

CURS FORMACIÓ

PRESCRIPCIÓ D'EXERCICI FÍSIC: PREVENCIÓ DE MALALTIES CARDIOVASCULARS I TRACTAMENT DE PATOLOGIA CRÒNICA

El sedentarisme és la base de la gran majoria de factors de risc per l'aparició de patologia crònica. En el cas de la malaltia cardiovascular, la hipertensió arterial, la dislipèmia i la diabetis mellitus són factors de risc reconeguts, però el nivell de condició física que assoleix cada persona ha demostrat ser el factor més important per la salut que incideix en la supervivència i qualitat de vida.

L'exercici físic és una de les teràpies que ha evidenciat millors resultats en la prevenció de les malalties cròniques i com a tractament coadjuvant d'aquestes. Malgrat el seu suport científic, és una de les menys prescrites pel desconeixement de quins són els seus beneficis, indicacions i contraindicacions reals i de com utilitzar-lo.

TEMARI:

- Fisiologia de l'organisme en repòs, en exercici i fisioanatomia de l'envelliment
- Paràmetres de mesura de les capacitats físiques:
 - Tests mèdics i tests de camp
 - Obtenció d'edats biològiques
 - Interpretació i significació de les dades obtingudes
- La prova d'esforç cardio-respiratòria i metabòlica:
 - Interpretació i base per la creació dels programes d'exercici
- Entrenament en repòs "el Preacondicionament Hipòxic"
- Genètica i Rendiment Esportiu:
 - Medicina preventiva posgenòmica
 - Exercici i esport personalitzat
- Exercici físic com a tractament i prevenció:
 - Malalties metabòliques i cardiovasculars.
 - Obesitat, Diabetis, Dislipèmies, HTA, Cardiopatia isquèmica, Arrítmies.
 - Patologia respiratòria:
 - MPOC
 - Patologia osteo-mio-articular:
 - Lumbàlgies, Osteoporosi, Fibromialgia.
 - Patologia Neuropsicològica: (Alzheimer, ansietat, depressió, pèrdua de memòria)
 - Genito-urinàries: Prolapses, incontinència urinària, disfunció erèctil i càncer prostàtic

Impartit:

Dr. Jordi Ibáñez

Doctor en Medicina per la U.B. Especialista en exercici aplicat a la salut i en la malaltia crònica amb 25 anys d'experiència. Creador de la Primera Càmera Hipobàrica de l'estat espanyol (UB-INEFC). Membre fundador del Grup de recerca francès "Alveole" pel tractament del malalt pulmonar crònic.

Dr. Sergio Moral

Especialista en Cardiologia. Hospital Vall d'Hebron

Marta Jiménez

Fisioterapeuta especialitzada en Reeduació Postural Global, Fisioteràpia Urogincològica i Fisioteràpia Obstètrica. Responsable Unitat Sòl Pelvià Parc Hosp. Martí Julià. Centre COS Fisioteràpia, Girona.

Estel Mallorqui

Llda. Ciències Activitat Física i Esport. Màster en Activitat Física i Salut. Màster Professional en Alt Rendiment en Esports d'Equip.

Dr. Ivan Ibáñez

Especialista en Medicina Preventiva i Longevitat (Anti-Aging).
Màster en Biologia Experimental i Diploma d'Estudis Avançats en Genètica.
Màster en Medicina de l'Esport i Rehabilitació.

**26 de Novembre, 3 i 10 de Desembre
de 9-13h i de 14-17h**

LLOC: UFEC (Unió de Federacions Esportives de Catalunya)
(entrada per la Piscina Municipal de Salt)
Miquel Martí i Pol, num. 5
Salt (Girona)

Dirigit a: Metges, Infermeres, Llicenciats INEF/CAFE, Fisioterapeutes, Monitors i Educadors físics. Inscripcions al Tel. 620995556. Preu: Fins el 18 Novembre 200€ (estudiants 80€) Del 19 al 24 Novembre 300€. Per a formalitzar la inscripció enviar un correu electrònic a cursformacio@yahoo.es amb el nom, cognoms, professió i còpia de l'ingrés del curs a compte: 2100 1348 41 0100155195

S'ENTREGA DOCUMENTACIÓ I DIPLOMA D'ASSISTENCIA



EQUIP
D'ASSISTÈNCIA
PRIMÀRIA VIC



CAP El Remei
Àrea Bàsica de Salut Vic-2