIO: 30 €

PRIMEROS AUXILIOS AVANZADO

- DURACIÓN: 8 horas
- PRECIO: 50 €

TEMARIO BÁSICO

HERIDAS, AMPOLLAS Y QUEMADURAS

Tipos de heridas / Cura de heridas / Cicatrización / Signos de infección /
Prevención de ampollas / Cómo drenar una ampolla correctamente /
Cuidados posteriores y signos de infección

VENDAJES E INMOVILIZACIONES

Ideas básicas de las inmovilizaciones / Cómo hacer un vendaje correctamente /
Férulas de fortuna / Prácticas de vendajes e inmovilizaciones

MORDEDURAS Y PICADAS

Animales salvajes / venenosos / insectos varios

DIARREA DEL VIAJERO

Prevenirla y tratarla / Cómo hacer una solución de rehidratación casera /
Medicación

BOTIQUIN DE VIAJE

Cómo tiene que ser / Qué llevar
Trae tu botiquín y lo revisamos juntos

MATERIAL INCLUIDO

MEDIDAS COVID : USO DE MASCARILLA OBLIGATORIA
Y DESINFECTANTE A DISPOSICIÓN

TEMARIO AVANZADO

TODO LO DEL TEMARIO BÁSICO +

TEMPERATURAS EXTREMAS

Golpe de calor / Hipotermia y congelaciones

MAL DE ALTURA

Prevención y planificación / Síntomas y signos de alarma / Tratamiento

REACCIONA ANTE UN ACCIDENTE: MÉTODO PAS

Protocolo de actuación / Primera valoración de la víctima /
Fracturas y torniquetes / Cómo actuar ante un rescate en helicóptero

RCP BÁSICA Y POSICIÓN DE SEGURIDAD

Cuándo y cómo hacer una RCP / Posición de seguridad

MATERIAL INCLUIDO

MEDIDAS COVID : USO DE MASCARILLA OBLIGATORIA
Y DESINFECTANTE A DISPOSICIÓN

“El mayor peligro es no ver el peligro”