



2ª edición

**Ejercicio Físico para Médicos,
Qué hacer y
Qué recomendar
(NIVEL I)**

Curso On Line



2 de noviembre al 27 de noviembre de 2020

En la actualidad la inactividad física es considerada una pandemia. Es un problema mayor de salud a nivel mundial en continuo crecimiento en los países desarrollados, y se considera un predictor de morbilidad y mortalidad. Se considera el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial.

La actividad física abarca el "ejercicio físico, pero son conceptos diferentes, siendo ambos beneficiosos para la salud. El ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas .

En adultos de 18 a 64 años la OMS recomienda como mínimo 150 minutos/semana de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos/semana de actividad física aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Y en niños 5 a 17 años recomiendan invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. En los últimos años está fomentándose el entrenamiento de fuerza debido a que muchos profesionales consideran que los beneficios que se obtienen son similares al aerobio, siendo su recomendación de 2-3 días/semana, en días no consecutivos.

El médico debe ser uno de los principales prescriptores de vida activa y ejercicio físico como herramienta de salud dirigida a la población general sana y/o enferma. Según la literatura científica los principales motivos para no recomendar ejercicio físico en nuestras consultas es el tiempo que se dedica a cada paciente y la falta de conocimientos. Creemos necesario impulsar una formación en ejercicio físico para obtener los beneficios en uno mismo y poder pautarlo a los pacientes con mayor seguridad.

I. OBJETIVOS DEL CURSO

Este proyecto pretende impulsar estrategias de prevención primera y secundaria de la salud de los médicos a través del ejercicio, en un aprendizaje teórico - práctico para experimentar los beneficios físicos y psicológicos en uno mismo. Sin menospreciar los beneficios del ejercicio aeróbico, ampliaremos conocimientos de otras modalidades menos practicadas pero de altísima importancia. La incorporación del ejercicio físico en nuestra vida, tendrá consecuencias positiva en nuestros pacientes, ya que aumentará nuestra seguridad y recomendación, transmitiendo al paciente la responsabilidad de colaborar en mejorar su propia salud.

I. PROGRAMA

Día y mes	Horario	Contenido	Profesorado
SESIONES TEÓRICAS (CHARLAS) 50 minutos/sesión			
2 de noviembre de 2020 (lunes)	18,00 horas	Generalidades del ejercicio físico.	Dra. María Hernández López MIR Rehabilitación. CHUT Toledo Dra. Montaña Rubio Mellado Facultativo especialista en Rehabilitación. CHUT Toledo
9 de noviembre de 2020 (lunes)	18,00 horas	Entrenamiento aeróbico.	Dra. Diana Pérez Novales Facultativo especialista en Rehabilitación. CHUT Toledo
16 de noviembre de 2020 (lunes)	18,00 horas	Entrenamiento de fuerza.	Dra. Ana B. Puentes Gutiérrez Facultativo especialista en Rehabilitación. CHUT Toledo Dra Macarena Díaz Jiménez

			Facultativo especialista en Rehabilitación. CHUT Toledo
23 de noviembre de 2020 (lunes)	18,00 horas	Entrenamiento de flexibilidad. Pilates.	Dra. María García Bascones Facultativo especialista en Rehabilitación. CHUT Toledo Dra. Laura Fernández García MIR Rehabilitación. CHUT Toledo
SESIONES PRÁCTICAS 50 minutos/sesión			
4 SESIONES PRÁCTICAS: CALENDARIO DÍAS 5, 12, 19 DE NOVIEMBRE (jueves) DÍA 27 DE NOVIEMBRE (viernes)			

<p>HORARIO DE TARDE (17,30 horas)</p>	<p>Calentamiento, entrenamiento de fuerza y estiramiento</p>	<p>D^a. Natalia Quiñones</p> <p>Colegio Oficial de Licenciados en Ed. Física y en C.C. De la Actividad Física y el Deporte de CLM</p> <p>D^a Celeste Rodríguez</p> <p>Fisioterapeuta del Servicio de Rehabilitación del CHUT</p>
---	--	--

II. DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN DEL CURSO

Nombre y apellidos	Centro de trabajo y cargo laboral
DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN DEL CURSO	
<p>Ana B. Puentes Gutiérrez.</p>	<p>Facultativo especialista en Rehabilitación. CHUT Toledo</p>
COMITÉ CIENTÍFICO	
<p>Macarena Díaz Jiménez.</p>	<p>Facultativo especialista en Rehabilitación. CHUT</p>
<p>María García Bascones.</p>	<p>Facultativo especialista en Rehabilitación. CHUT</p>
COMITÉ ORGANIZADOR	

M.A. Marquina Valero.	<i>Jefe Servicio Rehabilitación. CHUT Toledo</i>
Fernando Jiménez Díaz	Médico del Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. UCLM

III. METODOLOGÍA

Curso *On line*. Se utilizará un aplicativo para la realización de las sesiones, tanto teóricas como prácticas. Las grabaciones tanto de las charlas como de las sesiones prácticas estarán disponibles para los alumnos durante una semana, con el fin de facilitar al alumno la posibilidad de recuperar la sesión si no ha sido posible asistir en directo.

Consistirá en:

-cuatro sesiones teóricas (charlas) de 50 minutos, impartidas por médicos del servicio de rehabilitación del C.H.T.

-cuatro sesiones prácticas de 50 minutos, impartidas por profesional de C.C. del Deporte (Colegio de Ciencias del Deporte) y fisioterapeuta.

-Tantos las charlas como las prácticas se quedan grabadas durante todo el curso, si no puede realizarse el mismo día que se imparte, tienes la opción de recuperarlo otro día de la semana.

IV. ORGANIZADOR



C/ Núñez de Arce, 16 - 45003 Toledo
925 22 16 19 - 925 21 28 40
www.comtoledo.org
formacion@comtoledo.org

V. RECURSOS MATERIALES

- Se proporcionará al alumno las instrucciones de acceso *On-Line* al aplicativo para la asistencia a las sesiones. Será de coste gratuito para los inscritos.
- Los profesores proporcionarán al alumno la documentación necesaria, vía correo electrónico.
- El alumno deberá rellenar un breve cuestionario antes del curso y a la finalización del mismo.

I. EVALUACIÓN

- Cuestionarios de satisfacción.

II. INSCRIPCIONES

-La jornada se celebrará de forma On-Line, por lo que el alumno debe disponer de acceso a Internet. El Colegio le facilitará las claves de acceso al aplicativo para la conexión al curso (gratuito).

-Se dirige a colegiados del Colegio Oficial de Médicos de Toledo.

-Las jornadas son totalmente **GRATUITAS**.

-El número máximo de asistentes será de 75 alumnos.

-El mínimo de alumnos para que el curso se celebre es de 10 alumnos inscritos. En caso de que no se llegue a cubrir este número, el curso no se celebraría. Los alumnos que se hubieran inscrito recibirían aviso de dicha cancelación con suficiente antelación.

-El impreso de inscripción está disponible en la web del Colegio (www.comtoledo.org)

-Las inscripciones deben remitirse a: formacion@comtoledo.org. Se ruega lean con atención las instrucciones de envío (detalladas en el propio formulario de inscripción).

TODAS LAS SOLICITUDES PRESENTADAS, EXCEPTO LAS QUE SE ENTREGUEN DE FORMA PRESENCIAL EN LAS OFICINAS COLEGIALES, DEBERÁN ASEGURAR QUE RECIBEN CONFIRMACIÓN DE SU RECEPCIÓN POR PARTE DEL COLEGIO.

-La fecha de presentación de inscripciones es **hasta el día 30 de octubre (viernes), a las 14 horas.**