



RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

TÍTULO: _____ **FECHA:** _____ **INSTRUCTOR:** _____

UBICACIÓN: _____ **TIEMPO:** _____ **COMPAÑÍA:** _____

La formación de seguridad fue impartida en la fecha indicada por el instructor indicado. Las siguientes líneas identifican los temas tratados durante la sesión de formación.

SUMMARY OF TRAINING

1) Introducción

- a) Salud Marítima: Una Historia
- b) Definiciones
- c) Hongos
- d) Virus
- e) ETS
- f) Capacitación

2) Higiene

- a) Los Basicos
- b) Cuidado de Cuartos
- c) Enfermedades Relacionadas con la Higiene

3) Preocupaciones de Salud

- a) Mareo
- b) Síndrome Sopite
- c) Síndrome de Vibración Mano-Brazo
- d) Enfermedad Cardiovascular
- e) Cáncer
- f) Hipertensión
- g) Enfermedades Pandémicas y Epidémicas
- h) Trastornos Musculoesqueléticos
- i) Posturas Incómodas
- j) Levantar
- k) Zona de Poder
- l) Empujando y Tirando
- m) Estirarse
- n) Cabeza & Cuello
- o) Doblando la Cabeza Lateralmente
- p) Caída de la Cabeza
- q) Manos
- r) Muñeca



RESEÑA DE LA CAPACITACIÓN

- s) Antebrazos
- t) Rollos de Hombro
- u) Estirar Hacia Atrás
- v) Cuádriceps
- w) Isquiotibiales
- x) Estrés por Calor y Frio
- y) ETS
- z) Fatiga

4) Nutricion

- a) Calorías
- b) Grasas
- c) Funciones de la Grasa
- d) Tipos de Grasas
- e) Proteínas
- f) Funciones
- g) Carbohidratos
- h) Función
- i) Carbohidratos Simples
- j) Carbohidratos Complejos
- k) Vitaminas
- l) Minerales
- m) Seguridad Alimentaria

5) Salud Mental

- a) Enfermedad Mental
- b) Manejo del Estrés

6) Estudio de Casos

7) Conclusión