

EJERCICIO FÍSICO ES SALUD: Prescripción en la enfermedad y el Envejecimiento

Curso de actualización profesional
Pamplona, 26 y 27 de abril 2013



EJERCICIO FÍSICO ES SALUD:

Prescripción en la enfermedad y el Envejecimiento

El sedentarismo ha aumentado de modo espectacular en este siglo. La mecanización y el desarrollo de la electrónica han reducido el trabajo manual, y caminar ya no es un modo común de transporte. El sedentarismo favorece la aparición de dos grandes problemas de salud: 1) por un lado favorece el avance rápido de enfermedades crónicas, como el infarto o la angina de pecho, la obesidad y la diabetes, que comienzan a muy temprana edad (a los 10-15 años) y se van desarrollando lentamente, hasta que se manifiestan al cabo de los años como una enfermedad, y 2) Provoca una pérdida acelerada de la movilidad de las articulaciones y de la fuerza muscular, todo lo cual empeora notablemente la calidad de vida de la persona sedentaria cuando llega a la vejez. En el siglo XXI, debido al trepidante aumento del sedentarismo y sus adversas consecuencias, necesitaremos añadir las dosis necesarias de ejercicio físico en nuestra vida habitual.

Se sabe que la mejor manera de evitar este deterioro es realizar ejercicio físico de modo frecuente y adaptado a cada individuo; cualquier edad es buena para comenzar. Las enfermedades más importantes sobre las que el ejercicio físico ejerce una acción protectora son: las del corazón (que desembocan en el infarto de miocardio o la angina de pecho), las de los vasos sanguíneos (hipertensión, accidentes cerebrovasculares), las del aparato digestivo (cáncer de colon) y las debidas a alteraciones del funcionamiento de la grasa (obesidad y colesterol alto), de los glúcidos (diabetes tipo II), y del calcio (osteoporosis). Por otro lado, la práctica de ejercicio físico evita, en gran medida, la impresionante pérdida de resistencia, fuerza muscular y movilidad de las articulaciones que se da con la edad en las personas sedentarias, y que acaba llevándoles a tener que depender de los demás cuando, por ejemplo, no pueden vestirse por sí mismas por falta de movilidad articular, no pueden levantarse de la cama por falta de fuerza muscular, o no pueden pasear por falta de resistencia cardiovascular.

En estas jornadas, se presenta desde un punto de vista práctico, la información necesaria para el diseño de programas de ejercicio físico que juegan un papel fundamental en la prevención y tratamiento de diferentes factores de riesgo de todas estas enfermedades.

Organiza: Universidad Pública de Navarra
Colabora: BH (Exercycle S.L.)
Departamento de Ciencias de la Salud
Escuela Universitaria de Estudios Sanitarios (EUES)
Lugar: Salón de actos, EUES, UPNA
Inscripción: 60€ (40€ colaboradores UPNA, 30€ estudiantes)

(*) Los asistentes recibirán un ejemplar de la guía de Prevención y Tratamiento de Enfermedades mediante prescripción del ejercicio.

Viernes 26 de Abril de 2013

Prevención y tratamiento de enfermedades mediante la prescripción de ejercicio físico en:

16:00-17:00

Envejecimiento y Fragilidad (Mikel Izquierdo. Catedrático del Departamento de Ciencias de la Salud. UPNA)

17:00-17:30

Hipertensión (José López Chicharro. Catedrático del Departamento de Enfermería. Universidad Complutense de Madrid)

17:30-18:00

Enfermedad Pulmonar Obstructiva (Pilar Cebollero. FEA. Servicio de Neumología B, Complejo Hospitalario de Navarra)

18:00-18:30

Descanso

18:30-19:00

Sobrepeso, Obesidad y Diabetes (Javier Ibañez. Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte. Gobierno de Navarra)

19:00-19:30

Cáncer (Fernando Herrero. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Ayuntamiento de Miranda de Ebro. Burgos)

19:30-20:00

Mesa redonda y preguntas

Día 27 de Abril de 2013

9:30-10:00

Osteoporosis (Germán Vicente. Profesor Titular de Universidad. Departamento de Educación Física. Universidad de Zaragoza)

10:00-10:30

Enfermedad Cardiovascular (Alazne Antón Oloriz. Profesora Titular de Universidad. Departamento de Ciencias de la Salud. UPNA)

10:30-11:00

Artritis Reumatoide (José López Chicharro. Catedrático del Departamento de Enfermería. Universidad Complutense de Madrid)

11:00-11:30

Descanso

11:30-12:00

Fibrosis Quística (Margarita Perez. Profesora Titular de Universidad. Departamento de Ciencias de la Salud. Universidad Europea de Madrid.)

12:00-12:30

Depresión (Raúl Zamorano Cauto. Optimal Health & Performance - Reebok Sports Club)

12:30-13:00

De la investigación a la vida real: ejemplo de campañas de ejercicio físico para la mejora de la salud en Navarra (Esteban Gorostiaga Ayestarán. Director del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte. Gobierno de Navarra)

13:00-13:30

Mesa redonda y preguntas

FECHA LÍMITE DE PREINSCRIPCIÓN: 20 de Abril de 2012

INGRESO MATRÍCULA: Ingreso en el nº de cuenta: 3008.0001.18.0700190523 antes del día 25 de abril, indicando el nombre y apellido.

IMPORTANTE: cuando se realice el ingreso deber poner enConcepto la referencia del curso: 3465 Ejercicio Físico es Salud.

ROGAMOS REMITAN JUSTIFICANTE DE ABONO BANCARIO AL FAX: 948 270902 o escaneado al e-mail: escuela.enfermeria@unavarra.es y conservar comprobante.

FORMULARIO : Rellenar formulario y remitirlo junto con el comprobante.

ORGANIZA:



COLABORA:



FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN:

DATOS ASISTENTE

NOMBRE Y APELLIDOS:

DNI:

CENTRO DE TRABAJO:

DOMICILIO:

CODIGO POSTAL:

POBLACION:

TELEFONO:

EMAIL: