
CATÁLOGO

CAPACITACIÓN EXTERNA

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**



El **apoyo** a nuestros productos y servicios para captar fondos, contribuirán a dar financiamiento a las actividades de bien social que realizamos día con día.

Una Forma de Ayudar



Cruz Roja
Costarricense

Programa de Capacitación Externa

Una Forma de Ayudar



Cruz Roja
Costarricense

El Programa de Capacitación Externa, nace bajo **2 objetivos primordiales:**



Capacitar

brigadas de emergencia civil o empresarial en materia de primeros auxilios, con el fin de favorecer las capacidades comunales en la respuesta ante emergencias y desastres.

Fortalecer



las capacidades de la Cruz Roja Costarricense para el mantenimiento de sus programas comunitarios gratuitos.

Una Forma de Ayudar



Cruz Roja
Costarricense

¿Porqué capacitarse con Cruz Roja Costarricense?

- 1** Cursos impartidos por profesionales experimentados en el área prehospitalaria.
- 2** Extensa trayectoria institucional en el tema de la prevención en desastres y preparación en primeros auxilios.
- 3** Los fondos recaudados se destinan a programas comunitarios gratuitos.
- 4** Aporta responsabilidad social a la empresa, ya que somos una organización sin fines de lucro

Una Forma de Ayudar



Cruz Roja
Costarricense



Nuestra energía nace del Poder de Humanidad

¡Nos entrenamos diariamente para enseñar lo mejor!



Cruz Roja
Costarricense

Quiénes pueden capacitarse?



Como población civil,

cualquier persona con edad mayor a 15 años

puede ser beneficiario de nuestro programa y adquirir las destrezas teóricas y prácticas que le permitirán actuar ante una emergencia cotidiana.

Una Forma de Ayudar



Cruz Roja
Costarricense



A nivel empresarial, nos enfocamos en funcionarios públicos o privados, jefaturas, comisiones institucionales, brigadas de emergencia, comisiones de salud ocupacional y funcionarios en general.

Siempre damos énfasis en dotar a la institución o empresa de personal capacitado para hacer frente a situaciones de emergencia que se puedan presentar durante la jornada laboral, mientras están a la espera de ayuda más especializada.



A person is kneeling on a tiled floor, performing CPR on a mannequin. The person's hands are positioned on the mannequin's chest, and they are leaning forward. The mannequin is lying on its back. The entire scene is overlaid with a blue tint.

Nuestras capacitaciones

Una Forma de Ayudar



Cruz Roja
Costarricense

Charla de Primeros Auxilios (CPA)

La metodología aplicada en este curso es de tipo magistral, pretende ser un acercamiento de los participantes al mundo de los primeros auxilios. Está diseñado para abarcar la síntesis de las emergencias más frecuentes en la vida cotidiana. También otorga un espacio muy productivo para evacuar dudas que los participantes tengan sobre cualquier tema relacionado a los primeros auxilios y la atención prehospitalaria en general.



Horas de capacitación: **04 horas.**



Tipo de certificado: **Participación.**



Inversión: **₡19,500.00 colones p/p**

*Cupo mínimo de 8 personas y máximo 16 por grupo.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Temario:

- Concepto de primeros auxilios.
- Anatomía básica y sistemas corporales.
- Inmovilizaciones.
- Heridas.
- Sangrados.
- Desmayos, intoxicaciones.
- Enfermedades ambientales.
- Problemas médicos más frecuentes.



Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Taller de Primeros Auxilios (TPA)

Es una capacitación de corta duración que otorga conocimientos básicos sobre el accionar ante accidentes o situaciones habituales de tipo médico (enfermedades). Basado en la metodología demostrativa, el taller de primeros auxilios es una **capacitación idónea para conservar los conocimientos frescos a bajo costo y tiempo.**



Horas de capacitación: **08 horas.**



Tipo de certificado: **Participación.**



Inversión: **¢25,500.00 colones p/p**

*Cupo mínimo de 8 personas y máximo 16 por grupo.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Temario:

- Los primeros auxilios básicos.
- Importancia de los primeros auxilios.
- Valoración de la escena.
- Control de sangrados y heridas.
- Desmayos, intoxicaciones y quemaduras.
- Lesiones musculo esqueléticas.
- Inmovilizaciones.
- Enfermedades ambientales.
- Problemas médicos más frecuentes.



Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Curso Introducción a los Primeros Auxilios (IPA)

Este curso fue diseñado para ofrecer un buen nivel de entrenamiento en poco tiempo. Reúne características propias del Básico en Primeros Auxilios y el Taller de Primeros Auxilios. Los temas que se imparten suelen ser puntuales como el TPA, pero conserva las facilidades en prácticas del BPA, al tiempo que se imparte en la mitad del tiempo de este segundo curso.

Es una excelente opción para brigadas empresariales y personas que manejan agendas muy ajustadas.



Horas de capacitación: **20 horas.**



Tipo de certificado: **Participación.**



Inversión: **¢45,500.00 colones p/p**

*Cupo mínimo de 8 personas y máximo 16 por grupo.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Temario:

- Aspectos legales y éticos.
- Valoración de la escena.
- Revisión primaria y secundaria.
- Signos vitales.
- Heridas y sangrados.
- Shock.
- Quemaduras.
- Lesiones músculo esquelético.
- Emergencias médicas más frecuentes.
- Ofidismo.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Curso Básico de Primeros Auxilios (BPA)

Brinda las destrezas básicas tanto teóricas como prácticas requeridas para actuar ante una situación de emergencia determinada.

Permite desarrollar capacidades para desenvolverse en escenarios cotidianos con el mínimo recurso disponible, o con equipos que por normativas deben de estar en edificios de interés público.

Es la capacitación más completa para la preparación de brigadas de emergencia y personas civiles en materia de primeros auxilios.



Horas de capacitación: **40 horas.**



Tipo de certificado: **Aprovechamiento.**



Inversión: **₡64,000.00 colones p/p**

*Cupo mínimo de 8 personas y máximo 16 por grupo.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Temario:

- Aspectos legales y éticos.
- Principios básicos de anatomía humana.
- Sistemas corporales.
- Valoración de la escena.
- Revisión primaria y secundaria.
- Signos vitales.
- Heridas y sangrados.
- Shock.
- Quemaduras.
- Lesiones músculo esquelético.
- Intoxicaciones.
- Enfermedades ambientales.
- Emergencias médicas más frecuentes.
- Ofidismo.
- El parto.



Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Curso de Actualización del Básico de Primeros Auxilios

Curso diseñado para personas que desean conservar conocimientos y destrezas frescas en primeros auxilios. Otorga un entrenamiento básico de bajo costo y corto en tiempo. Favorece la mejora en destrezas importantes, más la adquisición de conocimientos actuales y recomendado para guías turísticos y personas que llevarán el curso Básico de Primeros Auxilios de 40 horas con una anterioridad de 2 años o más, brigadas de emergencia que deseen mantener sus habilidades de respuesta en óptimas condiciones.



Horas de capacitación: **20 horas.**



Tipo de certificado: **Aprovechamiento.**



Inversión: **₡45,500.00 colones p/p**

*Cupo mínimo de 8 personas y máximo 16 por grupo.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Temario:

- Aspectos Éticos y Legales (fundamento legal).
- La escena y su entorno.
- Revisión primaria y secundaria.
- Signos vitales con presión arterial.
- Sangrados y vendajes.
- Inmovilización céfalo/caudal a pacientes con sospecha de lesión de columna vertebral (paciente boca arriba, boca abajo y de pie).

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**



Curso de Reanimación Cardiopulmonar

Certificado por la Cruz Roja Costarricense

× × × × ×

(RCP)

El participante aprenderá acerca de las principales enfermedades cardíacas que provocan los paros cardiorespiratorios, cómo reconocerlos y cómo actuar. También aplicará procedimientos con el Desfibrilador Externo Automático (DEA), para aplicar descargas eléctricas en caso de paro cardiorespiratorio. La capacitación es una herramienta que complementa las acciones que un primer auxiliador podría ejecutar de forma actualizada y bien entrenada.



Horas de capacitación: **20 horas.**



Tipo de certificado: **Aprovechamiento.**



Inversión: **₡57,000.00 colones p/p**

*Cupo mínimo de 6 personas y máximo 16 por grupo.

Una Forma de Ayudar



Cruz Roja
Costarricense

Temario:

- La Reanimación Cardiopulmonar.
 - Anatomía y función normal del corazón y los pulmones.
 - Enfermedad de la arteria coronaria y muerte repentina.
 - La Angina y el Infarto Agudo al Miocardio.
 - Factores de riesgo de un ataque al corazón.
 - ¿Cómo reconocer un ataque al corazón?
 - Señales de advertencia y factores de riesgo de un Accidente Vascular Cerebral.
- Obstrucción de las vías de aire por cuerpo extraño.
- Las técnicas de la Reanimación Cardiopulmonar para adulto, niño y lactante.
 - Técnicas para tratar la obstrucción de vía aérea en adultos, niños y lactantes.



Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**



Cursos acreditados por
La Asociación Americana
del Corazón

(AHA)

Una Forma de Ayudar



Cruz Roja
Costarricense



Curso de RCP certificados por la Asociación Americana del Corazón

- Curso BLS/SVB para profesionales en salud.
- Curso Heartsaver/Salvacorazones para no profesionales en salud.

La acreditación va dirigida a personas interesadas en obtener reconocimiento de prestigio internacional en materia de reanimación cardiopulmonar. Los cursos son cortos y exigen que el participante haya leído con anterioridad, el manual que corresponde.

Horas de capacitación: **08 horas cada uno.**

Tipo de certificado: Los cursos ofrecen dos certificados:

- 1) Título de aprovechamiento para BLS y de asistencia para el de Salvacorazones girado por la Cruz Roja Costarricense.
- 2) Carnet con validez internacional y vigencia por 2 años girado por la Asociación Americana del Corazón (AHA).

Inversión: ₡50,000.00 colones p/p

***Cupo mínimo de 4 personas y máximo 12 por grupo**

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**



Otras Capacitaciones

Cursos especializados

Una Forma de Ayudar



Cruz Roja
Costarricense

Curso de Rescate Vertical

La capacitación enseña las técnicas y procedimientos aplicados al rescate de personas utilizando cuerdas para efectuar ascensos y descensos y así extraerlo del predicamento en el que se encuentra. Es un excelente complemento para las personas que realizan trabajos en alturas y pueden verse afectados por accidentes que involucren este factor durante sus labores.



Horas de capacitación: **40 horas.**



Tipo de certificado: **Aprovechamiento.**



Inversión: **\$350 dólares p/p**

*Cupo mínimo de 6 personas y máximo 12 por grupo.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Temario:

- Normas de seguridad.
- Equipo de protección personal.
- Nudos.
- Anclajes.
- Técnicas de ascenso en cuerdas, incluyendo el auto rescate.
- Técnicas de descenso en cuerdas (Técnicas de rapel y descenso controlado).
- Sistemas de poleas.
- Empaquetamiento de la víctima.



Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Curso Manejo de Vehículos de Emergencia

(MVE)

La capacitación otorga una **acreditación oficial para conducir vehículos de emergencia en nuestro país.** Enseña las buenas prácticas de la conducción y técnicas de manejo complejas aplicadas a los posibles escenarios que el conductor pueda encontrar. En Costa Rica, para habilitar una ambulancia de soporte básico, el Reglamento de Atención Extrahospitalaria exige que su conductor posea certificación de MVE y APA. Este curso exige que el contratante facilite los vehículos para las pruebas prácticas, por lo que va dirigido principalmente a empresas o instituciones que poseen unidades que requieran la acreditación MVE.



Horas de capacitación: **40 horas.**



Tipo de certificado: **Aprovechamiento.**



Inversión: **₡100,000.00 colones p/p**

*Cupo mínimo de 8 personas y máximo 16 por grupo.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Temario:

- Características que debe poseer el conductor en manejo de vehículos de emergencias.
- Normas éticas y legales del conductor.
- Atención correcta del vehículo: familiarización, revisión periódica, detección de fallas y limpieza general.
- Manejo urbano, manejo en carretera abierta
- Maniobras básicas de conducción. Y situaciones adversas de manejo.
- Circunstancias que regulan el uso del sistema de alerta de emergencia.
- Correcto proceder ante un eventual accidente de tránsito en el que se vea involucrado.
- Aspectos psicológicos que afectan al conductor de ambulancias y su entorno.
- Factores físicos que afectan al conductor de ambulancias y su entorno.
- Técnicas para mejorar el manejo en Vehículos de Emergencia.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Asistente en Primeros Auxilios (APA)

El curso APA, constituye la **capacitación más básica permitida para dar auxilio en una ambulancia en nuestro país.** Es la más amplia en materia de Primeros Auxilios, constituyendo el primer eslabón en los niveles prehospitalarios de la atención de emergencias en nuestro país. El curso va dirigido a empresas y grupos organizados que por la naturaleza de sus funciones, requieren de un nivel elevado de atención en primeros auxilios.



Horas de capacitación: **160 horas.**



Tipo de certificado: **Aprovechamiento.**



Inversión: **¢240,000.00 colones p/p**

***Cupo mínimo de 8 personas y máximo 15 por grupo.**

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Temario:

- Aspectos legales y éticos
- Anatomía humana.
- Información de la escena y del paciente.
- Revisión primaria y secundaria.
- Signos vitales.
- Oxigenoterapia.
- El sistema circulatorio, emergencias cardiopulmonares frecuentes y sus procedimientos en primeros auxilios.
- Procedimientos de remoción de casco, inmovilización de cuello, columna vertebral y colocación de la férula de tracción.
- Sistema músculo esquelético: esqueleto axial, esqueleto, apendicular, inmovilización y vendaje de extremidades.
- Sangrados, puntos de presión.
- Shock y su cuidado de atención
- Primeros auxilios para lesiones en cráneo, cuello, cara, oídos, nariz y boca.
- Lesiones de tórax.
- Lesiones de abdomen.



Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Temario:

- Abuso sexual.
- Lesiones en genitales.
- Técnicas para transporte de pacientes.
- Estructura y funciones de la piel, quemaduras, regla de los nueve Víctimas expuestas al calor y al frío.
- Desmayo, coma, coma diabético, shock insulínico, crisis convulsivas, estatus epiléptico, accidente vascular cerebral, cuadros febriles.
- Reanimación cardiopulmonar (adulto, niño y lactante) OVACE (adulto, niño y lactante).
- Triage y perimetraje.
- Dolor abdominal.
- Intoxicaciones.
- Abuso de drogas.
- Enfermedades infectocontagiosas.
- Ofidismo.
- Picaduras de insectos.
- Parto inminente.



Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Programa de Capacitación Continua

Este es un programa que consiste en realizar visitas mensuales durante un año en la empresa, con el fin de **mantener la brigada de emergencia en constante preparación ante las emergencias.** Durante todo ese periodo se realizan evaluaciones periódicas para verificar el estado de la brigada y así reforzar temas claves en la atención de emergencias. Cada visita tiene una duración de 4 horas y aborda temas como:

- 1- Generalidades de las emergencias.
- 2- Valoración de la escena, revisión primaria y secundaria.
- 3- Signos vitales y presión arterial.
- 4- Inmovilización.
- 5- Práctica RCP.
- 6- Triage por el método START (Simple Triage at Rapid Treatment).
- 7- Prácticas de campo en atención de pacientes.
- 8- Ofidismo y vendajes.

Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

9- Partos.

10- Tema libre de reforzamiento según resultados de pruebas previos.

11-Ejercicios de Simulación para simulacros por evacuación.

12- Práctica Final con simulación de pacientes reales.



Inversión: **₡13,000.00 colones por persona, por mes.**



Una Forma de Ayudar



**Cruz Roja
Costarricense**

Para más información

Para más información



ventas@cuzroja.or.cr



2528-0177 / 2528-0176 / 2528-0173 / 2528-0174

Visítá
www.tiendacruzroja.com



Una Forma de Ayudar





PUEDES AYUDARNOS CON TU DONACIÓN

CÉDULA JURÍDICA

3-002-045433

BANCO NACIONAL DE COSTA RICA

COLONES: CTA.CTE. 1000100-7 C.C
SINPE: 15100010011001007

DÓLARES: CTA.CTE. 68666-7 C.C
SINPE: 1510001002068665

CUENTA IBAN: CR79015100010011001007

BANCO DE COSTA RICA

COLONES: CTA.CTE. 001-0176003-3 C.C
SINPE: 15201001017600333

DÓLARES: CTA.CTE. 001-0000204-6 C.C
SINPE: 15201001000020465

IBAN COLONES: CR51015201001017600333
IBAN DOLARES: CR82015201001000020465

SINPE MÓVIL

6470-9465

ASOCIACIÓN CRUZ ROJA COSTARRICENSE



Cruz Roja
Costarricense

Una Forma de Ayudar