

**ORGANIZA:**  
**SERVICIO DE GERIATRÍA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE GETAFE.**

**INSCRIPCIÓN:** [jcplana.hugf@salud.madrid.org](mailto:jcplana.hugf@salud.madrid.org)

**DIRIGIDO A:** Médicos, enfermeras, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales.

**METODOLOGÍA:**

Eminentemente participativa con sesiones teóricas expositivas. Se desarrollarán talleres prácticos. Se solicitará una propuesta práctica de prescripción y cribado de fragilidad y caídas.

**EVALUACIÓN:**

Se realizará un examen donde se evaluará los contenidos con 50 preguntas tipo test.

**ASISTENCIA:**

Para la obtención del diploma el alumno/a deberá de asistir al 100% de las clases teóricas y prácticas donde se verificará mediante control de asistencia.

**SOLICITADA ACREDITACIÓN** a la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid.

**CON EL AVAL CIENTÍFICO DE:**



Actividad subvencionada por: Proyecto Erasmus+ 556988-EPP-1-20

**DÓNDE:**

Aula Magna (Pabellón Docente). Hospital Universitario de Getafe.  
Carretera de Toledo (A-42) Km. 12, 500. Getafe 28905.  
Tlfno. 91-6839360. [www.hospitaluniversitariodegetafe.org](http://www.hospitaluniversitariodegetafe.org)



# ENVEJECIMIENTO, FRAGILIDAD Y CAÍDAS. EL PAPEL DEL EJERCICIO FÍSICO

Getafe, 21 y 22 de Abril de 2016  
Aula Magna. Pabellón Docente.



## JUSTIFICACIÓN DEL CURSO

Tradicionalmente la actividad física después de la jubilación disminuye de forma drástica. Según datos de la *World Health Survey* realizada por la OMS entre 2002-2003, en España la prevalencia de la inactividad física alcanza en hombres el 27,5% y en mujeres el 32.9%, siendo el grupo de edad con mayor prevalencia el de los ancianos. Se sabe que la inactividad física es la cuarta causa modificable de muerte después del tabaquismo, la hipertensión arterial y la obesidad, siendo responsable de una de cada diez muertes (*National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES*).

Se ha demostrado que la actividad física puede minimizar los efectos fisiológicos del envejecimiento actuando sobre múltiples sistemas (por ejemplo, el cardiovascular, el músculo esquelético, el respiratorio...) y mejorando la composición corporal. Además la actividad física previene y mejora la evolución de numerosas enfermedades. Debido a estos efectos, el ejercicio físico consigue aumentar la esperanza de vida, promover la independencia y mejorar la calidad de vida.

Esto ha hecho que numerosas organizaciones internacionales como la OMS, el Colegio Americano de Medicina del Deporte, la Sociedad Americana de Geriátría, etc. hayan llamado la atención sobre la obligación de incentivar, promover y diseminar la práctica de ejercicio físico, no sólo por parte del personal sanitario sino también de todos aquellos sectores involucrados en la planificación de servicios (*The Heidelberg Guidelines for promoting physical activity among older persons; OMS 1996*).

En esta misma línea, en el año 2014 el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad publicó como parte de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención el “Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor” en el que la valoración geriátrica, la detección de la fragilidad, el cribado del riesgo de caídas y, especialmente, la prescripción de ejercicio físico juegan un papel central. Este curso está orientado a que todos los profesionales de la salud que atienden a pacientes ancianos adquieran los conocimientos básicos para prescribir, promover y diseminar la práctica de ejercicio físico.

## PROGRAMA

### Jueves 21 de abril

#### 9.15 h. **Presentación.**

*Director médico, Dr. Manuel Freire.*

*Dr. Leocadio Rodríguez Mañas. Dra. Cristina Alonso Bouzón.*

#### **Envejecimiento, fragilidad y ejercicio físico**

1. Envejecimiento de la población: bases fisiopatológicas. *Dr. Leocadio Rodríguez-Mañas 9.30-10.30 h.*

2. Fragilidad: El envejecimiento vulnerable. *Dr. Leocadio Rodríguez-Mañas 9.30-11.30 h.*

3. Envejecimiento y Ejercicio Físico: Adaptaciones Neuromusculares y Cardiovasculares *Dr. Mikel Izquierdo 12.00-13:00 h.*

4. Beneficios del ejercicio físico para la salud en personas mayores. Efectos del Ejercicio físico sobre los dominios de la fragilidad. *Dr. Mikel Izquierdo 13:00-14.00 h.*

#### **Prescripción de Ejercicio y prevención del deterioro funcional y la fragilidad**

1. Entrenamiento multicomponente en el anciano frágil. Entrenamiento de fuerza muscular. Entrenamiento de resistencia cardiovascular. Entrenamiento de equilibrio y marcha. Entrenamiento de flexibilidad. *Dr. Mikel Izquierdo 16.00-18.00 h.*

2. Taller práctico de prescripción de ejercicio con caso clínico. *Dr. Mikel Izquierdo, Dr. Martínez-Velilla y Dr. Casas 18.30-20.30 h.*

### Viernes 22 de abril

#### **Valoración de la Capacidad funcional y del riesgo de caídas.**

1. Valoración geriátrica integral. *Dr. Nicolás Martínez-Velilla 9.00-10.00 h.*

2. Cribado de la fragilidad. *Dra. Cristina Alonso 10.00-11.00 h.*

3- Valoración de la capacidad funcional en el anciano frágil. *Dr. Álvaro Casas-Herrero 11.00-12.00 horas.*

4. Las caídas. Valoración riesgo caídas. Papel del ejercicio físico en su prevención. *Dra. Cristina Alonso 12.30-14.30 h.*

5- Talleres prácticos: VGI, cribado de fragilidad, evaluación capacidad funcional y del riesgo de caída (Casos clínicos).

*Dr. Alonso, Dra. Castro, Dr. Petidier, Dra. Caballero, Dra. Contreras, D<sup>a</sup> Nuria García, Dr. Jimmy Gonzáles, Dra. Bartolomé, Dra. López, D. Juan Luis Sánchez Sánchez y D<sup>a</sup> Laura Nuñez. 16.00 -19.00 h.*

#### **PROFESORADO:**

Servicio de Geriátría Hospital Universitario de Getafe:

Dr. Leocadio Rodríguez-Mañas - Dra. Cristina Alonso Bouzón - Dra. M<sup>a</sup> Ángeles Caballero Mora.

Dra. Marta Castro Rodríguez - Dra. Beatriz Contreras Escámez - D<sup>a</sup> Laura Núñez Jiménez.

Dr. Roberto Petidier Torregrossa - Dra. Sara López - D<sup>a</sup> Nuria García Grossocordón.

FIB Hospital Universitario de Getafe: Dr. Jimmy Gonzáles Turín - D. Juan Luis Sánchez Sánchez.

Servicio de Geriátría Complejo Hospitalario de Navarra: Dr. Álvaro Casas Herrero y Dr. Nicolás Martínez-Velilla.

Departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra: Dr. Mikel Izquierdo.

Servicio de Geriátría del Hospital Universitario de Guadalajara: Dra. Irene Bartolomé.