



MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE



FONDO SOCIAL EUROPEO
El FSE invierte en tu futuro

SECRETARÍA DE ESTADO DE
EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL
Y UNIVERSIDADES

DIRECCIÓN GENERAL
DE FORMACIÓN PROFESIONAL

INSTITUTO NACIONAL
DE LAS CUALIFICACIONES

GLOSARIO DE TÉRMINOS

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: ACTIVIDADES DE NATACIÓN

Código: AFD341_3

NIVEL: 3



Acondicionamiento: Acción y efecto de acondicionar. Disponer o preparar algo de manera adecuada a determinado fin.

Adaptación aguda: Son las adaptaciones que se producen inmediatamente al poco tiempo de entrenar con una carga determinada. Éstas, son las responsables de que muchas veces, cuando se tiene un parón brusco, se pierdas rápidamente el nivel de rendimiento en el que se encuentra.

Adaptación crónica: Son las adaptaciones que se producen progresivamente según va pasando el tiempo y los entrenamientos, hace que existan determinadas adaptaciones fisiológicas gracias a la continuidad del estímulo constante en el organismo durante meses y años, es decir, adaptaciones al entrenamiento perdurables en el tiempo.

Actividades: Acciones que forman parte de la programación y que tienen por finalidad proporcionar a los usuarios vivencias y experimentar hechos o comportamientos tales como adquirir conocimientos, desarrollar actitudes sociales y conseguir determinadas adaptaciones condicionales, destrezas y habilidades específicas.

Acto protocolario: Es una regla que guía de qué manera debe realizarse una actividad, especialmente en el mundo de la diplomacia.

Agentes mecánicos, físicos o químicos: Son factores del medio que influyen de diversas maneras en el proceso de la enfermedad; entre los físicos el calor, el frío, y la humedad extremos, la radiación, y el ruido, principalmente; químicos con propiedades o no farmacológicas; mecánicos como el caso de objeto punzocortantes.

Alineación manual de la columna cervical: Movilización suave del accidentado en ausencia de lesión de la columna vertebral para colocarlo en decúbito supino con la misma línea de cabeza, tronco y caderas.

Alteraciones orgánicas: Manifestación de signos o síntomas de la modificación del estado general de una persona a través de la inspección y observación del color de su rostro, la deformidad de un miembro fracturado, la importancia de una quemadura, la frecuencia y regularidad del pulso, el dolor localizado en una contusión, estado de consciencia, etc.

Apertura, limpieza y desobstrucción de la vía aérea: Aplicación de la maniobra frente-mentón para permitir la permeabilidad de la vía y observar la presencia o no de cuerpos extraños o tejidos blandos que obstruyan el paso del aire, para proceder a su retirada o sujeción tirando hacia fuera como en el caso de la lengua.

Apnea: Falta o suspensión de la respiración.



Apoyo emocional: Es una de las estrategias de intervención en crisis que tiene por objetivo acoger, contener y/o amortiguar el impacto psicológico generado por el evento crítico a fin de facilitar que las personas afectadas se estabilicen y estructuren, previniendo la aparición de consecuencias psicológicas negativas producto de la exposición a dicho evento.

Aprendizaje: Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa.

Arbitraje: Acción o facultad de arbitrar. Ejercer de árbitro en los deportes.

Asistir: Socorrer, favorecer, ayudar.

Aspiración de vómitos: Cuando el contenido del vómito no es expulsado, puede provocar la asfixia si alcanza las vías respiratorias en cantidad suficiente como puede ocurrir en intoxicaciones alcohólicas, por anestésicos u opiáceos, o en accidentados con pérdida de conocimiento.

Autoprotección: Medidas que se deben tomar para prevenir riesgos laborales.

Balizamiento: Delimitación de alguna zona con el fin de acotar unos límites que por cualquier motivo, no interesa que se pasen.

Balón resucitador: Es una bolsa o balón autoinflable conectado a una válvula unidireccional que a su vez conecta, bien con una mascarilla de ventilación asistida, con un tubo endotraqueal o con una cánula de traqueostomía y se utiliza para insuflar aire en las vías aéreas.

Barrera arquitectónica: En el urbanismo, se usa el término barrera arquitectónica para designar aquellos obstáculos físicos que impiden que determinados grupos de población puedan llegar, acceder o moverse por un edificio, lugar o zona en particular. Se trata del tipo más conocido de barrera de accesibilidad, ya que está presente en el medio físico y es la que resulta más evidente a la sociedad.

Biomecánica: Es un área de conocimiento interdisciplinaria que estudia los fenómenos cinemáticos y mecánicos que presentan los seres vivos considerados como sistemas complejos formados por tejidos, sólidos y cuerpos mecánicos. Así la biomecánica se interesa por el movimiento, equilibrio, la física, la resistencia, los mecanismos lesionales que pueden producirse en el cuerpo humano como consecuencia de diversas acciones físicas.

Braza: Estilo de natación en el que el cuerpo avanza boca abajo sobre el agua dando brazadas y moviendo a la vez las piernas.

Cadencia: Serie de sonidos o movimientos que se suceden de un modo regular o medido.



CCE: Acrónimo de Centro Coordinador de Emergencias.

Colaborar: Trabajar con otra u otras personas en la realización de una obra.

Competición: Competencia o rivalidad de quienes se disputan una misma cosa o la pretenden.

Composición corporal: La composición corporal es el método de fraccionamiento del peso o masa corporal en compartimentos (masa esquelética, masa muscular, masa grasa, etc.) y la relación entre sus componentes y la actividad física, aplicable tanto a deportistas de élite como a la población sedentaria.

Comunicación: Trato, correspondencia entre dos o más personas.

Crisis convulsivas: Disfunción cerebral súbita o repentina que hace que la persona se desplome, presente agitaciones involuntarias y otras anomalías de carácter temporal en el funcionamiento cerebral, que a menudo van acompañadas de cambios en el nivel de consciencia o de pérdida de ella.

Crol: Estilo de natación que consiste en batir constantemente las piernas y en mover alternativamente los brazos hacia delante sacándolos del agua.

Cronograma: Calendario de trabajo.

DEA: Acrónimo de Desfibrilador Automático.

DESA: Acrónimo de Desfibrilador Semiautomático.

Emergencia: Situación de peligro o desastre que requiere una acción inmediata.

Entrenamiento: Es un conjunto de procedimientos encaminados a provocar respuestas en el organismo que estimulen la adaptación de los sistemas y la mejora de las funciones tanto físicas como psicológicas.

Dinamización de grupo: Las técnicas de dinamización o dinámicas de grupo constituyen una herramienta esencial para los educadores/as. A través de ellas se logra un aprendizaje basado en la experiencia

Dirigir: Gobernar, regir, dar reglas para el manejo de una dependencia, empresa o pretensión.

Fatiga: Estado funcional de significación protectora, transitoria y reversible, expresión, a través de la cual se impone la necesidad de cesar, o cuando menos, reducir la magnitud del esfuerzo o la potencia de trabajo que se está efectuando.



Flotabilidad: Capacidad de flotar. Dicho de un cuerpo: Sostenerse en la superficie de un líquido.

Hemostasia: Contención o detención de una hemorragia mediante los mecanismos fisiológicos del organismo o por medio de procedimientos manuales, químicos, instrumentales o quirúrgicos.

Hipoxia: Familia de afecciones caracterizadas por una falta de oxígeno en los tejidos del cuerpo. Los signos y síntomas de la hipoxia incluyen desmayo, dificultad para respirar, dolor de cabeza, taquicardia, hormigueo, cianosis, etc.

Lesión medular: o mielopatía, es una alteración de la médula espinal que puede provocar una pérdida de sensibilidad y/o de movilidad. Las dos principales causas de lesión medular son por:

- Traumas por accidente de coche, caídas, disparos, rotura de disco intervertebral, etc.
- Enfermedades como la poliomielitis, la espina bífida, tumores primarios o metastásicos, la ataxia de Friedreich, osteitis hipertrófica de la columna, etc.

Maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico: Combinación de acciones para la reanimación del accidentado comprobada la ausencia de respiración, llevándose a cabo el masaje cardíaco en la línea media del pecho en la zona baja del esternón e insuflando aire mediante “boca a boca” con la apertura de la vía aérea mediante la maniobra frente-mentón, en una relación de 30 compresiones a 2 insuflaciones.

Matronatación: Es una actividad de estimulación acuática por la cual el niño puede iniciarse en el juego y el aprendizaje en el agua con la ayuda de mamá y papá y acostumbrarse a un nuevo medio para el juego y los movimientos antes que lo haga entierra.



Medidas antropométricas Se refieren a las mediciones que se realizan en diferentes partes del organismo. Incluyen las destinadas a determinar de forma indirecta la cantidad de grasa total, que están encaminadas a clasificar los individuos según su peso (índice de masa corporal y medición de pliegues entre otros), así como las medidas que conducen a la determinación del reparto de grasa en los diferentes compartimentos del organismo (como el pliegue tricípital, circunferencia del brazo, muñeca, cintura y cadera).

Metodología didáctica: es igual a métodos, recursos y formas de enseñanza que facilitan el éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje, que en este caso es la adquisición de los conocimientos y destrezas necesarias para aprender, desarrollar y conocer formas de poder seguir adquiriendo conocimientos sobre ese oficio o profesión relacionados con él.

Mercadotecnia: Conjunto de principios y prácticas que buscan el aumento del comercio, especialmente de la demanda.

Motivación: Ensayo mental preparatorio de una acción para animar o animarse a ejecutarla con interés y diligencia.

Normas: Es una regla que debe ser respetada y que permite ajustar ciertas conductas o actividades.

Obstáculo o cuerpo extraño: Es un cuerpo o partícula de origen biológico o inerte, introducido voluntaria o involuntariamente en un lugar del organismo que no le corresponde.

Ocio: Cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad. Tiempo libre de una persona.

Optimizar: Buscar la mejor manera de realizar una actividad.

Organizar: Establecer o reformar algo para lograr un fin, coordinando las personas y los medios adecuados.

Parada cardio-respiratoria: Ausencia de pulso y ritmo cardíaco.

PAS: Protocolo de actuación del primer interviniente: acrónimo de proteger, avisar y socorrer.

PCR: Acrónimo de Parada Cardiorrespiratoria.

Permeabilidad de la vía aérea: Ausencia de obstrucción ocasionada por los tejidos blandos del piso de la boca (lengua) o cuerpo extraño.



PLS: Acrónimo de Posición Lateral de Seguridad.

Posición antishock: Consiste en una vez tumbar en decúbito supino al accidentado y elevarle las piernas.

Prevenir: Preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin.

Primeros auxilios: Aquellas medidas o actuaciones que realiza el auxiliador, en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente, hasta la llegada de personal especializado.

Programar: Formar programas, previa declaración de lo que se piensa hacer y anuncio de las partes de que se ha de componer un acto o espectáculo o una serie de ellos.

Protocolo: Definición y descripción ordenada de las acciones que se deben realizar.

Puesto de salvamento: Es aquel en el que el socorrista puede permanecer y a la vez vigilar la zona de baño con eficacia.

RCP: Acrónimo de Reanimación Cardiopulmonar. Conjunto de medidas terapéuticas que se aplican para recuperar o mantener las constantes vitales del organismo.

Recursos: Medio de cualquier clase que, en caso de necesidad, sirve para conseguir lo que se pretende.

Reglamento: Colección ordenada de reglas o preceptos, que por la autoridad competente se da para la ejecución de una ley o para el régimen de una corporación, una dependencia o un servicio.

Rescatar: Liberar de un peligro, daño, trabajo, molestia, opresión, etc.

Ritmo respiratorio: La inspiración y la espiración se realizan a intervalos regulares que constituyen el ritmo respiratorio. El ritmo considerado normal en el adulto es de alrededor de 16 veces por minuto.

Salvamento acuático: es el conjunto de conocimientos, normas y destrezas empleados para la efectiva vigilancia, protección y atención de las personas que acuden a las diferentes áreas acuáticas de deporte y recreación de uso público, y que pueden caer en una situación de peligro que amenace su vida. También se puede utilizar para los casos de inundaciones.

Seguridad: Realizar una acción exenta de todo peligro, daño o riesgo.

Shock hipovolémico: Es una afección de emergencia en la cual la pérdida grave de sangre y líquido hace que el corazón sea incapaz de bombear suficiente sangre al cuerpo.



Shock: Es una afección potencialmente mortal que se presenta cuando el cuerpo no está recibiendo un flujo de sangre suficiente produciéndose mareos, náuseas y desvanecimientos que pueden llevar a la inconsciencia e incluso la muerte.

Sobreentrenamiento: Es un estado caracterizado por un empeoramiento de la capacidad de rendimiento a pesar de seguir entrenando. Lo que implica que, la causa del sobreentrenamiento sea el entrenamiento excesivo. Por lo tanto, se dice que una persona está sobreentrenada cuando su rendimiento físico es bajo de manera continua o prolongada.

Socorrista: Persona especialmente adiestrada para prestar socorro en caso de accidente.

SVB: Acrónimo de Soporte Vital Básico.

Técnicas de flotación: Existen dos clases de flotación: flotación dinámica y flotación estática. La primera se produce durante el desplazamiento en el agua, es decir, mientras se nada, pero también es flotación dinámica cuando no existe desplazamiento y se aplican determinadas fuerzas, como por ejemplo, los waterpolistas con movimientos de piernas o las nadadoras de natación sincronizada. La flotación estática se produce cuando no existe movimiento alguno.

Técnicas de zafadura: Técnicas utilizadas por el socorrista dentro del agua para liberarse del auxiliado en caso de que este lo agarre. En ocasiones el socorrista se puede ver agarrado dentro del agua, momento en que la vida del accidentado y la del socorrista pueden peligrar y morir ambos ahogados, si no se tiene una buena condición física y una buena técnica en contrapresas.

Test: Prueba destinada a evaluar conocimientos o aptitudes.

Velocidad de reacción: Es la capacidad de dar respuesta a un estímulo. Representa la capacidad de nuestro sistema nervioso para recibir un estímulo, identificarlo, decidir si fuera preciso y enviar una respuesta a la musculatura para responder.

Victima en distres: que incluiría el nadador cansado, es aquella persona que experimenta una molestia o problema en el agua que le dificulta (no le impide la natación) por lo que necesita ayuda para salir del agua. Este tiene una posición tendente a la verticalidad (podríamos decir en diagonal) ya que sus esfuerzos van dirigidos a mantener la cabeza fuera del agua y mantenerse a flote, pero sin grandes dificultades e incluso puede avanzar.



Vigilancia: Cuidado y atención exacta en las cosas que están a cargo de cada uno.

Virajes: Acción y efecto de virar (cambiar de dirección en la marcha).

Vivac: Campamento que se instala provisionalmente en un lugar para pasar la noche, normalmente sin el uso de tienda de campaña utilizando los refugios que ofrece el entorno.

Zambullida: Acción y efecto de zambullir o zambullirse. Meter debajo del agua con ímpetu o de golpe.

Zarandeos: Agitar o mover con rapidez y energía a alguien o algo.