

## **CURSO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROGRAMA DE AUTOCUIDADOS DEL PACIENTE CON ENFERMEDAD CRÓNICA**



**Pamplona, de 16 de Octubre al 28 de Noviembre de 2014**

## **DIRIGIDO A:**

Profesionales y estudiantes interesados en trabajar en el ámbito del ejercicio físico y salud como herramienta para el tratamiento de enfermedades crónicas.

De especial interés para Titulados Universitarios en:

- Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Medicina
- Fisioterapia
- Magisterio Educación Física
- Enfermería
- Dietética y Nutrición Humana

así como:

- Terapeutas Ocupacionales
- Técnicos Superiores en Actividades Físicas y Deportivas

## **OBJETIVO GENERAL:**

- Proporcionar herramientas para conducir grupos de actividad física que incluyan pacientes con patologías crónicas (enfermedad vascular y diabetes) que pertenezcan a las zonas del Plan de Mejora de Atención Primaria.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Conocer los conceptos básicos de la fisiopatología, diagnóstico y tratamiento del paciente con estas patologías.
- Proporcionar conocimientos sobre el abordaje que se realiza desde las consultas de Atención Primaria.
- Desarrollar conocimientos, actitudes y habilidades para motivar y educar en la práctica del ejercicio físico.
- Actualizar los conceptos sobre el ejercicio físico orientado a estos pacientes.
- Capacitar en el diseño de programas de ejercicio físico específicos en estas patologías.

**CONTENIDOS** (En aulas del CEIMD, Estadio Larrabide, Pamplona)

**PARTE TEÓRICA**

**Jueves 16 de Octubre**

**16:00-16:30 Presentación del Curso**

**16:30-20:00 Módulo “Riesgo Cardiovascular” (3,5 horas)**

Enfermedad vascular: Factores de Riesgo. Protocolo de RCV y Programa de Autocuidados en AP.

Ateroesclerosis: Concepto.

Conceptos básicos de Enfermedad cerebrovascular y arterial periférica.

Enfermedad Coronaria: clínica, diagnóstico, (prueba de esfuerzo) y tratamiento.

Profesores: **Jesús Berjón y Oscar Lecea**

**Viernes 17 de Octubre**

**10:00-14:00 Módulo “Prescripción de ejercicio: programación de ejercicio y adaptaciones al entrenamiento” (8 horas)**

Prescripción de ejercicio. Principios de programación de ejercicio de resistencia aeróbica y de entrenamiento de fuerza y flexibilidad.

Prescripción de la intensidad, frecuencia y duración de los ejercicios de resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad, adaptados a las personas con riesgo cardiovascular.

Profesores: **Luis Sánchez**

**Viernes 17 de Octubre**

**16:00-20:00 Módulo “Prescripción de ejercicio: programación de ejercicio y adaptaciones al entrenamiento” (8 horas)**

Prescripción de ejercicio. Principios de programación de ejercicio de resistencia aeróbica y de entrenamiento de fuerza y flexibilidad.

Prescripción de la intensidad, frecuencia y duración de los ejercicios de resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad, adaptados a las personas con riesgo cardiovascular.

Profesores: **Esteban Gorostiaga**

**Sábado 18 de Octubre**

**10:00-14:00 Módulo “Evaluación del riesgo cardiovascular y seguridad en la práctica de ejercicio físico” (4 horas)**

Riesgo asociado con el ejercicio físico: muerte súbita, accidentes cardiovasculares durante los tests de ejercicio y durante la rehabilitación cardíaca. Signos de alarma. Prevención de accidentes cardiovasculares. Algoritmo de la evaluación preparticipación deportiva (teniendo en cuenta tratamientos con fármacos: betabloqueantes, insulina, antidiabéticos orales, etc) Estratificación del riesgo en los enfermos cardiovasculares. RCP básica.

Profesoras: **Uxúa Idiazábal y Jesús Berjón**

**Viernes 24 de Octubre**

**9:30-12:00 Módulo “Hábitos de vida en el manejo de la enfermedad cardiovascular” (3,5 horas)**

Papel de la alimentación y del ejercicio físico (aeróbico y de fuerza) en la prevención y tratamiento de la obesidad y la enfermedad cardiovascular (incluidos sus factores de riesgo).

Profesores: **Javier Ibáñez**

**12:00-14:00 Módulo “Diabetes y ejercicio físico” (3 horas)**

Profesor: **Luis Forga y Javier Ibáñez**

**Viernes 24 de Octubre**

**16h00-18h00 Módulo “Motivar y educar en la práctica del ejercicio físico” (2 horas)**

Educación y cambio de comportamientos. Factores relacionados con la práctica de ejercicio físico. Rol motivador y educador. Manejo de técnicas.

Profesoras: **M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta y Margarita Echaui Ozcoidi**

**18:00-19:30 “Desarrollo de 2 casos teórico- prácticos” (1,5 horas)**

Profesores: **Javier Ibáñez y Uxúa Idiazábal**

## **PARTE PRÁCTICA**

++ Asistencia a 15 horas de prácticas (10 sesiones de entrenamiento de 90' por sesión), a completar a partir del 3 de Noviembre; 2 sesiones/ semana en horario de martes y jueves de 16:30-18h en el Estadio de Larrabide.

## **EVALUACIÓN**

1) **EXAMEN TEÓRICO:** test de 30 preguntas con cuatro respuestas posibles y una sola válida. Se realizará el día 7 de Noviembre.

2) **EXAMEN PRÁCTICO DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO:** se realizará una prueba práctica al finalizar el periodo de entrenamiento.

Será necesario superar todas las pruebas anteriores para obtener el Diploma.

## **EQUIPO DOCENTE**

El curso estará impartido por profesionales cualificados con una amplia experiencia de trabajo en la evaluación de la condición física en el ámbito de la salud, la prescripción y la dirección de programas de ejercicio físico para personas con patologías crónicas. El equipo docente está formado por los siguientes profesores:

- **Esteban M. Gorostiaga:** Doctor en Medicina. Especialista en Fisiología del Ejercicio y Medicina del Deporte. CEIMD.
- **Jesús Berjón:** Médico Cardiólogo del Servicio de Cardiología del Complejo Hospitalario de Navarra
- **Oscar Lecea:** Médico de Familias. Dirección de Atención Primaria.
- **Uxue Idiazábal:** Médica Cardióloga del Servicio de Cardiología del Complejo Hospitalario de Navarra
- **M<sup>a</sup> José Pérez:** Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Instituto Navarro de Salud pública.

## ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROGRAMA DE AUTOCUIDADOS DEL PACIENTE CON ENFERMEDAD CRÓNICA

- **Margarita Echauri:** Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Instituto Navarro de Salud pública.
- **Luis Sánchez:** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. CEIMD.
- **Luis Forga:** Jefe del Servicio de Endocrinología del Complejo Hospitalario de Navarra.

## INSCRIPCIÓN Y PRECIOS

Límite máximo de plazas: 15 (Admisión por riguroso orden de inscripción)

- 1) Reservar plaza rellenando el **FORMULARIO DE PREINSCRIPCIÓN** en:

[http://www.bikoa.es/preinscripcion\\_cronicos.html](http://www.bikoa.es/preinscripcion_cronicos.html)

- 2) PAGO: Se efectúa pago mediante transferencia bancaria en el número de cuenta:

IBAN: **ES10 3008 0072 7118 6088 2313** (*Caja Rural de Navarra*)

La cuota del curso es de **300 €**

Indicando como concepto "CURSO EJERCICIO CRÓNICOS"

Enviar resguardo del pago a [info@bikoa.es](mailto:info@bikoa.es)

## LUGAR DE REALIZACIÓN

El curso se impartirá en las instalaciones del CEIMD (Centro, Estudios, Investigación y Medicina del Deporte), C/Sangüesa 34, Estadio Larrabide, Pamplona.