

Curso Actívate Aconseja Salud

En los últimos años, la mecanización de la mayoría de tareas, los grandes avances tecnológicos y los cambios de hábitos y de mentalidad de nuestra sociedad nos está conduciendo a cifras alarmantes de sedentarismo y obesidad en lo que ya se denomina la «pandemia del siglo XXI». Las enfermedades crónicas relacionadas (hipertensión, diabetes, dislipemias, cardiopatías, etc.) suponen cada vez un porcentaje mayor del gasto sanitario.

El ejercicio físico se presenta como fundamental en la prevención y el tratamiento en las personas con factores de riesgo y patologías crónicas, especialmente en el eslabón de entrada al sistema sanitario, la Atención Primaria.

I. Objetivos

- Sensibilizar sobre la relevancia y las consecuencias del sedentarismo y la obesidad en nuestra sociedad.
- Estimular a los profesionales en la participación activa en el desarrollo, implantación y valoración del programa Actívate.
- Aconseja Salud.
- Conocer y dominar la terminología relacionada con la condición física saludable.
- Identificar, evaluar y registrar el grado (nivel) de actividad física y obesidad en pacientes sedentarios con factores de riesgo.
- Resaltar el papel preventivo y terapéutico del ejercicio físico moderado -estilo de vida activo ante las patologías crónicas más prevalentes.
- Entender las bases generales para el consejo, recomendación y la prescripción de ejercicio físico con objetivos terapéuticos.
- Dominar y utilizar los conceptos básicos en el consejo y recomendación de la actividad física y el ejercicio físico.
- Mostrar y familiarizar a los profesionales sanitarios con los principales recursos y soporte para facilitar el registro y el consejo de práctica física a la población.
- Conocer los principales programas institucionales para combatir la inactividad física, la obesidad y las enfermedades relacionadas.

II. Dirigido a ...

Profesionales de Atención Primaria, Médicos y otros profesionales sanitarios. Ello sin perjuicio de la importancia de la formación específica de los profesionales sanitarios y deportivos en

relación con la aplicación del ejercicio físico como terapia de salud en personas con factores de riesgo y patologías.

III. Metodología

El Curso se desarrollará on-line a través del Campus Virtual de Aprendizaje, desarrollado por la Fundación para la Formación de la Organización Médica Colegial. La documentación complementaria estará a disposición de los alumnos en la Biblioteca Virtual Galenics, herramienta también perteneciente a la FFOMC.

Desde este campus virtual se pretende desarrollar los conceptos básicos, sencillos, claros e imprescindibles para comenzar a realizar consejo de actividad y ejercicio físico en personas sedentarias, obesas y con factores de riesgo.

Se ha elegido un formato con una presentación atractiva de los contenidos fundamentales, prioritariamente en formato audiovisual interactivo de fácil navegabilidad, aunque siempre complementados con los recursos necesarios y con el máximo rigor científico.

La evaluación de los diferentes módulos del Curso consiste en la realización de ejercicios sencillos y preguntas tipo test con respuesta única.

IV. Horas lectivas

El Curso constará de 40 horas lectivas.

V. Acreditación

Este curso tiene solicitada su Acreditación en la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid.

VI. Contenidos generales

- EL SEDENTARISMO Y LA OBESIDAD EN LAS SOCIEDADES MODERNAS.
- PATOLOGÍAS EN RELACIÓN A LA INACTIVIDAD FÍSICA Y LA OBESIDAD.
- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.
- BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA SALUD.
- BASES GENERALES DEL CONSEJO Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO. EL PAPEL TERAPEÚTICO DEL EJERCICIO FÍSICO.
- RECURSOS PARA LOS PROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA.
- SISTEMAS DE REGISTRO Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.
- PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD.

VII. Coordinación institucional

- D. José Luis Terreros Blanco - Subdirector General de Deporte y Salud del eso.
- D. Jesús Lozano Olivares – Director de la FFOMe.
- D. Enrique Lizalde Gil - Coordinación técnica.
- D. Manel González Peris - Coordinador de Proyectos - Especialista en Medicina del Deporte.

VIII. Inscripción

La inscripción al Curso es gratuita.

Para realizar la inscripción en el Curso Programa ACTIVATE ACONSEJA SALUD, deberá cumplimentar el formulario de inscripción y seguir las instrucciones que aparecen en la página web del Curso:

<http://www.ffomc.org>

Fecha de inicio:

diciembre de 2011

IX. Profesorado

González Peris, Manel - Dirección académica

Profesores

- Dal-Re Saavedra, M^a Angeles
- Farreny Justribó, Divina
- Guasch Bosch, Joaquim
- Labrado Mendo, Estefanía
- Lizarraga Sainz, Kepa
- Merino Merino, Begoña
- Novella María-Fernández , Fernando
- Peirau Teres, Xavier

- Planas Anzano, Antoni
- Ramírez Manent, Ignacio
- Roure Cuspinera, Eulalia
- Terrados Cepeda, Nicolás
- Villar Villalba, Carmen