



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: Iniciación deportiva en triatlón**

**Código: AFD831\_2** **NIVEL: 2**

**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.

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

**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.

**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.

**Boxes:** (Anglicismo). Lugar delimitado donde se realiza la "transición" para el cambio de disciplina dentro de una prueba de triatlón, produciéndose los cambios de material. En los boxes cada deportista tiene un lugar asignado identificado por el dorsal.

**Cadencia:** Número de pedaladas que se dan en un minuto, es decir, las revoluciones por minuto (RPM) que dan las bielas de una bicicleta al pedalear.

**Cadenciómetro:** Instrumento o medidor de ciclos o pedaladas sobre la bicicleta.

**Ciclo operativo:** Período de tiempo que se maneja dentro de la programación deportiva para alcanzar los objetivos propuestos, pudiendo ser largos si duran varios meses, como los macrociclos, o más cortos como los mesociclos, que pueden durar de 2 a 8 semanas o los microciclos, con una duración habitual de una semana.

**Compromiso circulatorio:** Estado de parada cardíaca 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 cardíaco de un accidentado en situación de compromiso circulatorio.

**Desmontables:** Palancas utilizadas para el montaje/desmontaje de la cubierta de una bicicleta.

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

**Estilo de enseñanza:** Determinada metodología potenciadora de aprendizajes motrices utilizada por quien enseña, puesta de manifiesto a través de una forma específica de plantear la tarea, de corregir, de organizar la ejecución, todo ello, mediatizado por el objetivo que se pretende alcanzar.

**GPS:** (Global Positioning System. En español, Sistema Global de Posicionamiento). Sistema de navegación basado en 24 satélites -21 operativos y 3 de respaldo-, en órbita sobre el planeta Tierra que envía información sobre la posición de una persona u objeto en cualquier horario y condiciones climáticas. Es una tecnología idónea para cualquier aplicación que requiera el uso del sincronismo ya que cada satélite contiene múltiples relojes atómicos.

**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.

**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.

**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.

**Potenciómetro:** Potenciómetro. Instrumento o medidor de la intensidad del trabajo en un entrenamiento, pudiendo estar adaptado para medir la carrera a pie, el ciclismo o la natación.

**Programación de referencia:** Programación realizada por profesionales de cualificación específica, que detalla el plan de trabajo a desarrollar en un ciclo largo de tiempo.

**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.

**Sector:** Cada una de las partes o tramos de las diferentes disciplinas que conforman el triatlón.

**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.

**Transición:** Momento o momentos de una competición de triatlón en que el deportista cambia de disciplina dentro del deporte, produciéndose en una delimitación y ubicación concreta (boxes) adaptándose a una normativa mientras se lleva a cabo.

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

**Velódromo:** Instalación deportiva preparada para la celebración de carreras ciclistas, con gradas para los espectadores y una pista de forma casi elíptica con las curvas peraltadas, para los ciclistas.

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

**Vuelta a la calma:** Parte de la sesión de trabajo que se compone de movimientos corporales de baja intensidad y que tiene como finalidad que el deportista



recupere progresivamente los niveles fisiológicos y psicológicos previos a la actividad y que ocurre después de terminar el entrenamiento.

**Zona de transición:** Lugar habilitado para depositar exclusivamente el material que se utilizará en una competición, destinado a hacer el cambio de material para cada sector.