

**Prescripción de actividad física en prevención y
rehabilitación cardiovascular**

3a Edición: 2019

Equipo docente:

Prof. María Dutra (cardiología).

Coordinación:

Prof. Pablo Biempica.

Público objetivo:

- Médicos
- Licenciados en Fisioterapia
- Profesores de Educación Física
- Psicólogos
- Nutricionistas
- Estudiantes del último año de estas carreras.

Fundamentación:

En nuestro país, las enfermedades CV representan la primera causa de morbi-mortalidad. En las últimas décadas, un espectacular avance de la cardiología (nuevas técnicas de diagnóstico, procedimientos intervencionistas cada vez más precoces y la introducción de nuevos medicamentos) ha permitido, que cada vez más personas, luego de haber sufrido una complicación cardíaca, aspiren a retomar una vida totalmente normal.

Los programas de rehabilitación cardíaca considerados multifactoriales, son integrados por un equipo multidisciplinario. Atienden al paciente desde su internación y comprenden diferentes aspectos; luego del alta, buscan impulsar al paciente a participar de un programa, que facilite la adopción de un estilo de vida activo. Este estilo de vida incluye actividad física regular, consejo nutricional, orientación en aspectos psicológicos

y un adecuado control de los factores de riesgo. Estas medidas, son tan fundamentales en el tratamiento, que se consideran como una indicación Clase I en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, por la American Heart Association, American College of Cardiology, la American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation y la European Society of Cardiology. Estudios realizados con miles de pacientes, con un seguimiento de varios años, han demostrado que los pacientes beneficiarios de programas de RC, presentan una disminución de la mortalidad del 34% al 21%, independiente del sexo y la raza. El beneficio fue aún mayor en pacientes mayores de 65 años. El beneficio se observa ya desde las primeras semanas de la participación en este tipo de programas, se mantiene y aún aumenta a lo largo del tiempo.

En nuestro país, menos del 4% de los pacientes candidatos a participar de este tipo de programas, acceden a él. Diferentes razones explican, esta carencia en el tratamiento de las personas con afecciones cardiológicas. Una de ellas es, la falta de formación específica en el tema por parte del profesional sanitario.

Objetivos generales:

Brindar conocimientos sobre conceptos básicos de patología cardiovascular y respiratoria para desarrollar programas de rehabilitación cardiovascular y pulmonar.

Preparar al profesional interesado para planificar y acompañar al usuario en las diferentes etapas de los procesos de rehabilitación cardiovascular.

Proveer herramientas para el manejo del entrenamiento de pacientes con dichas patologías.

Objetivos específicos:

Conocimiento de:

- Reconocimiento del sistema Cardiovascular.
- Factores de riesgo
- Fases de la prescripción del ejercicio.
- Riesgos y complicaciones

Certificado que se otorga:

Certificado en rehabilitación cardiovascular.

Certifica

Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Católica del Uruguay.

Modalidad: presencial.

Metodología de enseñanza:

El curso está constituido sobre un sistema de procesos, cuyos componentes son módulos de aprendizaje estructurados y organizados a fin de obtener resultados en términos de aprendizaje.

Cada módulo aborda un tema específico pero interconectado con los demás módulos. A su vez, cada módulo constituye un subsistema que relaciona los procesos de enseñar y aprender a través de medios didácticos organizados en función de un objetivo educacional y un conjunto de aprendizajes esperados.

Los medios didácticos que se utilizan en cada módulo son los siguientes:

1. Se desarrollarán actividades de aprendizaje teóricas observacionales (desde la presentada en imágenes en PowerPoint) como aquellas que se presentan en materiales reales
2. Se realizarán esquemas destinados a la revisión y fijación de conceptos y a producir la síntesis necesaria para la transferencia de conocimientos

3. Evaluación formativa, recurso retroalimentador para revisar, controlar y corregir lo aprendido durante el proceso.
4. Evaluación sumativa destinada a la medición del nivel de logros del aprendizaje esperado.

Programa:

1. Introducción a las bases anatómicas, fisiológicas y fisiopatológicas de las enfermedades cardiovasculares y pulmonares.
2. Los factores de riesgo cardiovascular y las enfermedades cardiovasculares más frecuentes.
3. Conceptos básicos sobre electrocardiografía y arritmias.
4. Estratificación del riesgo CV para la prescripción de ejercicio
 - a. Historia clínica
 - b. Exámenes paraclínicos:
 - c. La prueba ergométrica. Indicaciones y protocolos.
 - d. Ecocardiografía
 - e. Estudios funcionales
5. Fisiología del ejercicio.
 - a. Metabolismo energético muscular, sustratos energéticos.
 - b. Modificaciones cardiovasculares centrales y periféricas.
6. El ejercicio físico en presencia de factores de riesgo CV y cardiopatías.
7. La rehabilitación cardiovascular:
 - a. Conceptos y definiciones.
 - b. Fases.
 - c. Indicaciones y contraindicaciones.
8. Organización de un servicio de rehabilitación.
9. Métodos para la implementación de planes de ejercicio.
10. Evaluaciones.
11. Aspectos kinésicos de la rehabilitación.
12. La rehabilitación cardiovascular en el paciente coronario.

13. La rehabilitación en la insuficiencia cardíaca.
14. Rehabilitación en la arteriopatía periférica
15. Rehabilitación cardíaca en la mujer
16. Rehabilitación Cardíaca en el anciano.
17. Conceptos básicos sobre fármacos de uso habitual
18. Pautas nutricionales en rehabilitación.
19. Factores psicosociales.
20. Principios de la Resucitación Cardíaca.
21. Casos Clínicos.

Carga horaria: 30 h

Fechas y horarios: viernes y sábados: 8:00 h a 18:00 h

Fecha módulos:

13-14 de setiembre 2019 (viernes y sábado).

26 de octubre 2019 (sábado)

Costo: \$ 6200

Contacto

Centro de Educación Continua

educacioncontinua@ucu.edu.uy

Teléfono: 24872717 int. 6010/6011