Principios de la prescripción del Ejercicio Terapéutico en Geriatría

PROGRAMA

Aspectos fisiológicos del envejecimiento: envejecimiento, cambios normales y patológicos; énfasis en los cambios propios del envejecimiento que afectan al sistema musculo esquelético y cardiopulmonar.

Características funcionales de la persona adulta mayor, cambios posturales, percepción, sarcopenia; grandes síndromes geriátricos y su repercusión en el estado funcional

- Fisiología de la iniciación del performance, estabilidad y control motor
- Evaluación: pruebas específicas para determinar las cargas., valoración de la progresión
- Tipos de ejercicio y dosificación.
- Aspectos indispensables que debe contener un programa de ejercicio para este tipo de población
- Banderas rojas, planes de ejercicio según las necesidades de la persona adulta mayor
- Adherencia al ejercicio

DOCENTE

- **Erika Cyrus Barker:** Fisioterapeuta (Costa Rica). 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.

OBJETIVOS

- Describir los cambios propios del envejecimiento que afectan al sistema musculoesqueletico y cardiopulmonar.
- Conocer los grandes síndromes geriátricos
- Identificar los aspectos indispensables a considerar en la prescripción del ejercicio en personas mayores.
- Definir la correcta Prescripción del ejercicio en patologías crónicas degenerativas
- Conocer las progresiones de los ejercicios para las principales alteraciones funcionales.

FECHAS

5 y 6 de Marzo del 2021

HORARIOS

Viernes y sábado de 18:00h a 21:00h

UBICACIÓN

Barcelona