



EYRSAL
EMERGENCIAS

DOSSIER FORMACIÓN
Catálogo de cursos 2025



EYRSAL
EMERGENCIAS

INTRODUCCIÓN

Este catálogo es una recopilación de los cursos dentro del sector sanitario bonificables o no del que disponible en la actualidad EYRSAL EMERGENCIAS S.L.U.

Estos son los cursos considerados como formación estándar para nuestras empresas clientes con contenidos establecidos y que pretenden dar respuesta a sus principales necesidades.

Además de los cursos seleccionados para la elaboración de este catálogo, podemos impartir otras temáticas que se adaptan a solicitudes formativas más específicas.

En el presente catálogo se muestra los cursos clasificados por diferentes temáticas de modo de que le sea sencillo localizar los cursos que requiera.

De cada curso incluido en este catálogo encontrará la siguiente información:

- Título
- Duración y modalidad
 - o HP = Horas presenciales
 - o HD = Horas a distancia (no bonificable)
 - o HO = Horas on-line
 - o HSP = Horas semipresenciales (bonificables para cursos con HP+HO)
- A quién va dirigido
- Objetivos
- Índice



F FORMACIÓN PRÁCTICA

La Formación Práctica permite experimentar con sensaciones reales.



F FORMACIÓN PRESENCIAL

Sesiones formativas presenciales tanto en las propias instalaciones de la empresa como en las Delegaciones de ASPY



F FORMACIÓN ON-LINE

Más de 300 cursos on line



F FORMACIÓN SANITARIA

Formación impartida por personal sanitario que transmitirán los conocimientos a aplicar



F FORMACIÓN ACREDITADA

Formación que acredita para la realización de determinadas funciones



P PLANES DE FORMACIÓN

Descubre nuestros itinerarios y nuestra formación personalizada.



PRIMEROS AUXILIOS



EYRSAL

EMERGENCIAS

ATRAGANTAMIENTOS Y DISPOSITIVOS 2HP

Duración y modalidad

2 horas presenciales teórico-prácticas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores, especialmente los trabajadores designados de llevar a cabo los primeros auxilios

Objetivos

- Formar a los trabajadores para que, en caso de presentarse un atragantamiento en su centro de trabajo, tengan las habilidades necesarias para poder socorrer a la víctima hasta la derivación del accidentado a un centro especializado o en espera de la llegada de los servicios de atención sanitaria especializada.
- Conocer las maniobras básicas de actuación.
- Saber conocer los signos vitales en caso de atragantamiento.
- Aprender el modo de actuación en las alteraciones de la consciencia y en la obstrucción de la vía aérea tanto en adultos como en niños.
- Aprender como realizar la posición lateral de seguridad.
- Aprender las técnicas de espera a los servicios de urgencia.
- Saber practicar lo que se ha aprendido en el curso.

Índice

- Introducción
- Principios básicos y normas de actuación en primeros auxilios
- Reconocimiento de los signos vitales en un atragantamiento
- Obstrucción de la vía aérea
- Alteraciones de la consciencia
- Métodos de traslado
- Prácticas

Ratio alumnos / profesor

- 8 alumnos/instructor

PRIMEROS AUXILIOS 4HP

Duración y modalidad

4 horas presenciales teórico-prácticas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores, especialmente los trabajadores designados de llevar a cabo los primeros auxilios

Objetivos

- Formar a los trabajadores para que, en caso de presentarse una emergencia sanitaria en su centro de trabajo, tengan las habilidades necesarias para poder socorrer a la víctima hasta la derivación del accidentado a un centro especializado o en espera de la llegada de los servicios de atención sanitaria especializada.
- Conocer las normas básicas de actuación de un socorrista.
- Saber conocer los signos vitales de la persona accidentada y las técnicas de reanimación en cada caso.
- Aprender el modo de actuación en las alteraciones de la consciencia y en la obstrucción de la vía aérea tanto en adultos como en niños.
- Aprender como realizar la posición lateral de seguridad.
- Aprender las técnicas de inmovilización y traslado.
- Conocer el modo de actuación en el caso de hemorragias, lesiones de las partes blandas, heridas, contusiones, lesiones traumatológicas, quemaduras, etc.
- Saber practicar lo que se ha aprendido en el curso.

Índice

- Introducción
- Principios básicos y normas de actuación en primeros auxilios
- Reconocimiento de los signos vitales y reanimación cardiopulmonar
- Desfibrilador automático externo
- Obstrucción de la vía aérea
- Alteraciones de la consciencia
- Métodos de traslado
- Hemorragias
- Lesiones en partes blandas, heridas y contusiones
- Lesiones traumatológicas
- Quemaduras
- Prácticas

PRIMEROS AUXILIOS 4HO

Duración y modalidad

4 horas on-line teóricas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores

Objetivos

- Formar a los trabajadores para que, en caso de presentarse una emergencia sanitaria en su centro de trabajo, tengan los conocimientos necesarios para poder socorrer a la víctima hasta la derivación del accidentado a un centro especializado o en espera de la llegada de los servicios de atención sanitaria especializada.
- Conocer las normas básicas de actuación de un socorrista.
- Saber reconocer los signos vitales de la persona accidentada y las técnicas de reanimación en cada caso.
- Ver como actuar en caso de obstrucción de la vía aérea tanto en adultos como en niños.
- Aprender como realizar la posición lateral de seguridad.

Índice

- Introducción
- Principios básicos y normas de actuación en primeros auxilios
- Reconocimiento de los signos vitales y reanimación cardiopulmonar
- Desfibrilador automático externo
- Obstrucción de la vía aérea
- Cuestionario de evaluación

PRIMEROS AUXILIOS 6HP

Duración y modalidad

6 horas presenciales teórico-prácticas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores, especialmente los trabajadores designados de llevar a cabo los primeros auxilios

Objetivos

- Formar a los trabajadores para que, en caso de presentarse una emergencia sanitaria en su centro de trabajo, tengan las habilidades necesarias para poder socorrer a la víctima hasta la derivación del accidentado a un centro especializado o en espera de la llegada de los servicios de atención sanitaria especializada.
- Conocer las normas básicas de actuación de un socorrista.
- Saber conocer los signos vitales de la persona accidentada y las técnicas de reanimación en cada caso.
- Aprender el modo de actuación en las alteraciones de la consciencia y en la obstrucción de la vía aérea tanto en adultos como en niños.
- Aprender como realizar la posición lateral de seguridad.
- Aprender las técnicas de inmovilización y traslado.
- Conocer el modo de actuación en el caso de hemorragias, lesiones de las partes blandas, heridas, contusiones, lesiones traumatológicas, quemaduras, lesiones térmicas, lesiones por electricidad, lesiones oculares.
- Aprender el modo de actuación ante una intoxicación.
- Conocer las diversas reacciones del organismo ante determinadas alergias y saber cómo combatirlas.
- Saber practicar lo que se ha aprendido en el curso.

Índice

- Introducción
- Principios básicos y normas de actuación en primeros auxilios
- Reconocimiento de los signos vitales y reanimación
- Desfibrilador automático externo
- Obstrucción de la vía aérea
- Alteraciones de la consciencia
- Técnicas de evacuación
- Hemorragias
- Lesiones en partes blandas, heridas y contusiones
- Lesiones traumatológicas
- Quemaduras
- Lesiones térmicas
- Lesiones por electricidad
- Lesiones oculares
- Intoxicación e intoxicaciones alimentarias
- Reacciones alérgicas
- Prácticas

PRIMEROS AUXILIOS 8HO

Duración y modalidad

8 horas on-line teóricas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores

Objetivos

- Formar a los trabajadores para que, en caso de presentarse una emergencia sanitaria en su centro de trabajo, tengan los conocimientos necesarios para poder socorrer a la víctima hasta la derivación del accidentado a un centro especializado o en espera de la llegada de los servicios de atención sanitaria especializada.
- Conocer las normas básicas de actuación de un socorrista.
- Saber reconocer los signos vitales de la persona accidentada y las técnicas de reanimación en cada caso.
- Ver como actuar en caso de obstrucción de la vía aérea tanto en adultos como en niños.
- Aprender como realizar la posición lateral de seguridad.
- Conocer el modo de actuación en el caso de hemorragias, lesiones de las partes blandas, heridas, contusiones, lesiones traumatológicas y quemaduras.

Índice

- Objetivos
- Introducción
- Principios básicos y normas de actuación en primeros auxilios
- Reconocimiento de los signos vitales y reanimación
- Desfibrilador automático externo
- Obstrucción de la vía aérea
- Hemorragias
- Lesiones en partes blandas, heridas y contusiones
- Lesiones traumatológicas
- Quemaduras
- Cuestionario de evaluación

SEMIPRESENCIAL DE PRIMEROS AUXILIOS 12HSP

Duración y modalidad

Semipresencial de 12 horas de duración (4 presenciales y 8 on-line) teórico-prácticas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores, especialmente los trabajadores designados de llevar a cabo los primeros auxilios

Objetivos

- Formar a los trabajadores para que, en caso de presentarse una emergencia sanitaria en su centro de trabajo, tengan las habilidades necesarias para poder socorrer a la víctima hasta la derivación del accidentado a un centro especializado o en espera de la llegada de los servicios de atención sanitaria especializada.
- Aplicar los principios básicos y normas de actuación en primeros auxilios.
- Reconocer los signos vitales y las técnicas de reanimación necesarias.
- Identificar la utilidad de los desfibriladores.
- Saber qué actuaciones se deben realizar ante situaciones de obstrucción de vía aérea y pérdida de consciencia.
- Aprender a realizar la posición lateral de seguridad.
- Saber cómo actuar ante situaciones de emergencia como hemorragias.
- Llevar a cabo las actuaciones indicadas ante lesiones de partes blandas, heridas y/o contusiones.
- Identificar las actuaciones a llevar a cabo ante lesiones traumatológicas.
- Saber qué acciones llevar a cabo ante quemaduras.

Índice

- Objetivos
- Introducción
- Principios básicos y normas de actuación en primeros auxilios
- Reconocimiento de los signos vitales y reanimación
- Desfibrilador automático externo
- Obstrucción de la vía aérea
- Actuaciones en caso de alteraciones de la consciencia
- Material del botiquín
- Hemorragias
- Lesiones en partes blandas, heridas y contusiones
- Lesiones traumatológicas
- Quemaduras
- Prácticas
- Casos prácticos: heridas, hemorragias, quemaduras y contusiones
- Cuestionario de evaluación

PRIMEROS AUXILIOS PEDIÁTRICO 4HP

Duración y modalidad

4 horas presenciales teórico-prácticas

Dirigido a

Todos los trabajadores que habitualmente trabajen con colectivos infantiles

Objetivos

- Formar a los trabajadores para que, en caso de presentarse una emergencia sanitaria en su centro de trabajo principalmente en niños, tengan las habilidades necesarias para poder socorrer a la víctima hasta la derivación del accidentado a un centro especializado o en espera de la llegada de los servicios de atención sanitaria especializada.
- Conocer las normas básicas de actuación de un socorrista.
- Saber conocer los signos vitales de la persona accidentada y las técnicas de reanimación en niños y lactantes.
- Aprender el modo de actuación en la obstrucción de la vía aérea en bebés y niños mayores de un año y en las alteraciones de la consciencia.
- Conocer el modo de actuación en el caso de hemorragias, heridas y contusiones, lesiones traumatológicas y quemaduras.
- Saber practicar lo que se ha aprendido en el curso.

Índice

- Introducción
- Principios básicos y normas de actuación
- Reanimación cardiopulmonar
- Obstrucción de la vía aérea
- Alteraciones de la consciencia: epilepsia
- Hemorragias
- Lesiones en partes blandas: heridas y contusiones
- Lesiones traumatológicas
- Quemaduras
- Prácticas

SEMIPRESENCIAL DE PRIMEROS AUXILIOS PEDIÁTRICO 12 HSP

Duración y modalidad

Semipresencial de 12 horas de duración (2 presenciales y 11 a distancia) teórico-prácticas

Nota: Este curso también está disponible en modalidad semipresencial de 15 horas (4 presenciales y 11 horas a distancia). El contenido de la parte teórica de 4 horas es el correspondiente al curso presencial de 4 horas y el contenido de la parte a distancia corresponde al mismo manual del curso semipresencial de 13 horas (2 presenciales y 11 horas a distancia).

Dirigido a

Todo los trabajadores que habitualmente trabajen con colectivos infantiles

Objetivos

- Formar a los trabajadores para que, en caso de presentarse una emergencia sanitaria en su centro de trabajo, tengan las habilidades necesarias para poder socorrer a la víctima hasta la derivación del accidentado a un centro especializado o en espera de la llegada de los servicios de atención sanitaria especializada.
- Adquirir los conocimientos básicos para una correcta actuación en caso de accidente.
- Prestar asistencia correcta y eficaz de primeros auxilios a niños en situación de urgencia o emergencia
- Conocer las normas básicas de actuación de un socorrista.
- Saber conocer los signos vitales de la persona accidentada y las técnicas de reanimación en niños y lactantes.
- Aprender el modo de actuación en la obstrucción de la vía aérea en bebés y niños mayores de un año y en las alteraciones de la consciencia.
- Conocer el modo de actuación en el caso de hemorragias, heridas y contusiones, lesiones traumatológicas y quemaduras.
- Saber practicar lo que se ha aprendido en el curso.

Bloque presencial

- Posición lateral de seguridad
- La RCP básica
- Obstrucción de vía aérea
- Hemorragias
- Lesiones en partes blandas, heridas y contusiones
- Lesiones traumatológicas

- La RCP básica
- Obstrucción de la vía aérea
- Quemaduras, hemorragias
- Heridas y traumatismos
- Alteraciones de la consciencia
- Insolación y golpe de calor
- Epilepsia
- Diabetes
- Picaduras de insectos
- Asma
- Alergias alimentarias
- Contenidos de un botiquín

Bloque a distancia

- Introducción a los primeros auxilios
- Asistencia inicial a una persona accidentada
- Posición lateral de seguridad



DESFIBRILADORES



RECICLAJE SOPORTE VITAL BÁSICO Y DESFIBRILADOR

Duración y modalidad

Duración de 4 horas presenciales teórico-práctica. Se adaptará según autorizado por las legislaciones de cada Comunidad Autónoma.

Dirigido a

Todos los trabajadores designados de llevar a cabo los primeros auxilios

Objetivos

- Aplicar los principios básicos y normas de actuación en caso de encontrarte en una situación de emergencia sanitaria.
- Poner en marcha el Sistema Integral de Emergencias.
- Evaluar al paciente inconsciente.
- Reconocer los signos vitales y las técnicas de reanimación necesarias tanto en adultos como en niños y lactantes.
- Realizar compresiones torácicas de calidad y ventilaciones (RCP).
- Aprender a colocar en posición lateral de seguridad al paciente inconsciente que respira.
- Conocer la utilidad de los desfibriladores y utilizarlo correctamente.
- Saber qué actuaciones se deben realizar ante situaciones de obstrucción de vía aérea en adultos y en niños/ lactantes.

Índice

- Epidemiología de la muerte súbita cardiaca
- Cadena de supervivencia
- Algoritmo de actuación
- Conceptos fundamentales de la RCP
- Reanimación cardiopulmonar (RCP) en niños y lactantes
- Prácticas de aproximación segura a la víctima, valoración de la consciencia, solicitud de ayuda, apertura de la vía aérea, comprobación de la respiración, compresiones torácicas y respiraciones.
- Obstrucción de vía aérea
- Maniobra de Heimlich
- Desfibriladores semiautomáticos externos (DEA)
- Prácticas de utilización del DEA
- Legislación sobre los DEA

SOPORTE VITAL BÁSICO Y DESFIBRILADORES 8HO

Duración y modalidad

8 horas on-line teóricas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores, especialmente los trabajadores designados de llevar a cabo los primeros auxilios

Objetivos

- Conocer la epidemiología de la parada cardiorrespiratoria.
- Describir cuál es la secuencia de actuaciones dirigidas a aumentar las posibilidades de supervivencia en casos de parada cardiorrespiratoria.
- Aprender cómo realizar una reanimación cardiopulmonar (RCP) de calidad en adultos, niños y lactantes.
- Conocer qué es un desfibrilador (DEA), cómo funciona y cómo se usa.

Índice

- Epidemiología de la parada cardiorrespiratoria
- Cadena de supervivencia
- Algoritmo de actuación
- RCP en adultos
- RCP en niños y lactantes
- Uso y manejo del DEA

SOPORTE VITAL BÁSICO Y DESFIBRILADORES

Duración y modalidad

Mínimo de 6 horas presenciales teórico-práctica. Se adaptará según autorizado por las legislaciones de cada Comunidad Autónoma.

Dirigido a

Todos los trabajadores designados de llevar a cabo los primeros auxilios

Objetivos

- Aplicar los principios básicos y normas de actuación en caso de encontrarte en una situación de emergencia sanitaria.
- Poner en marcha el Sistema Integral de Emergencias.
- Evaluar al paciente inconsciente.
- Reconocer los signos vitales y las técnicas de reanimación necesarias tanto en adultos como en niños y lactantes.
- Realizar compresiones torácicas de calidad y ventilaciones (RCP).
- Aprender a colocar en posición lateral de seguridad al paciente inconsciente que respira.
- Conocer la utilidad de los desfibriladores y utilizarlo correctamente.
- Saber qué actuaciones se deben realizar ante situaciones de obstrucción de vía aérea en adultos y en niños/ lactantes.

Índice

- Epidemiología de la muerte súbita cardiaca
- Cadena de supervivencia
- Algoritmo de actuación
- Conceptos fundamentales de la RCP
- Reanimación cardiopulmonar (RCP) en niños y lactantes
- Prácticas de aproximación segura a la víctima, valoración de la consciencia, solicitud de ayuda, apertura de la vía aérea, comprobación de la respiración, compresiones torácicas y respiraciones.
- Obstrucción de vía aérea
- Maniobra de Heimlich
- Desfibriladores semiautomáticos externos (DEA)
- Prácticas de utilización del DEA
- Legislación sobre los DEA

SOPORTE VITAL BÁSICO Y DESFIBRILADORES - RECICLAJE

Duración y modalidad

Mínimo de 4 horas presenciales teórico-práctica. Se adaptará según autorizado por las legislaciones de cada Comunidad Autónoma.

Dirigido a

Todos los trabajadores designados de llevar a cabo los primeros auxilios y que hayan recibido una formación inicial sobre el uso de desfibriladores.

Objetivos

- Recordar los principios básicos y normas de actuación en caso de encontrarte en una situación de emergencia sanitaria.
- Revisar como se pone en marcha el Sistema Integral de Emergencias.
- Recordar como se evalúa al paciente inconsciente.
- Reconocer los signos vitales y las técnicas de reanimación necesarias tanto en adultos como en niños y lactantes.
- Realizar compresiones torácicas de calidad y ventilaciones (RCP).
- Recordar como colocar en posición lateral de seguridad al paciente inconsciente que respira.
- Revisar la utilidad de los desfibriladores y utilizarlo correctamente.
- Revisar qué actuaciones se deben realizar ante situaciones de obstrucción de vía aérea en adultos y en niños/ lactantes.

Índice

- Epidemiología de la muerte súbita cardiaca
- Cadena de supervivencia
- Algoritmo de actuación
- Conceptos fundamentales de la RCP
- Reanimación cardiopulmonar (RCP) en niños y lactantes
- Prácticas de aproximación segura a la víctima, valoración de la consciencia, solicitud de ayuda, apertura de la vía aérea, comprobación de la respiración, compresiones torácicas y respiraciones.
- Obstrucción de vía aérea
- Maniobra de Heimlich
- Desfibriladores semiautomáticos externos (DEA)
- Prácticas de utilización del DEA
- Legislación sobre los DEA



HÁBITOS SALUDABLES



HÁBITOS SALUDABLES 6HO

Duración y modalidad

6 horas on-line teóricas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores

Objetivos

- Formar a los trabajadores en los diferentes aspectos que influyen en el estado de salud integral, para que dispongan de herramientas y conocimientos suficientes para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma.
- Aportar información sobre hábitos de vida saludable que conviene mantener en el desarrollo de la vida diaria.
- Identificar factores de riesgo que podrían ser perjudiciales para la salud.
- Conocer qué conductas se pueden mejorar y qué precauciones conviene adoptar para tener un estilo de vida saludable dentro y fuera del trabajo.
- Contribuir a la mejora de un entorno de empresa saludable.

Índice

- Estilo de vida saludable
- Alimentación saludable
- Hábitos tóxicos
- Salud mental
- Exposición al sol
- Otros hábitos saludables: sueño y salud bucodental

SEMIPRESENCIAL HÁBITOS SALUDABLES 10-12HSP

Duración y modalidad

10 horas semipresenciales (2 presenciales y 8 horas on-line) teóricas

Nota

Este curso también está disponible en modalidad semipresencial de 12 horas (4 presenciales y 8 horas on-line).

El contenido de la parte teórica de 4 horas es el correspondiente al curso presencial de 4 horas y el contenido de la parte a distancia corresponde al curso on-line de 8 horas)

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores

Objetivos

- Formar a los trabajadores en los diferentes aspectos que influyen en el estado de salud integral, para que dispongan de herramientas y conocimientos suficientes para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma
- Conocer qué conductas se pueden mejorar y qué precauciones conviene adoptar para tener un estilo de vida saludable dentro y fuera del trabajo.
- Aportar información sobre hábitos de vida saludable que conviene mantener en el desarrollo de la vida diaria.
- Identificar factores de riesgo que podrían ser perjudiciales para la salud.
- Conocer las bases de una alimentación equilibrada.
- Conocer los efectos negativos del alcohol y valorar el autoconsumo.
- Analizar el estilo de vida activo.
- Conocer los efectos negativos del consumo de tabaco.
- Descubrir los hábitos de vida recomendados para mantener una vida saludable.
- Profundizar en el conocimiento del estrés.
- Contribuir a la mejora de un entorno de empresa saludable.

Índice

- Introducción
- Estilo de vida saludable
- Alimentación Saludable
- Consumo de Alcohol
- El Sedentarismo
- Consumo de Tabaco
- Hábitos tóxicos
- Buenos hábitos – Buena Salud
- Salud mental
- Exposición al sol
- Otros hábitos saludables: sueño y salud bucodental

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN EL ÁMBITO LABORAL 8HP-8HO

Duración y modalidad

8 horas presenciales o 8 horas on-line teóricas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores

Objetivos

- Obtener una visión general de las Enfermedades Cardiovasculares.
- Mejorar el conocimiento sobre los Factores de Riesgo Cardiovascular.
- Profundizar en el conocimiento de los diferentes factores de riesgo (Tabaquismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes Mellitus, sobrepeso y obesidad y sedentarismo)
- Aprender a valorar los propios Factores de Riesgo Cardiovascular.

Índice

- Introducción
- Tipos de Factores de Riesgo Cardiovascular
- Principales Factores de Riesgo Cardiovascular
- Tabaquismo y humo de tabaco
- Hipertensión arterial
- Hipercolesterolemia
- Diabetes Mellitus
- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo versus actividad física
- Recomendaciones finales
- Autovaloración de los Factores de Riesgo Cardiovascular

EYRSAL
E M E R G E N C I A S

SEMPRESENCIAL ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN EL ÁMBITO LABORAL 10-12HSP

Duración y modalidad

10 horas semipresenciales (2 presenciales y 8 horas on-line) teóricas

Nota

Este curso también está disponible en modalidad semipresencial de 12 horas (4 presenciales y 8 horas a distancia).

El contenido de la parte teórica de 4 horas es el correspondiente al curso presencial de 4 horas y el contenido de la parte a distancia corresponde al curso on-line de 8 horas.

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores

Objetivos

- Distinguir los principales factores de riesgo cardiovascular
- Conocer los efectos negativos del consumo de tabaco.
- Saber los parámetros normales de tensión arterial y cómo actuar en caso de hipertensión arterial.
- Saber los parámetros normales de colesterol en sangre y cómo actuar en caso de hipercolesterolemia.
- Conocer las características de la Diabetes.
- Analizar las causas y efectos del sobrepeso y la obesidad.
- Analizar los beneficios de la actividad física versus el sedentarismo.

Índice

- Introducción
- Tipos de Factores de Riesgo Cardiovascular
- Principales Factores de Riesgo Cardiovascular
- Tabaquismo y humo de tabaco
- Hipertensión arterial
- Hipercolesterolemia
- Diabetes Mellitus
- Sobrepeso y obesidad
- Sedentarismo versus actividad física
- Recomendaciones finales
- Autovaloración de los Factores de Riesgo Cardiovascular

ESTRÉS Y PATOLOGÍA PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO 4HP

Duración y modalidad

4 horas presenciales teóricas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores especialmente los que estén expuestos a padecer estrés

Objetivos

- Identificar los factores psicosociales de naturaleza individual
- Identificar los factores psicosociales relacionados con el ambiente laboral.
- Conocer qué es el estrés, mobbing, burnout y la fatiga mental
- Estudiar como se pueden prevenir es estrés, mobbing, burnout y la fatiga mental
- Aprender los diferentes tipos de intervención psicosocial y de apoyo social que se pueden realizar.

Índice

- Factores psicosociales: conceptos básicos y tipos
- Estrés: síndrome general y factor humano
- Mobbing
- Burnout
- Fatiga mental
- Intervención psicosocial y apoyo social

EYRSAL
E M E R G E N C I A S

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO 4HP

Duración y modalidad

4 horas presenciales teóricas

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores especialmente los que estén expuestos a padecer estrés

Objetivos

- Entender el concepto de salud y el salud mental
- Reflexionar sobre la importancia de proteger la salud mental
- Conocer la relación que existe entre el trabajo y la salud mental
- Aprender que es el estrés, su fisiología y sus fases
- Diferenciar las respuestas del organismos frente al estrés
- Estudiar el estrés laboral y los agentes estresantes
- Conocer las conductas y trastornos existentes ante el estrés
- Aprender las Intervenciones a realizar sobre el estrés

Índice

- Introducción
- Concepto de salud
- Concepto de salud mental
- Importancia de la protección de la salud mental
- Salud mental: Emociones y sentimientos
- Concepto de estrés
- Fisiología del estrés
- Fases del estrés
- Respuestas del organismo frente al estrés
- Características de la persona
- El estrés laboral: Agentes estresantes
- Conductas y trastornos ante el estrés
- Intervenciones sobre el estrés

EYRSAL
EMERGENCIAS

MOVIMIENTOS REPETITIVOS: HIGIENE POSTURAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ALTERACIONES MUSCULOESQUELÉTICAS 4HP

Duración y modalidad

4 horas presenciales teórico-prácticas

Dirigido a

Todos los trabajadores que realicen movimientos repetitivos en su puesto de trabajo.

Objetivos

- Definir qué es un movimiento repetitivo.
- Conocer los diferentes movimientos repetitivos que pueden realizarse en el puesto de trabajo.
- Identificar las estructuras musculoesqueléticas implicadas en la realización de movimientos repetitivos.
- Exponer las principales patologías musculoesqueléticas que pueden asociarse a la realización de movimientos repetitivos
- Describir las normas de higiene postural que deben aplicarse para evitar las alteraciones de salud musculoesquelética derivadas de la realización de movimientos repetitivos.
- Practicar la realización de diferentes ejercicios específicos de estiramiento muscular como acción preventiva ante trabajos en los que se mantienen los mismos movimientos de forma repetitiva durante toda la jornada.

Índice

- Introducción
- Movimientos repetitivos: definición y tipos
- Anatomía y fisiología de las estructuras musculoesqueléticas implicadas en la realización de movimientos repetitivos
- Factores de riesgo en la realización de movimientos repetitivos
- Patologías musculoesqueléticas asociadas a la realización de movimientos repetitivos
- Pautas de higiene postural en la realización de los movimientos repetitivos
- Técnicas de estiramiento para la prevención de lesiones musculoesqueléticas en las extremidades superiores
- Ejercicios para el cuidado del hombro

EYRSAL
EMERGENCIAS

SEMPRESENCIAL MOVIMIENTOS REPETITIVOS: HIGIENE POSTURAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ALTERACIONES MUSCULOESQUELÉTICAS 13-15HSP

Duración y modalidad

13 horas semipresenciales (2 presenciales y 11 horas a distancia) teórico-prácticas

Nota - Este curso también está disponible en modalidad semipresencial de 15 horas (4 presenciales y 11 horas a distancia). El contenido de la parte teórica de 4 horas es el correspondiente al curso presencial de 4 horas y el contenido de la parte a distancia corresponde al mismo manual del curso semipresencial de 13 horas (2 presenciales y 11 horas a distancia).

Dirigido a

Todos los trabajadores que realicen movimientos repetitivos en su puesto de trabajo.

Objetivos

- Definir qué es un movimiento repetitivo.
- Conocer los diferentes movimientos repetitivos que pueden realizarse en el puesto de trabajo.
- Identificar las estructuras musculoesqueléticas afectadas por la realización de movimientos repetitivos.
- Exponer las principales patologías musculoesqueléticas que pueden asociarse a la realización de movimientos repetitivos
- Describir las normas de higiene postural que deben aplicarse para evitar las alteraciones de salud musculoesquelética derivadas de la realización de movimientos repetitivos.
- Practicar la realización de diferentes ejercicios específicos de estiramiento muscular como acción preventiva ante trabajos en los que se mantienen los mismos movimientos de forma repetitiva durante toda la jornada.

Índice

Bloque presencial

- Recordatorio de las pautas de higiene postural en la realización de los movimientos repetitivos
- Técnicas de estiramiento para la prevención de lesiones musculoesqueléticas en las extremidades superiores
- Ejercicios para el cuidado del hombro

Bloque a distancia

- Introducción y conceptos
- Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético implicado en el uso de pantallas de visualización de datos, la manipulación manual de cargas y los movimientos repetitivos.
- Factores de riesgo personales frente a los riesgos musculoesqueléticos
- Factores de riesgo frente al uso de pantallas de visualización de datos

- Factores de riesgo musculoesquelético frente a la manipulación de cargas
- Factores de riesgo frente a los movimientos repetitivos
- Patologías musculoesqueléticas relacionadas con el uso de PVD, la manipulación manual de cargas y los movimientos repetitivos
- Diseño del puesto de trabajo con pantallas de visualización de datos
- Pautas de higiene postural frente al uso de pantallas de visualización de datos.
- Pautas de higiene postural ante la manipulación de cargas
- Pautas de higiene postural en la realización de movimientos repetitivos
- Ejercicios de espalda, hombro y extremidades superiores para prevenir las molestias musculoesqueléticas

SEMIPRESENCIAL MOVIMIENTOS REPETITIVOS: HIGIENE POSTURAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ALTERACIONES MUSCULOESQUELÉTICAS 10-12HSP

Duración y modalidad

10 horas semipresenciales (2 presenciales y 8 horas on-line) teórico-prácticas

Nota

Este curso también está disponible en modalidad semipresencial de 12 horas (4 presenciales y 8 horas a distancia). El contenido de la parte teórica de 4 horas es el correspondiente al curso presencial de 4 horas y el contenido de la parte a distancia corresponde a un curso de 8 horas on-line.

Dirigido a

Todos los trabajadores que realicen movimientos repetitivos en su puesto de trabajo.

Objetivos

- Definir qué es un movimiento repetitivo.
- Conocer los diferentes movimientos repetitivos que pueden realizarse en el puesto de trabajo.
- Identificar las estructuras musculoesqueléticas afectadas por la realización de movimientos repetitivos.
- Exponer las principales patologías musculoesqueléticas que pueden asociarse a la realización de movimientos repetitivos
- Describir las normas de higiene postural que deben aplicarse para evitar las alteraciones de salud musculoesquelética derivadas de la realización de movimientos repetitivos.
- Practicar la realización de diferentes ejercicios específicos de estiramiento muscular como acción preventiva ante trabajos en los que se mantienen los mismos movimientos de forma repetitiva durante toda la jornada.

Índice

Bloque presencial

- Pautas de higiene postural en la realización de los movimientos repetitivos
- Técnicas de estiramiento para la prevención de lesiones musculoesqueléticas en las extremidades superiores
- Ejercicios para el cuidado del hombro

Bloque on-line

- El cuerpo humano frente a la manipulación de cargas
- Manipulación puntual de cargas
- PRL en la manipulación de cargas
- PVD: Prevención de riesgos posturales
- Lesiones provocadas por movimientos repetitivos
- Riesgos musculoesqueléticos: extremidad superior
- Riesgos musculoesqueléticos: extremidad inferiores
- Riesgos musculoesqueléticos: columna cervical

MANIPULACIÓN DE CARGAS: HIGIENE POSTURAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ALTERACIONES MUSCULOESQUELÉTICAS 4HP

Duración y modalidad

4 horas presenciales teórico-prácticas

Dirigido a

Todos los trabajadores que realicen tareas que impliquen manipulación de cargas en su puesto de trabajo

Objetivos

- Definir qué es la manipulación manual de cargas
- Identificar las estructuras musculoesqueléticas implicadas en la realización de manipulación de cargas
- Exponer las principales patologías musculoesqueléticas que pueden asociarse a la manipulación de cargas
- Describir las normas de higiene postural que deben aplicarse para evitar las alteraciones de salud musculoesquelética derivadas de la realización de tareas de manipulación de cargas.
- Practicar la realización de diferentes ejercicios específicos para prevenir molestias musculoesqueléticas en los trabajos en los que se realiza manipulación manual de cargas.

Índice

- Introducción
- Manipulación de cargas: definición y tipos
- Anatomía y fisiología de las estructuras musculoesqueléticas implicadas en la manipulación manual de cargas
- Características de la carga y del medio de trabajo
- Otros factores de riesgo frente a la manipulación manual de cargas
- Patologías musculoesqueléticas asociadas a la manipulación manual de cargas
- Pautas de higiene postural en la manipulación manual de cargas
- Ejercicios de espalda para la prevención de la lumbalgia

EYRSAL
EMERGENCIAS

ESPALDA SALUDABLE EN EL TRABAJO 5HP – 8HO

Duración

5 horas presenciales teórico-prácticas o 8 horas on-line

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores

Objetivos

- Identificar las causas del dolor de espalda
- Conocer la anatomía y la fisiología de la columna vertebral y de las vértebras.
- Conocer las alteraciones más frecuentes de la espalda.
- Entender las herramientas para evitar el dolor de espalda en trabajos de oficina.
- Entender las herramientas para evitar el dolor de espalda en trabajos con manipulación de cargas.
- Entender las herramientas para evitar el dolor de espalda en la vida diaria.
- Conocer y practicar una serie de ejercicios para el beneficio de la espalda saludable.

Índice

- Introducción
- El dolor de espalda
- Mitos sobre el dolor de espalda
- Anatomía y fisiología de la columna vertebral
- Alteraciones más frecuentes
- Prevención del dolor de espalda en el trabajo
- Prevención del dolor de espalda en la vida diaria
- Ejercicios para la prevención del dolor de espalda

EYRSAL
EMERGENCIAS

SEMIPRESENCIAL ESPALDA SALUDABLE EN EL TRABAJO 13-16HSP

Duración y modalidad

Semipresencial de 13 horas de duración (2 presenciales y 11 a distancia) teórico-práctico

Nota

Este curso también está disponible en modalidad semipresencial de 16 horas (5 presenciales y 11 horas a distancia).

El contenido de la parte teórica de 5 horas es el correspondiente al curso presencial de 5 horas y el contenido de la parte a distancia corresponde al mismo manual del curso semipresencial de 13 horas (2 presenciales y 11 horas a distancia).

Dirigido a

Todo el colectivo de trabajadores

Objetivos

- Identificar las causas del dolor de espalda
- Conocer la anatomía y la fisiología de la columna vertebral y de las vértebras.
- Conocer las alteraciones más frecuentes de la espalda.
- Entender las herramientas para evitar el dolor de espalda en trabajos de oficina.
- Entender las herramientas para evitar el dolor de espalda en trabajos con manipulación de cargas.
- Entender las herramientas para evitar el dolor de espalda en la vida diaria.
- Conocer y practicar una serie de ejercicios para el beneficio de la espalda saludable.

Índice

Bloque presencial

- Prevención del dolor de espalda en la vida diaria
- Ejercicios de espalda – Zona lumbar
- Ejercicios de espalda – Zona cervical

Bloque a distancia

- Introducción
- Anatomía y fisiología de la columna vertebral
- Patologías más frecuentes
- El dolor de espalda. Causas y tratamiento.
- Prevención del dolor de espalda en trabajos sedentarios
- Prevención del dolor de espalda en trabajos con manipulación de cargas
- Prevención del dolor de espalda en la vida diaria
- Ejercicios para la prevención del dolor de espalda
- Decálogo para el mantenimiento de una espalda saludable

MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS. HIGIENE POSTURAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ALTERACIONES MUSCULOESQUELÉTICAS 4HP

Duración

4 horas presenciales teórico-prácticas

Dirigido a

Todos los trabajadores que realicen cuidado de enfermos a los que deban movilizar

Objetivos

- Identificar las estructuras musculoesqueléticas involucradas en la movilización de enfermos
- Exponer las principales patologías musculoesqueléticas que pueden asociarse a las tareas de movilización de enfermos
- Conocer las diferencias entre pacientes dependientes y semidependientes
- Describir las normas de higiene postural que deben aplicarse para evitar las alteraciones de salud musculoesquelética derivadas de la movilización de enfermos
- Practicar la realización de diferentes ejercicios específicos para la prevención de las alteraciones musculoesqueléticas derivadas de la movilización de enfermos

Índice

- Introducción
- Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético.
- Factores de riesgo frente a la movilización de enfermos
- Patología musculoesquelética asociada a la movilización de enfermos
- Recomendaciones generales para movilizar enfermos
- Clasificación de los enfermos según su grado de dependencia
- Técnicas de movilización de enfermos según su grado de dependencia
- Ayudas mecánicas
- Pautas de higiene postural en la movilización de enfermos
- Técnicas de estiramiento para la prevención de lesiones musculoesqueléticas en los miembros superiores
- Ejercicios para el cuidado del hombro
- Ejercicios de espalda para la prevención de la lumbalgia:

EYRSAL
EMERGENCIAS

SEMPRESENCIAL MOVILIZACIÓN DE ENFERMOS. HIGIENE POSTURAL PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ALTERACIONES MUSCULOESQUELÉTICAS 13-15HSP

Duración y modalidad

13 horas semipresenciales (2 presenciales y 11 horas a distancia) teórico-prácticas

Nota

Este curso también está disponible en modalidad semipresencial de 15 horas (4 presenciales y 11 horas a distancia).

El contenido de la parte teórica de 4 horas es el correspondiente al curso presencial de 4 horas y el contenido de la parte a distancia corresponde al mismo manual del curso semipresencial de 13 horas (2 presenciales y 11 horas a distancia).

Dirigido a

Todos los trabajadores que realicen cuidado de enfermos a los que deban movilizar.

Objetivos

- Identificar las estructuras musculoesqueléticas involucradas en la movilización de enfermos
- Exponer las principales patologías musculoesqueléticas que pueden asociarse a las tareas de movilización de enfermos
- Conocer las diferencias entre pacientes dependientes y semidependientes
- Describir las normas de higiene postural que deben aplicarse para evitar las alteraciones de salud musculoesquelética derivadas de la movilización de enfermos
- Practicar la realización de diferentes ejercicios específicos para la prevención de las alteraciones musculoesqueléticas derivadas de la movilización de enfermos

Índice

Bloque presencial

- Recordatorio de las pautas de higiene postural en la movilización de enfermos
- Técnicas de estiramiento para la prevención de lesiones musculoesqueléticas en los miembros superiores
- Ejercicios para el cuidado del hombro
- Ejercicios de espalda para la prevención de la lumbalgia

Bloque a distancia

- Introducción
- Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético.
- Factores de riesgo frente a la movilización de enfermos
- Patología musculoesquelética asociada a la movilización de enfermos
- Recomendaciones generales para movilizar enfermos
- Clasificación de los enfermos según su grado de dependencia
- Higiene postural en la movilización de enfermos
- Técnicas de movilización de enfermos semidependientes
- Técnicas de movilización de enfermos dependientes
- Ayudas mecánicas



EYRSAL
EMERGENCIAS

TLF: 641 328 762

EMAIL: ADMIN@EYRSAL.ES