



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: AFD805\_3**

**Código: AFD805\_3**

**NIVEL: 3**



**Agentes mecánicos, físicos o químicos:** Factores del medio que influyen de diversas maneras en una posible situación de peligro por lesión, accidente o enfermedad. Entre los físicos están el calor, el frío y la humedad, en niveles extremos, la radiación, y el ruido, principalmente. Los químicos, que poseen propiedades o no farmacológicas. Los mecánicos, como el objeto punzante o cortante.

**Alineación corporal:** Situación en la que la cabeza, el tronco y la pelvis se sitúan siguiendo una línea vertical imaginaria que nace en los pies y termina en la coronilla, implicando la alineación de cabeza, hombros, costillas, caderas, pelvis, rodillas, tobillos, tendón de aquiles y pies.

**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:** Aparentes cambios, disfunciones, y/o incidencias en el aspecto o funcionamiento de los órganos corporales.

**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:** Capacidad de hacer sentir al usuario que es querido, escuchado, útil y poder proporcionarle cierto bienestar.

**Asas:** Piezas de agarre circular, en el conjunto de las máquinas propias de pilates, que se colocan/enganchan al final de los muelles, para asirse o agarrar con manos o pies.

**Aspiración de vómitos:** Situación por la cual el contenido del vómito no es expulsado, pudiendo provocar la asfixia si alcanza las vías respiratorias en cantidad suficiente.

**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 manual:** Dispositivo para proporcionar ventilación a un accidentado con compromiso ventilatorio.

**Cadena muscular:** Conjunto músculo-tendinoso que conforma largas líneas y planos de unión entre diferentes sistemas del cuerpo.

**Cintura escapular:** Anillo óseo incompleto conformado por la clavícula y la escápula tanto derecha como izquierda, y unidas anteriormente por el manubrio del esternón.

**Compromiso circulatorio:** Estado de parada cardiaca o riesgo de ella debido a un accidente.



**Compromiso ventilatorio:** Insuficiencia respiratoria producida cuando el sistema respiratorio está dañado por accidente.

**Constantes vitales:** Indicadores que dan información sobre el estado de salud de un accidentado.

**Crisis convulsiva:** Movimientos súbitos y descontrolados del cuerpo y cambios en el comportamiento que se presentan por una actividad eléctrica anormal en el cerebro como consecuencia de un accidente.

**Cuerpo extraño:** Cualquier elemento ajeno al organismo que se introduce en él por causa de accidente.

**Desfibrilador semiautomático:** Dispositivo capaz de administrar una descarga eléctrica al corazón, utilizado por parte de un tercero, para restaurar el ritmo cardiaco de un accidentado en situación de compromiso circulatorio.

**Elongación axial:** Alineación de la cabeza, columna vertebral y pelvis, proporcionando un espacio óptimo a las articulaciones durante el movimiento y evitando las fuerzas de compresión.

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

**Estabilización escapular:** Capacidad que tiene la cintura escapular de mantener una posición neutra, ideal mientras se le transfieren fuerzas en los diferentes planos de movimiento.

**Estabilización lumbo-pélvica:** Capacidad de controlar la posición y el movimiento del tronco sobre la pelvis y la pierna, para permitir una producción óptima, transferencia, control de la fuerza, y movimiento en el segmento terminal, en actividades de cadena cinética integrada.

**Generar resistencia:** Trabajo muscular excéntrico de los grupos musculares implicados en el ejercicio, consistente en devolver la apertura del muelle a su estado original.

**Hemostasia:** Situación que contribuye a mantener la sangre en un estado líquido y fluido que permita la circulación en los vasos sanguíneos evitando la salida de la misma desde el espacio intravascular a través de un vaso lesionado.

**Hipoxia:** Estado de deficiencia de oxígeno en la sangre.

**Implemento:** Utensilio utilizado para la ejecución de ejercicios propios del método pilates, encontrándose, entre otros: bandas elásticas, rulos, pelotas de diferente tamaño).

**Kinestésico:** Vía de transmisión de información, entre un instructor y un ejecutante, basado en un ligero contacto físico.

**Línea media:** Línea imaginaria en la mitad del cuerpo que lo divide en dos partes iguales, izquierda y derecha, generando una adecuada simetría entre ambos hemicuerpos.



**Maniobra de soporte circulatorio:** Actuación de urgencia que se realiza por un tercero con intención de restaurar el funcionamiento del corazón por parte de un accidentado en situación de parada cardíaca.

**Maniobra de soporte ventilatorio:** Actuación de urgencia que se realiza por un tercero con intención de restaurar el funcionamiento del sistema respiratorio por parte de un accidentado en situación de parada ventilatoria.

**Modificaciones de los ejercicios:** Simplificaciones que se realizan sobre la ejecución ideal de los ejercicios del repertorio del método pilates, para favorecer su aprendizaje y/o ejecución.

**Muelles:** Piezas elásticas de metal en forma de espiral, características de los aparatos de pilates, que se utilizan mediante la tensión que desarrollan, para regular la carga de los diferentes ejercicios, en función de su longitud, colocación o disposición utilizada.

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

**Patología:** Parte de la medicina que estudia las enfermedades. Conjunto de síntomas de una enfermedad.

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

**Posición antishock:** (Anglicismo). Posición en la que se debe colocar a un accidentado en caso de shock consistente en elevarle las piernas en decúbito supino (boca arriba) entre 20 y 45 grados para favorecer el retorno venoso a los órganos vitales.

**Principios del método pilates:** Conceptos que deben estar presentes en el desempeño exitoso de la instrucción y ejecución de los ejercicios del método: respiración, concentración, control, fluidez, precisión y centro.

**Progresión:** Obtención de una escalada de aptitudes físicas que se trabajan en el método pilates como es la fuerza y la flexibilidad pudiéndose conseguir a través de variaciones estratégicas de diferentes parámetros como: número de repeticiones, número de series, frecuencia de sesiones, resistencias utilizadas o rangos de movimiento.

**Protocolo:** Conjunto de normas y procedimientos establecidos para el desarrollo de una actuación.

**Protocolos de actuación:** Conjunto de medidas planificadas y estandarizadas que tienen como propósito establecer las medidas de actuación en situaciones de emergencia minimizando los riesgos y daños de dichas situaciones.

**RCP:** Reanimación Cardiopulmonar. Técnica que se pone en práctica cuando una persona deja de respirar súbitamente, con el objetivo de restablecer la capacidad respiratoria y la actividad del corazón del individuo.



**Repertorio de ejercicios:** Conjunto de ejercicios diseñados por Joseph Pilates para los diferentes aparatos, secuenciados por grado de dificultad y/u objetivos, recopilados para su enseñanza.

**Retroalimentación:** Información aportada a un tercero de tal manera que al recibirla la incorpora a sus posibilidades de actuación, interviniendo por tanto en la nueva respuesta.

**Shock hipovolémico:** (Anglicismo). Afección en situación de accidente por la cual la pérdida grave de sangre o de otro líquido hace que el corazón sea incapaz de bombear suficiente sangre al cuerpo.

**Técnicas de inmovilización:** Actuación de un tercero sobre un accidentado orientada a bloquear ciertos movimientos corporales que podrían empeorar su estado hasta poder ser valorado por profesionales.

**Técnicas de movilización:** Actuación de un tercero sobre un accidentado consistente en mover y/o posicionarle hacia un lugar fuera de peligro, cumpliendo criterios de alineación del eje central e inmovilización.

**Traumatismo:** Lesión de un segmento corporal u órgano, producido como consecuencia de un accidente.

**Variaciones de los ejercicios:** Variantes que se realizan sobre la ejecución ideal de los ejercicios del repertorio del método pilates para retar/desafiar al ejecutante, progresando en dificultad.

**Vía aérea:** Parte superior del aparato respiratorio por donde discurre el aire en dirección a los pulmones.