



Curso 

# Prevención y Tratamiento de Lesiones Deportivas

---

Duración: **1 Mes**

## MÓDULOS

### I Fundamentos de Lesiones Deportivas

- Introducción a lesiones deportivas.
- Tipos de lesiones: musculares, ligamentosas y óseas.
- Factores de riesgo.
- Importancia de la prevención.

### II Prevención de Lesiones

- Calentamiento y estiramiento adecuado.
- Técnica correcta en el ejercicio.
- Uso de equipamiento adecuado.
- Hábitos de cuidado físico.

### III Tratamiento Inicial

- Primeros auxilios en lesiones deportivas.
- Manejo de esguinces, distensiones y contusiones.
- Aplicación de frío/calor.
- Vendajes básicos.

### IV Recuperación y Práctica

- Principios básicos de rehabilitación.
- Ejercicios de recuperación.
- Prevención de recaídas.
- Taller práctico y evaluación final.

Modalidad:  
**Presencial**

Duración:  
**1 Mes**

