

## *Ejercicio terapéutico en Geriatría basado en la evidencia*

---

### **PROGRAMA**

1. Aspectos fisiológicos del envejecimiento: envejecimiento, cambios normales y patológicos; énfasis en los cambios propios del envejecimiento que afectan al sistema musculoesquelético y cardiopulmonar.
2. Características funcionales de la persona adulta mayor, cambios posturales, percepción, sarcopenia; grandes síndromes geriátricos y su repercusión en el estado funcional
3. Fisiología de la iniciación del performance, estabilidad y control motor
4. Reparación del tejido por medio de ejercicio
5. Indicaciones y contraindicaciones del ejercicio en la reparación de tejido
6. Evaluación: pruebas específicas para determinar las cargas., valoración de la progresión
7. Tipos de ejercicio y dosificación.
8. Ejercicio en enfermedades crónicas degenerativas: Obesidad, osteoartritis, artritis, diabetes, hipertensión
9. Aspectos indispensables que debe contener un programa de ejercicio para este tipo de población
10. Banderas rojas, planes de ejercicio según las necesidades de la persona adulta mayor
11. Adherencia al ejercicio

### **FECHAS**

29 y 30 de Septiembre del 2018

### **HORARIO**

Sábado de 9:30h a 14:00h y de 15:00h a 20:30h

Domingo de 9:00h a 14:00h

### **HORAS LECTIVAS**

15h

### **Nº ALUMNOS**

24 alumnos

## **DOCENTE**

Ericka Cyrus:

Fisioterapeuta. Máster en Rehabilitación Funcional de la Persona Adulta Mayor. Directora de la Escuela de Terapia Física de la Universidad Santa Paula (Costa Rica). Miembro del comité de redacción de la Revista internacional Journal of medicine and Science of Physical Activity and sport.