

CURSO: PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FISICO EN ATENCION PRIMARIA (Edición 1 y 2)

FECHA: 25 de enero de 2012

HORARIO: Edición 1: 09.00 a 14.00 h. Edición 2: 16.00 a 21.00 h.

LUGAR: Sede de la SoMaMFyC. C/ Fuencarral 18, 1ºB. 28004 MADRID

PROGRAMA: (Edición 1 y 2)

Día y mes	Horario	Contenido	Profesorado
25/1/12	9:00-9:05/ 16:00-16:05	Presentación de ponentes y discentes. Control de firmas de entrada. Evaluación test pre-curso	
	9:05-9:30/ 16:05-16.30	Fisiología del ejercicio y beneficios sobre los diferentes aparatos y sistemas. Sedentarismo como factor de riesgo. Relación entre la práctica de actividad física regular y sus beneficios en la prevención de riesgos asociados a diferentes enfermedades (cardiovasculares, cáncer, salud mental y mortalidad total)	Juan Alberto Motos Prado Luis Carrascal García
	9:30-10:00/ 16.30-17.00	Definición de ejercicio físico, objetivos generales, modalidades de ejercicio físico: aeróbico; anaeróbico: láctico/aláctico; fuerza: estáticos o isométricos, dinámicos isocinéticos/isotónicos/concéntricos/excéntricos; estiramientos: elásticos/estáticos activos o pasivos o de facilitación neuromuscular, movilidad articular, de equilibrio...	Juan Alberto Motos Prado Luis Carrascal García
	10:00-10:30/ 17:00-17:30	Consideraciones iniciales en la prescripción de ejercicio físico: medición de la forma física (cuestionarios, composición corporal, respuesta cardiocirculatoria al esfuerzo, valoración de la fuerza y la flexibilidad); componentes de la prescripción: VO2 max, MET, FCmax, FC de reserva, intervalos recomendados de FC en el ejercicio; limitaciones, contraindicaciones, interacciones medicamentosas potenciales	Juan Alberto Motos Prado Luis Carrascal García
	10:30-11:00/ 17:30-18:00	La buena comunicación como agente facilitador del cumplimiento de la ej. Físico: captación del paciente sedentario motivado, consejo breve para abandono del sedentarismo, la motivación en la progresión en una intervención con el ejercicio físico, barreras en la consulta, manejo de resistencias, ejercicio y meditación y el equilibrio cuerpo-mente.	Juan Alberto Motos Prado Luis Carrascal García
	11:00-11:30/ 18:00-18:30	Generación de un plan de entrenamiento en el individuo sano sedentario progresivo y estrategias de intervención preventiva en materia de inactividad física desde el profesional sanitario: programas de ejercicio supervisado o no supervisado, seguimiento de los pacientes, recomendaciones generales de la OMS, estrategias para la implementación de la actividad física en la vida cotidiana del paciente; abordaje, asimismo, en materia de nutrición y actividad física del sedentarismo/sobrepeso/obesidad.	Juan Alberto Motos Prado Luis Carrascal García
	11:30-12:30/ 18:30-19:30	Recomendaciones de las diferentes guías y actualizaciones en la prescripción de ejercicio como terapia en DM; enfermedad arterial periférica; HTA (inclusión de caso clínico práctico consistente en calcular los límites máx. y mín. de FC durante el ejercicio en este tipo de pacientes HTA); EPOC (implementando generalidades en rehabilitación respiratoria); dislipemia; artrosis/osteoporosis; estados graves en materia de salud, senectud, síndrome "homebound"; estados depresivos, embarazo y pacientes con ICC o muy alto riesgo CV (implementando generalidades en rehabilitación cardíaca).	Juan Alberto Motos Prado Luis Carrascal García
	12:30-13:15/ 19:30-20:15	Ejercicios terapéuticos de fuerza y estiramientos en materia de rehabilitación del aparato locomotor para las patologías benignas más frecuentes: hombro doloroso; epicondilitis; tobillo; rodilla; fascitis plantar; lumbalgias,...	Juan Alberto Motos Prado Luis Carrascal García
	13:15-13:45/ 20:15-20:45	Recomendaciones para la competición deportiva y la progresión deportiva sana: planes de entrenamiento avanzado, prevención de lesiones, hidratación, nutrición y suplementación deportiva, equipación adecuada, doping...	Juan Alberto Motos Prado Luis Carrascal García
	13:45-14:00/ 20:45-21:00	Evaluación teórica post-curso y encuesta de evaluación del taller. Control de firmas de salida. Despedida con ruegos y preguntas.	Juan Alberto Motos Prado Luis Carrascal García

PONENTES:

Nombre y Apellidos	Titulación	Centro de trabajo
Luis Carrascal García	Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria	Médico de Familia C. S. Rafael Alberti. Grupo de Actividad Física y Salud SoMaMFyC
Juan Alberto Motos Prado	Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria	Médico de Familia C. S. Arganda del Rey. Grupo de Actividad Física y Salud SoMaMFyC.

INSCRIPCIÓN: GRATUITA

Enviar por correo postal o e-mail: somamfyc@somamfyc.com especificando: nombre, apellidos, teléfono/e-mail de contacto y turno si procede. No se admitirán inscripciones por teléfono.

Esta actividad precisa un presupuesto (incluye supervisión científica, secretaría técnica y honorarios docentes) de 3.850 € -64,17 € por plaza- aportado por la SoMaMFyC y el patrocinador. Disponemos de 30 plazas/turno. Se confirmará la plaza por teléfono o e-mail

Tendrán prioridad los socios que no hayan participado en actividades previas. Aquellas personas que habiendo sido admitidas a un curso, y confirmada su asistencia, no acudieran finalmente serán penalizadas en la admisión de nuevos cursos.

CON EL PATROCINIO DE:

Pte. Patrocinio