

25 JUL 2024

RECIBIDO
 FORMATO DE ACTIVIDADES MENSUALES
 PLANEACIÓN Y EVALUACIÓN



CODEQ
 COMISIÓN
 DEL DEPORTE
 DE QUINTANA ROO

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|---|---|
| Unidad Responsable | 1407 - Dirección de Promoción y Desarrollo del Deporte | | | | |
| Departamento | Formación y Capacitación | | | | |
| Responsable del Departamento | L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos | | | | |
| Programa Presupuestario | E014. Cultura Física y Deporte de Alto Rendimiento. | | | | |
| Componente | C01.- Atletas atendidos en programas de Alto Rendimiento | | | | |
| Actividad | C01.A07. Implementación del Programa de Formación, Capacitación y Certificación. | | | | |
| Evento o Actividad Específica | Curso: "Fundamentos y Lesiones agudas en Fisioterapia Deportiva" | | | | |
| Periodo que se Informa | Julio 2024 | | | | |
| Meta Programada / Meta Alcanzada | Meta Programada | Meta Alcanzada | Variación | | |
| | 50 | 50 | 100 % | | |
| Nombre del Medio de Verificación que respalde la actividad | Informe de la Dirección de Promoción y Desarrollo del Deporte y Listas de participantes | | | | |
| Tipo de Beneficiario | Personas | | | | |
| Población Atendida según Genero | H | M | H | M | |
| | Niños (0 - 12 años) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Jóvenes (13 - 29 años) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Adultos (30 - 59 años) | 39 | 11 | | |
| | 3era. Edad (+ 60 años) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total beneficiarios directos : | 50 | | Total beneficiarios indirectos | | |
| Justificación de la variación | | | | | |
| | | | | | |
| Municipio | Othón P. Blanco | | | | |
| Localidad | Chetumal | | | | |
| País | México | | | | |
| Tipo de Evento (Especifique) | Estatal | | | | |
| Redacción de los resultados obtenidos en la Actividad o Evento (Mínimo Media Cuartilla) | | | | | |
| En el mes de julio se da la "Capacitación Fundamentos y manejo de lesiones Agudas en Fisioterapia Deportiva" el día 25 de julio, con la participación de 50 personas, atendiendo a 11 mujeres y 39 hombres. | | | | | |
| ❖ Curso de Fundamentos y Manejo de lesiones Agudas en Fisioterapia Deportiva. | | | | | |



QUINTANA ROO



CODEQ
COMISIÓN
DEL DEPORTE
DE QUINTANA ROO

El término "lesión deportiva" se refiere a los tipos de lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes o el ejercicio, como esguinces, torceduras y fracturas por estrés. Este tema de salud se centra en los tipos de lesiones deportivas que afectan los músculos, los tendones, los ligamentos y los huesos.

Hay varios tipos diferentes de lesiones deportivas. Los síntomas que tenga y su tratamiento dependerán del tipo de lesión. La mayoría de las personas se recuperan y vuelven a sus actividades normales.

Cualquiera puede sufrir una lesión deportiva. Los factores de riesgo de las lesiones deportivas incluyen:

- No utilizar las técnicas de ejercicio correctas.
- Entrenar con demasiada frecuencia o durante demasiado tiempo.
- Cambiar la intensidad de la actividad física demasiado rápido.
- Practicar el mismo deporte todo el año.
- Correr o saltar sobre superficies duras.
- Usar zapatos que no tienen suficiente soporte.
- No llevar el equipo adecuado.
- Haber tenido una lesión previa.
- Tener poca flexibilidad.
- Tomar ciertos medicamentos.

Los temas principales impartidos en este curso son los siguientes:

- LESIONES DEPORTIVAS
- TIPOS DE LESIONES
- REPARACIÓN NORMAL DEL TEJIDO
- PROCESO DE REPARACIÓN
- TIEMPO DE REPARACIÓN
- MANEJO DE LESIONES AGUDAS:
RICE, PRICE, POLICE Y PEACE AND LOVE
PROTOCOLO MEAT
CASO CLINICO

Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

- Dolor intenso y repentino;
- Moretones o hinchazón extrema;
- No poder poner peso sobre una pierna, rodilla, tobillo o pie;
- No poder mover una articulación normalmente;
- Debilidad extrema de una extremidad lesionada;
- Un hueso o articulación que parece estar fuera de lugar.

Los síntomas de una lesión crónica debido al uso excesivo incluyen:

- Dolor cuando se juega o se hace ejercicio;
- Hinchazón y dolor leve constante cuando descansa.

Beneficios de la fisioterapia para un deportista:

- ❖ Mejora la fuerza física del deportista.
- ❖ Ayuda a la relajación del cuerpo.
- ❖ Previene lesiones.
- ❖ Tratamiento de lesiones deportivas y rehabilitación.



QUINTANA ROO



CODEQ
COMISIÓN
DEL DEPORTE
DE QUINTANA ROO

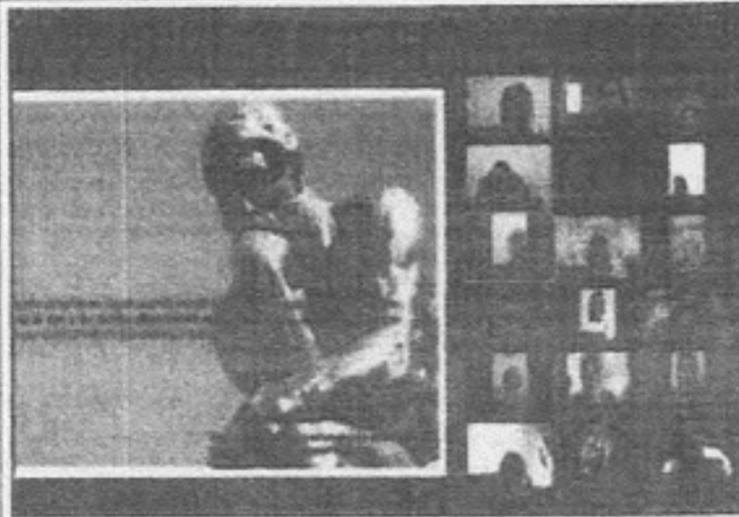
❖ Mejora la flexibilidad articular y muscular.

Estos Cursos se impartieron de manera online el 25 de julio del 2024.

Este mes el desarrollo fue a través de:

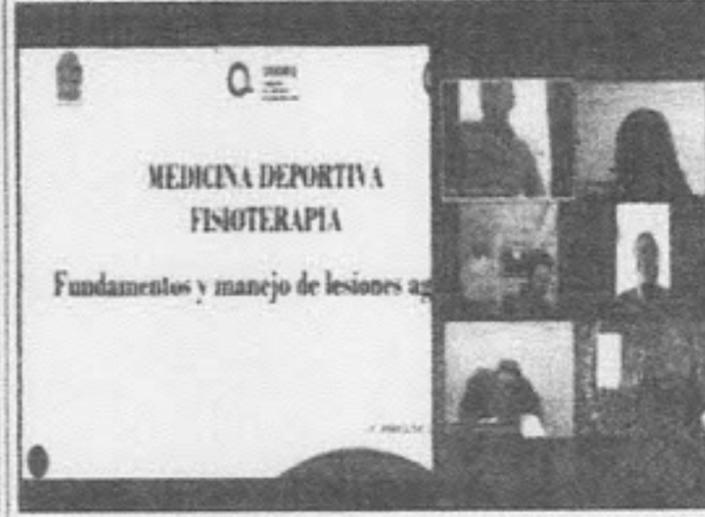
- 1.- Capacitación de manera online.
 - 2.- Acompañamiento individual, en donde de manera directa con cada asistente se buscó orientar y aclarar dudas al respecto de los temas desarrollados en el transcurso del mismo.
 - 3.- Se envió a todos los participantes el material didáctico del desarrollo del curso para su estudio.
- Con este curso se atendieron 50 participantes.

Evidencia fotográfica que respalde la actividad o meta alcanzada



Descripción del gráfico 1:

Curso "Fundamentos y Lesiones agudas en Fisioterapia Deportiva"



Descripción del gráfico 2:

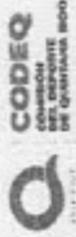
Curso "Fundamentos y Lesiones agudas en Fisioterapia Deportiva"

Elaboro:

L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos
Encargada del Departamento de Formación y Capacitación

Revisó:

Lic. Erik Alejandro Rojas Serrano
Encargado de la Director de Promoción y Desarrollo del Deporte



CURSO FUNDAMENTOS Y MANEJO DE LESIONES AGUDAS EN FISIOTERAPIA
 25 DE JULIO DE 2024
 MODALIDAD ONLINE
 11:00 A 13:00 HORAS

| No. | NOMBRE | CURP | ESTADO CIVIL | DIRECCIÓN | C. P. | CIUDAD | MUNICIPIO | TELÉFONO | CORREO ELECTRÓNICO |
|-----|----------------------------------|----------------------|--------------|------------------------------------------------------------|-------|------------------|---------------|------------|-------------------------------------|
| 1 | Stuart Vivian Candy Arriens | SAVC50429MQRVNS05 | casado | 11988 | 77666 | Cuzamal | Cuzamal | 9871004433 | conarbb6@gmail.com |
| 2 | Quamal Balant Doriel | QUHE800729HQB3M008 | Soltero | 79 Av. Con rosado s/n. #201 | 77600 | Cuzamal | Cuzamal | 9876711706 | dovalquantalb@gmail.com |
| 3 | Pérez Hernández Sergio | PHJ8691112HYNRR009 | Soltero | Calle 3 sur A entre 95 y 95 bis # 2064 | 77667 | Cuzamal | Cuzamal | 9871030466 | carterperez12@gmail.com |
| 4 | Yann Paz Joel Alberto | YAP8971104HQKML09 | Casado | Calle primera entre 2 y 65 avenida | 77665 | Cuzamal | Cuzamal | 9871349612 | joelbayan46@gmail.com |
| 5 | Lizetta Pulverez Jorge Alberto | LIP756627HQBZL02 | Casado | Blase. Depi65 entre Juárez y 2me ed diez de abril | 77622 | Cuzamal | Cuzamal | 9871119313 | luzma453@gmail.com |
| 6 | Zekha Ramos María Cortida | ZER610802M085ML06 | Soltera | C. BARRIO NUEVO ENTRE LAS AMERICAS CALLES | 77533 | Cancún | Bentón Juárez | 5529229161 | coyazackuon@gmail.com |
| 7 | Martínez Alant Fabiola | MAAF751203MNCRLR06 | Soltera | Rg. 201 mza 92 L1 1 | 77539 | Cancún | Bentón Juárez | 9983849813 | arfbaby@live.com.mx |
| 8 | Castro Olivares Angéles | CAOM911277MQRSLN01 | Soltera | Rg.66 Mz 19 L2 C117 | 77535 | Cancún | Bentón Juárez | 9982271048 | angel@acvibotmail.com |
| 9 | González Ramírez José Manuel | GOR66402264HFNMS006 | Soltero | Calle 19 No 175 Colonia el Sol | 57109 | Mazabalcayot | Mazabalcayot | 5522992782 | jmscrualogro@gmail.com |
| 10 | Nava López Doriel Ulises | NALD69036640HVPN07 | Soltero | MANTIENE MZ 15 LT 06 FRACC. NUEVA GENERACION | 77645 | Cuzamal | Cuzamal | 9876711443 | navalopezdorielulises@gmail.com |
| 11 | Pedraza Carrasco Leticia Deseada | POCL096211MEDFMS02 | Soltera | Av. Del taller #377 Álvaro Obregón | 15900 | CDMX | Carrizavieja | 5518371292 | demofortunacion@hotmail.com |
| 12 | Castro Charvela Cristóbal | CACC060502HQBZSH06 | Casado | Rg 96 mza 19 lote 2 | 77535 | Cancún | Bentón Juárez | 9983153327 | worldkhanpocancun@hotmail.com |
| 13 | Rivera Martínez Jorge Alberto | RIM77205108HQBVRB05 | Casado | 35 B° entre calles SUGGEST THINGGY Y 700 C08 NOROCCO L0802 | 77661 | Cuzamal | Cuzamal | 987116505 | delfranc_poslucasi@hotmail.com |
| 14 | Huan Ka Francisco Javier | HAKF840120HQBXXR01 | Soltero | MAZABALCAJAL | 77520 | Cancún | Bentón Juárez | 9871056638 | huanfomanciacojaviera@gmail.com |
| 15 | Muñoz de Oca Torres José Alberto | MOTAA020804HINENR01 | Soltero | AV. PUERTO JUAREZ M 811.24 SUPMZA 004 | 77666 | Cuzamal | Bentón Juárez | 9871056638 | felipejovatorres@hotmail.com |
| 16 | González Docoate Zaida | GOZ6402108HNEQNS06 | Unión Libre | Calle w7 sur esquina 2 sur y 65 av en departamento 4 | 77516 | Cuzamal | Cuzamal | 9988442516 | gonzalezzaidaida19@gmail.com |
| 17 | Núñez Ponce Adrían | NUPA030828HINENXND06 | Unión Libre | CALLE 28 MANZANA 54 LOTE 23 SUPERMANZANA91 | 77516 | Cuzamal | Bentón Juárez | 9981188621 | ponca1802@gmail.com |
| 18 | Alejandro Rivera | ARJAA020628HDFVTL00 | Casado | CALLE 64 L2 52 5M91 | 77516 | Quintana Roo | Bentón Juárez | 9871007547 | riveraalejandrorivera28@gmail.com |
| 19 | Wilberth Ujimb | URWES0302HYNCHM03 | Casado | Av 65 norte s/n entre 16 y 18 col 20 abril | 77622 | Cuzamal | Cuzamal | 9988451141 | riverawilberth@hotmail.com |
| 20 | Mirala Escobar Oydil Jesús | MEED071224HQBCKBSY05 | Soltera | Región 181 mza 34 B 29 | 77319 | Cancún | Bentón Juárez | 9843129358 | oydilenirderoj@gmail.com |
| 21 | Ramón Escobar Quintana | RAPQ261156HQBMR01 | Casado | Calle Princesa de Ribera Mz. 09 Lt. 1 084 Fracc. Palmas II | 77714 | Playa del Carmen | Solidaridad | 9483064096 | gabrielramonramon9455@gmail.com |
| 22 | Salgado López Tomasa Escobedo | SAL773122HQBRLPM01 | Casado | Privada Iro m 91 lote 5 fracc. galaxias las turris | 77516 | Cancún Q.Roo | Bentón Juárez | 9997063425 | salgadoforcarbo75@gmail.com |
| 23 | Shahzad Cebal Carlos Manuel | SACCB11104HYNNSLR09 | Casado | Caribe 2 av chonamab con calle shaham sanacruz 253 UP 35 | 77660 | Cuzamal | Cuzamal | 9871016886 | shahzad121@hotmail.com |
| 24 | Salgado López José Enrique | SALJ650329HQBRLPN05 | Casado | 55 Av las eras 14 y 16 | 77667 | Cuzamal | Cuzamal | 987105666 | henrysalgadojoseenrique@hotmail.com |
| 25 | Sabido Bizaon Daniel Elvira | SABID960103HQBZG004 | Soltero | 95 con 7 sur colonia república | 77517 | Cuzamal | Cuzamal | 9982210169 | labra_baer@yahoo.com |
| 26 | Chávez Cen Lato Angel | CACL961130HQBEN503 | Soltero | Región 03 manzana 71 | 77667 | Cuzamal | Bentón Juárez | 9871411008 | baichavez_lato@gmail.com |
| 27 | Anthon Mendosa Martín Jesús | ANMMA090604HQBNSR07 | Soltero | 90 bis entre Hidalgo y 5 sur | 77400 | Isla Mujeres | Cuzamal | 9984282762 | anthonmendosa@gmail.com |
| 28 | Barrera León Erick Iván | BALER112164HQBRSR04 | Casado | Ampliación la gloria MZA 235 L. 10 | 77660 | Cuzamal | Cuzamal | 9878714866 | erick_barrera@hotmail.com |
| 29 | Chable Uc Ivadri Alejandro | CAUB073032HYNKCD02 | Casado | 95 bis entre 2 y 4 norte | 77667 | Cuzamal | Cuzamal | 9871176285 | brudichav@gmail.com |
| 30 | Irving Rafael Candado Itzella | GAH995508HQBRR01 | Soltero | Avenida 115 entre Hidalgo y 7 sur | 77622 | Cuzamal | Cuzamal | 9871408827 | irving_baillafraze@gmail.com |
| 31 | Carrasco Morner Divaldo | CAMOC620707HINENSR07 | Soltero | 55 avenida norte entre 14 y 16 #733 | 77533 | Cancún | Bentón Juárez | 9981499160 | divaldolcarrasco@gmail.com |
| 32 | Uc Post Jesús Adolfo | UPPS6666520MGTTRR06 | Casado | C. GONZALEZ MZ 1. 29 000 TERCER QUINCE MZ 523 77533 | 77538 | Cancún | Bentón Juárez | 9987142473 | adolfo_92@hotmail.com |
| 33 | Ortega Solano Margarita | OROS6666520MGTTRR06 | Casado | Región 102 mza 72 B 8 | 77667 | Cuzamal | Cuzamal | 9871181296 | margaritortegaprobacion@gmail.com |
| 34 | Carrillo Mora Nilda | CAAR6666520MGTTRR06 | Casado | 45 av entre 3 sur y rosado valls | 77667 | Cuzamal | Bentón Juárez | 998272596 | nildacarrillomoreno@gmail.com |
| 35 | Anthon Covarrubias Jesús Adrián | ANACH109108HQBNSR07 | Casado | Straz23 mza 1 B29 calle garrida 29 fracc. Quetzales | 77533 | Q Roo | Bentón Juárez | 9993272709 | anthonanthon@gmail.com |
| 36 | Rivera Adrián Cuzco Conch | RIEPA060913HQBCKMNA2 | Soltero | C'ladra puerto maya M7 L1 puesto Maya quetzana no | 77354 | Puerto Maya | Solidaridad | 9981317049 | adriancuzco@gmail.com |
| 37 | Ile Ponce Angel Noid | IPUN6666520MGTTRR06 | SOLTERO | Rg. 96 mza 100. L1 24 | 77665 | Cuzamal | Cuzamal | 9871030758 | angelponce123@gmail.com |
| 38 | Sotelo Salas Martín Teresa | SUST661027MGTTRR01 | Casado | C. 4 / 3 Y 23 SUR | 77710 | Playa del Carmen | Solidaridad | 9841346353 | tercelsalomas1966@gmail.com |
| 39 | Dorantes Lara Miguel Hernán | DOLM660921HYNRC04 | Casado | Calle 12 mza 169 lote 16 | 77710 | Playa del Carmen | Solidaridad | 9841346353 | mhdorantes1966@gmail.com |
| 40 | Ortiz Hernández Francisco Iván | OIH8660203HQBRRR05 | Casado | Calle 12 mza 169 lote 16 | 77516 | Cuzamal | Bentón Juárez | 2228017086 | ivanor1349@gmail.com |

[Handwritten signature]

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|----------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|-------|------------------------|------------------|--------------|----------------------------------|
| 41 | López Sánchez Mariana Guadalupe | LU0M670497M4JF7N8G61 | Cañada | Calle codemur #132, entre av. rojo Gómez y calle Torceda | 77083 | Quintana Roo | Orlino P. Blanco | 983 137 9007 | inkaperrancher_97@hatmail.com |
| 42 | Valle López María Luisa | VALL841103MYN8L750N | Union libre | Calle conacol man 202 lote 12 colonia alamar B | 77645 | Cancun | Cancun | 98711 36265 | scupianbbskvt@gmail.com |
| 43 | Sobremano Gutiérrez Andrés | SO048101208YVNTM08 | Cañada | 55 x 60 y 62 No 701 | 77259 | Felipe Carrillo Puerto | Felipe Carrillo | 87156 56893 | esgarisunufp@gmail.com |
| 44 | Gómez Valencia Juan Manuel | GOVJ0305164RFP34LN08 | Cañada | Bcaud 30 B 31 las americanas soledad | 77508 | Cancun | Soledad | 5521297021 | jlgomezv@gmail.com |
| 45 | Huerta Esquivel Israel | HUEH80954101R35501 | Sobrero | Calle Mutón Ponce de León 19 villa del cal playita del carmen | 77723 | Playa del Carmen | Soledad | 984 204 3807 | israhuelh1@gmail.com |
| 46 | Más Uruach Jorge Carlos | MAU0806607HYNSCR06 | Cañada | Clavel | 77600 | Cancun | Cancun | 9871044408 | forgermanis@chad.com |
| 47 | García Santana Marcos Humberto | GASM05042248FNR4A4 | Sobrero | Hacienda real del Caribe | 77529 | Cancun | Bento Juárez | 9983520104 | rossandgar2@gmail.com |
| 48 | García Sánchez Víctor Hugo | GASV71062HYZBNC08 | Cañada | Región 210, Mza 21, Calle 60 Lote 25 | 77519 | Cancun | Bento Juárez | 9985785800 | vichugarsa@gmail.com |
| 49 | Quintanilla Babilio Alejandro | QUIBA07010501PLTDL01 | Sobrero | Calle rosales, edificio A, interior 5, Infantería La victoria | 72480 | Puebla | Puebla | 2222594838 | alejandrosobalillo@gmail.com |
| 50 | Aguilera Sánchez Hector Alberto | AGU08171012103UNC08 | Cañada | Av Progreso 5 interior 533 | 72508 | Cancun | Bento Juárez | 9981343102 | hectoralberosanchez@yahoo.com.mx |

FORMATO DE ACTIVIDADES MENSUALES

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|----------|
| Unidad Responsable | 1407 - Dirección de Promoción y Desarrollo del Deporte | | | |
| Departamento | Formación y Capacitación | | | |
| Responsable del Departamento | L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos | | | |
| Programa Presupuestario | E014. Cultura Física y Deporte de Alto Rendimiento. | | | |
| Componente | C01.- Atletas atendidos en programas de Alto Rendimiento | | | |
| Actividad | C01.A07. Implementación del Programa de Formación, Capacitación y Certificación. | | | |
| Evento o Actividad Específica | Curso: "Entrenamiento de Fuerza en Niñas y Niños: mito, realidad y beneficios" | | | |
| Periodo que se Informa | Agosto 2024 | | | |
| Meta Programada / Meta Alcanzada | Meta Programada | Meta Alcanzada | Variación | |
| | 50 | 50 | 0 % | |
| Nombre del Medio de Verificación que respalde la actividad | Informe de la Dirección de Promoción y Desarrollo del Deporte y Listas de participantes | | | |
| Tipo de Beneficiario | Personas | | | |
| Población Atendida según Genero | H | M | H | M |
| Niños (0 - 12 años) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Jóvenes (13 - 29 años) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Adultos (30 - 59 años) | 36 | 14 | | |
| 3era. Edad (+ 60 años) | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total beneficiarios directos : | 50 | | Total beneficiarios indirectos | |
| Justificación de la variación | | | | |
| No hay variación | | | | |
| Municipio | Othón P. Blanco | | | |
| Localidad | Chetumal | | | |
| País | México | | | |
| Tipo de Evento (Especifique) | Estatal | | | |
| Redacción de los resultados obtenidos en la Actividad o Evento (Mínimo Media Cuartilla) | | | | |
| En el mes de agosto se da la "Capacitación "Entrenamiento de Fuerza en Niñas y Niños: mito, realidad y beneficios", con la participación de 65 personas, atendiendo a 14 mujeres y 36 hombres. | | | | |

❖ **Curso: “Entrenamiento de Fuerza en Niñas y Niños: mito, realidad y beneficios”**

El Objetivo brindar a las y los participantes los conocimientos sobre los beneficios y recomendaciones del entrenamiento de fuerza en niñas y niños, que ayude a potencializar su desarrollo físico para un mejor desempeño en sus actividades deportivas.

En definitiva, el entrenamiento de fuerza en edades preadolescentes potencia un desarrollo muscular y óseo óptimo de los individuos que lo practican, así como notables mejoras en su salud debido a cambios en la composición corporal, una mayor sensibilidad a la insulina y una mejora del sistema cardiaco, previene problemas de salud e impide sobrepeso y obesidad, fortalece el sistema inmunológico, los ejercicios de elasticidad corrigen posturas que ayudan a tonificar músculos y huesos. Impulsa hábitos de vida saludables y comportamientos positivos.

El entrenamiento de fuerza en niños y niñas tiene muchos beneficios para la salud, por lo que es una práctica idónea desde la infancia:

Desarrollo físico: Fortalece los músculos y huesos, y mejora la densidad mineral ósea.

Mejoras motoras: Mejora el rendimiento de habilidades como saltar, lanzar y correr.

Mejoras cardiovasculares: Mejora la resistencia cardiovascular y la función cardíaca.

Mejoras en la composición corporal: Reduce el tejido adiposo central, mejora el perfil lipídico en sangre y aumenta la sensibilidad a la insulina.

Mejoras psicológicas: Aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo, y genera bienestar psicosocial.

Mejoras académicas: Mejora el rendimiento académico.

Prevención de lesiones: Reduce el riesgo de lesiones deportivas.

Actitud positiva: Estimula una actitud más positiva hacia la actividad física.

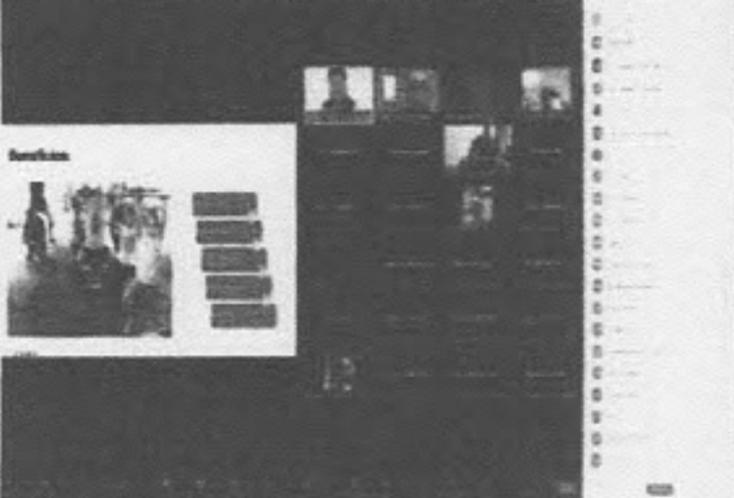
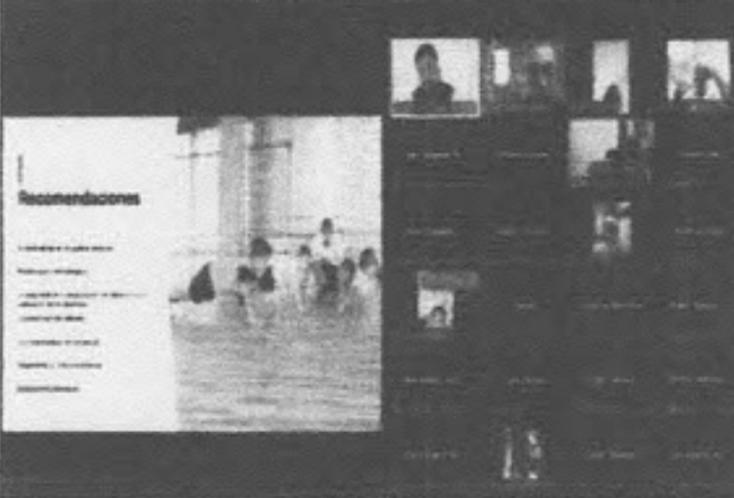
El entrenamiento de fuerza debe ser parte de un programa general de actividad física, que incluya al menos una hora de actividad física moderada o vigorosa al día.

Algunos mitos sobre el entrenamiento de fuerza en niños son que es inseguro, ineficaz o innecesario, o que frena el crecimiento de los niños.

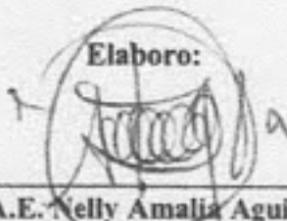
El Curso se impartió de manera online el mes de agosto del 2024.

Este mes el desarrollo fue a través de:

- 1.- Capacitación de manera online.
 - 2.- Acompañamiento individual, en donde de manera directa con cada asistente se buscó orientar y aclarar dudas al respecto de los temas desarrollados en el transcurso del mismo.
 - 3.- Se envió a todos los participantes el material didáctico del desarrollo del curso para su estudio.
- Con este curso se atendieron 65 participantes.

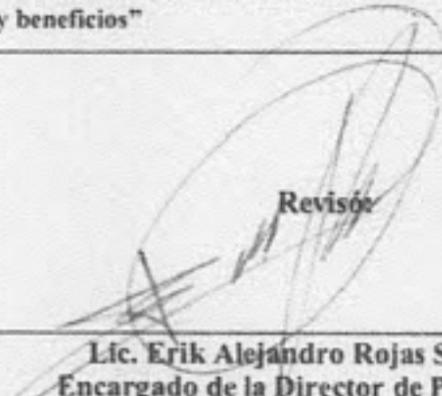
| Evidencia fotográfica que respalde la actividad o meta alcanzada | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <p>Descripción del gráfico 1:</p> | <p>Descripción del gráfico 2:</p> |
| <p>Curso "Entrenamiento de Fuerza en Niñas y Niños: mito, realidad y beneficios"</p> | <p>Curso "Entrenamiento de Fuerza en Niñas y Niños: mito, realidad y beneficios"</p> |

Elaboro:



L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos
Encargada del Departamento de Formación y Capacitación

Revisó:



Lfc. Erik Alejandro Rojas Serrano
Encargado de la Dirección de Promoción y Desarrollo del Deporte

FORMATO DE ACTIVIDADES MENSUALES

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Unidad Responsable | 1407 - Dirección de Promoción y Desarrollo del Deporte | | |
| Departamento | Formación y Capacitación | | |
| Responsable del Departamento | L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos | | |
| Programa Presupuestario | E014. Cultura Física y Deporte de Alto Rendimiento | | |
| Componente | C01.- Atletas atendidos en programas de Alto Rendimiento | | |
| Actividad | C01.A07. Implementación del Programa de Formación, Capacitación y Certificación | | |
| Evento o Actividad Especifica | Curso: "Atención en Asfixia y Reacciones Alérgicas en el Deporte" | | |
| Periodo que se Informa | Septiembre 2024 | | |
| Mesta Programada / Meta Alcanzada | Meta Programada | Meta Alcanzada | Variación |
| | 100 | 100 | 0% |
| Nombre del Medio de Verificación que respalde la actividad | | | |
| Tipo de Beneficiario | Personas | | |
| Población Atendida según Genero | H | M | M |
| Niños (5 - 11 años) | 0 | 0 | 0 |
| Jóvenes (12 - 18 años) | 0 | 0 | 0 |
| Jóvenes (19 - 29 años) | 12 | 11 | 0 |
| Adultos (30 - 59 años) | 47 | 21 | 0 |
| 3era. Edad (+ 60 años) | 9 | 0 | 0 |
| Total beneficiarios directos : | 100 | Total beneficiarios indirectos | 0 |
| Justificación de la variación | | | |
|  | | | |
| Municipio | Othón P. Blanco | 26 SEP 2024 | |
| Localidad | Chetumal |  | |
| País | México | | |
| Tipo de Evento (Especifique) | Estatad | | |
| Redacción de los resultados obtenidos en la Actividad o Evento (Mínimo Media Cuartilla) | | | |
| <p>En el mes de septiembre se dio Capacitación "Atención en Asfixia y Reacciones Alérgicas en el Deporte", en modalidad online a través de la Plataforma Zoom, con la participación de 100 personas atendiendo a 32 mujeres y 68 hombres de los municipios de Isla Mujeres, Cozumel, Benito Juárez, Solidaridad, Tulum, Felipe Carrillo Puerto y Othón P. Blanco.</p> <p>❖ Curso: "Atención en Asfixia y Reacciones Alérgicas en el Deporte" El Objetivo es el de brindar a las y los participantes los conocimientos sobre los beneficios y</p> | | | |

recomendaciones de atención en Asfixia y a las reacciones Alérgicas que pueden presentar los deportistas durante un entrenamiento, ayudando con esto a prevenir para tener un mejor desarrollo físico de sus actividades deportivas.

- La palabra asfixia proviene del griego a, ausencia, falta, y phyxo, pulso, palpar; en términos etimológicos significa falta de pulso.
- La OMS, el atragantamiento se produce cuando un objeto o cuerpo extraño (alimento, juguete, dentadura, etc.) se aloja en la vía aérea, impidiendo el paso del aire.

Las asfixias accidentales causan importantes daños a la salud.

Pueden producirse por diferentes mecanismos:

- Ahogamiento por sumersión en líquidos.
- Sofocación.
- Estrangulamiento
- Ahorcamiento
- Atragantamiento u obstrucción de las vías aéreas con cuerpos extraños, Inhalación de contenido gástrico, o disminución o terminación del contenido de oxígeno en el ambiente, entre otras.

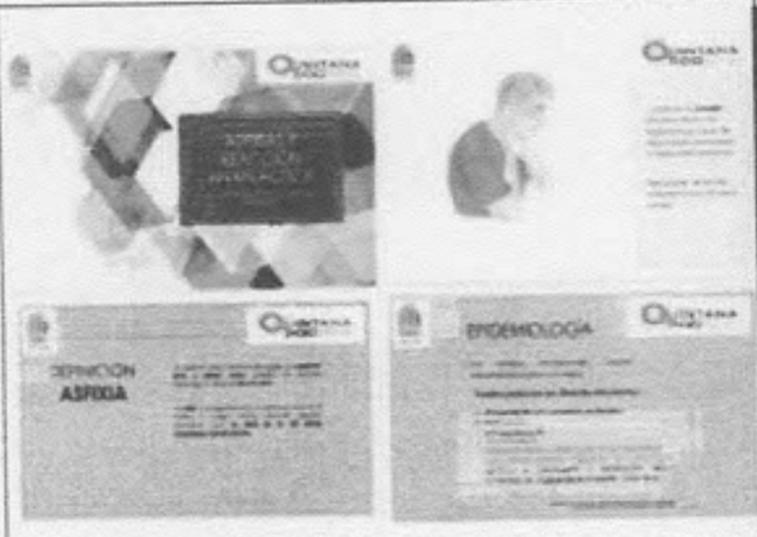
FASES DE LA ASFIXIA

- ❖ Cerebral
- ❖ Estimulación cortico medular
- ❖ Cesación respiratoria
- ❖ Cesación de la función cardiaca
- ❖ Muerte

El Curso se impartió de manera online el mes de septiembre del 2024.

Este mes el desarrollo fue a través de:

- 1.- Capacitación de manera online.
 - 2.- Acompañamiento individual, en donde de manera directa con cada asistente se buscó orientar y aclarar dudas al respecto de los temas desarrollados en el transcurso del mismo.
 - 3.- Se envió a todos los participantes el material didáctico del desarrollo del curso para su estudio.
- Con este curso se atendieron 50 participantes.

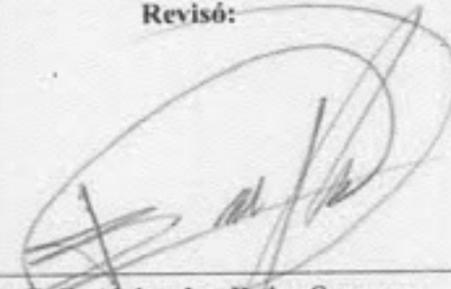
| Evidencia fotográfica que respalde la actividad o meta alcanzada | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| <p>Descripción del gráfico 1:</p> | <p>Descripción del gráfico 2:</p> |
| <p>Curso "Atención en Asfixia y reacciones Alérgicas en Deportistas"</p> | <p>Curso "Atención en Asfixia y reacciones Alérgicas en Deportistas"</p> |

Elaboro:



L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos
Encargada del Departamento de
Formación y Capacitación

Revisó:



Lic. Erik Alejandro Rojas Serrano
Encargado de la Director de Promoción
y Desarrollo del Deporte