



vivifrail 



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Curso de Entrenamiento del Adulto Mayor - Proyecto Vivifrail



<https://g-se.com/prescripcion-ejercicio-adulto-prevencion-fragilidad-riesgo-caidas-t-T5...>





Curso de Entrenamiento del Adulto Mayor - Proyecto Vivifrail

Valoración de la capacitación por parte de los alumnos:





Curso de Entrenamiento del Adulto Mayor - Proyecto Vivifrail

Sobre el Curso



Mikel Izquierdo

En el marco del Proyecto Vivifrail, promovido por la Organización Mundial de la Salud, el Dr. Mikel Izquierdo, liderando dicho programa desde la Universidad de Navarra, propone un curso imprescindible en la formación permanente de los profesionales que actúan sobre la salud de los adultos mayores. Durante el mismo se accederá a material de estudio, conferencias magistrales, sesiones de trabajo en vivo y se desarrollarán trabajos prácticos.

El curso se fundamenta en el actual marco de envejecimiento de la población, donde el reto es mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece, considerando que la salud de las personas mayores se debe medir en términos de función y no de enfermedad. Una función que permita el mayor grado de autonomía posible en cada caso.

La situación funcional previa al desarrollo de discapacidad y dependencia es uno de los mejores indicadores del estado de salud y resulta mejor predictor de discapacidad incidente que la morbilidad. Un acercamiento a ello es el concepto de fragilidad. Prevenir la discapacidad actuando sobre la fragilidad es posible, dado que esta última se puede detectar y es susceptible de intervención.

Para reducir la fragilidad hay que actuar sobre su principal factor de riesgo, la inactividad. La inactividad es un elemento nuclear en el desarrollo de la fragilidad, puesto que es esencial en determinar el estado cardiovascular, la resistencia insulínica y el deterioro musculoesquelético (sarcopenia), al tiempo que contribuye al deterioro cognitivo y la depresión.

Las intervenciones centradas en la actividad física han demostrado su eficacia en retrasar e, incluso, revertir la fragilidad y la discapacidad. También tienen demostrada eficacia en mejorar el estado cognitivo y fomentar el bienestar emocional. Si, además, se realizan de forma grupal, tienen el beneficio añadido de fomentar el bienestar y las redes sociales en la persona mayor. Los programas de ejercicio físico multicomponente y particularmente el entrenamiento de la fuerza, constituyen las intervenciones más eficaces para retrasar la discapacidad y otros eventos adversos. Así mismo, han demostrado su utilidad en otros dominios frecuentemente asociados a este síndrome como las caídas, el deterioro cognitivo y la depresión.



Información Útil



OBJETIVOS:

1. Conocer las bases fisiopatológicas de la fragilidad y el envejecimiento. Reconocer las caídas como un signo clínico precoz de la fragilidad: conocer sus particularidades clínicas.
2. Identificar los beneficios del ejercicio físico en la prevención y tratamiento de la fragilidad y pérdida de la capacidad funcional en las personas mayores con diferentes estados de fragilidad.
3. Realizar un protocolo de valoración de la capacidad funcional y condición física acorde a las características de la persona mayor frágil.
4. Ser capaz de detectar la fragilidad así como identificar los diferentes factores de riesgo para sufrir caídas identificando los que son modificables de los que no. Ser capaz de diseñar una intervención adaptada al paciente para intervenir sobre la fragilidad y disminuir el riesgo de caídas como medio para evitar y/o retrasar el deterioro funcional, así como promover la salud en la población mayor de 70 años.
5. Desarrollar un programa de ejercicio físico multicomponente para la persona mayor frágil y la prevención de las caídas



CURSO DESTINADO A:

- Asistentes y profesionales de atención domiciliaria
- Monitores de programas de ejercicio físico en el ámbito Local, Autonómico, Asociaciones locales y Clubes de Jubilados
- Profesionales en el ámbito de la salud de los Centros para primaria, secundaria y terciaria
- El personal médico y no médico de residencias de ancianos.
- El personal en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Enfermería y Fisioterapia



Curso de Entrenamiento del Adulto Mayor - Proyecto Vivifrail

Docentes



MIKEL IZQUIERDO
Catedrático de Universidad



LEOCADIO RODRÍGUEZ MAÑAS



Curso de Entrenamiento del Adulto Mayor - Proyecto Vivifrail

Docentes



ÁLVARO CASAS-HERRERO



CRISTINA ALONSO-BOUZÓN



Curso de Entrenamiento del Adulto Mayor - Proyecto Vivifrail

Programa académico (80 Horas cátedra)

Módulo 1

Envejecimiento de la población: Bases Fisiopatológicas

Envejecimiento de la población: Bases Fisiopatológicas

Fragilidad: El envejecimiento Vulnerable

Fragilidad: El envejecimiento Vulnerable

Envejecimiento y Ejercicio Físico: Adaptaciones Neuromusculares y Cardiovasculares

Envejecimiento y Ejercicio Físico: Adaptaciones Neuromusculares y Cardiovasculares

Beneficios del ejercicio físico para la salud en personas mayores. Efectos del Ejercicio físico sobre los dominios de la fragilidad

Beneficios del ejercicio físico para la salud en personas mayores.

Efectos del Ejercicio físico sobre los dominios de la fragilidad



Curso de Entrenamiento del Adulto Mayor - Proyecto Vivifrail

Programa académico (80 Horas cátedra)

Módulo 2

Cribado de la Fragilidad

Cribado de la Fragilidad

Valoración de la capacidad funcional en el anciano frágil

Valoración de la capacidad funcional en el anciano frágil

Las caídas. Valoración riesgo caídas. Papel del ejercicio físico en su prevención

Las caídas. Valoración riesgo caídas. Papel del ejercicio físico en su prevención

Evaluación capacidad funcional y riesgo de caída en el anciano frágil (con caso clínico)

Evaluación capacidad funcional y riesgo de caída en el anciano frágil (con caso clínico)



Curso de Entrenamiento del Adulto Mayor - Proyecto Vivifrail

Programa académico (80 Horas cátedra)

Módulo 3

Entrenamiento multicomponente en el anciano frágil

Entrenamiento de Fuerza muscular

Entrenamiento de Resistencia Cardiovascular

Entrenamiento de Equilibrio y Marcha

Entrenamiento de flexibilidad

Programa de Intervención para la prevención de caídas y fragilidad

Programa de Intervención para la prevención de caídas y fragilidad

Taller práctico con caso clínico.

Taller práctico con caso clínico.

Elaboración de proyecto de cribado y prescripción de un programa de ejercicio físico multicomponente de fragilidad y caídas

Elaboración de proyecto de cribado y prescripción de un programa de ejercicio físico multicomponente de fragilidad y caídas



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso de Entrenamiento del Adulto Mayor - Proyecto Vivifrail

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Mikel Izquierdo
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area shows a search bar with the text 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. There are up/down vote icons and a 'Responder...' input field at the bottom.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   g-se.com